

## **BAB 2**

### **TINJAUAN TEORITIS**

#### **2.1 Kajian Pustaka**

##### **2.1.1 Permainan Bulutangkis**

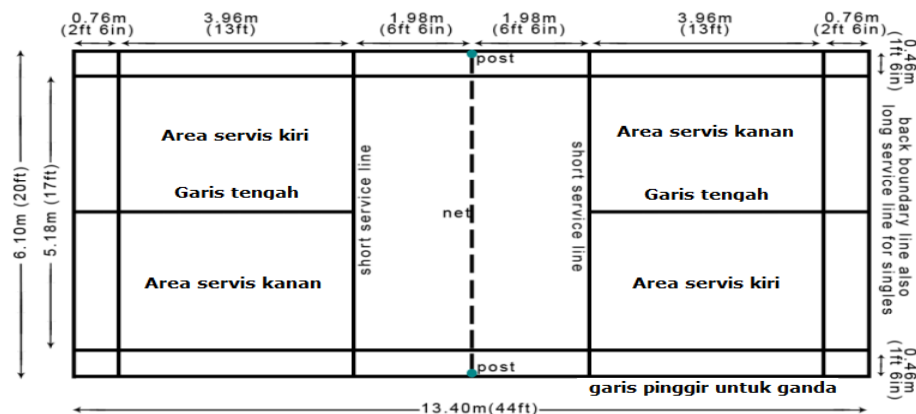
Permainan bulutangkis merupakan permainan yang bersifat individual yang dapat dilakukan dengan cara melakukan satu orang melawan satu orang atau dua orang melawan dua orang. Permainan ini menggunakan raket sebagai alat pemukul dan shuttlecock sebagai objek pukul, lapangan permainan berbentuk segi empat dan dibatasi oleh net untuk memisahkan antara daerah permainan sendiri dan daerah permainan lawan.

Menurut ballao (dalam Subarjah. 2010) “Bulutangkis merupakan permainan yang banyak menggunakan kemampuan fisik dengan gerakan yang cepat dan pukulan keras yang dilakukan dalam waktu beberapa detik di antara reli-reli Panjang. Sedangkan Menurut Husni (2017) menjelaskan bahwa “Bulutangkis merupakan olahraga yang dimainkan dengan melewati net menggunakan raket dan kok pada teknik yang bervariasi dari yang relatif melakukan gerakan lambat sampai gerakan cepat.” Dari kedua pendapat diatas dijelaskan pada dasarnya Tujuan permainan bulutangkis adalah berusaha untuk menjatuhkan *shuttlecock* di daerah permainan lawan dan berusaha agar lawan tidak dapat memukul *shuttlecock* dan menjatuhkan di daerah permainan sendiri. Pada saat bermain berlangsung masing-masing pemain harus berusaha agar *shuttlecock* tidak menyentuh lantai di daerah permainan sendiri. Apabila *shuttlecock* jatuh di lantai atau menyangkut di net maka permainan berhenti.

*Badminton World Federation* dalam statutes mengatur tentang aturan atau regulasi bulutangkis menjelaskan bahwa :

Lapangan harus berbentuk sebuah persegi Panjang dibuat dengan garis selebar 40 mm , garis harus mudah dikenali dan sebaiknya berwarna putih atau kuning, semua garis membentuk bagian dari area yang dibatasi. Tiang net harus setinggi 1,55 meter terhitung dari permukaan lapangan dan harus tetap vertikal sewaktu net ditarik tegang tiang net tidak ditempatkan diluar lapangan. Net harus terbuat dari bahan halus berwarna gelap berketebalan yang sama dengan jarring tidak kurang dari 15 mm dan tidak lebih dari 20

mm, lebar net harus 760 mm dan Panjang minimum 6,10 meter. Puncak net harus diberi Batasan pita putih selebar 75 mm secara rangkap diatas tali, puncak net dari permukaan lapangan harus 1,524 m ditengah lapangan 1,55 m.



Gambar 2.1 Ukuran Lapangan Bulutangkis  
Sumber: BWF Statutes, Laws of Badminton

Berdasarkan pendapat di atas, yang dimaksud permainan bulutangkis dalam penelitian ini adalah permainan yang menggunakan raket sebagai alat pukul dengan memukul sebuah *shuttlecock* yang melewati net atau jarring ke lapangan pertahanan lawan, sehingga lawan tidak dapat mengembalikannya kembali. Permainan bulutangkis dilakukan dua orang untuk tunggal (*single*) dan dua pasang untuk ganda (*double*) yang saling memukul *shuttlecock* secara bergantian dan bertujuan untuk menjatuhkan atau menempatkan *shuttlecock* di daerah pertahanan lawan untuk mendapatkan *point* dan berusaha agar lawan tidak dapat memukul *shuttlecock* dan menjatuhkan di daerah permainan sendiri.

### 2.1.2 Teknik Dasar Bulutangkis

Menurut Suharno (dalam Islahuzzaman. 2019) mengemukakan bahwa "teknik dasar ialah suatu teknik dimana proses gerak dalam melakukannya merupakan fundamen, gerakan itu dengan kondisi sederhana dan mudah". Sedangkan menurut Sudjarwo (dalam Islahuzzaman. 2019) mengemukakan bahwa "teknik dasar ialah penguasaan teknik tingkat awal yang terdiri dari gerakan dari proses gerak, bersifat sederhana dan mudah dilakukan".

Berdasarkan kedua pendapat yang dimaksud Teknik dasar dalam penelitian ini adalah Teknik dasar servis pendek dalam permainan bulutangkis.

Menurut Grice dan Djide (dalam Subarjah. 2010) “Keterampilan dasar yang diperlukan dalam bulutangkis di antaranya adalah cara memegang raket, sikap berdiri, gerakan kaki, dan memukul *shuttlecock*” sedangkan menurut Furqon (dalam Prayadi, Yogo dan Rachman. 2013) mengemukakan bahwa “Pada teknik memukul dibedakan menjadi pukulan *overhead* dapat berupa *smash*, *lob*, *drop shot*, *netting*, pukulan *side arm* dapat berupa *drive drop*, *drive clear*, pukulan *under arm* dapat berupa *under hand drop* dan *under hand lob*”

Pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa bulutangkis adalah olahraga yang dimainkan oleh dua orang atau dua pasang dengan posisi berlawanan di lapangan dan pisahkan melalui jarring atau net dengan menggunakan alat pukul raket dan *shuttlecock* sebagai sasaran pukul. Setiap pemain harus menguasai semua bentuk keterampilan teknik dasar bermain bulutangkis yang baik dan benar, apalagi yang bercita-cita ingin menjadi pemain bulutangkis elite atau berprestasi. Oleh karena itu, hanya dengan modal berlatih tekun, disiplin, terarah di bawah bimbingan pelatih yang berkualifikasi baik, dapat menguasai berbagai teknik dasar bermain secara benar pula.

