

Tinjauan Teknik *Backhand Overhead Lob* Atlet Persatuan Bulutangkis PB Warda Kota Padang

Fajri Muharman[✉], Arif Fadli Muchlis¹, Ahmad Chaeroni¹, Fahmil Haris¹, Ridho Bahtra¹

¹Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Sumatera Barat, Indonesia

Corresponding author*

Email: fajrimuharman112@gmail.com

Info Artikel

Diajukan: 2026-07-21
Direvisi: 2026-08-07
Diterima: 2026-08-16
Diterbitkan: 2026-08-17

Keywords:

accuracy; backhand overhead lob; badminton; performance test; technical skill

Abstract

This study aimed to describe the backhand overhead lob technique of athletes at the Warda Badminton Club, Padang, and to identify the skill component that most requires improvement. A quantitative survey design using tests and measurements was employed. All 20 athletes in the population were included through total sampling. The performance test assessed initial stance, movement execution, accuracy, and successful shuttlecock placement using a 1-4 scoring scale that was converted to 0-100. Data were analyzed using descriptive statistics and percentages. The results showed a mean score of 77.19, a standard deviation of 14.52, a minimum of 56.25, and a maximum of 100. The distribution was 20% very good, 30% good, 10% moderate, 25% poor, and 15% very poor. Accuracy was the lowest component at 73.75%. The findings indicate uneven technical mastery and support differentiated training emphasizing footwork, contact point, coordinated movement sequencing, wrist acceleration, and progressive, repeated target-placement practice.

Kata Kunci:

akurasi; *backhand overhead lob*; bulutangkis; keterampilan teknik; tes unjuk kerja

Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan kemampuan teknik backhand overhead lob atlet Persatuan Bulutangkis (PB) Warda Kota Padang dan mengidentifikasi komponen keterampilan yang paling membutuhkan perbaikan. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei melalui tes dan pengukuran. Seluruh populasi sebanyak 20 atlet dijadikan sampel dengan teknik sampling jenuh. Instrumen berupa tes unjuk kerja yang menilai sikap awal, pelaksanaan, ketepatan, dan keberhasilan penempatan shuttlecock dengan skor 1-4, kemudian dikonversi ke skala 0-100. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan persentase. Hasil menunjukkan nilai rata-rata 77,19, standar deviasi 14,52, nilai minimum 56,25, dan maksimum 100. Sebanyak 20% atlet berkategori sangat baik, 30% baik, 10% cukup, 25% kurang, dan 15% sangat kurang. Ketepatan menjadi komponen terendah dengan capaian 73,75%. Temuan menunjukkan kemampuan atlet belum merata dan mengindikasikan perlunya latihan terdiferensiasi yang menekankan footwork, titik perkenaan, koordinasi rantai gerak, lecutan pergelangan tangan, serta latihan penempatan sasaran secara progresif, berulang, dan sesuai tingkat kemampuan atlet.

Copyright (c) 2026 Fajri Muharman, Arif Fadli Muchlis, Ahmad Chaeroni, Fahmil Haris, Ridho Bahtra
This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



✉ Alamat korespondensi:

Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Jalan Prof. Dr. Hamka, Air Tawar Barat, Padang, Sumatera Barat, Indonesia

How to cite:

Muharman, F., Muchlis, A. F., Chaeroni, A., Haris, F., & Bahtra, R. (2026). Tinjauan Teknik Backhand Overhead Lob Atlet Persatuan Bulutangkis PB Warda Kota Padang. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 7(3), 1048-1055.
<https://doi.org/10.46838/spr.v7i3.1365>

PENDAHULUAN

Olahraga berperan dalam pengembangan kebugaran, kesehatan mental, interaksi sosial, dan pembentukan karakter. Dalam olahraga prestasi, pembinaan atlet perlu dilaksanakan secara terencana, sistematis, terpadu, dan berkelanjutan. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 menegaskan bahwa penyelenggaraan olahraga diarahkan untuk meningkatkan kesehatan, kebugaran, prestasi, serta kualitas manusia. Karena itu, evaluasi teknik yang objektif diperlukan agar materi latihan disusun berdasarkan kebutuhan atlet, bukan semata-mata berdasarkan pengamatan umum pelatih (Sari & Wiranata, 2026).

