

ANALISIS LITERATUR TENTANG PENINGKATAN KETERAMPILAN PUKULAN LOB BULU TANGKIS MELALUI PENERAPAN VARIASI LATIHAN BERPASANGAN PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS

Muhammad Yan Ahady¹, Maman Supriatman Mendrofa², Jhoseb Tarigan³,

Felix Veuster Bakkara⁴, Harnaldi Josua Sihombing⁵

^{1 2 3 4 5} Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu
Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Medan

¹ahadyyan@unimed.ac.id, ²mamansupriatmanmendrofaigoo@gmail.com,

³jhosebtrg@gmail.com, ⁴felixbakkara86@gmail.com,

⁵harnaldijosua@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to examine the effectiveness of paired training variations in improving badminton lob stroke skills among senior high school students. The method used in this research is a literature review by analyzing various scientific articles, journals, and research reports related to badminton learning and training methods. The results of the review indicate that paired training variations can improve students' technical mastery, accuracy, consistency, motivation, and learning participation in performing badminton lob strokes. In addition, paired training provides more opportunities for students to practice repeatedly, receive direct feedback, and develop cooperation during learning activities. Therefore, paired training variations can be considered an effective learning strategy to improve badminton lob stroke skills among senior high school students.

Keywords: Badminton, Lob Stroke, Paired Training, Learning Variation, Literature Review

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas variasi latihan berpasangan dalam meningkatkan keterampilan pukulan lob bulu tangkis pada siswa sekolah menengah atas. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi literatur dengan menganalisis berbagai artikel ilmiah, jurnal, dan laporan penelitian yang berkaitan dengan pembelajaran bulu tangkis serta metode latihan olahraga. Hasil kajian menunjukkan bahwa variasi latihan berpasangan mampu meningkatkan penguasaan teknik, ketepatan arah pukulan, konsistensi pukulan, motivasi belajar, serta partisipasi siswa dalam proses pembelajaran bulu tangkis. Selain itu, latihan berpasangan memberikan kesempatan yang lebih banyak kepada siswa untuk melakukan pengulangan gerakan, memperoleh umpan balik langsung, dan mengembangkan kerja sama selama kegiatan pembelajaran. Dengan demikian, variasi latihan berpasangan dapat menjadi strategi pembelajaran yang efektif dalam meningkatkan keterampilan pukulan lob bulu tangkis pada siswa sekolah menengah atas.

Kata Kunci: Bulu Tangkis, Pukulan Lob, Latihan Berpasangan, Variasi Latihan, Literature Review

A. Pendahuluan

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan salah satu mata pelajaran yang memiliki peran penting dalam mengembangkan kemampuan fisik, keterampilan gerak, kesehatan, serta karakter peserta didik. Melalui pembelajaran PJOK, siswa diharapkan mampu mengembangkan aspek kebugaran jasmani, kemampuan motorik, kerja sama, disiplin, sportivitas, serta keterampilan dalam berbagai cabang olahraga. Salah satu cabang olahraga yang diajarkan dalam pembelajaran PJOK di tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA) adalah bulu tangkis. Bulu tangkis merupakan olahraga yang sangat populer di Indonesia dan telah menjadi salah satu cabang olahraga yang banyak mengharumkan nama bangsa di tingkat internasional.

Dalam permainan bulu tangkis, penguasaan teknik dasar menjadi faktor utama yang menentukan keberhasilan pemain saat bermain. Teknik dasar tersebut meliputi servis, smash, drive, dropshot, netting, dan lob. Salah satu teknik yang penting untuk dikuasai oleh siswa adalah pukulan lob. Pukulan lob merupakan

pukulan yang dilakukan dengan mengarahkan shuttlecock tinggi ke area belakang lapangan lawan dengan tujuan mengatur tempo permainan, menciptakan ruang serangan, serta memberikan kesempatan bagi pemain untuk kembali ke posisi siap. Penguasaan teknik lob yang baik dapat membantu pemain mengendalikan jalannya permainan dan mempersulit pergerakan lawan.

