

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1.Kajian Pustaka

2.1.1. Permainan Bulutangkis

2.1.1.1.Pengertian Permainan Bulutangkis

Bulutangkis, menurut (Suhardianto, 2021, p. 2) mengungkapkan bahwa permainan bulutangkis adalah permainan yang dimainkan satu orang yang saling berhadapan (tunggal) dan dua orang yang saling berhadapan (Ganda) yang menggunakan raket untuk kok melewati net yang terpasang di tengah lapangan. Sedangkan menurut Nuning & Agus, (Aisyah, 2021, p. 48) mengungkapkan bahwa permainan bulutangkis adalah permainan yang sangat populer di kalangan semua usia baik itu laki laki atau perempuan dengan memainkan secara berlawanan. Juga menurut Fajar & Marlinda (Mangun et al., 2017, pp. 79–80) menyatakan bahwa permainan bulutangkis yaitu olahraga yang dimainkan dengan menggunakan sebuah net, raket sebagai alat untuk memukul *shuttlecock* dan berbagai keterampilan lainnya mulai dari dasar sampai kompleks. Dan menurut (Hilir, n.d., p. 3) Bulutangkis atau badminton adalah suatu olahraga raket yang dimainkan oleh dua orang atau dua pasang baik di nomor tunggal ataupun ganda yang saling berlawanan, permainan ini mirip dengan olahraga tenis dan dimana bulutangkis bertujuan memukul bola permainan yang disebut *shuttlecock* yang melewati di atas net agar jatuh dibidang permainan lawan yang sudah ditentukan dan berusaha mencegah lawan dalam melakukan hal yang sama.

Dari beberapa pendapat di atas maka dapat dikatakan bahwa bulutangkis merupakan olahraga yang menggunakan raket dan *shuttlecock* yang dimainkan oleh dua orang (untuk tunggal) yang di lakukan 1 orang melawan satu orang dan dua pasangan (ganda) dengan posisi berlawanan dengan bidang yang dipisahkan oleh sebuah jaring (Net), yang bertujuan menjatuhkan *shuttlecock* yang dipukul ke daerah lapangan lawan sehingga tidak bisa terjangkau oleh lawan dan mendapatkan suatu poin. Pemain atau pasangan juga hanya bisa memukul *shuttlecock* satu kali untuk melewati sebuah net. Permainan akan berhenti tidak hanya *shuttlecock* jatuh di

daerah area lapangan lawan saja tetapi terdapat *fault* yang bisa menghentikan suatu permainan yaitu ketika *shuttlecock* menyangkut di jaring (net), dan juga *shuttlecock* mengenai anggota tubuh.

Perkembangan Bulutangkis diperkirakan berkembang di India pada abad ke-19, Olahraga ini dibawa oleh tentara Inggris ke Inggris pada tahun 1850. Lalu mengalami penyempurnaan oleh klub badminton pada 1877. Asosiasi Bulutangkis Inggris dibentuk pada 1893 dan kejuaraan internasional pertamanya, All England, diadakan pada 1899 sebagai turnamen bulutangkis paling besar di dunia. Pembentukan Federasi Internasional pada tahun 1934 didirikan *Internasional Badminton Federation* (IBF) berganti nama menjadi *Badminton World Federation* (BWF) untuk meningkatkan popularitas global olahraga ini. Masuk ke olimpiade Bulutangkis resmi menjadi cabang olahraga olimpiade pada musim panas di Barcelona tahun 1992. Ini menandai puncak pengakuan global dan membantu memperluas prestasi bulutangkis seluruh dunia, termasuk Asia yang kemudian mendominasi olahraga ini.

Perkembangan di Indonesia masuk pada tahun 1930 dari pengaruh penjajahan Inggris. Seiring waktu, berbagai perkumpulan bulutangkis berdiri dan bergabung menjadi satu organisasi nasional, didirikanlah persatuan di Indonesia yaitu dengan sebutan Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia (PBSI), yang menjadi wadah resmi pembinaan dan pembangunan bulutangkis di Indonesia. Nama Indonesia sangat disegani dalam cabang bulutangkis. Satu kenyataan yang tidak terbantah bahwa Indonesia merupakan negara raksasa bulutangkis terkait dengan keberhasilannya menorehkan prestasi pada berbagai kejuaraan tingkat dunia.

2.1.1.2. Teknik Dasar Permainan Bulutangkis

Pada dasarnya apabila mempunyai keinginan menjadi atlet atau pemain bulutangkis, maka dari itu menguasai teknik-teknik dasar permainan bulutangkis sangat penting karena itu adalah fondasi utama dalam permainan. Permainan bulutangkis. Permainan bulutangkis juga harus mempunyai koordinasi gerak yang cukup baik agar dapat bermain dengan baik. Dengan menguasai teknik dasar ini,

pemain bisa bermain dengan lebih efektif, mengurangi risiko cedera, dan menguasai keterampilan agar menghasilkan sebuah gerakan yang sempurna.

