

**TINJAUAN PENEMPATAN TEKNIK *BACKHAND OVERHEAD LOB*  
BULU TANGKIS PB WARDAH PADANG 2023**

**SKRIPSI**

Diajukan sebagai Salah Satu Syarat guna Memperoleh Gelar  
Sarjana Pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang



**OLEH:**

**ANDRIFHANNES SURYA GEMILANG  
(19086303)**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLARAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2023**

## HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Tinjauan Penempatan Teknik *Backhand Overhead Lob* Bulu  
Tangkis PB Wardah Padang 2023  
Nama : Andrihannes Surya Gemilang  
NIM : 19086303  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Departemen : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

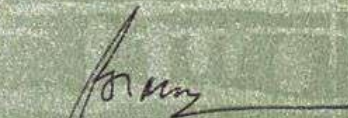
Padang, 22 Agustus 2023

Mengetahui,  
Kepala Departemen Pendidikan Olahraga



Sepriadi, S.Si., M.Pd  
NIP. 1989090120140401002

Disetujui Oleh,  
Dosen Pembimbing



Drs. Syamsuar. SH. MS. AIFO, Ph.D  
NIP. 19590805 198609 1 001

## HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

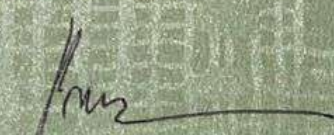
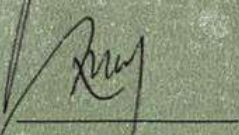
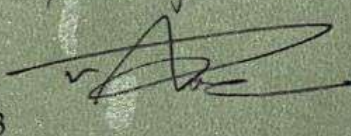
Dinyatakan lulus setelah dipertahankan didepan Tim Penguji Skripsi Program Studi  
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Departemen Pendidikan Olahraga

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Judul : Tinjauan Penempatan Teknik *Backhand Overhead Lob* Bulu  
Tangkis PB Wardah Padang 2023  
Nama : Andrifhannes Surya Gemilang  
NIM : 19086303  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Departemen : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 22 Agustus 2023

### Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua: Drs. Syamsuar. SH. MS. AIFO, Ph.D	1. 
2. Dr. Khairuddin, M. Kes. AIFO	2. 
3. Muhammad Arnando, S.Si., M. Pd	3. 

## SURAT PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Andrifhannes Surya Gemilang

TM/NIM : 2019/19086303

Program Studi: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Departemen : Pendidikan Olahraga

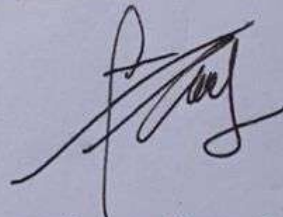
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul **“Tinjauan Penempatan Teknik *Backhand Overhead Lob* Bulu Tangkis PB Wardah Padang 2023 ”** adalah benar dan merupakan karya asli saya, kecuali kutipan yang disebutkan sumbernya, apabila ada kesalahan dan kekeliruan dalam skripsi saya ini, sepenuhnya merupakan tanggung jawab saya sebagai penulisnya.

Demikianlah surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Padang, 22 Agustus 2023

Saya yang menyatakan,



Andrifhannes Surya Gemilang  
2019/19086303

## ABSTRAK

**Andrifhannes Surya Gemilang, 2023 : Tinjauan penempatan teknik *backhand overhead lob* Bulu Tangkis PB Wardah Padang 2023**

Masalah pada penelitian ini adalah belum ditinjau ketepatan teknik pukulan *backhand overhead lob* pada PB. Wardah 2023. Teknik *backhand overhead lob* merupakan jantung dalam permainan bulutangkis untuk atlet pemula khususnya, karena tujuan permainan bulutangkis adalah memukul kok dengan raket menggunakan teknik tertentu dan berusaha menjatuhkan kok di daerah permainan lawan dan berusaha agar lawan tidak menjatuhkan kok di daerah permainan sendiri. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana kemampuan ketepatan teknik *backhand overhead lob* Bulutangkis PB Wardah Kota Padang.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *survey* dengan teknik tes dan pengukuran. Subjek penelitian ini adalah atlet Bulutangkis PB Wardah Kota Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet dan sampel berjumlah 15 atlet. Penelitian ini dilakukan di hall Benteng Kota Padang. Metode pemilihan informan menggunakan metode *purposive sampling* dengan kategori atlet muda yang telah mengikuti beberapa pertandingan. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan mengukur kemampuan Pukulan *Backhand Overhead Lob* menggunakan alat tes pukulan *Lob Poole Forehand and Backhand Clear Tes*.

