

**TINGKAT KEMAMPUAN PUKULAN *LOB* BULUTANGKIS PESERTA  
EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS DI SD BUDI MULIA DUA  
PANJEN YOGYAKARTA**

*E-JOURNAL*

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana  
Pendidikan



Oleh:  
Ryan Bayu Aji  
13604221030

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJAS  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2018**

**PERSETUJUAN**

Jurnal yang berjudul “Tingkat Kemampuan Pukulan *Lob* Bulutangkis Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SD Budi Mulia Dua Panjen Yogyakarta“ yang disusun oleh Ryan Bayu Aji, NIM. 13604221030 ini telah disetujui oleh pembimbing dan *reviewer*.

Pembimbing



Amat Komari, M.Si  
NIP. 19620422 199001 1 001

Yogyakarta, Juli 2018  
*Reviewer*



Ahmad Rithaudin, M.Or  
NIP. 198101252006041001



## TINGKAT KEMAMPUAN PUKULAN *LOB* BULUTANGKIS PESERTA EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS DI SD BUDI MULIA DUA PANJEN YOGYAKARTA

### *LEVEL OF STUDENTS' LOB SHOTS ABILITY ON THE BADMINTON EXTRACURRICULAR HELD IN THE BUDI MULIA DUA PANJEN ELEMENTARY SCHOOL, YOGYAKARTA*

Oleh : Ryan Bayu Aji, pgsd, fik uny  
Ryan.bayu56.rb@gmail.com

#### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan memukul lob peserta kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis di SD Budi Mulia Dua Panjen Yogyakarta. Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bulutangkis SD Budi Mulia Dua Panjen Yogyakarta yang berjumlah 20 siswa, yang diambil menggunakan teknik *total sampling*. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kemampuan pukulan lob yaitu tes kemampuan memukul lob French. Analisis data menggunakan analisis deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan memukul lob peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SD Budi Mulia Dua Panjen Yogyakarta berada pada kategori "sangat kurang" sebesar 10,00% (2 siswa), "kurang" sebesar 15,00% (3 siswa), "sedang" sebesar 50,00% (10 siswa), "baik" sebesar 25,00% (5 siswa), dan "sangat baik" sebesar 0% (0 siswa).

Kata kunci: tingkat kemampuan, pukulan lob, bulutangkis

#### **Abstract**

*The purpose of this study was to determine the level of students' lob shots ability on the badminton extracurricular held in the Budi Mulia Dua Panjen Elementary School, Yogyakarta. This is a descriptive study. The method used in this study was survey method while the data was collected through the test and measurement. This study was conducted to the 20 students of Budi Mulia Dua Panjen Elementary School by using total sampling technique. The research instrument used to measure students' lob shots ability was a French lob shot test. The data was analyzed using descriptive analysis which was presented in the form of percentages. From the results of the study, the students' lob shots ability on the badminton extracurricular held in Budi Mulia Dua Panjen Elementary School, Yogyakarta was on the categories of "very low" by 10.00% (2 students), "low" by 15.00% (3 students), "medium" by 50.00% (10 students), "good" by 25.00% (5 students), and "excellent" by 0% (0 students).*

*Keywords: ability level, lob shots, badminton*

#### **PENDAHULUAN**

Pengembangan potensi peserta didik harus dilakukan mulai dari usia dini agar dapat berkembang dengan sangat optimal. SD Budi Mulia Dua Panjen Yogyakarta juga merancang kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis mulai dari tahap dasar, latihan fisik, teknik, strategi hingga dengan latihan mental, dan yang paling terpenting peserta didik harus bisa menguasai latihan mental karena mental memegang pengaruh penting dalam setiap fisik, teknik hingga strategi.

Salah satu ekstrakurikuler yang cukup banyak diminati yaitu bulutangkis.

Permainan bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga kebanggaan bangsa Indonesia, karena cabang olahraga inilah yang mampu meraih medali emas Olimpiade, sehingga prestasi ini harus dipertahankan dan ditingkatkan dimasa mendatang. Permainan bulutangkis, terdapat teknik dasar pukulan atas (*overhead stroke*) maupun pukulan bawah (*underhand stroke*). Alhusin (2007: 35), mnejelaskan bahwa

seorang pemain bulutangkis harus mampu menguasai teknik pukulan atas (*overhead stroke*) maupun pukulan bawah (*underhand stroke*). Banyak lagi jenis pukulan yang harus dikuasai pemain antara lain servis, *lob*, *dropshot*, *smash*, *netting*, *underhand*, dan *drive*.

