

## BAB II

### KAJIAN TEORI

#### A. Pengertian Bulutangkis

Bulutangkis merupakan salah satu permainan menggunakan raket dilakukan 2 orang atau 4 orang yang permainannya dilakukan dengan cara memukul kok atau shuttle cock agar melewati net. Permainan ini dilarang kok jatuh pada areanya sendiri. Permainan bulu tangkis dilakukan ganda oleh laki-laki ataupun perempuan. Tujuan dari permainan bulu tangkis yakni upaya menjatuhkan kok ke arah lawannya atau tidak menjatuhkan kok di daerahnya sendiri. Skor diperoleh ketika kok jatuh ke arah lawan dan lawan tidak bisa melampui atau membalas umpan yang diberikan (Dhedy, 2017). Hal utama dalam penelitian ini yakni memperoleh poin sebanyak-banyaknya dari memasukkan kok dimana dengan ketinggian jaring setinggi 1,55 m dari permukaan lantai yang berdasarkan peraturan tertentu. Luas lapangan sebesar 610 cm x 1340 cm yang terbagai beberapa bidang yang berlawanan dengan dibatasi jaring. Adapun jenis garis pada lapangan bulu tangkis seperti garis tunggal, garis ganda dan ruang antara jarak pelaku dan penerima *service*. Peralatan yang digunakan dalam permainan bulu tangkis seperti raket, kok, net, sepatu dan pakaian serta lapangan.

Permainan bulutangkis salah satu cabang olahraga yang terkenal di dunia. Olahraga ini menarik minat berbagai kalangan di masyarakat dan juga kelompok usia, dari usia anak-anak, remaja, taruna, dan dewasa, baik pria maupun wanita memainkan

permainan olahraga ini. Adapun teknik dalam permainan bulu tangkis ini yaitu cara memegang raket, sikap berdiri dan pukulan. Pertama cara memegang raket yang benar yaitu ketika menerima dan mengembalikan kok dengan mudah. Prinsipnya memegang raket dengan nyaman, raket dipegang dengan nyaman dan tidak lemah.

Teknik dasar bermain bulutangkis, agar bisa bermain bulutangkis, seorang pemain harus bisa memukul kok, baik dari atas maupun dari bawah. Jenis-jenis pukulan yang harus dikuasai adalah servis, lob, *dropshot*, smash, *netting*, *underhand*, dan *drive*. Kesemua jenis pukulan tersebut harus dilakukan dengan menggunakan grip dan footwork yang benar. bulutangkis dikenal sebagai olahraga yang banyak menggunakan pergelangan tangan. Karena itu benar tidaknya cara memegang raket akan sangat menentukan kualitas pukulan seseorang. Atlet bulutangkis yang baik dan berprestasi, dituntut untuk menguasai teknik-teknik pukulan dalam permainan bulutangkis.

## **B. Teknik Dasar Permainan Bulutangkis**

Cabang olahraga bulutangkis butuh kecepatan, kekuatan dan ketangkasan. Bulutangkis adalah olahraga yang dikenal luas oleh masyarakat lintas generasi muda. Generasi pria maupun generasi wanita.

Teknik-teknik dalam permainan bulutangkis :

### **1. Pegangan Raket (*Grip*)**

Bulutangkis dikenal sebagai olahraga yang banyak menggunakan pergelangan tangan. Karena itu, benar atau tidaknya Cara memegang raket akan sangat menentukan kualitas pukulan seseorang. Pegangan raket adalah salah satu

teknik dasar sangat penting dikuasai secara benar oleh setiap calon pebulutangkis. Menguasai Cara dan teknik pegangan raket yang betul, merupakan modal penting untuk dapat bermain bulutangkis dengan baik pula. Oleh karena itu, apabila teknik pegangan raket salah dari sejak awal, sulit sekali meningkatkan kualitas permainan. Dua cara memegang raket yaitu cara memegang raket *forehand* dan *backhand*. Beberapa macam teknik memegang raket yaitu :

**a. *American Grip***

Teknik ini dilakukan dengan menggenggam tungkai raket, terus memposisikan jari telunjuk bersentuhan dengan ibu jari sehingga membentuk huruf ‘O’. Teknik ini dipakai pada saat melakukan *smash* dan *dropshot*, namun pukulan teknik ini digunakan saat backhand tidaklah efektif.

**b. *Backhand Grip***

Teknik *backhand grip* bisa dilakukan dengan menggenggam tungkai raket, terus memposisikan ibu jari di belakang tukai lalu menekannya seolah-olah ibu jari penyokong raket.

