

**KEMAMPUAN TEKNIK LOB ATLET BULUTANGKIS PERSATUAN  
BULUTANGKIS SEMEN PADANG**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan  
Olahraga Sebagai Salah Satu Persyaratan  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



**Oleh:**

**ROMA RIO  
NIM. 15086112/2015**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2019**

## PERSETUJUAN SKRIPSI

**Judul** : Kemampuan Teknik Lob Atlet Bulutangkis Persatuan  
Bulutangkis Semen Padang  
**Nama** : Roma Rio  
**NIM/BP** : 15086112/2015  
**Program Studi** : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
**Jurusan** : Pendidikan Olahraga  
**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan

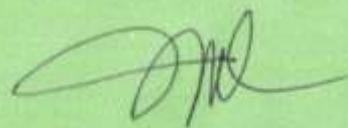
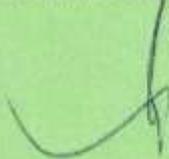
Padang, April 2019

Disetujui Oleh:

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

pembimbing



Drs. Zarwan, M.Kes  
NIP.19611230 198803 1003

Prof. Dr. Svahrial Bakhtiar, M.Pd  
NIP. 19621012 198602 1 002

## PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah di pertahankan di depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang

### KEMAMPUAN TEKNIK LOB ATLET BULUTANGKIS PERSATUAN BULUTANGKIS SEMEN PADANG

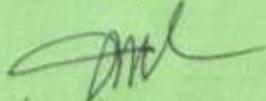
Nama : Roma Rio  
NIM/BP : 15086112/2015  
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, April 2019

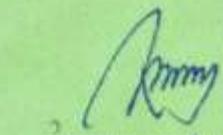
#### Tim Penguji

#### Tanda Tangan

1. Ketua : Prof.Dr.Syahrial Bakhtiar, M.Pd.

1. 

2. Sekretaris : Dr. Khairuddin, M.Kes. AIFO.

2. 

3. Anggota : Drs. Zarwan, M.Kes.

3. 

## SURAT PERYATAAN

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya Sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat Yang ditulis atau di terbitkan orang lain, Kecuali sebagai acuan atau kutipan Dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, April 2019



Roma Rio  
NIM 15086112/2015

## بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Bukankah telah kami lapangkan untukmu dadamu  
Dan telah kami hilangkan dari padamu bebanmu  
Yang memberatkan punggungmu  
Dan telah kami tinggalkan bagimu sebutanmu  
Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan  
Maka apabila kamu sudah selesai,  
Kerjakanlah dengan sungguh-sungguh urusan yang lain  
Dan hanya kepada Tuhan hendaknya kamu berharap  
(QS Alam Nasrah: 1-8)

Ya Allah..... ✨

Puji syukur atas berkah rahmat dan hidayah-Mu  
Bersama dengan usainya sepenggal perjuanganku  
Dengan penuh kerendahan hati  
Kupersembahkan hasil goresanku ini  
Kepada kedua orang tua ku tercinta  
Yang selalu memberikan cinta dan kasih yang tulus,  
Pengorbanan dan perjuangan yang tiada henti untuk ku  
Tak cukup kata untuk merangkai berapa besar jasmu ayah dan ibu...

Ayahanda dan ibunda tercinta...  
Kasih dan do'a Mu begitu tulus  
Langkahmu tertatih-tatih tuk menyikap debu-debu kehidupan  
Tapi bibirmu selalu mengukir senyuman dan pantang menyerah  
Namun semua itu takkan dapat pernah terganti  
Berkat do'a dan restu-Mu ku dapat meraihnya.....