Menurut Wattanasin, Jian dan Grice (dalam Subarjah. 2010) mengemukakan bahwa “keterampilan dasar memukul *shuttlecock*, seseorang sudah dapat bermain bulutangkis apabila dapat melakukan beberapa keterampilan dasar teknik memukul *shuttlecock*, yang terdiri atas *service*, *lob*, *drive*, *netting*, *dropshot*, dan *smash*.” Sedangkan menurut Hidayat dan Alamsyah (dalam Tamim. 2017) mengemukakan bahwa “Di dalam permainan bulu tangkis yang harus dikuasai oleh seorang pemain, di antaranya adalah *long service*, *short service*, *lob*, *smash*, *drop shot*, *drive* dan *netting*”

Berdasarkan penjelasan yang telah di paparkan diatas, untuk menjadi pemain bulutangkis yang baik, maka seorang atlet harus menguasai teknik dasar bermain bulutangkis dengan benar. Teknik dasar yang dimaksud bukan hanya pada penguasaan teknik memukul, tetapi juga melibatkan teknik-teknik yang

berkaitan dengan permainan bulutangkis. Dibawah ini akan dijelaskan mengenai beberapa teknik dasar dan jenis pukulan dalam permainan bulutangkis:

#### 2.1.2.1 Pegangan Raket

Menurut sugiyanto (2016) menyebutkan bahwa “pegangan raket yang terdiri atas *american grip*, *forehand grip*, *backhand grip*, dan *combination grip*” Berikut beberapa teknik memegang raket dalam permainan bulutangkis menurut Ni'mah dan Mateus Deli (2017), yaitu:

a) *Forehand* (Pukulan Depan)

Pegangan ini merupakan pegangan yang sangat *fleksibel*, dimana semua jenis pukulan dan gerakan dapat dilakukan dengan pegangan raket *forehand*. Cara pegangan ini yaitu dengan memegang leher raket pada tangan kiri, kepala raket menyamping. Pegangan raket ini seperti “berjabat tangan”. Bentuk V tangan diletakan pada bagian gagang raket. Memegang raket bertumpu pada tiga jari, yakni jari tengah, jari manis dan jari telunjuk agar terpisah, sedangkan ibu jari diletakan di antara tiga jari dan telunjuk. Itulah cara memegang *forehand*.

b) *Backhand* (Pukulan Belakang)

Kebalikan dari *forehand* adalah *backhand*, perbedaan dari kedua pegangan ini ialah terletak ibu jari. Pada *backhand*, ibu jari diletakan tegak pada sudut kiri atas dari pegangan raket. Pegangan raket ini biasanya digunakan untuk pukulan *backhand*. Secara lebih jelas cara memegang raket ini yaitu dengan pegangan tangan yang berbentuk huruf V berada ke arah dalam. Letak tangan berada di samping dalam, bantalan jempol berada pada pegangan raket yang kebar. Pegangan ini berguna untuk pemula yang baru belajar bulutangkis karena letak ibu jari memberikan tenaga ekstra pada pukulan. Kelemahan dari pegangan ini ialah ketika *shuttlecock* ada di belakang tubuh pemain, pemain tidak dapat melakukan *backhand* yang efektif hingga ke garis belakang lawan.

c) *Frying Pan* (Panci Penggorengan)

Pegangan ini dipakai untuk melakukan *serve* dan mengembalikan *serve*. Selain itu, pegangan ini dilakukan pemain ketika permainan net/jarring dimana dibutuhkan pukulan-pukulan pendek. Pegangan ini akan memperpendek raket. Cara pegangan ini yakni dengan memegang raket seperti memegang panci penggoreng, sehingga pegangan ini disebut dengan *frying pan*. (hlm. 26-27)

Berdasarkan penjelasan di atas bahwa berbagai jenis pukulan harus dilakukan dengan menggunakan grip atau pegangan raket yang dapat berpengaruh terhadap hasil pukulan yang dilakukan. Dengan menguasai berbagai teknik pegangan raket adalah modal penting untuk bisa bermain bulutangkis dengan

baik. Oleh karena itu apabila teknik pegangan raket atau grip salah sejak awal, maka akan sulit sekali meningkatkan kualitas permainan.

#### 2.1.2.2 Kerja kaki (*footwork*)

Hermawan (dalam Salmiati, Shintya. dkk. 2018) menjelaskan “*Footwork* (Gerakan langkah kaki) merupakan dasar untuk bisa menghasilkan pukulan yang berkualitas, yaitu apabila dilakukan dalam posisi baik”. Sehingga dalam *footwork* terdapat posisi yang harus diketahui oleh seorang pemain menurut Ni'mah dan Deli (2017) yaitu “(1) posisi siap, (2) pergerakan ke kiri muka, (3) pergerakan ke kanan muka, (4) pergerakan ke samping kiri, (5) pergerakan ke samping kanan, (6) pergerakan ke kanan belakang dan pergerakan ke kiri belakang” (hlm.28). Oleh karena itu apabila seorang pemain bulutangkis memiliki *footwork* yang baik maka apabila terdapat *shuttlecock* jatuh di jarak yang jauh, kita dapat meraihnya dengan kerja kaki yang cepat, akurat dan baik.

