

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Permainan Bulutangkis

2.1.1.1 Pengertian Permainan Bulutangkis

Permainan bulutangkis merupakan olahraga raket yang dimainkan oleh dua orang (untuk tunggal) atau dua pasangan (untuk ganda). 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. Bulutangkis merupakan olahraga yang dimainkan dengan melewati net menggunakan raket dan *shuttlecock* pada teknik yang bervariasi dari yang relatif melakukan gerakan lambat sampai gerakan cepat (Husni, 2017). Dari 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 dan akan menambah point untuk lawan.

Menurut (Aprilia, 2018) menjelaskan bahwa :

Permainan bulutangkis dimainkan dari mulai anak-anak sampai dewasa dengan tujuan mulai mencari hiburan, menjaga kebugaran dan kesehatan sampai prestasi. Indonesia menjadi salah satu negara dengan prestasi terbaik di dunia dengan menjadi juara diajang kejuaraan-kejuaraan bergengsi di dunia dengan prestasi-prestasi membanggakan tersebut mampu menarik perhatian masyarakat memainkan olahraga bulutangkis untuk mencari kesehatan sampai mencari prestasi. Pembinaan yang dilakukan sejak dini adalah salah satu faktor utama untuk dapat mencapai prestasi maksimal.

Sajoto ang di kutip dalam Hadiwinata (2014, p.3) mengungkapkan bahwa faktor kelengkapan yang harus dimiliki atlet bila ingin mencapai prestasi yang optimal, yaitu pengembangan fisik, pengembangan teknik, pengembangan mental, kematangan juara. Dengan demikian untuk mencapai suatu prestasi yang optimal

di dunia olahraga, keempat aspek pendukung tersebut harus dilakukan dengan baik, sesuai dengan cabang olahraga yang ditekuninya.

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 jaring 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.

2.1.1.2 Teknik Dasar Bulutangkis

Teknik dasar bulutangkis perlu dipelajari dan dikuasai untuk bisa memenangkan permainan. Teknik dasar dapat dilatih secara berkala untuk teknik permainan yang lebih baik.

Menurut Hidayat dan Kusnadi (2015, p.5)

Teknik dasar permainan bulu tangkis diantaranya: Pegangan raket (*Grip*), Kerja kaki (*Footwork*), Servis (*Service*), Pukulan dari bawah (*Underhand*), Pukulan tinggi kebelakang (*Overhead/Lob*), Pukulan melingkar diatas kepala (*Round The Head*), Pukulan keras dan menukik (*Smash*), Pukulan potong (*Dropshot*), Pukulan dekat net (*Netting*), Pengembalian smash (*Return Smash*), Pukulan backhand di atas kepala (*Backhand Overhead*), Pukulan cepat dan mendatar (*Drive*).

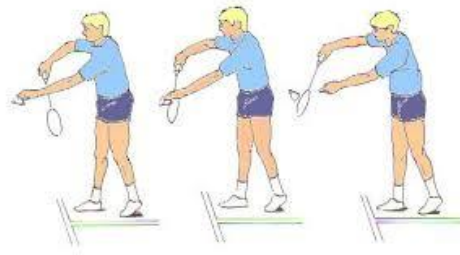
Teknik-teknik di atas perlu dikuasai dengan cermat dan dilakukan dengan sempurna, sebab akan mempengaruhi gerak secara keseluruhan. Kesempurnaan teknik-teknik dasar setiap gerak adalah pentingnya gerakan setiap teknik yang diperlukan setiap cabang olahraga haruslah dilatih dan dikuasai secara sempurna. Dikarenakan banyak teknik dasar dalam permainan bulutangkis dan sesuai dengan permasalahan penelitian ini, maka penulis hanya membahas teknik servis pendek dan teknik servis pendek yang dimaksud penulis adalah servis pendek *backhand*.

2.1.2 Servis Pendek *Backhand* dalam Permainan Bulutangkis

Servis pendek adalah melakukan pukulan servis dengan mengarahkan *shuttlecock* dengan tujuan kedua sasaran yaitu : ke sudut titik perpotongan antar garis servis depan dengan garis tengah dan garis servis dan garis tepi, sedangkan jalannya *shuttlecock* menyusur tipis melewati net. Manurung (2018) mengungkapkan bahwa servis pendek sebagai suatu pukulan layanan yang mengarahkan *shuttlecock* ke dekat net dan mendarat sedekat mungkin ke garis servis lawan serta membutuhkan konsentrasi yang baik agar pelayanan dapat berjalan dengan baik. Servis pendek dilakukan dengan mengarahkan *shuttlecock* dengan tujuan kedua petak sasaran lawan yaitu dari sudut kanan ke kanan lapangan lawan dan sudut kiri ke kiri lapangan lawan atau bersilangan. Alhusin, (2007. page,33) mengemukakan bahwa ”Dalam aturan permainan bulutangkis, servis merupakan modal awal untuk bisa memenangkan pertandingan”.