Bulutangkis menuntut perpaduan kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental dalam tempo permainan yang cepat. Pemain harus bergerak ke seluruh bagian lapangan, membaca arah datangnya shuttlecock, mengatur posisi tubuh, dan memilih pukulan yang sesuai. Herman et al. (2022) menyatakan bahwa keberhasilan bermain sangat dipengaruhi oleh penguasaan teknik dasar dan kemampuan menerapkannya dalam situasi pertandingan. Teknik servis, lob, dropshot, drive, smash, dan permainan net saling melengkapi sehingga kelemahan pada satu teknik dapat membatasi pilihan taktis pemain.

Salah satu keterampilan yang relatif sulit adalah backhand overhead lob, yaitu pukulan dari sisi berlawanan dengan tangan dominan ketika shuttlecock berada di atas atau di belakang kepala untuk mengirim bola tinggi dan jauh ke bagian belakang lapangan lawan. Dalam situasi bertahan, pukulan tersebut memberi waktu bagi pemain untuk kembali ke posisi dasar dan memindahkan lawan menjauhi area depan. Setiawan et al. (2023) menekankan bahwa pukulan backhand memerlukan koordinasi, posisi tubuh, dan penggunaan pergelangan tangan yang tepat (Jati et al., 2026).

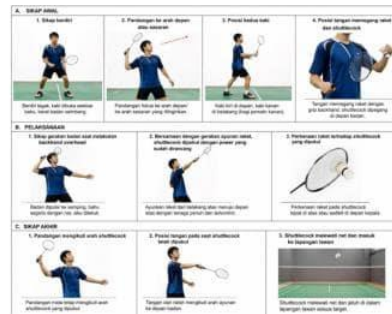
Secara teknis, keberhasilan pukulan bergantung pada keterhubungan footwork menuju sudut belakang sisi backhand, perubahan ke backhand grip, rotasi bahu, persiapan siku, ayunan raket, titik perkenaan, dan gerakan lanjutan. Keterlambatan footwork dapat membuat titik kontak terlalu jauh di belakang tubuh, sedangkan pegangan yang tidak tepat membatasi kontribusi ibu jari dan

lecutan pergelangan tangan. Ahady et al. (2026) menjelaskan bahwa keseimbangan, kekuatan pergelangan tangan, dan ketepatan waktu merupakan faktor penting dalam keberhasilan pukulan.

PB Warda Kota Padang memiliki atlet dari kelompok usia anak hingga dewasa dan telah meraih prestasi pada kejuaraan daerah. Namun, observasi awal memperlihatkan bahwa penguasaan backhand overhead lob belum merata. Sebagian atlet mampu mengirim shuttlecock ke belakang lapangan dengan lintasan tinggi, sedangkan sebagian lainnya menghasilkan pukulan tanggung, kurang akurat, atau tidak konsisten. Kesalahan yang tampak meliputi keterlambatan posisi tubuh, kontak raket yang kurang tepat, ayunan yang terlalu mengandalkan lengan, dan gerakan lanjutan yang terhenti.

Gap penelitian pada konteks ini terletak pada belum tersedianya profil evaluasi yang secara bersamaan memetakan proses gerak dan hasil pukulan sebagai dasar penentuan prioritas latihan. Penelitian yang dirujuk sebelumnya cenderung menelaah aspek yang lebih spesifik: Muaflah & Indarto (2023) menekankan latihan teknik backhand, Yogaswara et al. (2023) membandingkan latihan pergelangan tangan, sedangkan Gemilang et al. (2023) berfokus pada ketepatan. Temuan-temuan tersebut penting, tetapi belum menunjukkan bagaimana sikap awal, pelaksanaan, ketepatan, dan keberhasilan muncul secara terpadu pada satu kelompok atlet sehingga pelatih dapat melihat komponen mana yang paling lemah.

