

**KONTRIBUSI DAYA TAHAN KEKUATAN PERGELANGAN  
TANGAN DAN KELENTUKAN PINGGANG TERHADAP  
KETEPATAN LOB DI PB.GAJAH BERLIAN  
SAWAH LIEK KOTA PADANG**

**SKRIPSI**

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



**Oleh :**

**JONI HARTOMMI**

**NIM : 06702**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSIRAS NEGERI PADANG  
2012**

**PERSETUJUAN SKRIPSI**

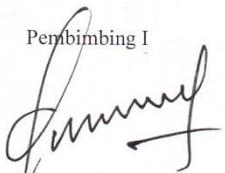
**KONTRIBUSI DAYA TAHAN KEKUATAN PERGELANGAN TANGAN  
DAN KELENTUKAN PINGGANG TERHADAP KETEPATAN LOB  
ATLET BULUTANGKIS DI PB.GAJAH BERLIAN SAWAH LIEK  
KOTA PADANG**

Nama : Joni Hartommi  
NIM : 06702  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, April 2012

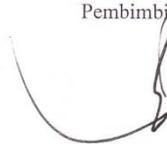
Disetujui Oleh :

Pembimbing I



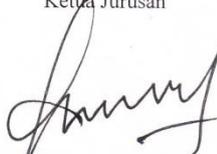
Drs. Yulifri, M.Pd  
NIP. 19590705 198503 1 002

Pembimbing II



Drs. Zarwan, M.Kes  
NIP. 19611230 198803 1 003

Mengetahui :  
Ketua Jurusan



Drs. Yulifri, M.Pd  
NIP. 19590705 198503 1 002

PENGESAHAN

*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan  
Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

Judul : Kontribusi Daya Tahan Kekuatan Pergelangan Tangan dan  
Kelentukan Pinggang Terhadap Ketepatan Lob Bulutangkis Di  
PB.Gajah Berlian Sawah Liek Kota Padang

Nama : Joni Hartommi

NIM : 06702

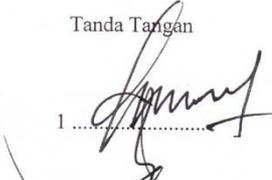
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, April 2012

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Drs. Yulifri, M.Pd	1. 
2. Sekretaris : Drs. Zarwan, M.Kes	2. 
3. Anggota : Dr. Khairuddin, M.Kes. AIFO	3. 
4. Anggota : Drs. Ediswal, M.Pd	4. 
5. Anggota : Drs. Nirwandi, M.Pd	5. 



**UNIVERSITAS NEGERI PADANG**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
**JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA**

**SURAT PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT**

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Joni Hartommi

NIM/TM : 06702/2008

Program Studi : PENJASKESREK

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan (FIK UNP)

Dengan ini menyatakan bahwa kripsi saya dengan judul **“Kontribusi Daya Tahan Kekuatan Pergelangan Tangan Dan Kelentukan Pinggang Terhadap Ketepatan Lob Atlet Bulutangkis Di PB.Gajah Brlan Sawah Liek Kota Padang”** adalah benar merupakan hasil karya saya dan bukan merupakan plagiat dari karya orang lain. Apabila suatu saat terbukti saya melakukan plagiat maka saya bersedia diproses dan menerima sanksi akademis maupun hukum sesuai dengan hukum dan ketentuan yang berlaku, baik di institusi UNP maupun di masyarakat dan Negara.

Demikianlah pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan rasa tanggung jawab sebagai anggota masyarakat ilmiah.

Saya yang menyatakan

Joni Hartommi  
06702/2008



*Janganlah kamu berjalan dimuka bumi ini dengan sombong karena  
sesungguhnya  
Kamu sekali-kali tidak bisa menembus bumi dan sekali – sekali  
kamu tidak akan sampai setinggi gunung*

( Q.S. Al Israa' : 37 )

*Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, apabila kamu telah selesai dengan satu pekerjaan maka kerjakanlah pekerjaan yang lain dengan sungguh – sungguh dan kepada Tuhan Mulah kamu berharap.*

( Q.S. Alam Nasyrah : 6-8 )