Pada tahun 2018, BWF selaku federasi tertinggi olahraga bulutangkis dunia menerapkan peraturan baru tentang servis pendek, yaitu mengharuskan serve atau pebulutangkis yang akan melakukan servis untuk memegang *shuttlecock* setinggi 1,15 meter di atas permukaan lapangan sebelum dipukul ke area lawan. Keberhasilan dari pelaksanaan teknik servis pendek yang terbaru membutuhkan latihan khusus lagi karena pebulutangkis harus membiasakan diri dengan teknik servis pendek yang terbaru. Selain latihan, untuk mengetahui kemampuan servis pendek seorang server diperlukan juga instrumen tes yang baku. Instrumen tes servis pendek bulutangkis yang ada sekarang pertama kali diperkenalkan oleh French pada tahun 1941 (Ardyanto, 2018).

Servis pendek *backhand* dalam permainan bulutangkis adalah pukulan pertama yang diarahkan ke area depan lapangan lawan. Servis ini biasanya dilakukan dengan teknik *backhand* dan sering digunakan dalam pertandingan ganda. Servis pendek *backhand* bertujuan untuk memaksa lawan agar tidak melakukan serangan dan untuk menempatkan kok setipis mungkin dengan garis serang pemain lawan. Akan tetapi saat ini servis pendek *backhand* pun sering digunakan oleh pemain tunggal terutama tunggal putra. Untuk menggunakan servis *backhand* dengan baik, perlu memposisikan diri dengan benar, yaitu seperti berikut:



Gambar 2.1 Servis Pendek *Backhand*

Sumber: tutorial olahraga.com

- a. Sikap berdiri, kemudian kaki kanan di depan kaki kiri dengan ujung kaki kanan mengarah ke sasaran yang diinginkan.
- b. Kedua kaki terbuka selebar pinggul, lutut dibengkokkan sehingga sikap seperti ini titik berat berada di antara kedua kaki. Sikap badan tetap rileks dan penuh konsentrasi.
- c. Ayunan raket relatif pendek, sehingga *shuttlecock* hanya didorong dengan bantuan peralihan berat badan dari belakang ke kaki depan. Kemudian, dengan irama gerak berkala dan harmonis. Hindari menggunakan tenaga pergelangan tangan yang berlebihan, karena akan memengaruhi arah dan akurasi pukulan.
- d. Sebelum melakukan servis, perhatikan posisi dan sikap berdiri lawan sehingga dapat mengarahkan *shuttlecock* ke sasaran yang tepat dan sesuai perkiraan.

Selain itu, perlu diperhatikan adanya peraturan servis, berikut peraturan permainan bulutangkis (*laws of badminton*) di terjemahkan oleh wahana (*BWF Certificated Umpire*) Mei 2021 sebagai berikut:

- a. Pada suatu servis yang benar, laju *shuttlecock* harusnya ke atas dari raket pemberi servis untu melewati net sehingga, apabila tidak terhalang, *shuttlecock* harusnya mendarat di lapangan penerima servis (yaitu pada atau di salam garis kotak penerima servis).
 - 1) Kedua belah pihak tidak boleh menyebabkan keterlambatan pengirim servis jika pelaku servis dan penerima servis sudah siap untuk servis
 - 2) Pada waktu melakukan Gerakan kebelakang kepala raket pelaku servis, ada suatu perlambatan dari awal servis harus dianggap sebagai perlambatan (*undue delay*)

- 3) Pelaku servis dan penerima servis harus berdiri secara diagonal dalam lapangan servis yang berhadapan dan tidak boleh menyentuh garis pembatas lapangan servis.
 - 4) Sebagian dari kedua kaki baik pelaku servis maupun penerima servis harus tetap berada pada permukaan lapangan dalam posisi diam atau tidak bergerak dari saat servis mulai dilakukan sampai servis telah dilakukan.
 - 5) Pada saat melakukan servis, perkenaan raket pelaku servis harus pada bagian gabus *shuttlecock*
 - 6) Keseluruhan *shuttlecock* harus berada dibawah 1.15 meter dari bidang lapangan pada saat dipukul oleh raket pelaku servis.
 - 7) Gerakan raket pelaku servis harus berkesinambungan ke depan dari permulaan servis sampai servis telah dikirimkan.
 - 8) Dalam usaha melakukan servis, pelaku servis tidak boleh luput memukul *shuttlecock*
- b. Sekali para pemain sudah siap untuk servis, gerakan kedepan pertama dari kepala raket pelaku servis adalah permulaan dari servis.
 - c. Sekali dimulai servis telah dilakukan jika *shuttlecock* telah dipukul oleh raket pelaku servis atau, dalam usaha melakukan servis, pelaku servis tidak boleh luput memukul *shuttlecock*
 - d. Pelaku servis tidak boleh melakukan servis sebelum penerima servis siap. Namun, penerima servis akan dianggap telah siap jika mencoba mengembalikan *shuttlecock*.
 - e. Pada ganda, selama servis dilakukan pasangan boleh mengambil posisi di lapangan masing-masing dimanapun asal tidak menghalangi pandangan pelaku servis.