#### 2.1.2.3 Servis (*service*)

Dalam permainan bulutangkis, servis merupakan modal awal untuk terjadinya suatu permainan dalam bulutangkis, oleh sebab itu menurut Ni'mah dan Deli (2017) Servis yaitu “Pukulan awal yang dilakukan oleh pemain bulutangkis ketika akan memulai pertandingan” (hlm.33). Permainan bulutangkis mempunyai tiga jenis servis yaitu servis pendek, servis panjang dan servis flick atau servis setengah tinggi. Namun servis biasanya digabungkan ke dalam jenis atau bentuk yaitu servis forehand dan servis backhand. Berikut ini jenis jenis *service* menurut Ni'mah dan Deli (2017) yaitu :

##### a) Servis *Forehand*

##### (1) Servis *forehand* pendek

- (a) Tujuan servis pendek ini untuk memaksa lawan agar tidak melakukan serangan. Selain itu lawan dipaksa berada dalam posisi bertahan.
- (b) Variasi arah dan sasaran servis pendek ini dapat dilatih secara serius dan sistematis.
- (c) *Shuttlecock* harus dipukul dengan ayunan raket yang relatif pendek.
- (d) Pada saat perkenaan dengan kepala (daun) raket dengan *shuttlecock*, siku dalam keadaan bengkok, untuk menghindari penggunaan tenaga pergelangan tangan dan perhatikan peralihan titik berat badan anda.

- (e) Cara latihannya adalah menggunakan sejumlah *shuttlecock* dan melajukan secara berulang-ulang.
- (2) Servis *forehand* tinggi
  - (a) Jenis servis ini terutama digunakan dalam permainan tunggal.
  - (b) *Shuttlecock* harus dipukul dengan menggunakan tenaga penuh agar *shuttlecock* melayang tinggi dan jauh tegak lurus dibagian belakang lapangan lawan.
  - (c) Saat memukul *shuttlecock*, kedua kaki terbuka selebar pinggul dan kedua telapak kaki senantiasa kontak dengan lantai.
  - (d) Perhatikan gerak ayunan raket ke belakang, ke depan setelah melakukan pukulan, harus dilakukan dengan sempurna serta diikuti gerak peralihan titik berat badan dari kaki belakang ke kaki depan yang harus berlangsung kontinu dan harmonis.
  - (e) Biasakan selalu berkonsentrasi sebelum memukul *shuttlecock*.
  - (f) Hanya dengan berlatih tekun dan berulang-ulang mengenal lelah, dapat menguasai teknik servis *forehand* tinggi dengan baik.
- b) Servis *backhand*

Jenis servis ini pada umumnya, arah dan jatuhnya *shuttlecock* sedekat mungkin dengan garis serang pemain lawan. Dan *shuttlecock* sedapat mungkin melayang relatif dekat di atas jarring (*net*). Oleh karena itu, jenis servis ini kerap digunakan oleh pemain ganda.

  - (1) Sikap berdiri adalah kaki kanan di depan kaki kiri (untuk pegangan tangan kiri lakukan sebaliknya), dengan ujung kaki kanan mengarah ke sasaran yang diinginkan. Kedua kaki terbuka selebar pinggul, lutut dibengkokkan, sehingga dengan sikap seperti ini, titik berat badan berada diantara kedua kaki. Jangan lupa sikap badan tetap rileks dan penuh konsentrasi.
  - (2) Ayunan raket relatif pendek, sehingga *shuttlecock* hanya dorong dengan bantuan peralihan berat badan dari belakang ke depan, dengan irama gerak kontinu dan harmonis. Hindari menggunakan tenaga pergelangan tangan yang berlebihan, karena akan mempengaruhi arah dan akurasi pukulan.
  - (3) Sebelum melakukan servis, perhatikan posisi dan sikap berdiri lawan, sehingga dapat mengarahkan *shuttlecock* ke sasaran yang tepat dan sesuai perkiraan.
  - (4) Biasakan berlatih dengan jumlah *shuttlecock* yang banyak dan berulang-ulang tanpa mengenal rasa bosan, sampai dapat menguasai gerakan dan keterampilan servis ini dengan utuh dan baik/semurna. (hlm.33)

Berdasarkan penjelasan di atas dikatakan bahwa servis merupakan modal awal untuk memulai atau memenangkan suatu pertandingan, dengan kata lain apabila seorang pemain tidak dapat melakukan servis atau gagal melakukan

servis, maka tidak akan terjadi sebuah permainan atau tidak akan mendapatkan sebuah angka atau skor dalam sebuah pertandingan.

#### 2.1.2.4 Pukulan dari bawah (*underhand*)

Menurut Ni'mah dan Deli (2017) Pukulan *underhand* yaitu :

Biasanya dilakukan saat akan mengembalikan pukulan pendek atau permainan net dari lawan. Selain itu, pukulan ini juga berguna sebagai cara bertahan dari serangan lawan. Pukulan ini akan mengangkat kok tinggi ke daerah belakang lapangan lawan sehingga dapat menolong pemain saat tertekan dalam permainan. Pukulan ini juga dapat dilakukan dengan teknik pukulan forehand maupun backhand.

Fungsi pukulan dasar ini menurut antara lain:

- a) Untuk mengembalikan pukulan pendek atau permainan net lawan.
- b) Sebagai cara bertahan akibat pukulan serang lawan. Dalam situasi tertekan dalam permainan, seseorang pemain harus melakukan pukulan penyelamatan dengan cara mengangkat kok tinggi ke daerah belakang lawan.
- c) Pukulan dasar ini dapat dilakukan dengan baik dengan teknik pukulan *forehand* maupun *backhand*. (hlm.27)

Dalam permainan bulutangkis, pukulan ini sangat dominan digunakan dalam suatu permainan, karena jenis pukulan ini adalah pukulan dari atas kepala. Oleh sebab itu untuk menguasai teknik dasar pukulan ini seorang pemain bulutangkis harus bisa melakukannya dengan berlari sambil melakukan langkah yang lebar untuk menjangkau *shuttlecock*.

#### 2.1.2.5 Pukulan tinggi ke belakang (*Overhead Clear/Lob*)

Rachman (2017) menjelaskan “Teknik lob dalam bulutangkis merupakan pukulan melambung ke atas dan ke belakang garis pertahanan lawan sehingga lawan mengalami kesulitan dalam mengembalikan *shuttlecock*.” Sedangkan Surahman, Budi. dkk (2018) mengemukakan bahwa “Overhead clear drill merupakan pukulan yang dilakukan pada ketinggian di atas tali yang tingginya 2,44 meter melewati kepala pemain yang sedang melakukan pukulan jauh ke belakang dan *shuttlecock* jatuh di antara garis double secara berulang-ulang”. Dengan demikian pukulan ini merupakan teknik pukulan yang dilakukannya diatas kepala dengan diarahkan pada bagian belakang lapangan.