Kebaruan praktis penelitian ini adalah penggunaan satu tes unjuk kerja yang mengintegrasikan empat indikator proses dan hasil, yaitu sikap awal, pelaksanaan, ketepatan, dan keberhasilan penempatan shuttlecock. Integrasi tersebut memungkinkan penilaian tidak berhenti pada apakah shuttlecock masuk ke area sasaran, tetapi juga menilai kualitas pola gerak yang menghasilkan pukulan. Dengan demikian, penelitian memberikan peta keterampilan yang dapat langsung digunakan untuk menyusun latihan terdiferensiasi. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan kemampuan teknik backhand overhead lob atlet PB Warda Kota Padang serta mengidentifikasi komponen keterampilan yang perlu diprioritaskan dalam program latihan.



Gambar 1. Rangkaian teknik *backhand overhead lob*

METODE

Metode dan Desain

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Desain deskriptif dipilih karena penelitian tidak memberikan perlakuan atau menguji hubungan sebab-akibat, tetapi menggambarkan kondisi keterampilan atlet pada saat pengukuran (Sugiyono, 2019). Metode survei dilengkapi tes dan pengukuran sehingga data berbentuk skor numerik yang diringkas melalui nilai rata-rata, standar deviasi, nilai minimum, nilai maksimum, frekuensi, dan persentase. Penelitian dilaksanakan di PB Warda, Jalan Arif Rahman Hakim Nomor 60, Kota Padang, Sumatera Barat, pada Mei-Juni 2026.

Partisipan

Populasi penelitian adalah seluruh atlet aktif PB Warda Kota Padang sebanyak 20 orang. Karena seluruh populasi dapat dijangkau, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah sampling jenuh atau total sampling. Dengan demikian, semua atlet menjadi partisipan. Komposisi sampel terdiri

atas 15 atlet laki-laki dan 5 atlet perempuan. Delapan atlet berusia 7-12 tahun, sedangkan 12 atlet berada pada rentang 12-22 tahun. Penggunaan seluruh populasi memberikan gambaran lengkap mengenai kondisi klub, meskipun generalisasi hasil tetap terbatas pada konteks PB Warda.

Instrumen

Instrumen penelitian berupa tes unjuk kerja psikomotor yang memadukan pengamatan proses gerak dan keberhasilan hasil pukulan. Setiap atlet dinilai pada empat indikator. Sikap awal mencakup kesiapan kaki, keseimbangan tubuh, fokus pandangan, dan penggunaan backhand grip. Pelaksanaan mencakup rotasi badan, posisi bahu dan siku, rangkaian backswing serta forward swing, dan percepatan raket. Ketepatan mencakup kualitas impact point dan arah jatuhnya shuttlecock. Keberhasilan mencakup kemampuan melewati shuttlecock dari net dan menempatkannya pada sasaran belakang lapangan.

Tabel 1. Indikator penilaian tes unjuk kerja

Indikator	Unsur yang diamati	Skor
Sikap awal	Kaki, keseimbangan, pandangan, grip	1-4
Pelaksanaan	Rotasi, siku, ayunan, percepatan raket	1-4
Ketepatan	Impact point dan arah sasaran	1-4
Keberhasilan	Melewati net dan mencapai area belakang	1-4

Skor 4 menunjukkan pelaksanaan sangat tepat dan konsisten, skor 3 menunjukkan pelaksanaan tepat dengan kesalahan kecil, skor 2 menunjukkan sebagian unsur belum terpenuhi, dan skor 1 menunjukkan sebagian

besar unsur belum dilakukan dengan benar. Skor maksimal setiap atlet adalah 16. Nilai akhir diperoleh dengan membagi skor yang dicapai dengan skor maksimal kemudian dikalikan 100.

Tabel 2. Interval kategori kemampuan

Interval	Kategori
91-100	Sangat baik
80-90	Baik
70-79	Cukup
60-69	Kurang
<60	Sangat kurang

Prosedur

Sebelum tes, atlet memperoleh penjelasan mengenai tujuan, urutan pelaksanaan, kriteria penilaian, dan keselamatan. Setelah pemanasan, atlet berdiri pada area belakang sisi backhand. Shuttlecock diberikan oleh pelatih atau feeder, kemudian atlet bergerak menuju titik pukul dan melakukan backhand overhead lob ke area sasaran belakang lapangan lawan. Penilai mengamati gerakan sejak sikap awal sampai gerakan lanjutan dan mencatat keberhasilan arah pukulan. Instruksi, posisi pemberi bola, dan kriteria penilaian dibuat sama bagi seluruh atlet.