*Sejarah baru telah terukir dalam kehidupanku  
Buah hatimu telah mendapat gelar serjana  
Bahagialah dan terseyumlah...*

*Dengan rasa syukur ku persembahkan setetes keberhasilan kepada seluruh  
Keluarga besarku dan yang teristimewa Ayahanda (Burma Erlidin) dan  
Ibunda (Syafrida) sebagai tanda baktiku atas pengorbanan dan  
Do'a tulus yang tak ternilai, dan tak lupa pula untuk seorang tempat hati  
Berbagi (Ersya Novita/Iswandi dan Rivo Erlin) yang selalu memberiku  
dorongan dan semangat hari demi hari untuk meraih impianku...*

*Terima kasih juga buat teman-teman.....  
Seperjuangan Pendidikan Olahraga 2015, teman-teman senasip  
Yang telah memberikan dukungan baik secara moril maupun  
Materil.....*

## **ABSTRAK**

### **Roma Rio. 2015. Kemampuan Teknik Lob Atlet Bulutangkis PB Semen Padang**

Berdasarkan pengamatan peneliti ketika latihan dan bertanding masih belum maksimal atlet yang lob forehand mencapai kemampuan maksimal. Faktor penyebab adalah teknik belum terkuasai dengan baik. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui kemampuan lob atlet bulutangkis klub PB Semen Padang.

Jenis penelitian ini adalah jenis deskriptif karena menggambarkan keadaan sebagaimana adanya, populasi penelitian berjumlah 35 orang sedangkan sampel berjumlah 18 orang, jumlah atlet laki-laki 35 orang diambil sampel 50% sehingga sampel jumlah 18 orang, dan teknik penelitian sampel adalah profesional random sampling, sedangkan instrument untuk pengambilan data dengan tes lob forehand Overhead dan data dianalisis dengan distribusi frekuensi  $P=F/N \times 100$ .

Hasil penelitian kemampuan lob atlet bulutangkis PB Semen Padang berada pada kategori baik (72,22%). Namun masih ada yang dibawah rata-rata hasilnya perlu ditingkatkan latihannya.

**Kata Kunci : Lob Forehand (Overhead), Bulutangkis**

## KATA PENGANTAR



Puji dan syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, atas segala limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **”KEMAMPUAN TEKNIK LOB ATLET BULUTANGKIS PB SEMEN PADANG”** Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pendidikan pada Jurusan Pendidikan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini mulai dari awal perencanaan, pelaksanaan, hingga pada saat ini penulis banyak mendapatkan bantuan baik secara moril maupun materil. Untuk itu pada kesempatan ini izinkan penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Zalfendi, M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang sekaligus penguji yang telah meluangkan waktu pada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang
4. Prof. Dr. Syahrial Bakhtiar, M.Pd Penasehat Akademik (PA) dan Pembimbing yang telah membimbing dan memberikan masukan dalam pembuatan skripsi ini.
5. Drs. Khairuddin, M.Kes. AIFO selaku penguji yang telah banyak memberikan masukan, dorongan, serta petunjuk dalam pembuatan skripsi ini.
6. Kepada orangtua, adik dan kakak tercinta atas dukungan dan doa yang teriring selama penulis menyelesaikan skripsi ini.
7. Kepada Bapak dan Ibuk Dosen serta karyawan dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

8. Kepada Pelatih Semen Padang, yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk mengadakan penelitian
9. Kepada Atlet PB Semen Padang, terimakasih atas waktu, tenaga dan kesediaanya menjadi sampel penelitian saya.
10. Rekan-rekan seperjuangan Bp 2015 Jurusan Pendidikan Olahraga serta teman-teman yang membantu dalam melakukan penelitian semoga hubungan silaturahmi kita tidak pernah terputus oleh jarak dan waktu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini belum sampai ketahap sempurna, untuk itu penulis menerima saran, kritikan dan masukan yang membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca, terutama buat penulis sendiri.

Padang, April 2019

Roma Rio

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii

### **BAB I : PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Batasan Masalah.....	7
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	8

### **BAB II : TINJUAN PUSTAKA**

A. Kajian Teori.....	9
B. Kerangka Konseptual.....	17
C. Pertanyaan Penelitian.....	18

### **BAB III : METODOLOGI PENELITIAN**

A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian .....	19
B. Populasi dan Sampel.....	20
C. Jenis dan Sumber Data.....	21