#### 2.1.2.6 Pukulan keras menukik (*smash*)

Menurut Sapta (dalam Anugrarista, Ella. dkk 2013) “smash merupakan pukulan over head yang mengandalkan kekuatan dan kecepatan lengan serta lecutan pergelangan tangan agar bola, meluncur tajam menukik” sedangkan menurut Tohar (dalam Yusuf . 2015) mengemukakan bahwa “Pukulan smash adalah suatu pukulan yang keras dan curam ke bawah mengarah ke bidang lapangan pihak lawan”. Dari kedua pendapat diatas pada dasarnya *smash* adalah pukulan utama untuk mematikan lawan dengan cara memukul *shuttlecock* sekeras kerasnya.

Menurut Tohar (dalam Anugrarista, Ella. dkk. 2013) menjelaskan fungsi smash “Salah satu pukulan yang sering menghasilkan nilai secara langsung. Sebab pukulan ini merupakan suatu gerak ayunan tangan yang cepat, mendadak dan menghasilkan pukulan keras serta menerjunkan shuttlecock secara curam”. Menurut Poole (2016) pukulan *smash* dapat di bagi menjadi dua yaitu *smash* tingkat dasar dan *smash* tingkat tinggi yaitu sebagai berikut:

##### 1) *Forehand Smash* (Tingkat Dasar)

Dalam melakukan pukulan *forehand smash*, *shuttle* harus dipukul ke bawah dengan sudut jatuh sebesar mungkin. Sudut jatuh ini lebih penting daripada kecepatan *shuttle*. Oleh karena itu, usahakan memukul pada ketinggian semaksimal mungkin. Bidang raket mengarah ke bawah pada saat persentuhan raket dengan *shuttle* dan kejadian ini harus anda lakukan ketika berada di muka tubuh. Gerakan putar dari lengan bawah dan pergelangan tangan sangat cepat dan bertenaga, sehingga *shuttle* melayang dengan cepat dan lurus kearah bawah.

##### 2) *Smash* Tingkat Tinggi

###### a) *Backhand Smash*

Gerakan pada pelaksanaan pukulan *smash backhand* persis sama dengan gerakan pada pelaksanaan pukulan *backhand clear* dan *backhand drop*. Perbedaannya hanya pada saat persentuhan *shuttle* dengan raket, kepala raket harus menghadap ke bawah dan *shuttle* meluncur kearah bawah. Karena dalam melancarkan *smash backhand* tidak dapat memukul sekeras seperti *smash forehand*, maka gunakan pukulan ini hanya bila berada di depan pertengahan lapangan. Keunggulan dari pukulan *smash backhand* ini ialah dapat digunakan sebagai pukulan yang mengejutkan. Pukulan ini lebih sering digunakan dalam permainan tunggal atau ganda campur daripada dalam permainan ganda putra atau ganda putri. Alasannya



dapat mengarahkannya ke daerah tak terjaga yang lebih luas dibandingkan pada permainan ganda putra atau ganda putri.

b) *Half-Smash* (Setengah *Smash*)

Dalam pelaksanaan pukulan setengah *smash*, gerakan tubuh sama persis dengan pada pelaksanaan pukulan *smash forehand*. Pukulan ini dinamakan setengah smash karena kecepatannya lebih rendah dan *shuttle* jatuh lebih dekat ke jaring.

Pukulan setengah *smash* dapat dilakukan dengan bidang raket datar atau bidang raket agak terbuka (agak miring). Umumnya digunakan bidang raket miring untuk memotong pergerakan *shuttle*. Pukulan ini sering dilakukan dalam permainan tunggal (putra/putri) dan ganda campuran, tetapi jarang dilakukan dalam ganda putra atau ganda putri. (hlm. 35-36 dan 68-69)

Dalam melakukan pukulan ini, pukulan ini identik dengan pukulan menyerang karena tujuan utamanya yaitu untuk mematikan lawan. Untuk menghasilkan pukulan yang baik, seorang pemain harus berlatih untuk dapat menghasilkan pukulan yang menukik. Oleh sebab itu untuk melakukan pukulan ini, dibutuhkan kekuatan atau power untuk jadi pukulan yang menukik.

#### 2.1.2.7 Pukulan potong (*dropshot*)

Poole (dalam Agustina dan Nurhasan. 2017) *dropshot* diartikan “Pukulan yang lambat atau pelan, yang jatuh tepat di muka jaring, di lapangan muka lawan anda, dan sebaiknya di depan garis servis pendek”. Menurut Poole (2009) pukulan *dropshot* terbagi menjadi dua yaitu *drop* tingkat dasar dan *drop* tingkat tinggi yaitu sebagai berikut:

a) *Forehand Drop* (Tingkat Dasar)

Pukulan *drop* merupakan pukulan yang lambat atau pelan, yang jatuh tepat di muka jaring, di lapangan muka lawan, dan sebaiknya di depan garis servis pendek.

b) *Drop* Tingkat Tinggi

Pukulan *drop* yang telah diuraikan sebelumnya yang lebih awal ialah *drop* yang lambat. Arah layangnya agak mengarah ke atas bidang raket. *Shuttle* harus jatuh di muka garis servis pendek lapangan lawan dan harus dipukul dengan bidang raket datar. Dalam pembahasan *drop* tingkat tinggi berikut ini, akan diuraikan dua macam pukulan *drop*, yaitu (1) *fast drop*; dan (2) *cut drop*.

(1) *Fast Drop* (*Drop* Cepat)

Pukulan *drop* cepat ini, dilakukan dengan pukulan yang agak keras di bandingkan dengan pukulan *drop* lambat. (Hampir sama dengan pukulan *smash* yang lambat). *Shuttle* harus tepat

melampaui jaring dan jatuh di belakang garis servis pendek, yaitu 90-120 cm dari garis servis pendek ke arah garis belakang.

(2) *Cut Drop (Drop Potong)*

Pukulan *drop* potong dapat dipandang sebagai contoh umum dari jenis pukulan cepat, dan biasanya tidak mengapung menyebrangi jaring. Bidang raket terbuka sebagian untuk memotong miring *shuttle*. (hlm.33-35 dan 70-71)

Dalam melakukan pukulan ini tidak terlalu sulit apabila kita memiliki akurasi yang baik dan *feeling* yang baik. Karena dengan melakukan pukulan *dropshot* diperlukannya sentuhan yang halus sehingga *shuttlecock* dapat jatuh di dekat net dengan baik.