*Syukur yang tak terhingga ku panjatkan kehadiran Illahi Rabbi, anugerah yang terbesar yang Engkau berikan kepada ku Ya Allah disepanjang perjalanan mengiringi Langkah kakiku menuju ujung yang menjadi awal segalanya.*

*Ku persembahkan karya kecil ku ini . . . . dengan penuh ketulusan dan keikhlasan*

*Bagi mereka yang begitu berarti dalam hidupku, mereka yang menemani perjalanan hidupku, mereka yang kusayangi dan yang menyayangiku, sebagai ungkapan kasih sayang dan baktiku yang mulia . . . Kedua Orang tua saya ( Masril dan Syamsuniarmiyati ) yang menyayangiku dengan tulus, Penuh cinta dan keikhlasan do'a dan harapan yang Engkau bisikan, untaian kasih sayang dan kesabaran menjadi penghapus dahaga dalam perjalanan hidupku*

*Serta saudara ku (Dwi Julia Putri dan M.Nofri Kurniawan )*

*Ya Allahu Rabbi . . . . .*

*Jadikanlah pengorbanan dan tetesan keringat kedua orang tuaku sebagai Mutiara yang berkilau disaat gelap dan jadikanlah keletihan Mereka sebagai petunjuk disaat orang bersusah.*

*“Special Thank's to Penjas 08  
'n adek2 dan Pelatih PB. Gajah Berlian dan segenap pengurus”*

*Joni Hartommi*

#### **ABSTRAK**

**Joni Hartommi 2008/06702:** Kontribusi daya tahan kekuatan pergelangan tangan dan kelentukan pinggang terhadap ketepatan lob di PB.Gajah Berlian Sawah Liek Kota Padang.

Penelitian ini diawali dari masalah yang ditemui dilapangan bahwasannya atlet PB.Gajah Berlian, dalam melakukan pukulan lob belum tepat dan maksimal. Masalah inilah diduga disebabkan karena beberapa faktor, antara lain rendahnya tingkat daya tahan kekuatan pergelangan tangan dan kelenturan pinggang dari atlet. Penelitian ini bertujuan untuk melihat adanya hubungan dan

kontribusi daya tahan kekuatan pergelangan tangan dan kelentukan pinggang terhadap ketepatan lob di PB. Gajah Berlian.

Jenis penelitian adalah korelasional, dengan populasi berjumlah 20 orang, semua populasi diambil sebagai sampel penelitian, dengan demikian teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*, adapun waktu penelitian pada tanggal 25 maret 2012. Instrumen penelitian daya tahan kekuatan pergelangan tangan yaitu dengan barbel, dan kelentukan pinggang menggunakan *flexiometer*, sedangkan instrumen penelitian ketepatan lob yaitu dengan tes kemampuan ketepatan lob. Data di analisis menggunakan statistik korelasional *product moment* dan dilanjutkan dengan uji regresi linear sederhana pada taraf signifikansi  $\alpha$  0.05

Hasil analisis data menunjukkan, (1) terdapat hubungan signifikan daya tahan kekuatan pergelangan tangan dengan ketepatan lob yang diperoleh  $t_{hit} = 2,31 > t_{tab} 1.73$ , nilai determinasi ( $r^2$ ) 0,23 artinya berkontribusi sebesar 23% (2) terdapat hubungan signifikan kelentukan pinggang dengan ketepatan lob yang diperoleh  $t_{hit} 2,16 > t_{tab} 1.73$ , nilai determinasi ( $r^2$ ) 0,20 artinya berkontribusi sebesar 20% (3) terdapat hubungan signifikan antar daya tahan kekuatan pergelangan tangan dan kelentukan pinggang terhadap ketepatan lob yang diperoleh  $F_{hitung} = 5,6 > F_{tabel} = 3,63$  dengan demikian hipotesis kerja yang diajukan ( $H_a$ ) dapat diterima. Selanjutnya secara bersama diperoleh nilai determinasi hasil analisis ( $r^2$ ) sebesar 0,261. Akhirnya disimpulkan bahwa daya tahan kekuatan pergelangan tangan dan kelentukan pinggang memiliki hubungan yang signifikan dan berkontribusi sebesar 37.% dengan ketepatan lob.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Kontribusi Daya Tahan Kekuatan Pergelangan Tangan dan Kelentukan Pinggang Terhadap Ketepatan Lob di PB. Gajah Berlian Sawah Liek Kota Padang”**.