Analisis Data

Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dengan bantuan Microsoft Excel. Rata-rata digunakan untuk menggambarkan kecenderungan kelompok, standar deviasi

untuk menunjukkan keragaman, serta nilai minimum dan maksimum untuk memperlihatkan rentang capaian. Persentase kategori dihitung dengan membagi frekuensi setiap kategori dengan jumlah sampel kemudian dikalikan 100%. Capaian indikator dihitung dari rata-rata skor indikator dibagi skor maksimum 4 dan dikalikan 100%.

HASIL

Penelitian melibatkan 20 atlet yang terdiri atas 15 laki-laki dan 5 perempuan. Delapan atlet berada pada kelompok usia 7-12 tahun dan 12 atlet berada pada kelompok usia 12-22 tahun. Keragaman usia menunjukkan bahwa hasil penelitian merepresentasikan beberapa tahap pembinaan sehingga interpretasi perlu mempertimbangkan perbedaan pengalaman latihan, kematangan fisik, dan kemampuan koordinasi.

Tabel 3. Karakteristik partisipan

Karakteristik	Kelompok	n	%
Jenis kelamin	Laki-laki	15	75
	Perempuan	5	25
Usia	7-12 tahun	8	40
	12-22 tahun	12	60

Nilai total seluruh atlet adalah 1.543,75. Nilai rata-rata sebesar 77,19 dengan standar deviasi 14,52. Nilai maksimum mencapai 100,

sedangkan nilai minimum 56,25. Selisih nilai yang lebar memperlihatkan bahwa penguasaan teknik pada kelompok atlet belum merata.

Tabel 4. Statistik deskriptif nilai akhir

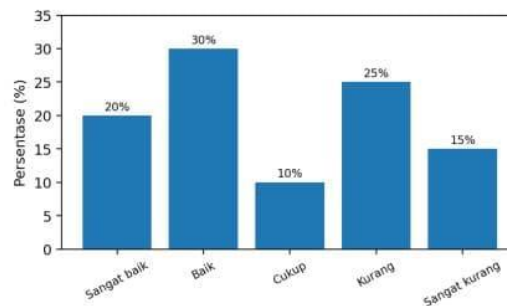
Statistik	Nilai
Jumlah atlet	20
Rata-rata	77,19
Standar deviasi	14,52
Minimum	56,25
Maksimum	100

Distribusi kategori menunjukkan bahwa 4 atlet (20%) berada pada kategori sangat baik dan 6 atlet (30%) berada pada kategori baik. Dua atlet (10%) berada pada kategori cukup, 5 atlet (25%) pada kategori kurang, dan 3 atlet (15%) pada kategori sangat kurang. Kategori

dengan frekuensi terbesar adalah baik, sedangkan nilai rata-rata kelompok 77,19 berada pada interval cukup karena rata-rata dipengaruhi seluruh skor, termasuk skor rendah.

Tabel 5. Distribusi kategori kemampuan

Kategori	Interval	n	%
Sangat baik	91-100	4	20
Baik	80-90	6	30
Cukup	70-79	2	10
Kurang	60-69	5	25
Sangat kurang	<60	3	15



Gambar 2. Distribusi kategori kemampuan

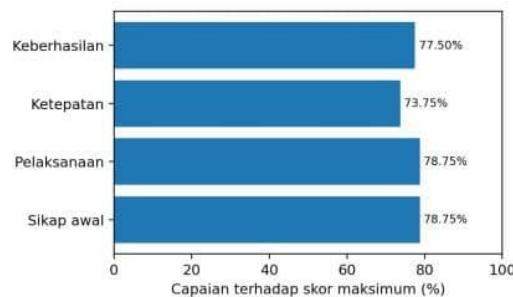
Secara kumulatif, 10 atlet (50%) telah berada pada kategori baik atau sangat baik, sedangkan 8 atlet (40%) masih berada pada kategori kurang atau sangat kurang. Kondisi ini menunjukkan bahwa kebutuhan latihan tidak seragam dan memerlukan pengelompokan tingkat kesulitan.