2.1.2.8 Pukulan cepat mendatar (*drive*)

menurut Ni'mah dan Deli (2017) “Pukulan *drive* biasanya sering digunakan dalam permainan ganda. Ketika akan melakukan pukulan ini dibutuhkan keterampilan *grip*, refleks yang cepat dan kekuatan pergelangan tangan. Pukulan ini biasanya dilakukan untuk menghindari lawan agar tidak dapat menyerang dan berada pada posisi bertahan” (hlm.44-45). Menurut Poole (2016) pukulan *drive* dapat di mainkan baik pada sisi *forehand* maupun sisi *backhand*, berikut adalah penjelasannya:

(1) *Forehand Drive*

Pukulan *forehand drive* dimainkan di sisi kanan tubuh pemain dan mirip dengan lemparan samping pada permainan *baseball*. Bila *shuttle* dipukul dekat ke arah anda, dan waktu anda cukup, maka anda dapat menggunakan posisi berdiri dengan kaki kiri di muka dan memindahkan berat badan dari kaki kanan ke kaki kiri pada saat pukulan dilakukan. Meskipun demikian, biasanya anda hampir selalu perlu merentangkan raket anda ke arah garis samping. Bila demikian halnya, ingat untuk selalu menempatkan kaki kiri anda lebih banyak kebebasan bergerak dalam memukul *shuttle* dan memudahkan anda untuk kembali ke posisi tengah lapangan.

(2) *Backhand Drive*

Pukulan ini hampir sama dengan *forehand drive*. Kaki kanan di muka (biasanya setelah melakukan langkah panjang) dan raket ditarik ke belakang tubuh anda. Bahu kanan menunjuk ke arah jaring pada posisi berdiri ini dilakukan. Siku memegang peranan penting dalam pukulan ini siku ditekuk dan menunjuk ke arah datangnya *shuttle*. Pergelangan tangan teracung (menekuk) dan telapak tangan menghadap permukaan lantai. Pada saat *shuttle* disentuh, terjadi hal-hal (1) berat badan berpindah ke kaki kanan; (2) tubuh berputar ke

rah jaring; (3) lengan terentang lurus; dan (4) akan terjadi gerak putar lengan bawah dan pergelangan tangan kearah luar untuk mendapatkan pengaturan waktu dan tenaga yang maksimal. Gerakan akhir yang mengikuti mengarah kearah layang *shuttle* dan pada bidang yang sama bila memungkinkan. (hlm. 56-57)

Dalam melakukan pukulan drive atau bisa kita sebut dengan pukulan cepat dan mendarat, pukulan ini biasanya digunakan oleh pemain ganda, karena tujuan dalam pukulan ini untuk menghindari lawan menyerang. Oleh sebab itu diperlukannya keterampilan grip, reflek yang baik dan kekuatan pergelangan tangan agar bisa menghasilkan pukulan yang baik.

### **2.1.3 Servis Pendek**

#### **2.1.3.1 Pengertian servis pendek**

Dalam permainan bulutangkis, servis merupakan modal awal untuk terjadinya suatu permainan dalam bulutangkis, oleh sebab itu menurut Ni'mah dan Deli (2017) Servis yaitu “Pukulan awal yang dilakukan oleh pemain bulutangkis ketika akan memulai pertandingan” (hlm.33). Sedangkan Menurut Kurniawan (dalam Yane. 2016) yang dimaksud dengan “pukulan servis adalah pukulan yang dilakukan untuk memulai permainan yang bertujuan untuk mencari poin”. Dari kedua penjelasan diatas pukulan *service* sangat menentukan dalam awal perolehan nilai, karena pemain yang melakukan servis dengan baik dapat mengendalikan jalannya permainan, misalnya sebagai strategi awal serangan.

Menurut Ihsanul (2017) “Servis pendek merupakan servis dimana kok melintas tipis melewati net. Servis pendek dapat dilakukan secara *forehand* ataupun *backhand*. Pukulan servis pendek dalam olahraga bulutangkis bola serendah mungkin dengan ketinggian net sehingga lawan akan mengalami kesulitan dalam mengembalikan bola”. Servis pendek Pukulannya mengarahkan kok ke sudut perpotongan garis servis depan dengan garis tengah atau garis servis dan garis tepi.

#### **2.1.3.2 Cara melakukan servis pendek**

Berikut ini jenis jenis cara melakukan servis pendek menurut Andhega (2017) yaitu :

- a) Servis pendek *Forehand*
  - (a) Posisi awal

- (1) Berdirilah dekat garis tengah.
- (2) Letak kedua kaki dapat sejajar atau depan-belakang sesuai kebiasaan.
- (3) Bola dipegang salah satu tangan dengan ketinggian dibawah pinggang.
- (4) Kepala raket ditempatkan dibelakang kepala *shuttlecock*.
- (5) Tentukan arah sasaran servis, lihat bola, lakukan pukulan dengan halus untuk mendapatkan arah bola yang sesuai sasaran tipis diatas net.



Gambar 2.2 Servis Pendek *Forehand*  
 Sumber: BWF (dalam Andhega. 2017)

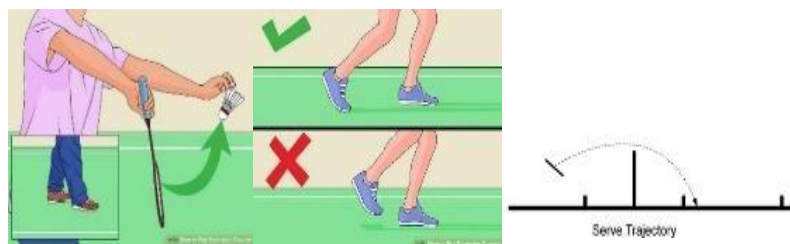
(b) Gerakan

- (1) Ketika raket dipegang sama telapak tangan gerakan ayunan raket ke depan
- (2) ketika pengenaan raket dengan kok yang dipegang dengan jari gerakan selanjutnya adalah gerakan kaki
- (3) posisi kaki hanya diam dan menompang keseimbangan mengikuti dari gerakan lengan dan telapak tangan.

b) Servis *backhand*

(a) Posisi awal

- (1) Raket dipegang dengan teknik pegangan *backhand grip*
- (2) Posisi berdiri lurus , berat badan bertumpu pada kedua kaki
- (3) Posisi berdiri diusahakan dekat dengan garis depan dan tidak boleh menginjak garis
- (4) Bola dipegang setinggi pinggang di depan dada
- (5) Tangan yang memegang raket di belakang bola menyilang depan badan
- (6) Pergelangan tangan yang memegang raket ditekuk.