Menurut (Cucu & Nanang, 2025, p. 10) mengungkapkan teknik dasar bulutangkis secara umum atau garis besar terbagi menjadi empat, yaitu: 1) Pegangan (*grip*); 2) cara berdiri; 3) langkah kaki (*footwork*); 4) pukulan (*stroke*). Dari pernyataan tersebut untuk menjadi pemain bulutangkis harus bisa menguasai teknik-teknik tersebut dengan benar dan baik agar menghasilkan permainan yang baik. Teknik-teknik ini perlu dipelajari dengan tekun karena merupakan fondasi utama di permainan bulutangkis. Mempelajari Teknik-teknik tidak hanya dalam permainan bulutangkis, tetapi sangat penting di setiap cabang olahraga lainnya. Dikarenakan teknik-teknik dasar dalam permainan bulutangkis itu banyak, dan yang sesuai dengan permasalahan penelitian ini, maka dari itu penulis hanya membahas mengenai teknik pukulan lob.

2.1.1.3. Teknik Pukulan Lob dalam Permainan Bulutangkis

Hasyim Saharullah, (Viera Valencia & Garcia Giraldo, 2019, p. 30) mengungkapkan bahwa Teknik Pukulan Lob adalah teknik pukulan yang bertujuan untuk melakukan lambungan bola setinggi mungkin ke atas menuju belakang garis pertahanan lawan sehingga lawan mengalami kesulitan pada saat mengembalikan *shuttlecock* yang tujuannya tidak lain agar pemain lawan cepat kewalahan. Sedangkan menurut Aji, (Pohan et al., 2024, p. 6365) mengungkapkan pukulan lob adalah merupakan pukulan yang sangat penting bagi pola pertahanan (*defensive*) maupun pola penyerangan (*offensive*). Menurut pendapat Bintara et al, (Pohan et al., 2024, p. 6365) mengungkapkan pukulan lob akurat jika penempatan jatuhnya *shuttlecock* di bidang permainan lawan di tempat kosong atau sulit dijangkau sehingga lawan tidak bisa mengantisipasi. Dan menurut Fitriadi & Barlian (Jamaludin, 2025, p. 2) Pukulan Lob yaitu pukulan yang diarahkan tinggi dan jauh ke belakang lapangan lawan sebagai bagian dari sebuah strategi bertahan ataupun menyerang.

Dari pernyataan menurut para ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa pukulan lob yaitu melambungkan bola secara akurat menuju belakang garis pertahanan lawan untuk mengatur suatu tempo permainan baik itu bertahan dan

menyerang sehingga lawan mengalami kesulitan untuk mengjangkau dan kewalahan dalam mengantisipasinya sehingga menciptakan poin. Pukulan lob ini bisa digunakan di dalam permainan *single* dan ganda tetapi lebih sering kita lihat di permainan *single*. Untuk melakukan teknik tersebut dengan benar dan baik, maka perlu mempelajari langkah-langkah cara melakukannya seperti berikut:



Gambar 2. 1 Teknik Pukulan Lob

Sumber: (Badmindo, 2023)

Rangkaian gerak pukulan lob / *clear* sebagai berikut:

1. Berdiri dengan rileks, posisi badan menyamping atau vertikal menghadap arah net, dan posisikan kaki kanan dibelakang kaki kiri.
2. Pegang raket dengan teknik *forehand* dengan raket berada di samping bahu.
3. Ayunkan raket seperti gerakan melempar, pada saat perkenaan *shuttlecock* menyentuh raket pastikan posisi tangan lurus dan lecutkan pergelangan tangan, lakukan perpindahan berat badan dari kaki kanan ke kaki kiri saat memukul *shuttlecock*.
4. Biarkan ayunan raket mengikuti arah *shuttlecock*, ayunkan raket terus ke arah bawah pinggang dan jangan di tahan.
5. Setelah memukul, mendaratlah dengan kaki kiri lebih dulu dan condongkan badan ke depan untuk menjaga keseimbangan dan siap kembali ke tengah lapangan.

2.1.1.4. Kondisi Fisik Yang Menunjang Terhadap Pukulan Lob

Olahraga bulutangkis harus memiliki kondisi fisik yang cukup baik, dikarenakan komponen tersebut merupakan komponen krusial dalam proses latihan

sebelum memasuki fase pengembangan kemampuan mental, teknik, dan taktik. Kondisi fisik yang baik akan membantu atlet untuk bisa melakukan teknik pukulan lebih baik. Kondisi fisik yang perlu dikembangkan seorang atlet bulutangkis meliputi kekuatan, kelenturan, kecepatan, daya tahan, koordinasi, *power*, daya tahan otot, kecepatan reaksi dan kelincahan. Hal ini sejalan dengan pendapat Nuning & Agus, (Aisyah, 2021, p. 49), “Seorang pemain bulutangkis membutuhkan elemen kebugaran yang kuat, seperti kelenturan, daya tahan, kelincahan, dan kekuatan kaki”.

Pemain bulutangkis sangat penting memiliki suatu derajat kondisi fisik yang prima, melalui suatu proses pelatihan fisik yang terartur, terukur, tercatat, dan terevaluasi dengan cukup baik, maka kondisi fisik yang prima baru bisa diperoleh. Dengan memiliki kondisi fisik yang prima, maka seseorang pemain dapat terus menjaga suatu kualitas pukulannya selama pertandingan berjalan. Artinya dengan menjaga konsistensi suatu pukulan yang baik maka harus memiliki kualitas fisik yang cukup baik juga (Cucu & Nanang, 2025, p. 73).