Skripsi ini dibuat sebagai salah satu syarat penyelesaian program Strata satu(S1) guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penyusunan skripsi ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini peneliti menyampaikan terima kasih kepada :

1. Bapak Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
2. Bapak Drs. Yulifri, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga
3. Bapak Drs. Yulifri, M.Pd selaku pembimbing I.
4. Bapak Zarwan, M.Kes selaku Pembimbing II.
5. Bapak dosen penguji Dr. Khairuddin, M.Kes, Drs. Ediswal, M.Pd, dan Drs. Nirwandi, M.Pd, yang telah memberikan masukan dan nasehat dalam penyelesaian dan kesempurnaan skripsi ini.
6. Bapak/Ibu dosen mata kuliah yang telah memberikan ilmu dan nilai bagi peneliti selama mengikuti proses pendidikan di Universitas Negeri Padang.
7. Pelatih dan para atlet bulutangkis <sup>ii</sup> - - . Jajah Berlian Sawah Liek Kota Padang yang telah membantu dalam proses penyusunan skripsi ini.
8. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
9. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, April 2012

Peneliti

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
	iii
<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 GRAFIK</b> .....	viii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	ix
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah .....	5

E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Kegunaan Penelitian.....	6

## **BAB II KAJIAN TEORITIS**

A. Kajian Teori .....	7
1. Permainan Bulutangkis .....	7
2. Hakekat Lob .....	10
3. Daya Tahan Kekuatn Pergelangan Tangan .....	16
4. Kelentukan Pinggang .....	17
B. Kerangka Konseptual .....	18
C. Hipotesis.....	19

## **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian .....	21
B. Populasi dan Sampel .....	21
C. Definisi Operasional.....	23
D. Jenis dan Sumber Data .....	24
E. Teknik Pengumpulan Data.....	24
F. Instrumen Penelitian.....	26
G. Teknik Analisis Data.....	30

## **BAB IV HASIL PENELITIAN**

A. Deskripsi Data .....	32
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	36
C. Pengujian Hipotesis .....	38
D. Pembahasan .....	44

## **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	49
B. Saran .....	49
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>51</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>53</b>

### DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
I. Jumlah Populasi Penelitian .....	22
II. Jumlah Sampel Penelitian .....	22
III. Norma Daya Tahan Kekuatan Pergelangan Tangan .....	26
IV. Norma Standarisasi Untuk Kemampuan Teknik Pukulan Lob .....	30
V. Distribusi Frekuensi Data Daya Tahan Kekuatan Pergelangan Tangan .....	32
VI. Distribusi Frekuensi Data Kelentukan Pinggang .....	34
VII. Distribusi Frekuensi Data Ketepatan Lob .....	35
VIII. Uji normalitas dengan Lilifours .....	37
IX. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi antara Variabel Daya Tahan Kekuatan Pergelangan Tangan ( $X_1$ ) dan Ketepatan Lob (Y) .....	39
X. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi antara Kelentukan Pinggang dengan Ketepatan Lob .....	40

XI.Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Ganda antara daya tahan kekuatan pergelangan tangan dan kelentukan pinggang secara bersama-sama dengan ketepatan lob .....	42
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Lob Serang dan Lob Bertahan.....	12
2. Forehand Lob .....	13
3. Kerangka Konseptual .....	19
4. Tes <i>Flexsiometer</i> .....	27
5. Bentuk Lapangan Tes Kemampuan Teknik Pukulan Lob .....	29

## DAFTAR GRAFIK

	<b>Halaman</b>
Grafik 1 : Histogram Data Daya Tahan Kekuatan Pergelangan Tangan.....	33
Grafik 2 : Histogram Data Kelentukan Pinggang.....	34
Grafik 3 : Histogram Data Akurasi Tendangan ke Gawang.....	36

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Data Penelitian .....	53
2. Uji Normalitas Variabel X1 .....	54
3. Uji Normalitas Variabel X2 .....	55
4. Uji Normalitas Variabel Y .....	56
5. Uji Hipotesis X1Y .....	557
6. Uji Hipotesis X2Y .....	58
7. Uji Hipotesis X12Y .....	59
8. Daftar Luas di Bawah Lengkungan Normal Standar .....	61
9. Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors .....	62
10. Struktur Organisasi .....	63
11. Surat Balasan .....	64
12. Surat Penelitian .....	65
13. Dokumentasi Penelitian .....	66