Namun, dalam proses pembelajaran PJOK di sekolah, masih banyak siswa yang mengalami kesulitan dalam melakukan pukulan lob secara efektif. Kesulitan tersebut meliputi kurangnya ketepatan arah pukulan, rendahnya kekuatan saat memukul shuttlecock, koordinasi gerak yang belum optimal, serta kurangnya konsistensi dalam melakukan pukulan. Kondisi tersebut menyebabkan hasil pukulan sering tidak mencapai area belakang lapangan sehingga teknik lob yang dilakukan menjadi kurang efektif. Permasalahan ini menunjukkan bahwa keterampilan pukulan lob siswa masih perlu ditingkatkan melalui metode latihan yang tepat dan sesuai dengan karakteristik peserta didik.

Salah satu faktor yang memengaruhi rendahnya keterampilan pukulan lob adalah kurangnya variasi latihan yang diberikan dalam proses pembelajaran. Pembelajaran yang cenderung monoton dan berpusat pada guru sering membuat siswa menjadi pasif sehingga kesempatan untuk melakukan pengulangan gerakan menjadi terbatas. Padahal, dalam pembelajaran keterampilan olahraga, pengulangan gerakan secara terus-menerus sangat diperlukan untuk membentuk pola gerak yang benar. Oleh karena itu, guru PJOK perlu menerapkan model latihan yang mampu meningkatkan partisipasi aktif siswa sekaligus memberikan kesempatan latihan yang lebih banyak.

Salah satu metode yang dapat diterapkan adalah variasi latihan berpasangan. Latihan berpasangan merupakan bentuk latihan yang dilakukan oleh dua orang siswa secara bersama-sama untuk mencapai tujuan pembelajaran tertentu. Melalui latihan berpasangan, siswa dapat saling memberikan umpan balik, memperbaiki kesalahan teknik secara langsung, meningkatkan frekuensi latihan, serta

menciptakan suasana belajar yang lebih aktif dan menyenangkan. Selain itu, latihan berpasangan juga dapat meningkatkan interaksi sosial dan kerja sama antar peserta didik selama proses pembelajaran berlangsung.

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa penerapan variasi latihan dalam pembelajaran bulu tangkis mampu meningkatkan keterampilan teknik dasar siswa. Penelitian yang dilakukan oleh Firmansyah dkk. (2021) menunjukkan bahwa metode latihan drill dan latihan berpasangan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan pukulan lob pada siswa ekstrakurikuler bulu tangkis SMA. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa latihan berpasangan mampu meningkatkan kemampuan siswa karena memberikan kesempatan melakukan latihan secara berulang dan berkelanjutan.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Tamim (2017) menjelaskan bahwa metode latihan resiprokal dan inklusi berpengaruh terhadap peningkatan teknik overhead lob forehand dalam permainan bulu tangkis. Hasil penelitian menunjukkan

bahwa penggunaan metode latihan yang tepat dapat meningkatkan kualitas gerakan dan keterampilan teknik siswa secara signifikan.

Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Sartiwi, dkk. (2022). menemukan bahwa variasi latihan drill mampu meningkatkan kemampuan pukulan forehand overhead lob bulu tangkis. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa variasi latihan memberikan dampak positif terhadap peningkatan ketepatan dan konsistensi pukulan siswa karena siswa memperoleh kesempatan latihan yang lebih bervariasi dan tidak mudah merasa jenuh selama proses pembelajaran.

Penelitian berikutnya dilakukan oleh Ikhtiar dkk. (2023) yang mengembangkan model variasi latihan pukulan backhand overhead lob pada atlet bulu tangkis usia 15–18 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa model latihan yang bervariasi mampu meningkatkan keterampilan teknik pukulan lob serta meningkatkan motivasi atlet dalam mengikuti program latihan.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Pathonah dkk. (2025) menunjukkan bahwa latihan yang terstruktur dan bervariasi dapat

meningkatkan konsentrasi serta ketepatan pukulan overhead lob atlet bulu tangkis. Temuan tersebut menunjukkan bahwa keberhasilan penguasaan teknik lob tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan fisik, tetapi juga oleh metode latihan yang digunakan selama proses pembelajaran maupun latihan olahraga.