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.

2.1.3 Percaya Diri

2.1.3.1 Pengertian Percaya Diri

Percaya diri merupakan suatu perasaan atau sikap yakin akan kemampuan yang dimiliki. Percaya diri dalam olahraga adalah keyakinan seseorang dalam melakukan tindakan yang diinginkan. Percaya diri merupakan hal yang penting bagi atlet karena percaya diri dapat mempengaruhi perilaku atlet saat berada di lapangan. Nyak Amir 2015 (dalam Muthiarani 2020) mengungkapkan bahwa terdapat 5 faktor percaya diri yaitu, optimis, independen, sportif, tidak mencemaskan diri, dan bisa beradaptasi.

- a) Optimis adalah sikap yang selalu memandang segala hal dari sisi positif dan berharap segala sesuatu akan berjalan baik. Orang yang optimis percaya bahwa setiap situasi memiliki potensi kebaikan dan kemungkinan sukses. Orang yang optimis memiliki ciri-ciri sebagai berikut: Tidak mudah putus asa, berusaha mencari solusi atas masalah, berpikir positif, tidak kaget menghadapi kesulitan, mencintai kehidupan, suka memberikan kabar baik, menerima apa yang tidak bisa diubah, jujur pada diri sendiri. Sikap optimis dapat membantu seseorang untuk mencapai tujuan dan meraih kesuksesan.
- b) Independen berarti bebas, merdeka, atau tidak bergantung pada orang lain. Kata ini berasal dari bahasa Inggris, yaitu *independent*. Independen dapat diartikan yaitu berdiri sendiri, berjiwa bebas, tidak terikat, mandiri, berusaha sendiri, tidak dipengaruhi oleh orang lain, berpikir atau bertindak untuk diri sendiri. Orang yang independen memiliki beberapa ciri, seperti percaya diri, Memiliki pendirian yang teguh, tidak mudah terpengaruh oleh omongan orang lain, menyampaikan pendapat dengan berani. Sikap independent dapat memiliki beberapa manfaat, seperti meningkatkan rasa percaya diri dan harga diri, memudahkan pengambilan Keputusan, dan membantu menjadikan diri sendiri sebagai prioritas.
- c) Sportif berarti bersikap adil, jujur, dan hormat terhadap orang lain. Sikap ini juga menunjukkan bahwa seseorang menerima hasil pertandingan dengan baik. Sikap sportif dapat diterapkan dalam berbagai situasi, termasuk dalam olahraga, lomba, atau pemilihan ketua kelas. Berikut ini adalah beberapa

contoh sikap sportif yaitu berani mengakui kelemahan dan kekalahan diri sendiri, menghargai kemampuan orang lain, tidak sombong atau merendahkan lawan, tidak mencemooh lawan yang kalah, memberikan semangat kepada rekan satu tim, tidak melanggar aturan, menghormati keputusan yang sesuai dengan aturan, bersikap positif untuk mempromosikan olahraga.

- d) Tidak mencemaskan diri berarti tidak merasa khawatir atau takut akan sesuatu. Rasa cemas atau *anxiety* adalah perasaan yang normal ketika menghadapi situasi yang menimbulkan rasa takut atau khawatir. Namun, jika rasa cemas berlebihan, bisa mengganggu keseharian dan berdampak pada kesehatan mental. Agar tidak cemas yaitu harus menjauhkan pikiran dari hal-hal negatif, memiliki keyakinan bahwa segala sesuatu akan berjalan baik, melakukan kegiatan yang bermanfaat seperti hobi, mendapatkan dukungan sosial dari orang terdekat menjaga pola hidup sehat, seperti tidur cukup, berolahraga, dan mengatur pola makan, menghindari rokok dan alkohol, membatasi konsumsi kafein, melakukan meditasi untuk mengendalikan emosi, melakukan sesi konseling dengan psikolog atau psikiater.
- e) Kemampuan beradaptasi adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan keadaan yang berubah. Adaptasi bisa dilakukan dengan mengubah diri sendiri atau lingkungan sesuai dengan kebutuhan. Mampu beradaptasi adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan perubahan lingkungan atau situasi baru. Adaptasi merupakan salah satu keterampilan nonteknis yang penting dalam kehidupan. Orang yang mudah beradaptasi memiliki beberapa karakteristik yaitu : mampu mengatasi perubahan dengan mudah, terbuka terhadap ide-ide baru, mampu berinteraksi dengan berbagai macam orang, mampu merespons perubahan dengan cepat, bertanggung jawab terhadap pekerjaan, memiliki kemampuan komunikasi, berpikir kreatif, dan *problem solving*.