Komponen kondisi fisik yang mendukung untuk melakukan pukulan lob yaitu kekuatan (*power*), fleksibilitas pergelangan tangan, koordinasi mata tangan. Komponen tersebut sangat penting untuk menunjang pukulan lob yang baik. Dengan melihat dari beberapa sumber (Mauludi et al., n.d., p. 8) dan (Keolahragaan et al., 2017, p. 4) dapat di urutkan kondisi fisik yang sangat berperan penting untuk menunjang suatu pukulan lob yang cukup baik yaitu yang paling berperan penting di urutan pertama ada kekuatan selanjutnya fleksibilitas dan yang terakhir koordinasi mata tangan.

Kekuatan otot lengan memiliki peran penting dalam pukulan lob yang memiliki fungsi untuk menghasilkan tenaga saat memukul *shuttlecock* agar bisa melambung tinggi dan mencapai garis belakang lawan. Fleksibilitas pergelangan tangan memiliki fungsi memberikan akurasi yang tepat, memberikan lecutan saat memukul, serta membantu variasi pukulan agar tidak mudah terbaca lawan. Koordinasi mata- tangan memiliki fungsi untuk memastikan ketepatan kontak raket dan *shuttlecock*, mengatur *timing* pukulan agar tidak terlalu cepat atau lambat. Dalam penelitian ini peneliti berfokus meneliti mengenai fleksibilitas pergelangan

tangan dan koordinasi mata tangan, mengapa peneliti tidak memilih kekuatan dikarenakan kekuatan sudah jelas memiliki hubungan yang cukup tinggi.

2.1.2. Koordinasi Mata Tangan

Koordinasi, menurut (Cucu & Nanang, 2025, p. 95) yaitu kemampuan tubuh untuk mengaitkan dua atau lebih dari suatu anggota tubuh, gerakan atau komponen fisik ke dalam suatu rangkaian gerakan yang harmonis dan efisien. Koordinasi menurut Hasibuan, (Lantemona et al., 2018, p. 3) mengungkapkan bahwa koordinasi yaitu suatu usaha kerja pelaksanaan tugas tertentu sehingga saling membantu dan saling melengkapi. Sedangkan menurut Crawford Dalam saefullah, (Setiawan et al., 2020, p. 52) menyatakan bahwa koordinasi mata tangan juga dikenal sebagai (*hand-eye coordination*) adalah kontrol terkoordinasi gerakan mata tangan dengan gerakan tangan, dan pengolahan informasi visual untuk mencapai suatu kemampuan seseorang dalam mengkoordinasikan mata dan tangan kedalam rangkaian gerakan yang utuh, menyeluruh dan terus menerus secara tepat dalam irama gerak yang terkontrol yang memunculkan reaksi umpan balik. Dan menurut (Dinova et al., 2020, p. 5) Koordinasi Mata Tangan yaitu suatu kemampuan untuk menggabungkan beberapa gerakan kedalam satu atau lebih pola gerak khusus.

Dari beberapa pendapat di atas jika dikaitkan satu sama lain dapat disimpulkan koordinasi dan koordinasi mata tangan yaitu keterampilan komplek yang dibutuhkan atlet untuk merangkai beberapa gerak menjadi satu gerak yang utuh dan selaras untuk mencapai suatu kemampuan seseorang dengan cukup baik bahkan sempurna. Bahwa seorang atlet yang memiliki tingkat koordinasi yang baik akan mampu melakukan skill atau teknik yang baik, disamping itu juga dapat dengan cepat dan tepat menyelesaikan tugasnya. Oleh sebab itu, koordinasi diperlukan pada hampir semua cabang olahraga yang melibatkan aktifitas gerak atau fisik.

Penulis mengatakan adanya suatu hubungan koordinasi mata tangan dengan ketepatan pukulan lob oleh karena itu koordinasi mata tangan diperlukan oleh seorang atlet bulutangkis. Seseorang pemain yang memiliki kemampuan dalam koordinasi mata tangan dengan baik maka akan berpengaruh terhadap hasil dari

pukulan lob nya. Sebaliknya jika seseorang atlet kurang menguasai kemampuan koordinasi mata tangan nya dengan cukup baik maka hasilnya pun tidak akan maksimal. Jadi koordinasi mata tangan sangat penting bagi seorang atlet untuk menyempurnakan kualitas teknik dasarnya. Untuk menyempurnakan pukulan lob tersebut maka diperlukan suatu kondisi fisik koordinasi mata-tangan yang cukup baik, maka dari itu harus di tingkatkan suatu kondisi fisik koordinasi mata-tangan nya juga.

Cara meningkatkan kualitas koordinasi mata tangan maka diperlukan latihan khusus, cara melatihnya atau meningkatkannya yaitu menurut, (Widanti et al., 2021) *Brain Gym*, melempar tangkap bola ke dinding dengan target atau *juggling* 2-3 bola, melakukan *dribble*, dan yang terakhir menjatuhkan bola tanpa aba-aba secara berpasangan lalu menangkapnya. Fungsi latihan tersebut yaitu meningkatkan koordinasi mata-tangan, melatih reflek dan reaksi, meningkatkan fokus dan konsentrasi, melatih ketepatan, meningkatkan koordinasi tubuh, dan juga melatih antisipasi gerakan. Fungsi reflek, ketepatan, dan reaksi ketika dalam pukulan lob agar ketika kita sedang melakukan teknik lain ketika berpindah ke teknik lob maka dibutuhkan reaksi dan reflek karena gerakan mendadak dan pada saat perpindahan tersebut pukulan lob tersebut agar tetap maksimal dikarenakan mempunyai tingkat koordinasi mata-tangan yang baik ditambah reaksi dan reflek yang dilatih dengan baik.