Berdasarkan hasil-hasil penelitian tersebut, dapat diketahui bahwa penerapan variasi latihan memiliki peran penting dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar bulu tangkis, khususnya pukulan lob. Namun, penelitian yang secara khusus mengkaji efektivitas variasi latihan berpasangan terhadap peningkatan keterampilan pukulan lob pada siswa sekolah menengah atas masih perlu dianalisis secara lebih mendalam. Berbagai hasil penelitian yang telah dilakukan masih tersebar dalam berbagai sumber ilmiah sehingga diperlukan suatu kajian literatur yang mampu mengintegrasikan dan menganalisis temuan-temuan penelitian tersebut secara sistematis.

Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan dalam bentuk literature review dengan tujuan untuk mengkaji

berbagai hasil penelitian mengenai penerapan variasi latihan berpasangan dalam meningkatkan keterampilan pukulan lob bulu tangkis pada siswa sekolah menengah atas. Hasil kajian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi guru PJOK, pelatih, mahasiswa olahraga, maupun peneliti dalam mengembangkan model pembelajaran yang lebih efektif untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar bulu tangkis peserta didik.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur (literature review) dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Metode literature review digunakan untuk mengumpulkan, mengkaji, menganalisis, dan mensintesis berbagai hasil penelitian yang berkaitan dengan peningkatan keterampilan pukulan lob bulu tangkis melalui penerapan variasi latihan berpasangan pada siswa sekolah menengah atas. Pendekatan ini dipilih karena penelitian tidak melakukan pengambilan data secara langsung di lapangan, melainkan memanfaatkan data sekunder yang berasal dari berbagai sumber ilmiah yang relevan.

Sumber data dalam penelitian ini diperoleh dari artikel jurnal nasional dan internasional, prosiding seminar, skripsi, tesis, serta buku ilmiah yang membahas pembelajaran bulu tangkis, teknik pukulan lob, dan metode latihan berpasangan. Penelusuran literatur dilakukan melalui beberapa basis data akademik, seperti Google Scholar, Garuda (Garba Rujukan Digital), ResearchGate, DOAJ (Directory of Open Access Journals), dan portal jurnal perguruan tinggi di Indonesia.

Kriteria literatur yang digunakan dalam penelitian ini meliputi: (1) artikel membahas keterampilan pukulan lob bulu tangkis, (2) artikel membahas metode atau variasi latihan dalam pembelajaran bulu tangkis, (3) subjek penelitian terdiri atas siswa sekolah menengah atas, atlet remaja, atau peserta didik dengan karakteristik yang relevan, (4) artikel diterbitkan dalam rentang tahun 2017–2025, serta (5) artikel tersedia dalam bentuk teks lengkap (full text) sehingga dapat dianalisis secara mendalam. Sementara itu, artikel yang tidak memiliki keterkaitan langsung dengan topik penelitian atau tidak menyediakan informasi yang lengkap

tidak dimasukkan dalam proses analisis.

Prosedur penelitian dilakukan melalui beberapa tahapan. Tahap pertama adalah identifikasi masalah penelitian, yaitu rendahnya keterampilan pukulan lob bulu tangkis pada siswa sekolah menengah atas dan pentingnya penerapan variasi latihan berpasangan sebagai alternatif solusi pembelajaran. Tahap kedua adalah penelusuran dan pengumpulan literatur yang relevan melalui berbagai database akademik menggunakan kata kunci seperti “pukulan lob bulu tangkis”, “latihan berpasangan”, “badminton lob training”, “variasi latihan bulu tangkis”, dan “pembelajaran bulu tangkis di sekolah”.

Tahap ketiga adalah seleksi literatur berdasarkan kriteria inklusi yang telah ditentukan. Artikel yang memenuhi kriteria kemudian diklasifikasikan berdasarkan tujuan penelitian, metode penelitian, subjek penelitian, bentuk latihan yang digunakan, serta hasil penelitian yang diperoleh. Tahap keempat adalah analisis dan sintesis data. Pada tahap ini, peneliti membandingkan dan mengidentifikasi persamaan, perbedaan, kelebihan, serta temuan-

temuan penting dari setiap penelitian yang dikaji. Hasil analisis kemudian disusun secara sistematis untuk memperoleh gambaran yang komprehensif mengenai efektivitas variasi latihan berpasangan dalam meningkatkan keterampilan pukulan lob bulu tangkis.