Thursan (dalam Fauziah. 2018) mengungkapkan bahwa Percaya diri berasal dari bahasa Inggris *self confidence* yang artinya percaya kepada kemampuan, kekuatan, dan penilaian diri sendiri. Sedangkan Breneche dan Amich (dalam Arifiantono dan Budiani. 2013) mengungkapkan bahwa 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 *backhand*.

Percaya diri merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap kemampuan servis pendek dalam permainan bulutangkis. Berikut beberapa cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kepercayaan diri dalam permainan bulutangkis: Membuat rutinitas pra-pertandingan yang menenangkan saraf dan memfokuskan indra, Melakukan visualisasi. Menurut banyak penelitian, rasa percaya diri sangat berpengaruh terhadap penampilan seorang atlet di lapangan. Keunggulan teknik, fisik jadi sia-sia ketika percaya diri tiba-tiba menguap. Hilangnya percaya diri bisa jadi karena menganggap lawan yang lebih hebat, menganggap pertandingan yang terlalu besar, beban yang dipikul terlalu berat dan sebagainya, itu sebabnya pada saat melakukan servis pendek harus mempunyai rasa percaya diri supaya *shuttlecock* bisa melewati net dengan baik dan tepat sasaran.

Weinberg & Gould (2015, p. 322) menjelaskan bahwa rasa percaya diri dapat memberi dampak positif pada individu atlet, yaitu:

- a) Meningkatkan emosi positif, artinya adalah ketika seorang atlet memiliki kepercayaan diri, atlet tersebut akan merasa tenang dan rileks meskipun sedang berada dalam tekanan.
- b) Memfasilitasi konsentrasi, artinya kepercayaan diri dapat memfasilitasi atlet untuk tetap berkonsentrasi selama pertandingan. Tetapi ketika atlet tersebut merasa kurang percaya diri, atlet tersebut cenderung merasa ragu untuk melakukan penampilan yang terbaik.
- c) Memberi efek positif pada tujuan, artinya adalah atlet yang memiliki kepercayaan diri akan tertantang dan aktif untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.
- d) Meningkatkan kerja keras, artinya atlet yang bertanding dengan lawan yang sepadan maka atlet tersebut yang memiliki kepercayaan diri akan melakukan

usaha yang lebih untuk memenangkan suatu pertandingan, jadi dengan kata lain atlet akan bertanding untuk meraih kemenangan

2.1.3.2 Manfaat Percaya Diri

Berdasarkan penjabaran definisi percaya diri dapat diketahui bahwa percaya diri mampu meningkatkan performa seseorang khususnya atlet. Percaya diri seseorang ditandai dengan harapan keberhasilan yang tinggi. Hal ini dapat membantu individu untuk membangkitkan emosi positif, memfasilitasi konsentrasi, menetapkan tujuan, meningkatkan usaha, fokus strategi permainan, dan mempertahankan momentum. Pada intinya, percaya diri dapat mempengaruhi perilaku dan kognisi. Berikut ini akan di bahas masing-masing secara singkat manfaat percaya diri dalam olahraga.

- a. Percaya diri membangkitkan emosi positif. Ketika seseorang merasa percaya diri, orang tersebut lebih mungkin untuk tetap tenang dan santai di bawah tekanan. Manfaat percaya diri menurut Husdarta (2018, p. 93) “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. Adapun manfaat percaya diri yang lainnya sebagai berikut :
- b. Percaya diri memfasilitasi konsentrasi. Ketika seseorang merasa percaya diri, pikiran seseorang tersebut bebas untuk fokus pada tugas yang diberikan. Bila atlet tersebut kurang percaya diri, maka cenderung khawatir tentang seberapa baik atlet tersebut melakukan atau berpikir seberapa baik orang lain lakukan. Pada intinya, percaya diri individu yang lebih terampil dan efisien dalam menggunakan proses kognitif dan memiliki kemampuan perhatian yang lebih produktif, pola pikir (nalar), dan strategi penyelesaian.
- c. Percaya diri mempengaruhi tujuan. Orang yang percaya diri cenderung menetapkan tujuan yang menantang dan aktif menggapainya. Keyakinan memungkinkan seseorang untuk meraih bintang-bintang dan menyadari potensi yang dimilikinya. Orang yang tidak percaya diri cenderung menetapkan tujuan mudah dan tidak pernah memaksakan diri.