D. Definisi Operasional.....	21
E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....	22
F. Teknik Analisis Data.....	24
<b>BAB IV : HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian.....	25
B. Pembahasan.....	27
<b>BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan.....	30
B. Saran.....	30
<b>DAFTAR KEPUSTAKAAN.....</b>	<b>31</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Pemain Bulutangkis PB Semen Padang.....	20
2. Norma Tes Lob Forehand.....	23
3. Distribusi Frekuensi Kemampuan Lob .....	25
4. Hasil Analisis Kemampuan Lob.....	27

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar	Halaman
1. Teknik Lob Forehand.....	15
2. Arah Pukulan Forehand.....	17
3. Kerangka Konseptual.....	18
4. Lapangan Tes Forehand.....	23
5. Grafik Batang Kemampuan Lob Forehand.....	26

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah Kemampuan Lob Forehand.....	32
2. Analisis Data Penelitian.....	33
3. Dokumentasi Penelitian.....	34

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Memusatkan perhatian dan orientasi pembangunan bagi generasi muda dalam bidang olahraga merupakan strategi yang paling mendasar sebagai upaya dan meningkatkan sumber daya manusia Indonesia. Hal ini sesuai dengan yang dinyatakan Dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan Nasional yaitu pasal 4 menyatakan bahwa “keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai-nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan bangsa, martabat dan kehormatan”.

Berdasarkan kutipan di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa pembangunan dibidang keolahragaan nasional dapat meningkatkan derajat kesehatan dan kebugaran jasmani serta meningkatkan prestasi olahraga, sehingga hal ini dapat mengangkat harkat dan martabat bangsa. Di samping itu melalui kegiatan olahraga kita dapat menanamkan sportivitas, disiplin moral, akhlak mulia, dapat memperkokoh pertahanan nasional dan membina persatuan bangsa. Diantara tujuan dari pernyataan yang telah dikemukakan tersebut, maka di jelaslah bahwa salah satu tujuannya adalah meningkatkan prestasi. Menurut Syafruddin (2011:54), “ kemampuan seseorang atau atlet dalam pertandingan atau kompetisi pada dasarnya di tentukan oleh empat faktor yaitu : (1) kondisi fisik, (2)

teknik, (3) taktik, (4) mental”, empat faktor inilah yang merupakan unsur – unsur yang menentukan prestasi olahraga.

Seperti olahraga bulutangkis yang termasuk salah satu olahraga terpopuler di Indonesiayang membutuhkan kondisi fisik, teknik, taktik, mental. Perkembangan bulutangkis saat ini semakin pesat, hal ini disebabkan makin tingginya keterampilan penguasaan teknik dari para pemainnya, dengan keterampilan teknik bermain yang cukup tinggi di miliki oleh rata - rata pemain, maka dapat memberikan suatu permainan yang bermutu.

Prinsip permainan bulutangkis adalah memukul bola (*shuttlecock*) dengan menggunakan raket lapangan permainan lawan dengan menggunakan menyeberangkan (*shuttlecock*) lewat atas net dan mempertahankannya agar tidak jatuh dilapangan sendiri, maka sangat dibutuhkan komponen – komponen kondisi fisik yang bagus dalam cabang permainan bulutangkis.

Kondisi fisik merupakan unsur atau kemampuan dasar yang harus dimiliki oleh setiap atlet untuk meraih prestasi. menurut Bafirman dan Apri Agus (2008:5) mengemukakan :

“ komponen dasar kondisi fisik ditinjau dari konsep moscular meliputi : (1) daya tahan (*endurance*), (2) kekuatan (*strenght*), (3) daya ledak (*eksplosif power*), (4) kecepatan (*speed*), (5) kelentukan (*flexibility*), (6) kelincahan (*agility*), (7) keseimbangan(*balance*), (9) koordinasi (*koordination*)”.

Teknik merupakan keterampilan khusus yang harus dikuasai oleh atlet, penguasaan teknik yang bagus sangat mendukung dalam penguasaan lapangan. Termasuk permainan bulutangkis Karena hampir semua teknik dalam permaianan bulutangkis, bertujuan untuk mengembalikan *cock* ke arah lawan

dengan sebaik – baiknya. Menurut Donie, (2009:71) mengemukakan: bahwa “ teknik dasar dalam permainan bulutangkis di kelompokkan menjadi 4 bagian besar yaitu : (1) teknik memegang raket (*grip*), (2) teknik pengaturan kerja kaki (*footwork*), (3) teknik penguasaan pukulan (*stroke*), (4) taktik dan strategi permainan”.