Gambar 2.3 Pengeanaan kok dan posisi kaki penempatan kok  
 Sumber: Nopeles (dalam Andhega. 2017)

(b) Gerakan

- (1) Sikap berdiri adalah kaki kanan didepan kaki kiri dengan ujung kaki kanan mengarah kesasaran yang diinginkan. Kedua kaki terbuka selebar pinggul, lutut dibengkokkan sehingga dengan sikap seperti ini, titik berat badan berada diantara kedua kaki. Jangan lupa, sikap badan tetap rileks dan penuh konsentrasi.
- (2) Ayunan raket relatif pendek sehingga kok hanya didorong dengan bantuan peralihan berat badan dari belakang kekaki depan. Dengan irama gerak kontinue dan harmonis. Hindari menggunakan tenaga pergelangan tangan yang berlebihan karena akan mempengaruhi arah dan akurasi pukulan.
- (3) Sebelum melakukan servis perhatikan posisi dan sikap berdiri lawan sehingga dapat mengarahkan kok ke sasaran yang tepat dan sesuai dengan perkiraan.
- (4) Biasakan berlatih dengan jumlah kok yang banyak dengan berulang-ulang tanpa mengenal rasa bosan sampai dapat menguasai gerakan dan ketrampilan servis ini dengan utuh baik dan sempurna.

## 2.1.4 Koordinasi Mata-Tangan

### 2.1.4.1 Pengertian Koordinasi mata-tangan

Menurut Broer dan Zernicke (dalam Achmad. 2016) menjelaskan “*The well-timed and well-balanced functioning together of several muscles in a single movement*” yang artinya koordinasi merupakan perpaduan fungsi otot secara tepat dan seimbang menjadi pola gerak. Sedangkan menurut Bompa (dalam Sridadi. 2014) menerangkan bahwa “*General coordination is the ability of the body to adapt and adjust movement simultaneously while performing a movement*” Dapat diartikan koordinasi umum merupakan kemampuan seluruh tubuh dalam menyesuaikan dan mengatur gerakan secara simultan pada saat melakukan suatu gerak. Yandianto (dalam Mahendra. Dkk 2012) mendefinsikan

“Mata adalah indera yang dipergunakan untuk melihat dan tangan adalah anggota badan dari siku sampai ujung jari atau dari pergelangan sampai ujung jari”.

Menurut teori taksonomi yang dikemukakan oleh Harrow (dalam Achmad. 2016) menjelaskan “gerakan manusia dikelompokkan sebagai berikut 1) Reflex Movement, 2) Basic Fundamental Movement, 3) Perceptual Abilities, 4) Physical Abilities, 5) Skill Movement dan 6) Non-discursive Communication”. Mahendra (dalam Achmad. 2016) menambahkan bahwa “Yang termasuk ke dalam kemampuan gerak terkoordinasi adalah koordinasi mata-tangan yang berhubungan dengan kemampuan memilih suatu obyek dan mengkoordinasikannya (obyek yang dilihat dengan gerakan-gerakan yang di atur)”. Menurut Sukadiyanto (dalam Amin. 2012) menerangkan “tanpa memiliki kemampuan koordinasi gerak yang baik, individu akan kesulitan dalam belajar keterampilan teknik-teknik dasar. Lebih lanjut dikemukakan juga bahwa dalam koordinasi gerak mata dan tangan akan menghasilkan timing dan akurasi”. Contohnya dalam permainan bulutangkis dalam melakukan servis pendek. Kegiatan koordinasi mata-tangan menghendaki pengamatan yang tepat dan pengaturan dari gerak yang baik sehingga shuttlecock jatuh pada area yang menyulitkan lawan.

Adapun menurut Yunus (dalam Supriyanto dan pardijono. 2013) menjelaskan “koordinasi mata-tangan adalah kemampuan seseorang untuk menggabungkan daya lihat dan gerakan tangan kedalam suatu pola gerak yang efisien, kemampuan untuk melempar, memukul, menangkap dan menuntut hubungan kerja yang erat antara mata dan System Neomocular”. Sajoto (dalam Orlando. 2017) menambahkan bahwa “Koordinasi mata dan tangan adalah gerakan yang diintegrasikan ke dalam gerak anggota badan. Semua gerakan harus dikontrol sesuai dengan penglihatan dan harus tepat sesuai dengan urutan yang direncanakan dalam pikiran”. lebih lanjut Sumarsajono (dalam Achmad. 2016) menyatakan fungsi koordinasi mata-tangan adalah “Integrasi antara mata dan sebagai pemegang utama, dan tangan sebagai pemegang fungsi yang dilakukan suatu gerakan tertentu, dalam hal ini, kedua mata

akan memberitahukan kapan berada di suatu titik agar tangan langsung mengayun untuk melakukan pukulan yang tepat”.

#### 2.1.4.2 Fungsi koordinasi mata-tangan

Sehubungan dengan fungsi koordinasi, Ismaryati (dalam Sesar. 2018) mengatakan bahwa dengan adanya koordinasi maka:

1. Dapat melaksanakan gerakan secara efektif dan efisien. Efektif dalam kaitan ini berhubungan dengan efisiensi penggunaan waktu, ruangan dan energi, dalam melaksanakan suatu gerakan. Sedangkan efektif berkaitan dengan efektivitas proses yang dilalui dalam mencapai tujuan.
2. Dapat memanfaatkan kondisi fisik secara optimal dalam memecahkan tugas gerakan.
3. Persyaratan untuk dapat meningkatkan kualitas pelaksanaan gerakan.
4. Persyaratan untuk dapat menguasai keterampilan motorik olahraga tertentu.