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Perkembangan olahraga yang semakin pesat pada saat ini membutuhkan penanganan dan persiapan yang matang. Hal ini perlu dilakukan agar cita-cita anakbangsa Indonesia yang seutuhnya, yaitu manusia yang sehat jasmani dan rohani melalui olahraga bisa diwujudkan. Untuk mewujudkan cita-cita tersebut maka pemerintah beserta masyarakat perlu melakukan berbagai pembinaan terhadap berbagai cabang olahraga prestasi diantara cabang olahraga prestasi tersebut adalah bulutangkis.

Permainan bulutangkis adalah cabang olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat di seluruh dunia, tidak terkecuali di Indonesia. Hal ini dapat dilihat dengan banyaknya masyarakat yang ikut serta dalam setiap kegiatan olahraga bulutangkis yang diselenggarakan, baik dalam bentuk pertandingan tingkat RT hingga tingkat dunia, seperti Thomas dan Uber Cup atau Olimpiade. Olahraga bulutangkis dapat dimainkan mulai dari anak-anak hingga orang dewasa dan dapat dilakukan di dalam maupun di luar ruangan. Perkembangan olahraga bulutangkis sekarang ini cukup membanggakan dengan semakin tersebar nya klub-klub bulutangkis dipenjuru Nusantara ini. Dalam UU RI No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 4, menyatakan bahwa:

“keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia,

sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan bangsa, memperkuat pertahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”

Olahraga bulutangkis di Indonesia sudah dikenal sejak lama, sehingga olahraga ini merupakan salah satu cabang olahraga yang cukup populer di kalangan masyarakat Indonesia. Dari waktu ke waktu perkembangan bulutangkis ini semakin pesat, hal ini disebabkan makin tingginya keterampilan penguasaan teknik dari para pemainnya. Dengan keterampilan teknik bermain yang cukup tinggi yang dimiliki oleh rata-rata pemain, maka akan dapat memberikan suatu permainan yang bermutu. Untuk mendapat suatu keterampilan penguasaan yang baik, maka dari sejak dini para pemain harus sudah diberikan pelajaran teknik dasar, sehingga dengan teknik dasar yang telah dikuasainya itu pemain akan dapat mengembangkan keterampilannya di masa yang akan datang.

Untuk menjadi pebulutangkis yang handal diperlukan berbagai macam persyaratan, salah satunya adalah penguasaan teknik dasar permainan bulutangkis. Menurut Suharno HP dalam Khairuddin (1999 : 109) teknik ialah “suatu proses gerakan dan pembuktian dalam praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang olahraga”.

Selain itu menjadi pemain yang handal, banyak hal yang perlu diperhatikan oleh Pembina/pelatih dan oleh atlet itu sendiri, misalnya teknik, taktik, mental, dan kondisi fisik. Kemudian, diperlukan juga kemampuan dalam mengkoordinasikan masing-masing anggota tubuh. Kondisi fisik merupakan faktor yang paling penting dalam penguasaan keterampilan dalam permainan bulutangkis, misalnya pukulan cock dan berpindah tempat dengan cepat yang semuanya memerlukan kekuatan otot lengan dan

kelentukan. Kekuatan otot lengan merupakan salah satu unsur kemampuan motorik yang sangat dibutuhkan dalam bulutangkis.

Menurut Donie (2009 : 71) menyatakan secara garis besar unsur teknik permainan bulutangkis itu dapat dikelompokkan menjadi empat bagian besar yaitu:

1. Teknik memegang raket (*grip*)
2. Teknik *footwork*
3. Teknik penguasaan pukulan (*stroke*)
4. Teknik penguasaan pola-pola permainan.

Adapun teknik pukulan menurut Tohar (1992 : 40 – 67) terdiri atas (1) pukulan *service*, (2) pukulan *lob*, (3) pukulan *drive*, (4) pukulan *dropshot*, (5) pukulan pengembalian *service*, (6) pukulan *smash*.