Berdasarkan kutipan diatas, dalam permainan bulutangkis penguasaan teknik sangat berpengaruh terhadap permainan bulutangkis, karena teknik bagian dari empat faktor yang menunjang prestasi atlet dalam permainan bulutangkis.

Kondisi fisik dan teknik merupakan unsur yang sangat dibutuhkan dalam menerapkan taktik dan strategi. Taktik dan strategi merupakan rencana yang digunakan untuk dapat meraih kemenangan. Karena kondisi fisik dan teknik adalah persyaratan untuk menerapkan penguasaan taktik dan strategi dalam salah satu pertandingan cabang olahraga bulutangkis.

Kemudian untuk menerapkan taktik dan strategi dalam cabang bulutangkis juga membutuhkan mental yang baik. Mental sangat dibutuhkan dalam permainan bulutangkis. Karena atlet harus mampu mengendalikan emosi, supaya atlet tidak stres dilapangan saat bertanding.

Berdasarkan kutipan di atas, diharapkan mampu meningkatkan prestasi olahraga yang didasari oleh empat faktor tersebut yaitu, kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Keempat faktor inilah yang merupakan unsur – unsur dalam menentukan prestasi olahraga. Jika tidak didukung oleh faktor kondisi fisik, maka sukar rasanya untuk memperoleh teknik yang betul, dan begitu juga sebaliknya.

Jika kondisi fisik dan teknik yang sudah baik, maka taktik (strategi) juga harus diterapkan dalam unsur peningkatan prestasi olahraga dalam meraih kemenangan. Pengembangan pembinaan olahraga prestasi dilaksanakan jalur pendidikan pada Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA), perguruan tinggi dan pada masyarakat. Pembinaan olahraga prestasi tersebut dilaksanakan mulai tingkat Kecamatan, Kabupaten/Kota sampai ke tingkat nasional dan internasional. Misalnya saja seperti pembinaan olahraga bulu tangkis dilaksanakan di klub PB. Semen Padang. Pembinaan olahraga cabang bulutangkis pada klub PB. Semen Padang di Padang, dengan hari latihan setiap hari senin sore, rabu sore, dan sabtu sore, atlet yang masih aktif dalam kegiatan latihan sebanyak 35 orang, serta pelatih 2 orang yaitu Jajang dan Verta Evanda. Tujuan dari pembinaan olahraga bulutangkis ini adalah untuk mengembangkan bakat dan minat siswa, dan masyarakat dalam cabang bulutangkis.

Berbagai pertandingan yang telah diikuti oleh atlet PB. Semen Padang dalam pertandingan kelompok umur yang telah diikuti banyak memperoleh kemenangan atau juara dan dalam menyumbangkan medali, tetapi akhir – akhir ini prestasi tersebut banyak mengalami penurunan. Pada tahun 2016 Kejurda di PB. Atlanta Kota Padang, Atlet PB. Semen Padang Banyak mengalami kekalahan di babak penyisihan, pada tahun 2017 Kejuaran Semen Padang OPEN yang diadakan di Kota Padang yang hanya masuk perempat final, Pada tahun 2018 Kejuaraan ASTEC OPEN yang diadakan di Kota Padang hanya bisa masuk delapan besar, ( Sumber : Administrasi PB.Semen Padang)

Untuk dapat bermain olahraga bulutangkis dengan baik sangat ditentukan oleh faktor kemampuan fisik, penguasaan teknik, taktik, dan mental. Menurut Zarwan (2009:72) teknik dasar olahraga bulutangkis adalah “Penguasaan pokok yang harus dipahami dan dikuasai tiap pemain dalam melakukan kegiatan bermain bulutangkis”. Hermawan Aksan (2012:52) mengatakan secara garis besar teknik pukulan dalam permainan bulutangkis terdiri dari 7 macam teknik yaitu “servis, *lob*, *drop shot*, *smash*, *drive*, dan *net shot*”. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa seorang atlet bulutangkis harus menguasai teknik dasar bulutangkis.