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis isi (content analysis). Analisis isi dilakukan dengan menelaah secara mendalam informasi yang terdapat dalam setiap artikel, kemudian mengelompokkan temuan-temuan penelitian berdasarkan tema yang sama. Selanjutnya, hasil analisis diinterpretasikan untuk menjawab tujuan penelitian dan menghasilkan kesimpulan yang didukung oleh berbagai temuan penelitian terdahulu.

Melalui tahapan tersebut, penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran yang sistematis dan komprehensif mengenai penerapan variasi latihan berpasangan sebagai strategi pembelajaran yang efektif dalam meningkatkan keterampilan pukulan lob bulu tangkis pada siswa sekolah menengah atas.

C. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil penelusuran literatur yang dilakukan melalui Google Scholar, Garuda, dan berbagai jurnal keolahragaan terindeks, diperoleh beberapa penelitian yang relevan mengenai keterampilan pukulan lob bulu tangkis serta penerapan variasi metode latihan dalam pembelajaran dan latihan olahraga. Literatur yang dipilih merupakan penelitian yang memiliki keterkaitan langsung dengan teknik pukulan lob, metode latihan berpasangan, latihan drill, serta variasi pembelajaran bulu tangkis.

Tabel 1 Ringkasan Penelitian Artikel 1

Peneliti	Firmansyah dkk.
Tahun	2021
Judul Penelitian	Pengaruh Metode Latihan Drill dan Metode Latihan Berpasangan terhadap Kemampuan Pukulan Lob pada Siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Gonzaga Jakarta
Metode Penelitian	Eksperimen
Sampel/Subjek	20 siswa SMA
Hasil Penelitian	Latihan berpasangan meningkatkan kemampuan pukulan lob secara signifikan.
Pembahasan	Hasil penelitian menunjukkan bahwa variasi latihan memberikan dampak positif terhadap peningkatan keterampilan pukulan lob.

Penelitian yang dilakukan oleh Firmansyah dkk. (2021) menunjukkan bahwa metode latihan berpasangan memberikan pengaruh positif terhadap kemampuan pukulan lob siswa ekstrakurikuler bulu tangkis SMA Gonzaga Jakarta. Penelitian tersebut menggunakan metode eksperimen dengan sampel sebanyak 20 siswa. Hasil analisis menunjukkan nilai t hitung sebesar 7,14 lebih besar dibandingkan t tabel sebesar 2,10 pada taraf signifikansi 5%, sehingga terdapat peningkatan kemampuan pukulan lob setelah diberikan perlakuan latihan.

Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa latihan berpasangan mampu meningkatkan frekuensi sentuhan shuttlecock sehingga siswa memperoleh kesempatan latihan yang lebih banyak dibandingkan metode pembelajaran konvensional. Selain itu, siswa dapat saling memberikan umpan balik secara langsung sehingga kesalahan teknik dapat segera diperbaiki selama proses latihan berlangsung.

Tabel 2. Ringkasan Penelitian Artikel 2

Peneliti	Tamim
Tahun	2017
Judul Penelitian	Pengaruh Metode Latihan (Resiprokal dan Inklusi) Persepsi Kinestetik terhadap Teknik Overhead Lob Forehand Bulu Tangkis
Metode Penelitian	Eksperimen Faktorial
Sampel/Subjek	Atlet bulu tangkis
Hasil Penelitian	Metode latihan berpengaruh terhadap peningkatan teknik overhead lob forehand.
Pembahasan	Hasil penelitian menunjukkan bahwa variasi latihan memberikan dampak positif terhadap peningkatan keterampilan pukulan lob.

Penelitian yang dilakukan oleh Tamim (2017) menunjukkan adanya perbedaan pengaruh metode latihan resiprokal dan inklusi terhadap peningkatan teknik overhead lob forehand bulu tangkis. Penelitian menggunakan desain eksperimen faktorial dengan analisis uji normalitas dan homogenitas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode latihan memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan overhead lob forehand.