Menurut Zarwan dan Donie (2009 : 45-46) di samping pukulan yang lain, pukulan lob adalah satu bentuk pukulan dalam permainan bulutangkis dengan tujuan untuk menerbangkan shuttlecock setinggi mungkin yang mengarah dan jatuh di bagian belakang lapangan lawan. Pukulan lob ini dapat dilakukan dari atas kepala (*overhead*) maupun dari bawah (*underhand*) baik dengan *forehand* maupun dengan *backhand*. Melihat dari karakteristik dari pukulan lob ini, maka seorang pemain yang sering bermain dengan pukulan lob harus didukung oleh tenaga yang besar dan stamina yang tinggi. Pukulan ini dapat digunakan untuk menyerang dan juga untuk bertahan, dan juga untuk memperlambat tempo permainan sehingga dapat untuk memperbaiki posisi. Alangkah lebih baiknya pukulan lob ini diarahkan secara bervariasi seperti lurus, menyilang ke kiri maupun kanan belakang lapangan lawan.

Dari hasil pengamatan penulis kemampuan pemain dalam mengarahkan pukulan lob, banyak pukulan yang tidak terarah, tidak tepat sasaran, dan

tenaga untuk pukulan lob kurang akurat. Hal ini kelihatan dari hasil pukulan *cock* lemah perginya. Hasil serangan mudah dibaca lawan sehingga memudahkan lawan dalam pengumpulan angka dan pertandingan tersebut dimenangkan oleh lawan. Keadaan yang telah dijelaskan di atas di duga dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain, kurangnya daya tahan kekuatan pergelangan tangan, kelentukan pinggang, kekuatan otot lengan, pandangan yang kurang bagus, kordinasi gerak, cuaca (angin), dan timing melakukan pukulan lob tidak tepat. Namun dari beberapa faktor yang mempengaruhi di atas ada dua faktor yang diduga sangat mempengaruhi prestasi atlet, yaitu rendahnya daya tahan kekuatan pergelangan tangan dan kelentukan pinggang, hal ini nampak dari kekuatan pukulan lob pemain lemah pada saat melakukan pukulan lob.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Daya tahan kekuatan pergelangan tangan
2. Kelentukan pinggang
3. Kekuatan otot lengan
4. Pandangan
5. Kordinasi gerak
6. Cuaca (angin)
7. Timing melaksanakan pukulan lob

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah maka tidak semua masalah tersebut yang akan diteliti. Penelitian hanya melihat :

1. Daya tahan kekuatan pergelangan tangan
2. Kelentukan pinggang

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

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah dapat dikemukakan perumusan masalah yaitu, meliputi :

1. Apakah terdapat hubungan antara daya tahan kekuatan pergelangan tangan dan kelentukan pinggang terhadap kemampuan ketepatan lob di PB.Gajah Berlian Sawah Liek Kota Padang?
2. Apakah terdapat hubungan antara daya tahan kekuatan pergelangan tangan terhadap kemampuan ketepatan lob di PB.Gajah Berlian Sawah Liek Kota Padang?
3. Apakah terdapat hubungan antara kelentukan pinggang terhadap kemampuan ketepatan lob di PB.Gajah Berlian Sawah Liek Kota Padang?

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

Sesuai dengan permasalahan, maka tujuan penelitian adalah untuk mengetahui :

1. Hubungan antara daya tahan kekuatan pergelangan tangan terhadap ketepatan lob di PB.Gajah Berlian Sawah Liek Kota Padang.
2. Hubungan kelentukan pinggang terhadap ketepatan lob di PB.Gajah Berlian Sawah Liek Padang.

3. Hubungan daya tahan kekuatan pergelangan tangan dan kelentukan pinggang terhadap ketepatan lob di PB. Gajah Berlian Sawah Liek Kota Padang.

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

Berdasarkan dari tujuan penelitian di atas, maka diharapkan penelitian ini berguna untuk:

1. Peneliti, sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan di FIK UNP.
2. Pelatih, sebagai bahan masukan dalam rangka menyusun program latihan fisik atlet bulutangkis dimasa sekarang dan mendatang untuk meningkatkan prestasi dicabang olahraga bulutangkis.
3. Atlet bulutangkis, agar dapat memahami tentang pentingnya latihan pukulan lob yang diberikan pelatih.
4. Sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa pada perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Pustaka Pusat Universitas Negeri Padang.