Salah satu teknik dalam permainan bulutangkis adalah pukulan *lob*. Agar bisa melakukan *lob* dengan akurasi yang baik tentu saja tidak lepas dari pembinaan dan latihan yang kontinyu dan terorganisir dengan baik. Pukulan *lob* atau pukulan panjang merupakan satu keterampilan yang sangat penting dalam permainan bulutangkis setelah servis. Kemampuan ini diperuntukkan menyerang ke belakang lapangan lawan. Kelemahan dalam latihan bulutangkis adalah siswa biasanya mengalami kesulitan melakukan pukulan *lob* sampai jauh ke belakang dan pukulan masih terlalu lemah atau tanggung sehingga memudahkan lawan untuk mengembalikan serta menyerang.

Sebaliknya pemain yang terlatih atau siswa akan memiliki kekuatan dan *timing* yang stabil dalam melakukan pukulan *lob*. Pukulan *lob* biasanya dilakukan dengan cara *shuttlecock* dipukul di depan atas kepala dengan mengayunkan raket ke depan atas dan meluruskan seluruh lengan kemudian lecutkan pergelangan tangan ke depan. 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.

Pada saat observasi awal yaitu pada tanggal 5 Januari 2018, di SD Budi Mulia Dua Panjen Yogyakarta ditemukan beberapa permasalahan, salah satunya jenis latihan yang masih kurang variatif, sehingga menimbulkan

kebosanan bagi siswa. Latihan yang dilakukan hanya bersifat *drill*, yaitu siswa melakukan pukulan yang dilakukan berulang-ulang tanpa adanya permainan yang dapat membuat siswa merasa senang dalam mengikuti latihan. Program latihan yang diberikan oleh pelatih yaitu lebih banyak latihan *drill* pukulan kemudian dilanjutkan *game*. *Drill* merupakan salah satu bentuk latihan dalam bulutangkis yang syarat akan kebosanan, hal tersebut dikarenakan dalam latihan *drill* tidak terdapat variasi gerak dan cenderung monoton.

Latihan ekstrakurikuler bulutangkis di SD Budi Mulia Dua Panjen Yogyakarta dilaksanakan dua kali dalam seminggu, yakni setiap hari Senin dan Jumat mulai pukul 14.30-16.00 WIB. Latihan dipimpin oleh pelatih yaitu guru Penjasorkes di SD Budi Mulia Dua Panjen Yogyakarta yang bernama Bapak Hasyim, S.Pd. Prestasi yang pernah diraih siswa ekstrakurikuler bulutangkis di SD Budi Mulia Dua Panjen yaitu juara 1 POPDA tahun 2017, namun tahun 2018 prestasi cukup menurun. Pada tahun 2018 siswa hanya masuk babak penyisihan saat mengikuti ajang POPDA kabupaten Sleman. Sarana dan prasarana yang digunakan juga cukup memadai, misalnya lapangan yang digunakan masih cukup bagus dan merupakan lapangan *indoor*. Namun pada saat latihan kadang terkendala dengan *shuttlecock*, karena biasanya yang dipakai sudah tidak bagus dan tidak layak untuk digunakan.

Siswa, khususnya dalam melakukan teknik *lob* masih salah, misalnya perkenaan pada *shuttlecock* kurang tepat, tangan kurang diluruskan pada saat memukul, bahkan masih ada pemain pada saat melakukan *lob*, *shuttlecock* menyangkut di net dan bahkan ke luar lapangan. Seharusnya pukulan *lob* dapat menjadi senjata bagi setiap pemain untuk mendapatkan poin atau mematikan lawan. Pola latihan *lob* juga perlu penambahan

variasi, latihan lebih diperbanyak pada latihan fisik dan *game*. Pada saat bermain, sebagian besar hasil *lob* yang dilakukan oleh pemain terlalu melebar ke kanan dan ke kiri, sehingga pukulan yang seharusnya menghasilkan poin untuk diri sendiri, justru malah lebih banyak menghasilkan poin untuk lawan. Berdasarkan pengamatan diperoleh hasil bahwa ketika melakukan latihan *lob*, terutama ketika menggunakan metode *drill* membuat raut muka siswa terlihat sedih dan kecewa sehingga ketika mendapat giliran melakukan pukulan, hasil pukulannya cenderung tidak maksimal.