Kondisi fisik koordinasi mata tangan ini penting dalam permainan bulutangkis, dikarenakan hampir semua teknik dalam permainan bulutangkis membutuhkan suatu koordinasi mata-tangan untuk membantu mengkoordinasikan beberapa gerakan kedalam satu gerakan agar maksimal dan cukup tepat. Oleh karena itulah setiap atlet harus meningkatkan suatu kondisi fisik tersebut.

2.1.3. Fleksibilitas Pergelangan Tangan

Fleksibilitas, menurut (Cucu & Nanang, 2025, p. 79) mengungkapkan bahwa fleksibilitas merupakan kemampuan otot, tendon, ligamen disekitar persendian untuk melakukan sebuah gerakan seluas-luasnya. Artinya elastisitas otot, tendon, dan ligamen yang berada di sekitar persendian. Sangat berpengaruh

terhadap luas atau tidaknya suatu persendian bergerak. Otot, menurut (Fazriani et al., 2023, p. 2) yaitu salah satu jaringan lunak dalam tubuh manusia yang berfungsi sebagai alat gerak aktif. Tendon, menurut (Issn, 2018, p. 1) mengungkapkan bahwa tendon merupakan suatu struktur anatomis dalam tubuh yang memiliki fungsi menghubungkan otot ke tulang yang memiliki sebuah peran dalam pergerakan dan strukturnya menentukan fungsi dan kualitas gerakan yang dihasilkan. Persendian, menurut (Santoso et al., 2018, p. 3) yaitu suatu hubungan antara dua tulang atau bahkan lebih yang dihubungkan melalui suatu pembungkus jaringan ikat pada bagian luar dan pada bagian dalam terdapat rongga sendi dengan permukaan tulang yang dilapisi oleh tulang rawan. Ligamen, menurut (Santoso et al., 2018, p. 5) mengungkapkan bahwa ligamen merupakan jaringan ikat yang terbuat dari serabut kolagen yang menghubungkan tulang dengan tulang atau tulang rawan yang menyokong serta memperkuat sebuah persendian. Fleksibilitas, menurut Ibrahim, Polii, dan Wungouw, (Purnomo, 2021, p. 139) mengungkapkan bahwa fleksibilitas merupakan kemampuan dari sebuah sendi, otot dan ligamen disekitarnya untuk bergerak dengan leluasa dan nyaman dalam ruang gerak maksimal yang diharapkan. Sedangkan menurut Junaedi, Dimas, Machmud, Muhammad, Charis, (Mu'izz et al., 2023, p. 53) fleksibilitas yaitu kemampuan untuk melakukan sebuah adaptasi terhadap setiap perubahan yang terjadi.

Jika dilihat dari beberapa pendapat ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa fleksibilitas merupakan suatu kemampuan sebuah sendi, otot, dan ligamen untuk bergerak leluasa dan nyaman dalam ruang gerak maksimal sesuai yang diharapkan. Banyak faktor yang mempengaruhi fleksibilitas, diantaranya viskoelastisitas otot, ligamen, jaringan ikat, dan mobilitas atau hipomobilitas sendi. Keterbatasan ini dikarenakan oleh immobilisasi lama, trauma, gangguan tendon atau fasla, dan *sedentary lifestyle*. Ketika terjadi penurunan fungsi fleksibilitas akibatnya dapat terjadi nyeri dan meningkatkan risiko cedera.

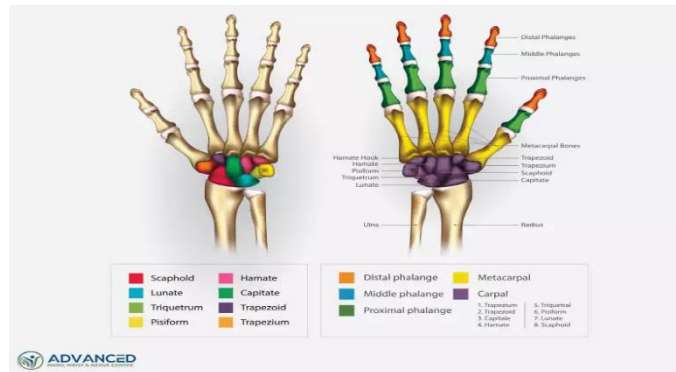
Tujuan dari memahami fleksibilitas yaitu untuk meningkatkan elastisitas otot sehingga dapat mencapai keadaan yang maksimal. Oleh karena itu dibutuhkan latihan peregangan yang rutin untuk mencapai fleksibilitas yang maksimal karena fleksibilitas dapat menurun apabila tidak dilatih. Maka fleksibilitas pergelangan itu

penting di permainan bulutangkis untuk memaksimalkan teknik teknik yang ada di bulutangkis salah satunya yaitu teknik pukulan lob. Dengan demikian maksud dari jenis kelentukan didalam penelitian ini yaitu jenis kelentukan yang umum dikenal atau tidak asing digunakan oleh para pemain bulutangkis pada saat melakukan pukulan lob. Jika seseorang pemain mempunyai tingkat fleksibilitas yang cukup baik maka hasil pukulan lob akan semakin maksimal. Untuk menyempurnakan pukulan lob tersebut maka diperlukan suatu kondisi fisik yaitu fleksibilitas pergelangan tangan yang cukup baik, maka dari itu harus di tingkatkan suatu kondisi fisik fleksibilitas pergelangan tagan nya juga.