Analisis indikator menunjukkan sikap awal dan pelaksanaan masing-masing

memperoleh rata-rata 3,15 atau 78,75%. Keberhasilan memperoleh rata-rata 3,10 atau 77,50%, sedangkan ketepatan menjadi indikator terendah dengan rata-rata 2,95 atau 73,75%. Pola ini menunjukkan bahwa kesiapan posisi dan pola ayunan relatif lebih baik dibanding konsistensi titik kontak serta penempatan shuttlecock.

Tabel 6. Capaian setiap indikator

Indikator	Rata-rata	SD	Capaian
Sikap awal	3,15	0,75	78,75%
Pelaksanaan	3,15	0,81	78,75%
Ketepatan	2,95	0,76	73,75%
Keberhasilan	3,10	0,72	77,50%



Gambar 3. Persentase capaian setiap indikator

PEMBAHASAN

Pola hasil penelitian menunjukkan bahwa masalah utama bukan sekadar kemampuan menghasilkan pukulan yang melewati net, melainkan kestabilan mekanisme gerak yang menghasilkan arah dan kedalaman pukulan. Ketepatan yang menjadi komponen terendah mengindikasikan bahwa atlet belum selalu mampu mempertahankan hubungan yang konsisten antara posisi tubuh, titik perkenaan, orientasi bidang raket, dan gerakan lanjutan. Karena penelitian ini bersifat deskriptif dan tidak mengukur variabel biomekanika secara langsung, penjelasan berikut merupakan interpretasi mekanistik terhadap pola skor yang ditemukan (Deswanti et al., 2025).

Dari sudut biomekanika, backhand overhead lob memerlukan transfer gerak yang

berurutan dari perpindahan kaki, stabilisasi tungkai dan batang tubuh, rotasi bahu, gerak siku, hingga percepatan lengan bawah dan pergelangan tangan. Apabila footwork terlambat, pusat massa tubuh cenderung belum stabil ketika raket mulai dipercepat dan titik kontak bergeser terlalu jauh ke belakang. Kondisi ini memperpendek ruang akselerasi raket dan memaksa atlet mengompensasi dengan ayunan lengan yang lebih dominan. (Hutabarat et al., 2023) menekankan bahwa kualitas pukulan ditentukan oleh keterpaduan rangkaian gerak, bukan hanya kekuatan satu bagian tubuh. Temuan lapangan berupa ayunan yang berhenti dan posisi terlambat konsisten dengan penjelasan tersebut.

Ketidakstabilan titik perkenaan juga menjelaskan mengapa shuttlecock dapat berhasil melewati net tetapi belum mencapai

kedalaman dan arah ideal. Ketika kontak terjadi pada posisi yang berbeda-beda, sudut bidang raket dan arah resultan gaya ikut berubah sehingga variasi lintasan meningkat. Dalam konteks permainan, pukulan yang terlalu pendek mengurangi fungsi defensif lob karena lawan memperoleh peluang menyerang dari area tengah. Subarkah & Marani (2020) menjelaskan bahwa lob efektif harus mendorong lawan ke belakang sekaligus memberi waktu bagi pemain untuk memulihkan posisi. Karena itu, kualitas pukulan perlu dinilai melalui proses gerak dan hasil penempatan secara bersamaan.

Secara fisiologis, pelaksanaan teknik berulang memerlukan koordinasi neuromuskular dan kemampuan menghasilkan gaya secara cepat pada bahu, siku, lengan bawah, serta pergelangan tangan. Deya (2022) menekankan pentingnya koordinasi dan penggunaan pergelangan tangan dalam menghasilkan pukulan bulutangkis yang cepat. Pada atlet yang belum matang secara teknik, keterbatasan koordinasi antarsemen gerak dapat membuat produksi gaya tidak efisien: tenaga dikeluarkan lebih besar, tetapi arah pukulan tetap sulit dikontrol. Pada kelompok usia yang beragam seperti sampel penelitian ini, perbedaan kematangan fisik dan pengalaman latihan juga dapat memengaruhi konsistensi koordinasi; oleh sebab itu, pembebanan latihan fisik perlu disesuaikan usia dan tingkat latihan (Karim, 2025).