- d. Percaya diri meningkatkan upaya berapa banyak usaha yang dikeluarkan seseorang dan berapa lama individu akan bertahan dalam mengejar tujuan sangat tergantung pada kepercayaan/keyakinan. Ketika kemampuan sama, pemenang kompetisi biasanya para atlet yang percaya diri lebih dari lawannya.
- e. Percaya diri mempengaruhi strategi permainan. Orang dalam olahraga biasanya merujuk "bermain untuk menang" atau sebaliknya, "bermain untuk tidak kalah". Atlet yang percaya diri cenderung bermain untuk menang: biasanya atlet tidak takut untuk mengambil risiko, dan sehingga dapat menguasai/mengontrol kompetisi untuk keuntungannya.
- f. Percaya diri mempengaruhi momentum psikologis. Atlet dan pelatih merujuk pada pergeseran momentum sebagai penentu kritis menang dan kalah. Mampu menghasilkan momentum positif atau membalikkan momentum negatif adalah aset penting

2.1.3.3 Karakteristik Percaya Diri

Karakteristik individu yang kurang percaya diri sebagai berikut :

- a. Berusaha menunjukkan sikap konformis, semata-mata demi mendapatkan pengakuan dan penerimaan kelompok.
- b. Menyimpan rasa takut/kekhawatiran terhadap penolakan.
- c. Sulit menerima realita diri (terlebih menerima kekurangan diri) dan memandang rendah kemampuan diri sendiri, namun di lain pihak memasang harapan yang tidak realistis terhadap diri sendiri.
- d. Pesimis, mudah menilai segala sesuatu dari sisi negatif.
- e. Takut gagal, sehingga menghindari segala resiko dan tidak berani memasang target untuk berhasil.

Percaya diri atau keyakinan akan kemampuan diri merupakan salah satu faktor yang menunjang seseorang seorang atlet khususnya atlet bulutangkis dalam berprestasi, percaya diri akan menjadi modal besar bagi para atlet, karena keyakinan untuk memungkinkan segala kelebihan dan kemampuan yang dimiliki akan mendorong seorang atlet untuk mencapai tujuan yang diinginkan yaitu meraih prestasi yang gemilang . Nisa dan Jannah (2021, p.36) mengungkapkan bahwa

percaya diri secara umum merupakan bagian penting dari karakteristik kepribadian seseorang yang dapat memfasilitasi kehidupan seseorang, lebih lanjut dikatakan bahwa percaya diri yang rendah akan memiliki pengaruh negatif terhadap penampilan atlet bulutangkis. Kurangnya percaya diri pada atlet bulutangkis tidak akan menunjang tercapainya prestasi dan akan mempengaruhi performa atlet saat bermain.

Dapat disimpulkan bahwa dengan adanya rasa percaya diri sangat mendukung atlet untuk mencapai keberhasilan dalam sebuah pertandingan. Berkurang atau hilangnya percaya diri dapat mengakibatkan penampilan atlet di bawah kemampuan yang sesungguhnya. Untuk itu atlet tidak perlu ragu dengan kemampuan yang dimilikinya, sepanjang atlet telah berlatih dengan sungguh-sungguh dan memiliki pengalaman mengikuti pertandingan yang banyak.

2.1.4 Koordinasi Mata Tangan

2.1.4.1 Pengertian Koordinasi Mata Tangan

Koordinasi mata dan tangan adalah kemampuan untuk mengkoordinasikan gerakan mata dan tangan secara bersamaan. Koordinasi ini melibatkan kerja sama antara sistem gerak dan indra. Sajoto (dalam Orlando. 2017) mengungkapkan 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. Sedangkan Sumarsajono (dalam Achmad. 2016) mengungkapkan bahwa 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”.

Koordinasi mata tangan merupakan unsur kondisi fisik juga sangat menunjang dalam permainan bulutangkis khususnya servis pendek dalam permainan bulutangkis Koordinasi mata tangan dalam permainan bulutangkis merupakan kunci keberhasilan dalam merebut angka kemenangan, karena begitu permainan bulutangkis di mulai atau begitu seorang pemain melakukan servis

sebagai pembuka permainan antara tangan, *shuttlecock* dan mata harus selalu terjadi kontak sehingga pukulan yang dilakukan dapat ditempatkan ke arah yang sulit dijangkau oleh lawan, sehingga sulit untuk dipukul keras atau di *smash* oleh lawan.

Keberhasilan pukulan servis pendek didukung oleh koordinasi gerak seluruh tubuh yang berakhir dalam bentuk gerak ayunan yang didukung oleh pergelangan tangan. Urutan gerak yang terjadi pada pukulan servis pendek adalah pertama-tama tenaga yang dihasilkan oleh rangkaian pundak atau bahu, lengan, tangan dan terakhir pergelangan tangan gerak ini dilakukan secara berurutan dan berkesinambungan serta merupakan rangkaian gerak yang teratur. Apabila gerak ini dilakukan secara terus-menerus dan dapat dikuasai dengan baik, maka gerakan beruntun itu hanya merupakan satu gerak saja, karena sudah otomatis, sehingga pada saat melakukan pukulan servis pendek diperlukan koordinasi mata tangan sebagai akhir dari rangkaian gerak pukulan servis pendek. Adanya hubungan koordinasi mata tangan dengan ketepatan servis bulutangkis karena koordinasi mata tangan sangat diperlukan oleh seorang pemain.