Temuan tersebut memperlihatkan bahwa keberhasilan

penguasaan teknik lob tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan fisik siswa, tetapi juga dipengaruhi oleh strategi dan metode latihan yang digunakan. Semakin tepat metode latihan yang diterapkan, maka semakin besar peluang siswa untuk menguasai keterampilan teknik dasar bulu tangkis.

Tabel 3. Ringkasan Penelitian Artikel 3

Peneliti	Sartiwi dkk.
Tahun	2022
Judul Penelitian	Pengaruh Metode Latihan Variasi Drill terhadap Peningkatan Pukulan Forehand Overhead Lob Bulutangkis
Metode Penelitian	Eksperimen
Sampel/Subjek	Atlet bulu tangkis
Hasil Penelitian	Variasi drill meningkatkan kemampuan forehand overhead lob.
Pembahasan	Hasil penelitian menunjukkan bahwa variasi latihan memberikan dampak positif terhadap peningkatan keterampilan pukulan lob.

Penelitian yang dilakukan oleh Pathonah dkk. (2025) menunjukkan bahwa latihan life kinetic mampu meningkatkan konsentrasi dan ketepatan pukulan overhead lob atlet bulu tangkis. Penelitian menggunakan desain Pretest-Posttest Control Group Design yang melibatkan kelompok eksperimen dan

kelompok kontrol. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan akurasi pukulan overhead lob setelah program latihan diberikan.

Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa peningkatan keterampilan lob berkaitan erat dengan kemampuan konsentrasi, koordinasi gerak, dan kemampuan mengontrol arah pukulan. Oleh karena itu, latihan yang bervariasi dan terstruktur sangat penting dalam meningkatkan efektivitas pembelajaran bulu tangkis.

Tabel 4. Ringkasan Penelitian Artikel 4

Peneliti	Ikhtiar dkk.
Tahun	2023
Judul Penelitian	Pengembangan Model Variasi Latihan Pukulan Backhand Overhead Lob
Metode Penelitian	R&D
Sampel/Subjek	Atlet 15–18 tahun
Hasil Penelitian	Variasi latihan efektif meningkatkan keterampilan lob.
Pembahasan	Hasil penelitian menunjukkan bahwa variasi latihan memberikan dampak positif terhadap peningkatan keterampilan pukulan lob.

Penelitian yang dilakukan oleh Ikhtiar dkk. (2023) mengenai pengembangan model variasi latihan pukulan backhand overhead lob menunjukkan bahwa variasi latihan mampu meningkatkan keterampilan

teknik atlet usia remaja. Variasi latihan membuat proses latihan menjadi lebih menarik, mengurangi kejenuhan, serta meningkatkan motivasi peserta dalam mengikuti program latihan.

Sementara itu, penelitian Miftakhurrohman dan Muhafid (2022) menunjukkan bahwa atlet yang mengikuti latihan secara terstruktur memiliki kemampuan overhead lob pada kategori baik hingga sangat baik. Hasil tersebut memperkuat bahwa latihan yang dilakukan secara berulang dan sistematis dapat meningkatkan keterampilan teknik bulu tangkis secara signifikan.

Tabel 5. Ringkasan Penelitian Artikel 5

Peneliti	Pathonah dkk.
Tahun	2025
Judul Penelitian	Pengaruh Latihan Life Kinetik terhadap Konsentrasi dan Ketepatan Pukulan Overhead Lob Atlet Bulu Tangkis
Metode Penelitian	Eksperimen
Sampel/Subjek	Atlet bulu tangkis
Hasil Penelitian	Latihan meningkatkan konsentrasi dan ketepatan pukulan lob.
Pembahasan	Hasil penelitian menunjukkan bahwa variasi latihan memberikan dampak positif terhadap peningkatan keterampilan pukulan lob.

Berdasarkan hasil analisis berbagai penelitian terdahulu, dapat diketahui bahwa variasi latihan berpasangan memiliki peranan penting dalam meningkatkan keterampilan pukulan lob bulu tangkis pada siswa sekolah menengah atas. Latihan berpasangan memungkinkan siswa memperoleh kesempatan latihan yang lebih banyak karena setiap siswa terlibat secara aktif selama proses pembelajaran berlangsung.