Dari perspektif motor learning, variasi skor yang lebar menunjukkan bahwa sebagian atlet kemungkinan telah memiliki pola gerak yang relatif stabil, sedangkan sebagian lainnya masih berada pada tahap membangun konsistensi program gerak. Pada tahap awal, pengulangan dengan lingkungan yang terkontrol membantu atlet mengenali urutan grip, posisi tubuh, titik kontak, dan follow-through. Setelah pola dasar lebih stabil, latihan perlu berkembang dari umpan tetap menuju umpan bervariasi dan situasi reli agar keterampilan dapat dipindahkan ke kondisi pertandingan. Umpan balik sebaiknya spesifik terhadap kualitas proses, misalnya posisi ibu jari, keterlambatan langkah, atau lokasi kontak, kemudian secara bertahap dikurangi agar atlet belajar melakukan koreksi secara mandiri (Ishak et al., 2025).

Temuan ini memperkuat alasan perlunya latihan terdiferensiasi. Atlet berkategori tinggi dapat langsung diberi latihan dengan umpan acak, perubahan arah, dan reli bersyarat untuk meningkatkan adaptasi terhadap tekanan

waktu. Sebaliknya, atlet dengan skor rendah lebih membutuhkan latihan blocked practice berupa shadow badminton, perubahan grip, ayunan tanpa bola, dan umpan tetap pada kecepatan rendah. Setelah konsistensi meningkat, target diperkecil dan variasi umpan ditambah. Urutan tersebut menghubungkan prinsip koreksi teknik dengan peningkatan tuntutan perseptual secara bertahap, sehingga latihan tidak hanya menghasilkan pukulan yang benar dalam tes tetapi juga mempertahankan pola gerak ketika situasi berubah (Wibowo et al., 2022).

Hasil penelitian sejalan dengan Nurullah (2025) yang melaporkan keterampilan backhand overhead lob pada kategori cukup dan menunjukkan bahwa teknik ini tetap menantang meskipun peserta telah memiliki pengalaman bermain. Muaflah & Indarto (2023) dan Yogaswara et al. (2023) juga mendukung perlunya latihan khusus pada teknik backhand dan pergelangan tangan. Perbedaan penelitian ini adalah fokus evaluasinya tidak hanya pada efek satu bentuk latihan atau satu unsur ketepatan, tetapi pada keterhubungan proses gerak dan hasil pukulan sehingga prioritas perbaikan dapat diidentifikasi secara lebih langsung.

Implikasi utama bagi pelatih adalah bahwa peningkatan akurasi tidak sebaiknya dilakukan hanya dengan memperbanyak target hit. Jika kesalahan bersumber dari keterlambatan footwork atau titik kontak yang tidak stabil, menambah jumlah pukulan tanpa koreksi proses dapat memperkuat pola gerak yang kurang efisien. Latihan sasaran perlu dipadukan dengan koreksi posisi tubuh, kualitas kontak, dan gerakan pemulihan. Dengan cara tersebut, peningkatan hasil pukulan berjalan bersama perbaikan mekanisme geraknya (Setyawati et al., 2026).

Penelitian ini memiliki keterbatasan karena sampel hanya berasal dari satu klub, penilaian unjuk kerja mengandung unsur subjektivitas, dan reliabilitas antarpengamat belum dilaporkan. Selain itu, interpretasi biomekanika, fisiologis, dan motor learning pada pembahasan tidak berasal dari pengukuran langsung terhadap sudut sendi, aktivitas otot, atau variabel belajar motorik. Penelitian berikutnya dapat menggunakan lebih dari satu penilai, rekaman video, pengukuran kedalaman jatuh shuttlecock, tinggi lintasan, kecepatan pukulan, serta analisis kinematik untuk menguji mekanisme yang diinterpretasikan pada penelitian ini.