Atas dasar uraian dari latar belakang masalah di atas, peneliti tertarik untuk mendalami dan meneliti secara ilmiah tentang kemampuan *lob* dalam permainan bulutangkis. Sehingga dalam penelitian ini mengambil judul “Kemampuan Memukul *Lob* Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SD Budi Mulia Dua Panjen Yogyakarta”.

## METODE PENELITIAN

### Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Arikunto (2006: 302) menyatakan bahwa “penelitian deskriptif tidak dimaksudkan untuk menguji hipotesis tertentu, tetapi hanya menggambarkan “apa adanya” tentang sesuatu variabel, gejala atau keadaan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran.

### Waktu dan Tempat Penelitian

Tempat penelitian yaitu di SD Budi Mulia Dua Panjen Yogyakarta. Lapangan yang digunakan yaitu GOR Kamandanu Tajem. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret 2018.

### Target/Subjek Penelitian

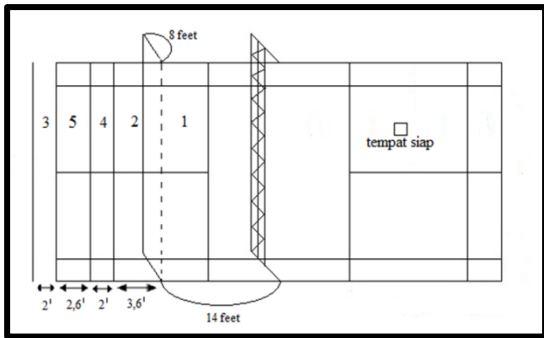
Populasi dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bulutangkis SD Budi Mulia Dua Panjen Yogyakarta yang berjumlah 20 siswa, dengan rincian 17 siswa putra dan 3 siswa putri. Menurut Arikunto (2006: 109) sampel adalah sebagian atau wakil yang diselidiki. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*.

### Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan untuk pengambilan data yaitu tes kemampuan memukul *lob* (*clear test*). Tes *lob* ini menurut French (dalam Komari, 2017: 158) dengan *kriterion ranking* setengah kompetisi mempunyai validitas sebesar 0,60, sedangkan reliabilitas sebesar 0,98 diperoleh dengan cara metode genap ganjil. Adapun prosedur pelaksanaan tes sebagai berikut:

- Testee berdiri di petak servis sebelah kanan dengan memegang raket siap melakukan pukulan *clear*.
- Pengumpan yang terlatih mengumpankan *shuttlecock* tersebut dengan arah lurus serta *shuttlecock* harus melewati tali yang direntangkan setinggi 14 feet dari tiang net.
- Pukulan *lob* dilakukan lurus ke arah petak sasaran sebanyak 20 kali.
- Sebelum *shuttlecock* dipukul oleh pengumpan, testee tidak diperkenankan bergerak terlebih dahulu, dan setelah memukul harus kembali ke tempat semula.
- Apabila *shuttlecock* jatuh di atas garis sasaran diberi skor yang lebih tinggi.

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dalam gambar di bawah ini.



**Gambar 10. Tes Kemampuan Lob**  
(Sumber: Komari, 2017: 158)

**Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data yaitu deskriptif kuantitatif dengan persentase. Rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase yang dicari

F = Frekuensi

N = Jumlah

Menurut Azwar (2016: 163) untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) pada tabel 1 sebagai berikut:

**Tabel 1. Norma Penilaian**

Interval	Kategori
$M + 1,5 S < X$	Sangat Baik
$M + 0,5 S < X \leq M + 1,5 S$	Baik
$M - 0,5 S < X \leq M + 0,5 S$	Cukup
$M - 1,5 S < X \leq M - 0,5 S$	Kurang
$X \leq M - 1,5 S$	Sangat Kurang

(Sumber: Azwar, 2016: 163)

Keterangan:

M : nilai rata-rata (mean)