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, peneliti menyimpulkan penelitian tentang tinjauan penempatan teknik *backhand overhead lob* bulutangkis PB Wardah Padang 2023 dalam kategori Normal. Faktor-faktor teknik *backhand overhead lob* bulutangkis saling terkait dan berkontribusi pada keberhasilan atau kegagalan penempatan teknik *backhand overhead lob*. Atlet juga harus meningkatkan lagi penempatan teknik *backhand overhead lob* agar dapat menunjang keberhasilan dalam sebuah pertandingan. Oleh karena itu, peran pelatih dan pengurus cabang olahraga juga diperlukan untuk memperhatikan teknik yang perlu ditingkatkan oleh atletnya. Atlet perlu mengembangkan keterampilan teknik ini secara menyeluruh dan terus berlatih untuk mencapai tingkat keterampilan yang optimal dalam permainan bulu tangkis.

**Kata Kunci: *Backhand overhead lob*, Atlet, Bulu Tangkis**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT karena berkat rahmat, karunia dan kasih sayang-Nya. Sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan proposal skripsi yang berjudul “*TINJAUAN PENEMPATAN TEKNIK BACKHAND OVERHEAD LOB BULU TANGKIS PB WARDAH PADANG 2023*”. Proposal skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk mengerjakan skripsi program strata satu (S1) di Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

Penulis menyadari bahwa proposal skripsi ini tidak mungkin terselesaikan tanpa adanya dukungan, bantuan, bimbingan, dan nasehat dari berbagai pihak selama penyusunan proposal skripsi ini. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih setulus-tulusnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ganefri, M. Pd, Ph.D., selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Sepriadi, S.Si, M.Pd., selaku Ketua Departemen Pendidikan Olahraga yang membantu kelancaran administrasi dalam penyelesaian proposal ini.
4. Bapak Drs. Syamsuar, MS.,AIFO., Ph.D selaku pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan dalam proses penulisan proposal penelitian dan telah menjadi ayah bagi penulis selama penulis menuntut ilmu di Universitas Negeri Padang.

5. Bapak Dr. Khairuddin, M. Kes, AIFO dan Muhammad Arnando, S.Si., M. Pd., selaku tim penguji yang telah banyak memberikan saran dan masukan sehingga skripsi ini bisa di selesaikan dengan baik.
6. Kepada Ayah Joni Andri, kepada Ibu Syofrina serta keluarga besar penulis yang sangat penulis sayangi dan banggakan terimakasih atas semua dukungan moral maupun material serta doa bagi penulis.
7. Pelatih/Pengurus cabang olahraga Bulutangkis PB Wardah Padang yang telah memberikan izin untuk dapat melakukan penelitian.
8. Atlet cabang olahraga Bulutangkis PB Wardah Padang yang telah ikut serta membantu dalam pengambilan data penelitian.
9. Bapak dan Ibu dosen Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang yang telah memberikan pengetahuan yang bermanfaat selama perkuliahan.
10. Seluruh staff karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan pelayanan yang baik untuk kelancaran administrasi dalam penyelesaian proposal ini.
11. Teman-teman tercinta dan orang yang saya sayangi Mike yang memberikan dukungan, dorongan dan doanya dalam menyelesaikan proposal penelitian ini.

Atas bantuan dan bimbingan yang telah penulis terima selama ini, penulis hanya bisa mengucapkan terima kasih dan berdo'a semoga Allah SWT selalu melimpahkan rahmat dan kurnia-Nya kepada kita semua. Jika pada proposal skripsi ini masih terdapat kesalahan dan kekurangan penulis mohon kritik dan sarannya untuk perbaikan dimasa mendatang.