Tabel 7. Prioritas perbaikan program latihan

Prioritas	Bentuk latihan	Indikator evaluasi
Footwork	Shadow, langkah ke sudut belakang, pemulihan	Posisi tubuh sebelum pukulan
Titik kontak	Umpan tetap dan koreksi video	Kontak di titik optimal
Ketepatan	Target area belakang bertahap	Persentase bola mencapai target
Pergelangan	Ayunan raket ringan dan elastis	Kecepatan lecutan tanpa kehilangan arah
Konsistensi	Umpan acak dan reli bersyarat	Kualitas teknik pada pengulangan akhir

Implikasi Praktis

Hasil evaluasi dapat digunakan pelatih untuk membagi atlet ke dalam kelompok latihan. Atlet pada kategori sangat baik dan baik dapat menerima latihan situasional dengan umpan acak, perubahan arah, dan reli bersyarat. Atlet kategori cukup memerlukan pengulangan dengan sasaran lebih besar serta koreksi pada titik kontak. Atlet kategori kurang dan sangat kurang perlu kembali pada pola gerak dasar, mulai dari pegangan, posisi kaki, ayunan tanpa bola, hingga umpan tetap dengan kecepatan rendah.

Evaluasi sebaiknya dilakukan secara periodik pada awal, pertengahan, dan akhir satu siklus latihan dengan rubrik yang sama. Catatan per indikator memungkinkan pelatih melihat apakah perbaikan hasil pukulan juga diikuti perbaikan proses gerak. Rekaman video dari arah samping atau belakang dapat digunakan untuk memperjelas posisi kaki, sudut bahu, titik kontak, dan gerakan lanjutan sehingga umpan balik menjadi lebih konkret.

Penerapan program perlu mempertimbangkan usia dan pengalaman. Atlet usia anak lebih tepat memperoleh latihan koordinasi, keseimbangan, fleksibilitas, dan tahanan ringan dalam suasana yang aman, sedangkan atlet remaja dan dewasa dapat menerima latihan kekuatan serta daya ledak secara bertahap dengan pengawasan. Pendekatan tersebut menjaga perkembangan teknik tetap sejalan dengan kesiapan fisik atlet.

KESIMPULAN

Kemampuan teknik backhand overhead lob atlet PB Warda Kota Padang belum merata. Nilai rata-rata kelompok sebesar 77,19 berada pada kategori cukup, dengan ketepatan sebagai komponen terendah sebesar 73,75%. Pola tersebut menunjukkan bahwa prioritas perbaikan tidak hanya terletak pada keberhasilan melewati shuttlecock dari net, tetapi terutama pada konsistensi footwork, posisi tubuh, titik perkenaan, koordinasi rangkaian gerak, lecutan pergelangan tangan, dan penempatan sasaran. Program latihan disarankan dilakukan secara bertahap dan terdiferensiasi sesuai tingkat kemampuan atlet,

dari koreksi gerak dasar dan umpan tetap menuju target yang lebih sempit, umpan bervariasi, serta reli bersyarat, disertai evaluasi berkala menggunakan indikator proses dan hasil.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, pengelola dan pelatih PB Warda Kota Padang, seluruh atlet yang menjadi partisipan, serta para dosen pembimbing dan penguji yang memberikan arahan dalam pelaksanaan penelitian dan penyusunan artikel ini.

REFERENSI

- Ahady, M. Y., Mendrofa, M. S., Tarigan, J., Bakkara, F. V., & Sihombing, H. J. (2026). Analisis Literatur Tentang Peningkatan Keterampilan Pukulan Lob Bulu Tangkis Melalui Penerapan Variasi Latihan Berpasangan Pada Siswa Sekolah Menengah Atas. *Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 11(2).
- Deswanti, S. P., Susanto, D. A., Fahmi, D. A., & Sumantri. (2025). Optimalisasi Kemampuan Footwork Bulutangkis Melalui Model Pembelajaran Kooperatif Tipe STAD di Kelas XI. *Seminar Nasional Pendidikan Profesi Guru*, 1–13.
- Deya, R. A. (2022). Tingkat Ketepatan Teknik Dasar Pada Atlet Bulutangkis PB. Bukit Makmur Kecamatan Sungai Bahar. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 05(01), 01–09.
- Gemilang, A. S., Syamsuar, S., Khairuddin, K., & Arnando, M. (2023). Tinjauan Penempatan Teknik Backhand Overhead Lob Bulu Tangkis PB Wardah Padang 2023. *Jurnal JPDO*, 6(8), 176–181.
- Herman, Misnia, & Sahabuddin. (2022). Peningkatan Sevis Pendek Backhand Bulutangkis Melalui Metode Team Games Tournament Pada Mahasiswa Jurusan PKO FIK UNM. *Hanoman Journal: Phsyical Education and Sport*, 3(2), 91–104.
- Hutabarat, F. C. H., Juita, A., & Hidayat, H.