Berdasarkan pengamatan dan observasi di lapangan tempat para atlet bulutangkis klub PB. Semen Padang latihan, terlihat sebagian atlet belum memiliki kemampuan melakukan *lob*, Selanjutnya informasi yang penulis dapatkan dari beberapa atlet, mengatakan bahwa mereka belum terlalu lama mengikuti latihan.

Kita tahu bahwa pukulan *lob* dalam olahraga bulutangkis merupakan salah satu teknik yang sangat penting, sesuai dengan pendapat Khairuddin (2000:126) yang mengatakan bahwa “pukulan *lob* tidak selalu merupakan pukulan bertahan” tetapi juga dapat di gunakan untuk menyerang .perbedaan terletak pada trayek lambungan bola yang rendah dan jalannya bola yang lebih cepat .tujuannya adalah, digunakan untuk menyerang pihak lawan .

Sedangkan *lob* serang adalah bola yang di ambil dari depan badan atas kepala, dilambungkan rendah dan cepat.

Selanjutnya untuk mencapai prestasi dalam permainan bulutangkis tidak hanya kemampuan teknik lob,akan tetapi juga teknik lain seperti “*smash, dropshot,drive, dan service*, serta lain-lain sebagainya. Di samping itu dalam meraih prestasi atlet bulutangkis klub PB. Semen Padang harus memiliki kondisi fisik yang prima, taktik, dan memiliki kemampuan mental yang baik.

Berpedoman pada uraian seperti yang telah dikemukakan di atas,jelas bahwa banyak faktor-faktor yang dapat mempengaruhi prestasi atlet bulutangkis pada klub PB. Semen Padang Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis hanya melakukan suatu penelitian yang penulis anggap dominan mempengaruhi prestasi atlet bulutangkis tersebut yaitu faktor kemampuan teknik lob,kemampuan teknik service, kemampuan teknik drop shot, kemampuan drive, dan kemampuan smash dalam bertanding dari faktor –faktor di atas peneliti menduga factor yang dominan penyebab masalah adalah pukulan lob Forehand, Dengan demikian judul penelitian ini adalah “Kemampuan Teknik Pukulan lob Forehand Atlet Bulutangkis Klub PB. Semen Padang”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di kemukakan di atas, Faktor yang mempengaruhi prestasi atlet bulutangkis diidentifikasi masalah yakni sebagai berikut :

1. Kemampuan teknik lob
2. Kemampuan teknik smash
3. Kemampuan teknik drop shot
4. Kemampuan teknik drive
5. Kemampuan service

## **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat banyaknya variabel dalam penelitian yang mempengaruhi prestasi atlet klub bulutangkis PB. Semen Padang, dan keterbatasan waktu, serta kemampuan peneliti, maka penulis membatasi variabel dalam penelitian ini hanya satu yaitu tentang kemampuan teknik lob .

## **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah ditetapkan tersebut, maka dapat dirumuskan masalah yaitu :

Bagaimana kemampuan lob forehand atlet bulutangkis Klub PB. Semen Padang ?

## **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas yang menjadi tujuan penelitian adalah untuk mengetahui kemampuan teknik lob forehand atlet bulutangkis PB Semen Padang .

## **F. Manfaat Penelitian**

Sesuai dengan apa yang telah dijabarkan pada rumusan masalah dan tujuan penelitian di atas, maka penelitian ini diharapkan berguna dan bermanfaat bagi:

1. Pelatih sebagai bahan pertimbangan dan masukan dalam memberikan latihan-latihan teknik dalam permainan bulutangkis dan meningkatkan program latihan untuk kedepannya .
2. Atlet bulutangkis sebagai masukan dalam meningkatkan kemampuan teknik lob penting dikuasi dengan baik dalam mencapai prestasi.
3. Peneliti berikutnya, sebagai bahan acuan untuk meneliti lebih lanjut berhubungan dengan variabel-variabel yang lain .
4. Sebagai referensi tambahan di Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.