Padang, Agustus 2023

Andrifhannes Surya Gemilang



## DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN .....	Error! Bookmark not defined.
SURAT PERNYATAAN SKRIPSI.....	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA.....</b>	<b>9</b>
A. Kajian teoritis.....	9
1. Teknik Dalam Permainan Bulutangkis.....	9
2. Pelaksanaan Teknik Pukulan <i>Backhand Overhead Lob</i> .....	22
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi <i>Backhand overhead lob</i> .....	29
B. Penelitian Relevan.....	45
C. Kerangka Konseptual.....	46
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>48</b>
A. Jenis Penelitian.....	48
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	49
C. Populasi dan Sampel.....	49
D. Jenis dan sumber Data.....	50
E. Instrumen Penelitian.....	51
F. Teknik Pengumpulan Data.....	51

G. Teknik Analisis Data .....	53
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>55</b>
A. Hasil Analisis Data <i>Backhand Overhead Lob</i> .....	55
B. Pembahasan .....	58
C. Keterbatasan Dalam Penelitian .....	62
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>63</b>
A. Kesimpulan .....	63
B. Saran .....	63
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>64</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Populasi penelitian (Usia 9 tahun- 19 tahun (putra dan putri)) .....	49
Tabel 2. Sampel Penelitian Usia 9 tahun- 19 tahun (putra dan putri) .....	50
Tabel 3. Skala Lima Kategori .....	54
Tabel 4. Distribusi Frekuensi penempatan teknik <i>backhand overhead lob</i> .....	56

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Servis Forehand .....	11
Gambar 2. Servis Backhand .....	12
Gambar 3. Smash .....	17
Gambar 4. Penerbangan <i>Shuttlecock</i> Pukulan <i>Backhand Overhead Lob</i> . ....	27
Gambar 5. Daerah Sasaran Pukulan Lob .....	51
Gambar 6. <i>Histogram Distribusi Frekuensi</i> teknik <i>backhand overhead lob</i> .....	56

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1. Data Penelitian .....	72
Lampiran 2. Data setiap sampel .....	73
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian .....	75
Lampiran 4. Surat Tanda Telah Penelitian .....	76

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Undang-undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan Pasal 1 ayat 2 Keolahragaan

“segala aspek yang berkaitan dengan olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan, peningkatan, pengawasan, dan evaluasi.”

Adapun tujuan keolahragaan yaitu untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, Prestasi, kecerdasan, dan kualitas Manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, kompetitif, dan disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa dan menjaga perdamaian dunia.

Salah satunya adalah bulutangkis, olahraga yang terkenal dapat mengharumkan nama bangsa Indonesia ini karena mampu menjuarai berbagai event kejuaraan dunia baik dari Sea games sampai Olimpiade Melalui pemain handal seperti: Rudy Hartono, Liem Swie King, Ardy B Wiranata, Haryanto Arby, Susi Susanti, dan sederet nama pemain handal lainnya hingga era sekarang. Hal ini mampu memberikan daya tarik tersendiri bagi masyarakat bangsa Indonesia untuk menjadi atlet bulutangkis, dapat dibuktikan dengan banyaknya pertandingan- pertandingan dari tingkat RT sampai Nasional yang di ikuti berbagai kelompok umur dari usia dini sampai veteran.

Menurut Suparman, S., Ikadarny, I., Nahar, D., & Nurjamal, N. (2021) mengatakan bahwa Bulu Tangkis adalah permainan yang dimainkan satu lawan satu (*single*) atau dua lawan dua (*double*) dengan cara memukul kok (*Shuttle Cock*) menggunakan raket agar melewati net, sehingga berusaha mengembalikan kok tersebut agar tidak jatuh di area sendiri. Bulutangkis adalah permainan yang menggunakan alat untuk pelaksanaannya. Tujuan permainan bulutangkis adalah berusaha untuk menjatuhkan kok di daerah permainan lawan dan berusaha agar lawan tidak dapat memukul kok dan menjatuhkannya ke daerah permainan sendiri.

Dalam cabang olahraga bulutangkis terdapat teknik dasar, seperti yang dikemukakan Bisma Hardinata, (2022) bahwa “Teknik dasar keterampilan bulutangkis yang harus dikuasai pemain bulutangkis antara lain: (1) sikap berdiri (*stand*) (2) teknik memegang raket, (3) teknik memukul bola, (4) teknik langkah kaki (*Footwork*)”. Keempat teknik dasar tersebut harus dikuasai pebulutangkis untuk menunjang atau mencapai tujuan permainan. Permainan bulutangkis adalah sebuah permainan di mana pelaksanaannya menggunakan alat yang disebut raket dan kok (*shuttle cock*). Permainan dapat dilakukan satu lawan satu (*single*) atau dua lawan dua (*double*). Raket adalah alat yang terbuat dari alumunium atau serat karbon yang berbentuk tongkat yang mempunyai kepala, dan pada bagian kepala tersebut terdapat senar yang dililitkan pada bagian kepala raket. Raket memiliki fungsi sebagai alat memukul kok. Kok adalah bulu angsa yang ditancapkan pada bagian pinggir gabus yang berbentuk setengah bola dan sebagai objek yang dipukul dalam

permainan bulutangkis. Tujuan permainan bulutangkis sendiri adalah untuk memukul sebuah kok 3 menggunakan raket, melewati net ke arah wilayah lawan, sampai lawan tidak dapat mengembalikannya. Pemain bulutangkis yang handal diperlukan berbagai macam persyaratan, salah satunya adalah penguasaan teknik dasar permainan bulutangkis.