Sajoto (2008), mengatakan “koordinasi mata-tangan serta kaki adalah gerakan yang terjadi dari informasi yang diintegrasikan ke dalam gerak anggota badan” (hlm.53). Semua gerak harus dapat dikontrol dengan penglihatan dan harus tepat, sesuai dengan aturan yang direncanakan dalam pikiran. Memantulkan bola, melempar, menendang, dan menghentikannya, semuanya memerlukan sejumlah input yang dapat dilihat, kemudian input tadi diintegrasikan ke dalam gerak motorik, agar hasilnya benar-benar terkoordinir secara rapi dan luwes.

### 2.1.5 Percaya Diri

#### 2.1.5.1 Pengertian percaya diri

Menurut Thursan (dalam Fauziah. 2018) menjelaskan bahwa “Percaya diri berasal dari bahasa Inggris *self confidence* yang artinya percaya kepada kemampuan, kekuatan, dan penilaian diri sendiri”. Sedangkan menurut Santrock (dalam Sugiarti, Rini. Dkk 2011) menerangkan bahwa “percaya diri adalah dimensi evaluasi yang menyeluruh yang membawa kekuatan dalam mengatur langkah ke depan”. Breneche dan Amich (dalam Arifiantono dan Budiani. 2013) menambahkan “Percaya diri sebagai suatu perasaan atau sikap yang tidak perlu membandingkan diri dengan orang lain, karena telah cukup aman dan tahu apa yang dibutuhkan dalam hidup serta mempunyai inisiatif

sendiri”. Atlet bulutangkis yang mempunyai rasa percaya diri sangat tau dengan keterampilan yang dimilikinya, terkhusus keterampilan *servis pendek* .

#### 2.1.5.2 Ciri-ciri percaya diri

Menurut Lauster (dalam Maulida dan Dhania, 2012) ciri-ciri orang yang mempunyai percaya diri yaitu:

(1) Percaya pada kemampuan sendiri. Kepercayaan atau keyakinan pada kemampuan yang ada pada diri seseorang adalah salah satu sifat orang yang percaya diri. (2) Bertindak mandiri dalam mengambil keputusan. Dapat bertindak dalam mengambil keputusan terhadap diri yang dilakukan secara mandiri atau tanpa adanya keterlibatan orang lain dan mampu untuk meyakini tindakan yang diambil. (3) Memiliki rasa positif terhadap diri sendiri. Seseorang yang memiliki kepercayaan diri, jika mendapat kega-galan biasanya mereka tetap dapat meninjau kembali sisi positif dari kegagalan itu. (4) Berani mengungkapkan pendapat. Adanya suatu sikap untuk mampu mengutarakan sesuatu dalam diri yang ingin diungkapkan kepada orang lain tanpa adanya paksaan atau rasa yang dapat menghambat pengungkapan tersebut.

Senada dengan pendapat diatas Mastuti (dalam Sari. 2013) menyebutkan beberapa ciri ciri atau karakteristik individu yang mempunyai rasa percaya diri di antaranya adalah:

a. Percaya akan kompetensi atau kemampuan diri, hingga tidak membutuhkan pujian, pengakuan, penerimaan, ataupun hormat orang lain.  
 b. Tidak terdorong untuk menunjukkan sikap konformis demi diterima oleh orang lain atau kelompok. Berani menerima dan menghadapi c. penolakan orang lain, berani menjadi diri sendiri.d. Punya pengendalian diri yang baik (tidak moody dan emosinya stabil). e. Memiliki internal locus of control (memandang keberhasilan atau kegagalan, bergantung pada usaha sendiri dan tidak mudah menyerah pada nasib atau keadaan serta tidak bergantung atau mengharapkan batuan dari orang lain).f. Mempunyai cara pandang yang positif terhadap diri sendiri, orang lain, dan situasi diluar dirinya.g. Memiliki harapan yang realistik terhadap diri sendiri, sehingga ketika harapan itu tidak terwujud, ia tetap mampu melihat sisi positif dirinya dan situasi yang terjadi.

Kedua pendapat tersebut menerangkan bahwa ciri ciri percaya diri dapat menggambarkan tingkat keterampilan *servis pendek* yang baik, dapat dilakukan ketika pemain tersebut mempunyai percaya diri yang baik.

#### 2.1.5.3 Sumber-sumber percaya diri

Percaya diri saat bertanding mempunyai hasil yang diimpikan harus memperoleh sumber-sumber percaya diri untuk mencapai tujuan tertentu. Sumber-



sumber percaya diri menurut Bandura (1986) yang diterjemahkan oleh Satiadharna (2013) terdapat sumber utama antara lain:

- 1) Hasil yang pernah dicapai
- 2) Model
- 3) Persuasi verbal
- 4) Gugahan emosional. (hlm.250)

Mengenai empat sumber di atas bahwa keyakinan diri ditingkatkan atau diturunkan berdasarkan pengalaman menguasai sesuatu prestasi, persuasi sosial, dan pembangkitan emosi. Pengalaman menguasai prestasi yaitu prestasi yang pernah dicapai pada masa lalu sebagai sumber percaya diri yang baik. Persuasi sosial diperoleh melalui motivasi dari pelatih, teman, maupun orang lain. Keadaan emosi yaitu yang mengikuti suatu kegiatan dan berpengaruh pada percaya dirinya pada bidang tersebut.

#### 2.1.5.4 Faktor-faktor percaya diri

Faktor-faktor lemah atau kurangnya percaya diri itu disebabkan adanya sering atau jarang latihan ketika akan menampilkan teknik tersebut, takut akan dilihat banyak orang, dan mempunyai sikap mental yang kuat. Faktor dan karakteristik Faktor dan karakteristik menurut Viale yang diterjemahkan oleh Komarudin (2013) “Faktor yang tidak bisa dikendalikan seperti cuaca dan lawan tanding sangat berpengaruh terhadap penampilan”.

Adapun Faktor dan karakteristik menurut Thursan (dalam Fauziah. 2018) sebagai berikut :

- (1) Faktor internal
  - a. Konsep diri
  - b. Kondisi fisik
  - c. Pengalaman hidup
- (2) Faktor eksternal
  - a. Pendidikan
  - b. Lingkungan

Dari pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa percaya diri memiliki dua faktor diantaranya faktor internal dan faktor eksternal yang di dalamnya terdapat konsep diri, kondisi fisik, pengalaman hidup, Pendidikan dan lingkungan yang dibutuhkan untuk meningkatkan percaya diri.