- (2023). Pengaruh Latihan Drilling Lob Terhadap Peningkatan Kemampuan Pukulan Lob Atlet Bulutangkis PB PGSD Pekanbaru Club. *JERUMI: Journal of Education Religion Humanities and Multidisciplinary*, 1(2), 700–706. <https://doi.org/10.57235/jerumi.v1i2.1474>
- Ishak, M., Awaluddin, & Hasanuddin, M. I. (2025). Pengembangan Model Pembelajaran Penjas Inovatif Berbasis Modifikasi Teknik Dasar Bulutangkis Untuk Meningkatkan Partisipasi Aktif Siswa. *Indonesian Journal of Physical Activity*, 5(1), 108–120.
- Jati, S., Widiyanto, W., & Hardovi, B. (2026). Analisis Teknik Pukulan Menyerang Jonathan Christie Dalam Pertandingan Bulutangkis All England 2024. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 9, 488–500. <https://doi.org/10.31539/ep15xz33>
- Karim, A. (2025). Analisis Kemampuan Lob Pada Permainan Bulutangkis Siswa SMPN 24 Makassar. *Indonesian Journal of Physical Activity*, 5, 209–214. <https://doi.org/10.59734/ijpa.v5i2.134>
- Muafiah, A., & Indarto, P. (2023). Analisis keterampilan short service backhand pada bulutangkis. *Jurnal Porkes*, 6, 216–232. <https://doi.org/10.29408/porkes.v6i1.13681>
- Nurullah, I. Z. (2025). Analisis Tingkat Keterampilan Backhand Overhead Lob Pada Mahasiswa MBO Bulutangkis. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 9(1), 18–26.
- Sari, N. M., & Wiranata, I. H. (2026). Peran Olahraga dalam Membentuk Karakter Warga Negara yang Disiplin dan Bertanggung Jawab a*. *Jurnal Hukum Dan Kewarganegaraan*, 16(8).
- Setiawan, F., Nilawati, I., & Mustain, M. (2023). Coaching Clinic Teknik Dasar Permainan Bulutangkis pada Pelajar. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 1, 230–235. <https://doi.org/10.59837/jpmba.v1i5.70>
- Setyawati, A. D., Pratama, N., & Rahmat, Z. (2026). Analisis Mental Toughness Dan Keterampilan Service (Backhand dan Forehand) Atlet Bulu Tangkis Pra Pora Aceh Tengah. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 14(3), 595–607.
- Subarkah, A., & Marani, I. N. (2020). Analisis Teknik Dasar Pukulan Dalam Permainan Bulutangkis. *Jurnal MensSana*, 5(2), 106–114. <https://doi.org/10.24036/menssana.050220.02>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Wibowo, F., Novita, Yudhaprawira, A., Denatara, E., & Candra, J. (2022). Pengaruh Latihan Shadow Dan Shuttle Run Terhadap Footwork Olahraga Bulutangkis Usia 13 - 15 Tahun Pb Jaya Raya Jakarta. *Journal Coaching Education Sports*, 3, 57–68. <https://doi.org/10.31599/jces.v3i1.1056>
- Yogaswara, A., Dhuha, A., Kresnapati, P., & Wardani, R. (2023). Analisis Latihan Dumbbell Wrist Terhadap Backhand Overhead Lob Pemain Bulutangkis. *Jendela Olahraga*, 8, 23–33. <https://doi.org/10.26877/jo.v8i2.14216>