Dalam cabang olahraga bulutangkis terdapat berbagai teknik dasar, di antaranya teknik *service*, *smash*, *lob*, *drop*, dan gerak kaki (Putra, R. A. A., 2022). Permainan bulutangkis mengenal adanya teknik pukulan. Di antara semua teknik ini pukulan *backhand overhead lob* merupakan pukulan yang sering menjadi titik kelamahan bagi pemula karna teknik ini termasuk yang paling sulit di kuasai dalam bermain bulutangkis.

Dalam pukulan *lob*, pengayunan raket di depan atas kepala memungkinkan untuk menghasilkan kecepatan dan ketinggian yang diperlukan agar kok bisa mencapai jarak yang jauh dan mengatasi blok atau serangan *overhead* dari lawan. Meluruskan seluruh lengan saat mengayunkan dan melepaskan kok merupakan bagian penting dari memastikan pukulan yang tepat dan kuat. Penting juga untuk menyadari bahwa penggunaan pergelangan tangan yang lecut untuk memberi rotasi pada kok bisa mempengaruhi arah dan kecepatan pukulan. Mengatur sudut lecutan pergelangan tangan dapat mempengaruhi bagaimana kok terbang dan jatuh ke lapangan lawan. Namun, diingat bahwa pukulan *lob* memerlukan latihan yang berkelanjutan untuk mengembangkan koordinasi dan keterampilan yang diperlukan. Latihan dan bimbingan dari pelatih yang berpengalaman bisa membantu memperbaiki



teknik dan memastikan bahwa pukulan *lob* menjadi lebih efektif dalam situasi permainan yang berbeda. Pukulan *lob* dapat dilakukan dari bawah (*under head lob*) maupun dari atas kepala (*over head lob*). Pukulan *lob* merupakan pukulan yang sangat penting bagi pola pertahanan (*defensive*) maupun pola penyerangan (*offensive*). Oleh karena itu pembinaan perlu diberikan sejak awal. Pukulan *backhand overhead lob* adalah "Pukulan yang *Backhand overhead lob* merupakan pukulan yang sangat sulit dilakukan terutama pada sasaran dengan posisi tubuh yang tidak menghadap ke lawan, sehingga akan mempengaruhi apabila setelah memukul dan mendapat pukulan selanjutnya dari lawan sulit dikembalikan. Pukulan dilakukan dengan punggung tangan menghadap ke net dan punggung badan membelakangi net. Teknik pukulan *overhead* atau disebut pukulan di atas kepala. Pukulan ini perlu dikuasai supaya bisa mematikan langkah lawan. Pukulan yang sulit dilakukan pada usia tertentu, pukulan tersebut memiliki tingkat kesulitan terutama pada *impact* saat perkenaan *shuttlecock* dengan raket dimana harus menggunakan pergelangan secara kuat serta melecutkan agar mengarah ke bagian belakang lapangan lawan.

Oleh karena itu, salah satu persyaratan untuk sukses dalam bermain bulutangkis diperlukan penguasaan teknik dasar bermain bulutangkis, salah satunya teknik *backhand overhead lob* karna teknik ini dalam permainan bulutangkis merupakan salah satu modal awal yang tidak dapat di pisahkan di dalam permainan bulutangkis dan juga menjadi salah satu penentu untuk memenangkan pertandingan. Teknik *backhand overhead lob* memungkinkan