Cara meningkatkan kualitas fleksibilitas pergelangan tangan maka diperlukan latihan khusus, cara melatih fleksibilitas pergelangan tangan atau meningkatkannya yaitu menurut, (Sutoro et al., 2023, p. 2) dengan cara peregangannya statis, dinamis, pasif, dan PNF. Latihan-latihan tersebut memiliki fungsi yaitu meningkatkan kelenturan otot, sendi, tendon, dan ligamen. Juga dapat membantu meningkatkan rentang gerak (*range of motion*), meningkatkan aliran darah ke area tangan, dan membantu merelaksasi otot yang sedang tegang atau kaku. Maka dari itu latihan-latihan tersebut dapat membantu pukulan lob agar menjadi lebih maksimal, tetapi latihan- latihan tersebut supaya maksimal yaitu dilakukan dengan teratur, terukur, tercatat, terevaluasi, dan disiplin. Dikarenakan fleksibilitas pergelangan tangannya terlatih sehingga seorang atlet mempunyai kemampuan lecutan saat perkenaan antara raket dan shuttlecock, lalu dapat mengecoh lawan supaya posisi lawan tersebut menjadi goyah sehingga sulit *shuttlecock* tersebut dijangkau oleh lawan dikarenakan fleksibilitas pergelangan tangan cukup baik.

Dengan cara menggunakan teknik lob menyerupai teknis *dropshoot*, juga mengatur arah shuttlecock tersebut kemana kita ingin mengarahkan sehingga susah di jangkau oleh lawan dan mendapatkan sebuah poin dari posisi lawan yang sedang dalam keadaan goyah. Kondisi fisik fleksibilitas pergelangan tangan ini penting dalam permainan bulutangkis, dikarenakan hampir semua teknik dalam permainan bulutangkis membutuhkan suatu fleksibilitas pergelangan tangan untuk membantu lecutan pukulan serta akurasi yang cukup maksimal. Agar memaksimalkan suatu pukulan Lob tersebut dan bahkan Teknik dasar pukulan yang lainnya maka dari

itulah setiap atlet harus meningkatkan suatu kondisi fisik tersebut yaitu fleksibilitas pergelangan tangan.



Gambar 2.2. Pergelangan Tangan

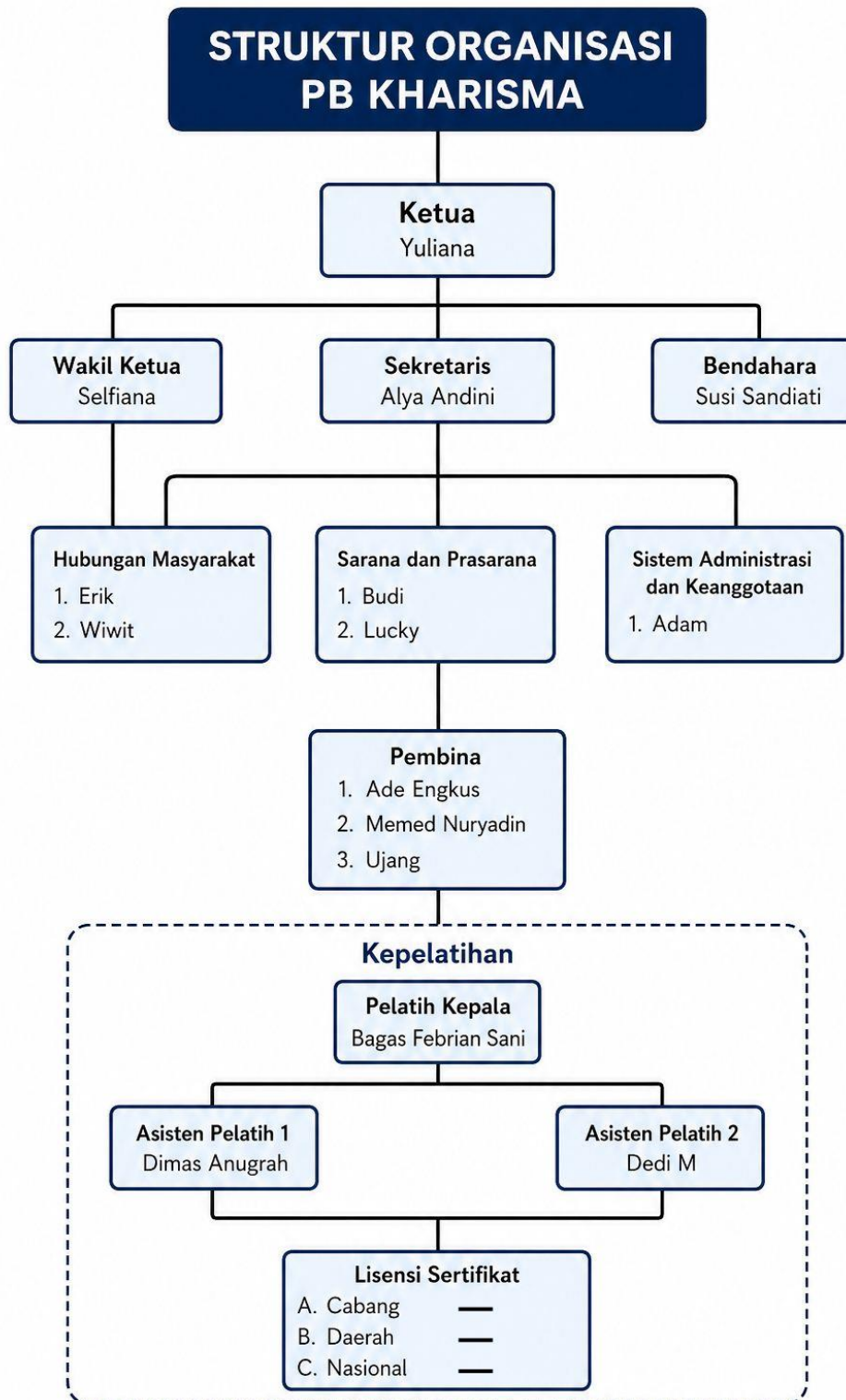
Sumber: (Jacqueline, 2025)