X : skor

S : standar deviasi

**HASIL PENELITIAN DAN**

**PEMBAHASAN**

**Hasil Penelitian**

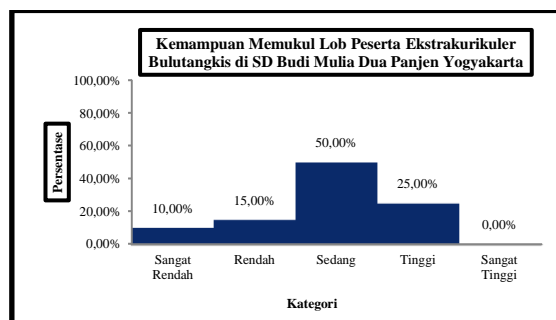
Data dalam penelitian ini berupa hasil tes kemampuan memukul lob peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SD Budi Mulia Dua Panjen Yogyakarta. Hasilnya disajikan pada tabel 2 sebagai berikut:

**Tabel 2. Data Kemampuan Memukul Lob Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SD Budi Mulia Dua Panjen Yogyakarta**

No	Nama	P/L	Hasil
1	AFN	L	50
2	FRR	L	44
3	SKR	L	53
4	ZKI	L	72
5	ARG	L	32
6	ALF	L	36
7	BGS	L	70
8	GDV	L	72
9	ALF	L	63
10	AKS	L	50
11	RMA	L	55
12	ARL	L	59
13	AGR	L	50
14	DNT	L	49
15	NZM	L	70
16	NVI	L	57
17	IKH	L	52
18	NMI	P	27
19	CSY	P	41
20	ILH	P	59

Deskriptif statistik kemampuan memukul lob peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SD Budi Mulia Dua Panjen Yogyakarta didapat skor tekurang (*minimum*) 27,00, skor terbaik (*maksimum*) 72,00, rerata (*mean*) 53,05, nilai tengah (*median*) 52,50, nilai yang sering muncul (*mode*) 50,00, *standar deviasi* (SD) 12,91.

Kemampuan memukul lob peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SD Budi Mulia Dua Panjen Yogyakarta dapat disajikan pada gambar 2 sebagai berikut:



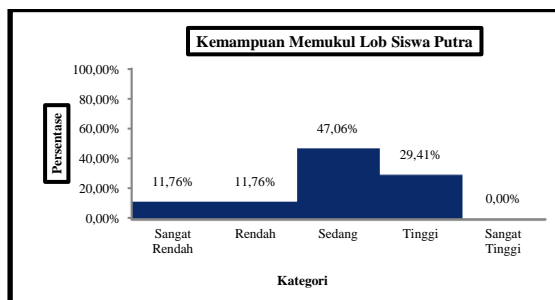
**Gambar 2. Diagram Batang Kemampuan Memukul Lob Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SD Budi Mulia Dua Panjen Yogyakarta**

Berdasarkan gambar 2 di atas menunjukkan bahwa kemampuan memukul lob peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SD Budi Mulia Dua Panjen Yogyakarta berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 10,00% (2 siswa), “kurang” sebesar 15,00% (3 siswa), “sedang” sebesar 50,00% (10 siswa), “baik” sebesar 25,00% (5 siswa), dan “sangat baik” sebesar 0% (0 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 53,05, kemampuan memukul lob peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SD Budi Mulia Dua Panjen Yogyakarta dalam kategori “sedang”.

**1. Kemampuan Pukulan Lob Siswa Putra**

Deskriptif statistik kemampuan memukul lob peserta ekstrakurikuler putra bulutangkis di SD Budi Mulia Dua Panjen Yogyakarta didapat skor tekurang (*minimum*) 32,00, skor terbaik (*maksimum*) 72,00, rerata (*mean*) 54,94, nilai tengah (*median*) 53,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 50,00, *standar deviasi* (SD) 11,85.