pemain untuk merespon dengan efektif terhadap serangan dari atas lapangan lawan, seperti *smash* atau pukulan *overhead* kuat. Dengan melepaskan kok ke belakang lapangan lawan, pemain dapat membalas serangan dengan sudut tajam dan mengubah arah permainan. Teknik ini melibatkan kemampuan untuk mengatur sudut dan kecepatan pukulan, pemain dapat mengubah pola permainan, menggoda lawan, dan menciptakan peluang untuk melakukan pukulan-pukulan lainnya. Ini membantu dalam merancang strategi yang efektif selama pertandingan (Mangun, F. A., Budiningsih, M., & Sugianto, A. 2017). Dengan menguasai teknik *backhand overhead lob*, pemain bisa mengendalikan alur pertandingan dan mengambil alih inisiatif dengan memanipulasi posisi lawan di lapangan. Teknik ini juga dapat digunakan untuk menggeser posisi lawan dan membuka celah untuk pukulan-pukulan lainnya. Dalam situasi darurat, teknik *backhand overhead lob* dapat digunakan sebagai respons cepat terhadap serangan mendadak dari lawan. Ini membantu pemain untuk tetap dalam kendali bahkan dalam situasi yang sulit.

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan peneliti di lapangan dan wawancara dengan pelatih bahwa beberapa atlet sudah ada yang bisa menguasai teknik dasar bulutangkis namun sebagian besar atlet di PB Wardah ini kurang menguasai salah satu teknik dasar permainan bulutangkis antara lain: 1) Teknik pemegangan raket; 2) Teknik pukulan lob. Akan tetapi observasi tersebut masih bersifat pembicaraan yang tidak disertai dengan fakta-fakta data yang valid. Berdasarkan latar belakang di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa untuk bisa mendapatkan jawaban yang lebih valid dari

permasalahan yang ada maka perlu dilakukan sebuah penelitian sehingga jawaban yang diberikan dapat dipertanggung jawabkan.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “Tinjauan Penempatan Teknik *Backhand Overhead Lob* Bulutangkis PB Wardah Padang 2023” Alasan peneliti mengambil judul tersebut adalah karna teknik *backhand overhead lob* merupakan jantung dalam permainan bulutangkis untuk atlet pemula khususnya, karena tujuan permainan bulutangkis adalah memukul kok dengan raket dengan teknik tertentu dan berusaha menjatuhkan kok di daerah permainan lawan dan berusaha agar lawan tidak menjatuhkan kok di daerah permainan sendiri.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat diidentifikasi diantaranya sebagai berikut :

1. Menurunnya prestesi atlet PB. Wardah
2. Kurangnya penguasaan teknik dasar bulutangkis.
3. Kurangnya kemampuan koordinasi mata tangan pada saat melakukan pukulan.
4. Masih lemahnya kekuatan pergelangan tangan pada saat melakukan pukulan.
5. Belum menguasai *footwork* dengan baik.
6. Pada saat melakukan pukulan *backhand overhead lob* belum bisa di katakan baik, karena pukulan belum terarah.

## **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan teknik *Backhand Overhead Lob* PB. Wardah Padang untuk itu, masalah dibatasi pada Tinjauan Penempatan Teknik *Backhand Overhead Lob* PB. Wardah Padang.

#### **D. Rumusan Masalah**

Sehubungan dengan pembatasan masalah di atas, dapat dirumuskan masalah yang akan diteliti yaitu, bagaimana ketepatan teknik pukulan *backhand overhead lob* pada PB. Wardah 2023?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan di atas, maka penelitian ini mempunyai tujuan penelitian yaitu: Untuk mengetahui sejauh mana kemampuan ketepatan teknik *backhand overhead lob* Bulutangkis PB. Wardah Kota Padang.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan tujuan penelitian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa manfaat penelitian ini antara lain, sebagai berikut :

1. Secara Teoritis
  - a. Secara teoritis hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai tolak ukur melihat seberapa ketepatan teknik *backhand overhead lob*.
  - b. Ikut berpartisipasi dalam mengembangkan perbulutangkisan Indonesia melalui Penelitian Karya Ilmiah.
  - c. Dapat dijadikan sebagai tolak ukur untuk mencapai prestasi pada atlet.
  - d. Dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan program latihan atlet.

## 2. Secara Praktis

- a. Penelitian ini di harapkan mampu memberikan manfaat kepada atlet mengembangkan kemampuan teknik *backhand overhead lob*.
- b. Penelitian ini dapat memberikan pengetahuan tentang seberapa besar ketepatan teknik *backhand overhead lob* pada atlet dan mengidentifikasi kekurangannya.
- c. Penelitian ini dapat memberikan gambaran untuk lembaga pengelolaan olahraga prestasi untuk lebih memperhatikan program latihan teknik untuk atletnya.