2.1.4. Profil PB Kharisma Tasikmalaya

Di salah satu kota di Jawa Barat yaitu tepatnya kota Tasikmalaya ada beberapa perkumpulan bulutangkis diantaranya ada: 1) PB. Kharisma; 2) PB. Anugerah; 3) PB Mitra Jaya; 4) PB. Kusumah; 5) PB. Kurnia; 6) PB. Bilatung dan ada juga yang lainnya. Salah satu PB yang saya akan teliti yaitu PB Kharisma, PB Kharisma ini berdiri pada tahun 2021. PB didirikan untuk jangka waktu yang tidak ditentukan.

PB Kharisma Tasikmalaya bertujuan sebagai bentuk wadah untuk menampung juga menyalurkan bakat, minat dan potensi anak-anak yang memiliki hobi bulutangkis di Tasikmalaya maupun perempuan atau laki-laki. Meningkatkan dan mempersiapkan kualitas juga kemampuan para atlet dalam kejuaraan-kejuaraan bulutangkis. Membuat struktur kepengurusan supaya terprogram. Melaksanakan kegiatan kejuaraan yaitu Kharisma Cup 2022. Memupuk kekompakan juga persahabatan antar PB melalui olahraga bulutangkis. Menjalin silaturahmi dengan PB lainnya dalam kegiatan olahraga bulutangkis. Membuat program latihan supaya teratur untuk mencapai hasil yang maksimal. Ada 2 jam latihan di PB Kharisma yaitu ada jam sore dan ada juga jam latihan malam hari.

Adapun struktur keorganisasian pada Pb Kharisma dapat dilihat pada bagan di bawah ini.



Gambar 2. 3 Struktur Keorganisasian Pb Kharisma

Pada anggota PB Kharisma Tasikmalaya juga mempunyai atlet berprestasi sejak tahun 2021. Prestasi yang diraih oleh PB Kharisma diantaranya:

- 1) Naura Atayya Zahira menjadi juara 1 di kejuaraan Multi Provinsi Garut Open 2023
- 2) Naura Atayya Zahira menjadi juara 1 di kejuaraan HBI Eagle Bandung Open 2023
- 3) Muhammad Fikri menjadi juara 2 di kejuaraan Walikota Cup Tasikmalaya 2023
- 4) Naura Atayya Zahira menjadi juara 1 di kejuaraan Walikota cup Tasikmalaya 2023
- 5) Muhammad Fikri menjadi juara 2 di kejuaraan Bupati Cup Majalengka 2023
- 6) Naura Atayya Zahira menjadi juara 1 di kejuaraan Bupati Cup Majalengka 2023
- 7) Naura Atayya Zahira menjadi juara 1 di kejuaraan Piala Gubernur Jatim Open Surabaya 2023
- 8) Danisa menjadi juara 1 di kejuaraan Kejurkot Tasikmalaya 2024
- 9) Fauzan Rizqi Firdaus Juara 3 di kejuaraan O2sn SD Se- Jawa Barat 2024
- 10) Fauzan Rizqi Firdaus juara 1 di kejuaraan Bumsil Open 2024
- 11) Sheva Sabil menjadi juara 3 di kejuaraan PBF Cup Tasikmalaya 2025
- 12) Aliya Maryam menjadi juara 1 di kejuaraan Unigal Open 2026
- 13) Fauzan Rizqi Firdaus Juara 2 Danpussenarhanud Cup 2022 Se-JawaBarat
- 14) Tantra Nazwa Syacila Juara 1 Danpussenarhanud Cup 2022 Se-JawaBarat
- 15) Davina juara 3 tournament Anrimusthi Cup 2021