Kemampuan memukul lob peserta ekstrakurikuler putra bulutangkis di SD Budi Mulia Dua Panjen Yogyakarta dapat disajikan pada gambar 3 sebagai berikut:



**Gambar 3. Diagram Batang Kemampuan Memukul Lob Siswa Putra**

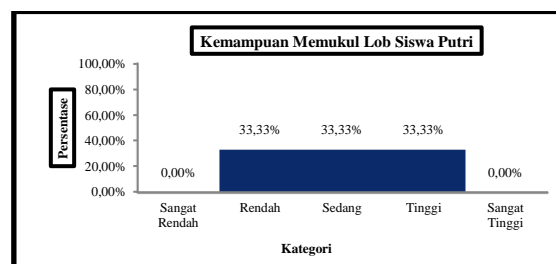
Berdasarkan gambar 3 di atas menunjukkan bahwa kemampuan memukul lob peserta ekstrakurikuler putra bulutangkis di SD Budi Mulia Dua Panjen Yogyakarta berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 11,76% (2 siswa), “kurang” sebesar 11,76%

(2 siswa), “sedang” sebesar 47,06% (8 siswa), “baik” sebesar 29,41% (5 siswa), dan “sangat baik” sebesar 0% (0 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 54,94, kemampuan memukul lob peserta ekstrakurikuler putra bulutangkis di SD Budi Mulia Dua Panjen Yogyakarta dalam kategori “sedang”.

**2. Kemampuan Pukulan Lob Siswa Putri**

Deskriptif statistik kemampuan memukul lob peserta ekstrakurikuler putri bulutangkis di SD Budi Mulia Dua Panjen Yogyakarta didapat skor tekurang (*minimum*) 27,00, skor terbaik (*maksimum*) 59,00, rerata (*mean*) 42,33, nilai tengah (*median*) 41,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 27,00, *standar deviasi* (SD) 16,04.

Kemampuan memukul lob peserta ekstrakurikuler putri bulutangkis di SD Budi Mulia Dua Panjen Yogyakarta dapat disajikan pada gambar 4 sebagai berikut:



**Gambar 4. Diagram Batang Kemampuan Memukul Lob Siswa Putri**

Berdasarkan gambar 4 di atas menunjukkan bahwa kemampuan memukul lob peserta ekstrakurikuler putri bulutangkis di SD Budi Mulia Dua Panjen Yogyakarta berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0% (0 siswa), “kurang” sebesar 33,33% (1 siswa), “sedang” sebesar 33,33% (1 siswa), “baik” sebesar 33,33% (1 siswa), dan “sangat baik” sebesar 0% (0 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 42,33, kemampuan memukul lob peserta ekstrakurikuler putri bulutangkis di SD Budi Mulia Dua Panjen Yogyakarta dalam kategori “sedang”.

## Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan memukul lob peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SD Budi Mulia Dua Panjen Yogyakarta. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan memukul lob peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SD Budi Mulia Dua Panjen Yogyakarta berada pada kategori sedang. Secara rinci, kemampuan memukul lob peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SD Budi Mulia Dua Panjen Yogyakarta paling baik pada kategori sedang, yaitu ada 10 siswa (50%) mempunyai kemampuan memukul lob yang cukup, berikutnya pada kategori baik, yaitu ada 5 siswa (25%) mempunyai kemampuan memukul lob yang baik, dan pada kategori kurang, yaitu 3 siswa (15%) mempunyai kemampuan memukul lob yang kurang.

Pada saat observasi awal, di SD Budi Mulia Dua Panjen Yogyakarta ditemukan beberapa permasalahan, salah satunya jenis latihan yang masih kurang variatif, sehingga menimbulkan kebosanan bagi siswa. Siswa, khususnya dalam melakukan teknik lob masih salah, misalnya perkenaan pada *shuttlecock* kurang tepat, tangan kurang diluruskan pada saat memukul, bahkan masih ada pemain pada saat melakukan lob, *shuttlecock* menyangkut di net dan bahkan ke luar lapangan.

Kemampuan memukul lob peserta ekstrakurikuler putra bulutangkis di SD Budi Mulia Dua Panjen Yogyakarta berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 11,76% (2 siswa), “kurang” sebesar 11,76% (2 siswa), “sedang” sebesar 47,06% (8 siswa), “baik” sebesar 29,41% (5 siswa), dan “sangat baik” sebesar 0% (0 siswa). Kemampuan memukul lob peserta ekstrakurikuler putri bulutangkis di SD Budi Mulia Dua Panjen Yogyakarta berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0% (0 siswa), “kurang” sebesar 33,33% (1

siswa), “sedang” sebesar 33,33% (1 siswa), “baik” sebesar 33,33% (1 siswa), dan “sangat baik” sebesar 0% (0 siswa). Hasil tersebut di atas dimungkinkan dan disebabkan oleh beberapa faktor yang mempengaruhi kemampuan dasar pukulan lob dalam ekstrakurikuler bulutangkis di SD Budi Mulia Dua Panjen Yogyakarta kurang maksimal, di antaranya sebagai berikut:

### 1. Faktor Siswa

Siswa merupakan subjek belajar, sehingga pencapaian pendidikan sangat tergantung pada faktor ini. Motivasi siswa kurang dalam mengikuti ekstrakurikuler bulutangkis, hal ini dapat dilihat dari kurang seriusnya siswa masuk dalam sebuah klub bulutangkis atau Persatuan Bulutangkis (PB). Sehingga sebagian besar kemampuan dasar pukulan lob yang dimiliki siswa hanya sebatas diperoleh saat kegiatan ekstrakurikuler berlangsung. Dengan demikian, potensi yang dimiliki siswa kurang berkembang dan hasil yang dicapai dari ekstrakurikuler itu sendiri kurang maksimal.

### 2. Faktor Guru (Pelatih)

Dalam proses berlatih seorang guru (pelatih) memiliki tugas dan peran yang sangat penting. Guru (pelatih) mempunyai peran penting dalam ekstrakurikuler. Seorang guru (pelatih) tidak hanya menguasai materi saja melainkan harus bisa memberikan contoh yang benar kepada siswanya dan menjadi motivator bagi siswanya, karena keberhasilan suatu kegiatan ekstrakurikuler tergantung pada keberhasilan guru (pelatih) dalam mengelola proses latihan ekstrakurikuler. Namun dilihat dari kenyataan yang ada bahwa guru (pelatih) hanya memerintah siswa tanpa memberikan penjelasan yang jelas dan tanpa memberikan contoh gerakan yang baik dan benar. Sehingga siswa akan kesulitan gerakan-gerakan yang diberikan oleh guru (pelatih).



### 3. Faktor Sarana dan Prasarana

Sarana dan prasarana pendidikan jasmani diperlukan dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah merupakan hal yang sangat vital, karena tanpa adanya sarana dan prasarana pembelajaran tidak berjalan. SD Budi Mulia Dua Panjen Yogyakarta mempunyai kekurangan dalam sarana dan prasarana olahraga khususnya bulutangkis.

### 4. Faktor Metode Latihan

Setiap manusia, sejak lahir memiliki kemampuan yang berbeda-beda. Sehingga seorang guru (pelatih) harus memperhatikan kemampuan siswa dalam penentuan materi latihan yang akan disampaikan kepada anak didiknya. Dalam kegiatan ekstrakurikuler di SD Budi Mulia Dua Panjen Yogyakarta terdapat beberapa masalah yang berhubungan dengan metode latihan, diantaranya sebagai berikut:

- a. Guru (pelatih) kurang memperhatikan kemampuan siswa dalam menentukan beban latihan yang tepat bagi siswa, sehingga dapat memungkinkan terjadinya cedera pada saat latihan.
- b. Pada latihan-latihan sebelumnya metode yang digunakan oleh guru (pelatih) kurang sistematis maksudnya dalam pelaksanaannya cenderung langsung ke permainan.

25,00% (5 siswa), dan “sangat baik” sebesar 0% (0 siswa).

### Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi guru, hendaknya memperhatikan kemampuan memukul lob peserta ekstrakurikuler bulutangkis agar lebih meningkat dan selalu memotivasi siswa untuk giat berlatih.
2. Bagi siswa agar menambah latihan-latihan lain yang mendukung dalam mengembangkan kemampuan memukul lob bulutangkis.

### DAFTAR PUSTAKA

- Alhusin, S. (2007). *Gemar bermain bulutangkis*. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2016). *Fungsi dan pengembangan pengukuran tes dan prestasi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Komari, A. (2017). *Tujuh sasaran semes bulutangkis*. Yogyakarta: UNY Pres.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa kemampuan memukul lob peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SD Budi Mulia Dua Panjen Yogyakarta berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 10,00% (2 siswa), “kurang” sebesar 15,00% (3 siswa), “sedang” sebesar 50,00% (10 siswa), “baik” sebesar