2.1.4.2 Fungsi Koordinasi Mata Tangan

Koordinasi mata tangan yang baik dalam permainan bulutangkis berfungsi untuk menghasilkan gerakan yang terkendali, akurat, dan cepat, terutama saat melakukan servis. Berikut ini adalah beberapa fungsi koordinasi mata tangan dalam melakukan servis bulutangkis:

- a. Saat melakukan servis pendek *backhand*, koordinasi mata tangan diperlukan untuk bergerak ke arah bola sambil mengayun raket dan memukulnya dengan teknik yang benar.
- b. Koordinasi mata tangan yang baik diperlukan untuk melakukan *long service backhand*, sehingga servis yang dihasilkan akurat dan membuat lawan ragu untuk mengambilnya.
- c. Koordinasi mata tangan yang baik diperlukan untuk menentukan kapan *shuttlecock* harus dipukul dan ke arah mana *shuttlecock* akan diarahkan.

Seorang pemain jika tidak memiliki koordinasi mata tangan yang baik maka dalam melakukan ketepatan servis pendek *backhand* kurang tepat. Jadi koordinasi mata tangan sangat-sangat dibutuhkan dalam melakukan servis pendek

backhand bulutangkis. Seorang atlet yang mempunyai koordinasi yang baik adalah atlet yang juga mampu mengubah dan berpindah secara cepat dari pola gerakan satu ke gerakan lain sehingga gerakannya menjadi efisien. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa koordinasi mata tangan ialah kemampuan untuk mengontrol tubuh saat memukul *shuttlecock* dengan cepat supaya dapat melakukan servis pendek *backhand* dengan tepat dan sempurna.

2.1.4.3 Cara Melatih Koordinasi Mata Tangan

Koordinasi sama pentingnya dalam menjaga tubuh yang sehat dan fungsional. Berbagai Latihan dapat membantu meningkatkan koordinasi, bagi pemula salah satu cara untuk melatih koordinasi adalah dengan latihan sederhana seperti menangkap bola mampu membantu meningkatkan koordinasi. Aktivitas ini memerlukan koordinasi mata tangan dengan keterampilan motorik. Selain itu juga memiliki koordinasi mata tangan yang baik, tidak lepas dari pilihan makanan yang tepat, makanan memberikan nutrisi bagi mata, otot, dan otak supaya tetap sehat dan bekerja dengan normal.

2.1.5 Profil UKM Bulutangkis Universitas Siliwangi

Universitas Siliwangi memiliki salah satu Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Olahraga yaitu Bulutangkis. Organisasi ini bernama Unit Kegiatan Mahasiswa Bulutangkis disingkat UKM Bulutangkis. UKM Bulutangkis berdiri mulai Tahun Akademik 1989/1990. UKM Bulutangkis didirikan untuk jangka waktu yang tidak ditentukan. Kegiatan UKM Bulutangkis dilaksanakan di dalam dan di luar lingkungan Universitas Siliwangi.

UKM Bulutangkis Universitas Siliwangi bertujuan sebagai wadah dalam menampung dan menyalurkan bakat, minat dan potensi Mahasiswa Universitas Siliwangi dalam olahraga bulutangkis. Meningkatkan dan mempersiapkan kemampuan para atlet dalam kejuaran-kejuaran bulutangkis. Melaksanakan program kerja UKM Bulutangkis CUP atau Rektor Universitas Siliwangi CUP. Menciptakan keanggotaan UKM Bulutangkis ketaraf organisatoris. Memupuk persahabatan antar mahasiswa Universitas Siliwangi melalui olahraga bulutangkis.

Menjalin silaturahmi dengan universitas atau kampus lain dalam kegiatan olahraga bulutangkis.

Keanggotaan UKM Bulutangkis adalah seluruh mahasiswa yang tercatat aktif sebagai mahasiswa Universitas Siliwangi. Status Organisasi UKM Bulutangkis Universitas Siliwangi adalah sebagai wadah dalam menampung dan menyalurkan bakat, minat dan potensi mahasiswa Universitas Siliwangi dalam olahraga Bulutangkis. Selain dari itu UKM Bulutangkis Universitas Siliwangi termasuk jenis UKM olahraga. Masa bakti kepengurusan UKM Bulutangkis 1 tahun sejak tanggal surat keputusan ditetapkan.

Dalam kegiatan UKM Bulutangkis ini banyak diminati oleh mahasiswa Universitas Siliwangi yang dibentuk pada tahun 1998/1999. UKM Bulutangkis ini memiliki 2 latihan yaitu latihan seluruh anggota UKM Bulutangkis dan latihan khusus atlet berprestasi. Pada anggota UKM Bulutangkis juga mempunyai atlet yang berprestasi sejak tahun 2015. Prestasi yang diraih oleh atlet UKM Bulutangkis diantaranya :