Selain meningkatkan frekuensi latihan, metode berpasangan juga memberikan kesempatan kepada siswa untuk memperoleh umpan balik secara langsung dari pasangan latihan. Umpan balik tersebut membantu siswa memperbaiki kesalahan teknik seperti posisi kaki, ayunan raket, koordinasi tangan, dan ketepatan arah pukulan. Kondisi ini sesuai dengan teori belajar motorik yang menjelaskan bahwa keterampilan gerak akan berkembang lebih cepat apabila latihan dilakukan secara berulang disertai koreksi yang berkelanjutan.

Hasil kajian juga menunjukkan bahwa variasi latihan dapat meningkatkan motivasi belajar siswa. Pembelajaran yang bervariasi

membuat siswa lebih aktif, antusias, dan tidak mudah merasa bosan selama mengikuti kegiatan PJOK. Ketika motivasi meningkat, maka partisipasi siswa dalam proses latihan juga meningkat sehingga keterampilan teknik dapat berkembang dengan lebih optimal.

Secara keseluruhan, berbagai penelitian yang telah dianalisis menunjukkan bahwa penerapan variasi latihan berpasangan merupakan salah satu strategi pembelajaran yang efektif dalam meningkatkan keterampilan pukulan lob bulu tangkis. Metode ini tidak hanya meningkatkan kemampuan teknik siswa, tetapi juga meningkatkan kerja sama, konsentrasi, kepercayaan diri, dan keterlibatan aktif selama proses pembelajaran berlangsung.

DAFTAR PUSTAKA

- Amruddin, Priyanda, R., Agustina, T. S., Ariantini, N. S., Rusmayani, N. G. A. L., Aslindar, D. A., Ningsih, K. P., Wulandari, S., Putranto, P., Yuniati, I., Untari, I., Mujiani, S., & Wicaksono, D. (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. CV. Pradina Pustaka Grup.
- Firmansyah, N., Prawira, A. Y., Gemaël, Q. A., & Setyadi, D.

- (2021). Pengaruh metode latihan drill dan metode latihan berpasangan terhadap kemampuan pukulan lob pada siswa ekstrakurikuler bulutangkis di SMA Gonzaga Jakarta. *Jurnal Olahraga Kebugaran dan Rehabilitasi (JOKER)*, 1(2), 149–157. <https://doi.org/10.35706/joker.v1i2.5783>
- Harsono. (2018). *Kepelatihan Olahraga: Teori dan Metodologi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Ikhtiar, R., Adi, S., Widiawati, P., & Hariadi, I. (2023). Pengembangan model variasi latihan pukulan backhand overhead lob pada atlet PB Putra Pandaan usia 15–18 tahun. *Sport Science and Health*, 5(5), 563–572.
- Miftakhurrohman, & Muhafid, E. A. (2022). Analisis kemampuan teknik pukulan atlet bulu tangkis. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 3(1), 45–53.
- Mylsidayu, A., & Kurniawan, F. (2019). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta.
- Pathonah, A. N., Kardjono, & Awwaludin, P. N. (2025). Pengaruh latihan life kinetik terhadap konsentrasi dan ketepatan pukulan overhead lob atlet bulu tangkis. *SPORTIVE: Journal of Physical Education, Sport and Recreation*, 9(1), 88–97.
- PBSI. (2020). *Pedoman Teknik Dasar Bulutangkis*. Jakarta: Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia.
- Sartiwi, L., Palmizal, & Setiawan, I. B. (2022). Pengaruh metode latihan variasi drill terhadap peningkatan pukulan forehand overhead lob bulutangkis. *Score*, 2(2), 105–113. <https://doi.org/10.22437/sc.v2i2.18142>
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tamim, M. H. (2017). Pengaruh metode latihan (resiprokal dan inklusi) persepsi kinestetik terhadap teknik overhead lob forehand bulu tangkis. *Jurnal Keolahragaan*, 5(1), 71–80. <https://doi.org/10.21831/jk.v5i1.12806>
- Widiastuti. (2021). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Yuliawan, D. (2017). *Bulu Tangkis Dasar*. Yogyakarta: Deepublish.
- Yusuf, M. (2020). *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan*. Jakarta: Kencana.
- Zarwan. (2019). *Pembelajaran Bulu Tangkis*. Padang: Sukabina Press.