Gambar 2. 4 Gor Tempat Latihan



Gambar 2. 5 Juara 1 Piala Gubernur Jatim Open 2023



Gambar 2. 6 Juara 1 dan 2 Bupati Cup Majalengka 2023



Gambar 2. 7 Juara 1 dan 2 Kejuaraan Walikota Cup Tasikmalaya 2023



Gambar 2. 8 Juara Danpussenarhanud



Gambar 2. 9 Juara 1 dan 3 Tournament Anrimusthi 2021

2.2. Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang penulis lakukan relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh: Penelitian yang berjudul “ Hubungan Fleksibilitas Pergelangan Tangan Dan Power Otot Lengan Dengan Hasil Ketepatan Dan Kecepatan Smash Pada Cabang Olahraga Bulutangkis” Oleh Gunawan dan Teddy. Untuk mengetahui sebaran fleksibilitas pergelangan tangan dan power otot lengan dengan hasil ketepatan dan kecepatan smash, berdasarkan hasil analisis $r = 0,758$ nilai $\text{sig } 0,001 < 0,05$, dengan kecepatan smash $r = 0,754$, nilai $\text{sig. } 0,001 < 0,05$. Menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara fleksibilitas pergelangan tangan dan power otot lengan dengan hasil ketepatan dan kecepatan smash. Persamaan dengan judul yang saya teliti yaitu variabel bebas fleksibilitas pergelangan tangan dan olahraga bulutangkis. Perbedaan dengan judul yang saya teliti adalah variabel terikat yaitu teknik pukulan lob sedangkan penelitian ini yaitu teknik pukulan *smash*.

Penelitian yang berjudul “Hubungan Antara Koordinasi Mata Tangan Dan Kelentukan Pergelangan Tangan Dengan hasil Kemampuan Service Panjang Dalam Permainan Bulutangkis Siswa Kelas X SMAN 1 Pemenang” Oleh Agus Nulhadi dan L. Hasan Ashari. Untuk mengetahui sebaran koordinasi mata tangan dan kelentukan pergelangan tangan dengan hasil service panjang pada siswa kelas X SMAN 1 Pemenang, berdasarkan hasil analisis korelasi berganda dapat diketahui nilai R yaitu 0,770 lebih besar dari nilai tabel r dengan tingkat signifikan 5%, yaitu 0,444, jadi dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan. Persamaan dengan judul yang saya teliti yaitu variabel bebas koordinasi mata tangan, kelentukan pergelangan tangan, dan permainan bulutangkis. Perbedaan dengan judul yang akan saya teliti yaitu dari variabel terikatnya yaitu teknik dasarnya servis panjang dan yang saya teliti adalah teknik pukulan lob.

Penelitian yang berjudul “Koordinasi Mata Tangan Terhadap Keterampilan Servis Pendek Dalam Permainan Bulutangkis Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Polewali Mandar” Oleh Muhammad Sadzali. Untuk mengetahui sebaran koordinasi mata tangan dan kemampuan servis pendek pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Polewali Mandar, berdasarkan hasil analisis tersebut dapat diketahui thitung diperoleh 7,899 dapat dilihat pada tabel di atas dengan tingkat signifikan 0,000, α

0,05 maka H_0 ditolak dan H_1 diterima atau koefisien korelasi signifikan atau koordinasi mata tangan mempunyai kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan servis pendek sebesar 69%. Persamaan dengan judul yang akan saya teliti yaitu variable bebas koordinasi mata tangan, dan permainan bulutangkis. Perbedaan dengan judul yang akan saya teliti yaitu dari variabel terikat nya yaitu teknik dasarnya servis pendek dan yang saya teliti adalah teknik pukulan lob.

Penelitian yang berjudul “Hubungan Antara Koordinasi Mata Tangan Terhadap Ketepatan Smash Pemain Bulutangkis PB Mandiri Sakti Kecamatan Rambah Samo” Oleh Juanda Fahrozi, dan Siska, penelitian ini menemukan adanya suatu hubungan yang cukup kuat antara koordinasi mata tangan dengan ketepatan smash pada pemain bulutangkis PB Mandiri Sakti Kecamatan Rambah Samo. Nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,598 menunjukkan bahwa dari kedua variabel ini memiliki keterkaitan yang signifikan. Ini berarti, semakin baik kemampuan koordinasi mata tangan seorang pemain, cenderung semakin tinggi pula ketepatan smash yang dihasilkannya. Persamaan dengan judul yang saya teliti yaitu variable bebas koordinasi mata- tangan dan permainan bulutangkis. Perbedaan dengan penelitian saya yaitu dari variable terikat nya yaitu teknik dasar Pukulan Smash dan yang akan saya teliti adalah teknik pukulan lob.

Penelitian yang berjudul “Analisis Kelentukan Pergelangan Tangan Terhadap Pukulan *Dropshoot* Pada Atlet Bulutangkis PB Ukhuwah” Oleh Inez Fricilia Wengkau, Wahyudin, Rahman. Dari data yang telah di analisis yaitu kelentukan pergelangan tangan terhadap pukulan *dropshot* pada atlet bulutangkis PB. Ukhuwah, dapat disimpulkan data yang diperoleh yaitu dikatakan tidak signifikan maka dari itu bukan berarti variabel yang ada tidak saling berkaitan melainkan data yang diperoleh tidak berhasil membuktikan adanya keterkaitan antara variabel bebas terhadap variabel terikat. Persamaan dengan judul yang saya teliti yaitu variable bebas nya Fleksibilitas atau kelentukan pergelangan tangan dan permainan bulutangkis dan penelitian saya juga variable bebasnya yaitu fleksibilitas pergelangan tangan dan judulnya mengenai permainan Bulutangkis. Perbedaan dengan penelitian saya yaitu dari variabel terikat nya yaitu tehnik dasarnya Pukulan *Dropshoot* dan yang akan saya teliti adalah teknik pukulan lob.