#### 2.1.5.5 Manfaat percaya diri

Percaya diri adalah bentuk perilaku yang bisa menjadi positif dan bisa menjadi negatif. Percaya diri menjadi positif jika dijadikan sebagai ukuran dalam keberhasilan. Percaya diri bisa menjadi negatif yaitu percaya diri yang terlalu berlebihan, percaya diri yang berlebihan akan menjadikan sifat sombong dan tidak memiliki toleransi terhadap lawan.

Percaya diri memberikan manfaat yaitu meningkatkan usaha, percaya diri dapat mempengaruhi strategi. Manfaat percaya diri menurut Husdarta (2018) “Percaya diri bisa membantu atlet ketika menghadapi atlet, selain itu juga untuk memantapkan *emotional security*. Dengan percaya diri mampu membawakan penampilannya tanpa rasa cemas, percaya diri merupakan modal utama untuk mencapai prestasi” (hlm.93).

## 2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan adalah penelitian yang sudah dibuktikan kebenarannya, validitasnya, dan reliabilitasnya untuk membandingkan skripsi yang ditulis oleh penulis. Penelitian tersebut adalah:

- 1) Penelitian dari Prasetyadi (2017) “Hubungan Antara Panjang Lengan Kekuatan Otot Lengan Koordinasi Mata-Tangan dan Daya Ledak Power Otot Tungkai terhadap Kemampuan *Smash* Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putra Tahun Ajaran 2015/2016 SMA Negeri 8 Purworejo Kabupaten Purworejo Provinsi Jawa Tengah”. Terdapat persamaan dan perbedaan dalam penelitian ini yaitu memiliki persamaan dengan adanya variabel bebas koordinasi mata-tangan dan perbedaannya yaitu variabel terikat yang di ambil dari penelitian ini tentang kemampuan *smash* dalam bola voli, sedangkan variabel terikat yang saya ambil dalam penelitian yaitu tentang pukulan servis pendek bulutangkis.
- 2) Penelitian dari Ridlo (2015) “Hubungan Antara Kordinasi Mata Tangan, Power Lengan Dan Percaya Diri Degan Keterampilan *Smash* Bulutangkis”. Terdapat kersamaan dan perbedaan yang terdapat pada penelitian ini yaitu memiliki persamaan pada variable bebas yaitu koordinasi mata-tangan dan percaya diri dan memiliki perbedaan yaitu penelitian ini mengambil power lengan dengan keterampilan *smash*, sedangkan penelitian yang saya lakukan

variabel bebas pertama tentang koordinasi mata-tangan, variabel bebas ke dua yaitu tentang percaya diri dan variabel terikat nya keterampilan servis pendek.

### **2.3 Kerangka Konseptual**

Berdasarkan kajian teori, koordinasi mata-tangan dan percaya diri memiliki hubungan dengan pukulan servis pendek merupakan elemen penting. Koordinasi mata-tangan berfungsi efektifitas ketika melakukan servis pendek dan percaya diri berfungsi sebagai pengikat dari semua Teknik dasar terkhusus servis pendek. Oleh karena itu dari ke dua hal tersebut menjadi faktor utama yang menjadi penentu hasil pukulan servis pendek yang baik dan berbagai macam faktor lain seperti faktor aturan yang baik. Untuk dikaji lebih dalam mengenai peran masing-masing faktor tersebut, sehingga akan lebih mudah untuk mengarahkan dan memberi perhatian yang lebih.

#### 1) Hubungan koordinasi mata-tangan dengan pukulan servis pendek

Menurut Yunus (dalam Supriyanto dan pardijono. 2013) menjelaskan “koordinasi mata-tangan adalah kemampuan seseorang untuk menggabungkan daya lihat dan gerakan tangan kedalam suatu pola gerak yang efisien, kemampuan untuk melempar, memukul, menangkap dan menuntut hubungan kerja yang erat antara mata dan System Neomocular”. Koordinasi mata-tangan memiliki hubungan dengan pukulan servis pendek karena dengan mempunyai koordinasi mata-tangan akan memudahkan melakukan servis pendek dengan efisien dan arah *shuttlecock* yang dituju akan tepat.

#### 2) Hubungan Percaya diri dengan pukulan servis pendek

Breneche dan Amich (dalam Arifiantono dan Budiani. 2013) menjelaskan “Percaya diri sebagai suatu perasaan atau sikap yang tidak perlu membandingkan diri dengan orang lain, karena telah cukup aman dan tahu apa yang dibutuhkan dalam hidup serta mempunyai inisiatif sendiri”. Percaya diri memiliki hubungan dengan ketepatan pukulan servis pendek, karena dengan mempunyai percaya diri atlet tetap bisa konsisten melakukan servis pendek yang baik meskipun suasana pertandingan selalu berubah-ubah.

#### 3) Hubungan koordinasi mata-tangan dan percaya diri dengan pukulan servis pendek

Dalam permainan bulutangkis, servis merupakan modal awal untuk terjadinya suatu permainan dalam bulutangkis, oleh sebab itu menurut Ni'mah dan Deli (2017) Servis yaitu “Pukulan awal yang dilakukan oleh pemain bulutangkis ketika akan memulai pertandingan” (hlm.33). pukulan *service* sangat menentukan dalam awal perolehan nilai, karena pemain yang melakukan servis dengan baik dapat mengendalikan jalannya permainan, misalnya sebagai strategi awal serangan. Telah di jelaskan di atas bahwa koordinasi mata-tangan dan percaya diri menunjukkan adanya hubungan yang berarti karena semua hal bersamaan memiliki keterkaitan satu sama lainnya. Dengan demikian dari variabel diatas diharapkan dimiliki oleh atlet guna meningkatkan keterampilan pukulan servis pendek yang baik.

#### **2.4 Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan anggapan di atas, maka peneliti ini menunjukkan hipotesis sebagai berikut:

- 1) Terdapat hubungan antara koordinasi mata-tangan dengan pukulan servis pendek dalam permainan bulutangkis pada anggota PB Mitra Jaya Kota Tasikmalaya.
- 2) Terdapat hubungan antara percaya diri dengan pukulan servis pendek dalam permainan bulutangkis pada anggota PB Mitra Jaya Kota Tasikmalaya.
- 3) Terdapat hubungan antara koordinasi mata-tangan dan percaya diri secara bersama-sama dengan pukulan servis pendek dalam permainan bulutangkis pada anggota PB Mitra Jaya Kota Tasikmalaya.