- 1) Dimas Anugrah dan Asep Syarif Hidayat Peraih Gold Mendals dikejuaraan Mahasiswa Nasional 2015.
- 2) Dimas Anugrah dan Asep Syarif Hidayat peraih Gold Mendals dikejuaraan Bumi Siliwangi Cup 2015 antar Mahasiswa Se-Indonesia.
- 3) Wildan Ramdhani Nugraha dan Syifa Fadilatul Akhyar juara 3 dikejuaraan UNSIL VII 2019 Tingkat Nasional.
- 4) Resni Suci Meliani dan Sunny Wulandari Juara 3 dikejuaraan UNSIL CUP VII 2019 Tingkat Nasional.
- 5) Mia Kurnia Dewi dan Hana Mufidah Juara 3 dikejuaraan UNSIL CUP VII 2019 Tingkat Nasional.
- 6) Wendi Putra Pratama dan Muhamad Alfaizin Gymnastiar Juara 1 dikejuaraan IKIP CUP 2022 Tingkat Provinsi Jawa Barat.
- 7) Bagas Febrian Sani dan Muhamad Alfaizin Gymnastiar Juara 3 dikejuaraan BUMSIL CUP 2022 Tingkat Nasional.
- 8) Bagas Febrian Sani dan Gina Revina Aristy Juara 3 dikejuaraan BUMSIL CUP 2022 Tingkat Nasional.

- 9) Gina Revina Aristy Juara 3 dikejuaraan UNY EAGLE OPEN 2022 Tingkat Nasional.
- 10) Wendi Putra Pratama dan Muhamad Alfaizin Gymnastiar Juara 2 dikejuaraan USM CUP XVI 2023 Tingkat Nasional.
- 11) Gina Revina Aristy dan Restina Rosmayanti Juara 3 dikejuaraan USM CUP XVI 2023 Tingkat Nasional.
- 12) Wendi Putra Pratama dan Muhamad Alfaizin Gymnastiar Juara 1 dikejuaraan IPB CUP 2023 Tingkat Nasional.
- 13) Gina Revina Aristy dan Restina Rosmayanti Juara 1 dikejuaraan IPB CUP 2023 Tingkat Nasional.
- 14) Asril Rahmatillah Juara 3 dikejuaraan IPB CUP 2023 Tingkat Nasional.
- 15) Wendi Putra Pratama dan Gina Revina Aristy Juara 3 dikejuaraan Universitas Widyatama 2024 Tingkat Nasional

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang penulis lakukan relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh :

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 29 variabel bebas pertama tentang koordinasi mata-tangan, variabel bebas ke dua yaitu tentang percaya diri dan variabel terikat nya keterampilan servis pende (100% - 69% = 31%) disebabkan oleh faktor lain yang tidak termasuk dalam penelitian.

Penelitian yang dilakukan Sadzali, dkk., (2022) berjudul “Analisis Koordinasi Mata Tangan, Konsentrasi, dan Percaya Diri terhadap Kemampuan Servis Pendek pada Permainan Bulu tangkis Mahasiswa BKMF Bulu tangkis FIK UNM”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi kordinasi mata tangan, konsentrasi, dan percaya diri terhadap kemampuan servis pendek pada permainan bulu tangkis mahasiswa BKMF bulu tangkis FIK UNM. Populasi pada

penelitian ini adalah mahasiswa BKMF Bulu tangkis FIK UNM dimana jumlah sampel pada penelitian ini adalah 30 orang. Teknik penentuan sampel adalah total sampling. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif, analisis non parametrik, analisis linearitas dan analisis regresi pada program SPSS 22 dengan taraf signifikan 95% atau α 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: kontribusi kordinasi mata tangan, konsentrasi, percaya diri terhadap kemampuan servis pendek pada permainan bulu tangkis mahasiswa BKMF bulu tangkis FIK UNM sebesar 82,90%.

Penelitian oleh Wijaya (2018) dengan judul “Kecemasan, Percaya Diri dan Motivasi Berprestasi Atlet UKM Bulutangkis” menunjukkan bahwa sebagian besar atlet UKM Bulutangkis Undiksha (Universitas Pendidikan Ganesha) mempunyai tingkat kecemasan tinggi yaitu sebesar 57,7% sedangkan atlet yang memiliki tingkat kecemasan yang rendah sebesar 42,3%. Untuk rasa percaya diri atlet dapat diketahui bahwa atlet UKM bulutangkis Universitas Pendidikan Ganesha Undiksha yang mempunyai percaya diri yang tinggi sama dengan atlet yang mempunyai percaya diri 62 yang rendah yaitu sebesar 50%. Untuk motivasi berprestasi atlet diketahui bahwa sebagian besar atlet UKM bulutangkis Undiksha memiliki motivasi berprestasi tinggi yaitu sebesar 59,6% sedangkan atlet yang memiliki motivasi berprestasi rendah sebesar 40,0%. Berdasarkan analisis diketahui bahwa responden dengan tingkat kecemasan tinggi, terdapat kecenderungan untuk memiliki motivasi berprestasi yang rendah sedangkan responden dengan tingkat kecemasan rendah akan memiliki kecenderungan untuk memiliki motivasi berprestasi yang tinggi.