2.3.Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual berfungsi sebagai landasan teoretis yang menjelaskan dan menghubungkan variabel-variabel yang akan diteliti. Kerangka ini dibangun berdasarkan sintesis dari tinjauan pustaka yang relevan dan merepresentasikan ringkasan visual dari hubungan antartopik yang dibahas dalam penelitian. Dengan demikian, kerangka konseptual memberikan struktur yang jelas untuk pembahasan penelitian.

Pukulan lob adalah teknik pukulan yang bertujuan untuk melakukan lambungan bola setinggi mungkin ke atas menuju belakang garis pertahanan lawan sehingga lawan mengalami kesulitan pada saat mengembalikan *shuttlecock* yang tujuannya tidak lain agar pemain lawan cepat kewalahan. Hasyim Saharullah, (Viera Valencia & Garcia Giraldo, 2019, p. 30).

Koordinasi mata tangan adalah elemen krusial dalam teknik pukulan lob dalam permainan bulutangkis. Tanpa koordinasi ini, pemain tidak dapat melakukan pukulan lob dengan efektif karena bulutangkis merupakan olahraga yang membutuhkan sinergi antara sistem saraf dan otot untuk menghasilkan keterampilan teknis yang presisi. Dalam setiap teknik dasar bulutangkis, khususnya pukulan lob, koordinasi mata tangan menentukan akurasi pukulan dan arah *shuttlecock*. Kualitas koordinasi yang buruk akan mengakibatkan kesulitan bagi pemain untuk memukul *shuttlecock* dengan tepat, sehingga perkenaan antara raket dan *shuttlecock* menjadi tidak optimal. Oleh karena itu, kemampuan koordinasi mata tangan sangat esensial untuk keberhasilan pelaksanaan pukulan lob. Koordinasi, menurut (Cucu & Nanang, 2025, p. 95) yaitu kemampuan tubuh untuk mengaitkan dua atau lebih dari suatu anggota tubuh, gerakan atau komponen fisik ke dalam suatu rangkaian gerakan yang harmonis dan efisien. Koordinasi juga dinilai krusial untuk menguasai dan menyempurnakan teknik serta taktik. Dengan demikian, koordinasi merupakan kemampuan fundamental yang melibatkan berbagai aspek fisik dan sensorik.

Fleksibilitas merupakan komponen penting dalam berbagai cabang olahraga, termasuk bulutangkis. Khususnya pada pergelangan tangan, fleksibilitas berfungsi untuk menentukan arah pukulan *shuttlecock* ke kiri atau ke kanan.

Semakin luas jangkauan gerak sendi pergelangan tangan, semakin mudah pula bagi pemain untuk mengarahkan pukulan sesuai dengan tujuan yang diinginkan. Fleksibilitas, menurut (Cucu & Nanang, 2025, p. 79) mengungkapkan bahwa fleksibilitas merupakan kemampuan otot, tendon, ligamen disekitar persendian untuk melakukan sebuah gerakan seluas-luasnya. Artinya elastisitas otot, tendon, dan ligamen yang berada di sekitar persendian sangat berpengaruh terhadap luas atau tidaknya suatu persendian bergerak. Kemampuan ini sangat bergantung pada elastisitas otot, tendon, dan ligamen, yang dapat ditingkatkan melalui latihan peregangan (*stretching*) dan latihan penguatan.

Terkait dengan bulutangkis, kelenturan pergelangan tangan yang kurang optimal akan menghambat kemampuan pemain untuk mengarahkan *shuttlecock* ke sisi kiri atau kanan saat melakukan pukulan Lob. Hal ini membuat arah pukulan Lob mudah dibaca oleh lawan, sehingga memberikan keuntungan strategis bagi mereka dalam permainan.

Koordinasi mata tangan dan fleksibilitas pergelangan tangan adalah dua komponen fundamental yang saling melengkapi dalam pelaksanaan pukulan Lob pada bulutangkis. Apabila seorang pemain hanya mengandalkan koordinasi mata tangan tanpa didukung oleh fleksibilitas pergelangan tangan, efektivitas saraf motorik akan terganggu, sehingga arah pukulan menjadi tidak terkontrol.

Oleh karena itu, sinergi antara kedua kemampuan ini sangat esensial. Dengan kombinasi pukulan yang baik dan terarah, pemain dapat menyulitkan lawan saat menerima atau mengembalikan *shuttlecock*, yang pada akhirnya memberikan keuntungan strategis dalam pertandingan.

2.4.Hipotesis

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

- a. Terdapat hubungan yang berarti antara koordinasi mata tangan dengan hasil pukulan Lob dalam permainan bulutangkis atlet PB Kharisma usia 12 – 14 tahun.

- b. Terdapat hubungan yang berarti antara fleksibilitas pergelangan tangan dengan hasil pukulan Lob dalam permainan bulutangkis atlet PB Kharisma usia 12 – 14 tahun.
- c. Terdapat hubungan yang berarti antara koordinasi mata tangan dan fleksibilitas pergelangan tangan secara bersama – sama dengan hasil pukulan Lob dalam permainan bulutangkis atlet PB Kharisma usia 12 – 14 tahun.