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.

2.3 Kerangka Konseptual

Berdasarkan kajian teori, percaya diri dan koordinasi mata tangan memiliki hubungan dengan pukulan servis pendek *backhand* merupakan elemen penting. Percaya diri berfungsi sebagai pengikat dari semua teknik dasar khususnya pada servis pendek *backhand*. Koordinasi mata tangan berfungsi sebagai efektifitas Ketika melakukan servis pendek *backhand*. Oleh karena itu dari kedua hal tersebut menjadi faktor utama yang menjadi penentu hasil pukulan servis pendek *backhand* yang baik. Menurut Mylsidayu (2022, p.103) “percaya diri adalah bentuk keyakinan kuat pada jiwa, kesepahaman dengan jiwa, dan kemampuan menguasai jiwa”. Atlet yang memiliki kepercayaan diri selalu berpikiran positif terhadap situasi dan kondisi dan atlet tersebut merasa yakin bisa menampilkan sesuatu yang maksimal, sehingga penampilannya tetap baik dan stabil, tetapi atlet yang berpikiran negatif terhadap situasi dan kondisi, sehingga berpikiran ragu dalam menampilkan sesuatu, pada atlet tersebut kurang adanya rasa percaya diri dan penampilannya akan menurun. Kurangnya rasa percaya diri pada atlet tidak akan menunjang tercapainya prestasi yang tinggi (Nisa & Jannah, 2021, p.36). Kurang percaya diri berarti juga meragukan kemampuan diri sendiri dan cenderung untuk mempersepsikan segala sesuatu dari sisi negatif, sehingga menjadi bibit ketegangan, khususnya pada waktu menghadapi pertandingan melawan pemain yang seimbang kekuatannya, sehingga ketegangan tersebut akan berakhir pada kegagalan.

Koordinasi mata-tangan merupakan salah satu aspek penting yang menentukan keberhasilan servis pendek dalam permainan bulutangkis. Servis pendek yang baik akan menghasilkan pukulan *shuttlecock* yang melambung rendah dan datar, sehingga sulit untuk dikembalikan oleh lawan. Pukulan servis pendek dalam permainan bulutangkis membutuhkan koordinasi mata tangan yang baik, karena pada permainan bulutangkis, koordinasi antara mata dan tangan sangat penting untuk menghasilkan pukulan servis pendek yang efektif. Koordinasi yang baik antara mata dan tangan dapat meningkatkan presisi dan kecepatan pukulan

servis pendek. Pemain yang mampu fokus pada *shuttlecock* dengan mata mereka secara efektif cenderung memiliki kontrol yang lebih baik terhadap pukulan, sementara tangan mereka dapat menghasilkan gerakan yang diperlukan untuk memukul *shuttlecock* dengan tepat. Koordinasi mata tangan berperan penting dalam melakukan servis pendek yang baik. Mata harus dapat fokus pada target, yaitu area servis lawan, dan tangan harus dapat mengayunkan raket dengan tepat untuk menghasilkan pukulan yang sesuai dengan target. Koordinasi mata tangan dalam permainan bulutangkis merupakan kunci keberhasilan dalam merebut angka maupun meraih kemenangan, hal ini disebabkan karena permainan bulutangkis di mulai atau begitu seorang pemain melakukan servis sebagai pembuka permainan antara tangan, *shuttlecock* dan mata harus selalu terjadi kontak sehingga pukulan yang dilakukan dapat ditempatkan kearah yang sulit dijangkau oleh lawan, sehingga sulit untuk dikembalikan dan dipukul keras oleh lawan.

Dalam permainan bulutangkis percaya diri dan koordinasi mata tangan itu sangatlah penting dan berpengaruh terhadap keterampilan servis pendek *backhand*. Karena apabila pemain bulutangkis hanya mengandalkan koordinasi mata tangan saja tanpa ada rasa percaya diri *shuttlecock* yang dipukul bisa jadi menyangkut di net atau tidak sesuai dengan target dan tidak terarah dengan baik. Dengan demikian pemain bulutangkis harus memiliki percaya diri dan Koordinasi mata tangan pada saat melakukan servis pendek *backhand* untuk menghasilkan pukulan yang baik, akurat dan terarah bisa menyulitkan lawan dalam pengambilan atau pengembalian *shuttlecock*.

2.4 Hipotesis

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

- a. Terdapat hubungan yang signifikan antara percaya diri dengan hasil servis pendek *backhand* dalam permainan bulutangkis pada atlet UKM Bulutangkis Universitas Siliwangi.
- b. Terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-tangan dengan hasil servis pendek *backhand* dalam permainan bulutangkis pada atlet UKM Bulutangkis Universitas Siliwangi.

- c. Terdapat hubungan yang signifikan antara percaya diri dan koordinasi mata-tangan secara bersama-sama dengan hasil servis pendek *backhand* dalam permainan bulutangkis pada atlet UKM Bulutangkis Universitas Siliwangi.