**c. *Forehand Grip***

Teknik bisa menggunakan ibu jari penyokong utama, teknik ini menggunakan jari telunjuk, jari tengah, jari manis dan kelingking sebagai penyokongnya. Teknik ini untuk pemain yang lincah.

**d. *Combintion Grip***

Teknik ini menggabungkan berbagai jenis teknik pegangan yang ada, caranya genggam raket seperti biasa, lalu posisikan telunjuk ke arah ujung raket. Sementara itu, ibu jari menyongkong bagian bawah tangkai.

## **2. Sikap dan Posisi Tubuh (*Stance*)**

Sikap dan posisi berdiri dilapangan harus sedemikian rupa, sehingga dengan sikap yang baik dan sempurna itu, dapat secara cepat bergerak ke segala penjuru lapangan permainan. Beberapa faktor yang harus di perhatikan :

- a. Harus berdiri sedemikian rupa, sehingga berat badan tetap berada pada kedua kaki dan tetap menjaga keseimbangan tubuh.
- b. Tekuk kedua lutut, berdiri pada ujung kaki, sehingga posisi pinggang tetap tegak dan rileks. Kedua kaki terbuka selebar bahu dengan posisi kaki sejajar atau salah satu kaki diletakkan didepan kaki lainnya.
- c. Kedua lengan dengan siku bengkok pada posisi di samping badan, sehingga lengan bagian atas yang memegang raket tetap bebas bergerak.
- d. Raket harus dipegang sedemikian rupa, sehingga kepala ( daunnya ) raket berada lebih tinggi dari kepal.
- e. Senantiasa waspada dan perhatikan jalannya kok selama permainan berlangsung.

Ada tiga posisi yang harus dikuasai oleh atlet *badminton* yaitu:

### **a. Posisi Menyerang ( *Attaking Stance* )**

Pada saat menyerang posisi tubuh dekat dengan garis-garis lapangan atau area serang dan lebarkan kuda-kuda. Setelah itu, angkat kedua lengan untuk menyiapkan kekuatan dan tahan pukul yang kuat.

**b. Posisi Bertahan ( *Defensive Stance* )**

Untuk melakukan posisi bertahan, tubuh kita menghadap ke net dan posisikan raket di depan kita setinggi pinggang atau badan.

**c. Posisi Melawan/Mengembalikan *Netting* ( *Net Stance* )**

Net biasanya dilakukan oleh lawan ketika kita jauh dari net agar kita menerbangkan kok ke atas supaya mereka menyerang. Kita harus antisipasi jangan terlalu jauh dari net maka kamu harus memposisikan badan tengah-tengah antara ke belakang dan net.

**3. Gerak kaki ( *Footwork* )**

*Footwork* merupakan dasar untuk bisa menghasilkan pukulan berkualitas, yaitu apabila dilakukan dalam posisi baik. Untuk bisa memukul dengan posisi baik, seorang atlet harus memiliki kecepatan gerak. Kecepatan gerak kaki tidak bisa dicapai kalau *footwork*-nya tidak teratur. Gerak kaki perlu sekali dalam permainan badminton, gerak harus di atur, agar permainan kamu bisa optimal. Ada 4 cara agar bermain dengan optimal.

- a. Pertama, *base* atau *starting point* kamu.
- b. Kedua, mundur maksimal 3 langkah jika perlu mundur.

- c. Ketiga, bergerak kanan kiri maksimal satu langkah jika di perlukan.
- d. Keempat, kamu maju maksimal 3 langkah jika harus maju.

#### 4. Pukulan Servis

Pukulan servis adalah pukulan menerbangkan *shuttlecock* ke bidang lapangan lain secara diagonal dan pembukaan permainan. Servis merupakan modal awal untuk bisa memenangkan pertandingan. Dengan kata lain seorang pemain tidak bisa mendapatkan angka apabila tidak bisa melakukan servis dengan benar. Dalam permainan bulutangkis, ada tiga jenis servis, yaitu servis pendek, servis panjang, servis tinggi, dan flick atau servis dengan setengah tinggi. Menurut Ferry Sonneville yang dikutip tohar (1992:41) melatih pukulan servis dengan baik dan teratur, perlu mendapatkan perhatian yang baik dan khusus.

#### 5. Pukulan *Lob* atau *Clear*

Pukulan adalah suatu pukulan dalam permainan bulutangkis yang dilakukan dengan tujuan untuk menerbangkan *shuttlecock* setinggi mungkin mengarah jauh kebelakang garis lapangan. Pukulan lob yaitu berdiri dengan rilek, tempatkan posisi badan sedemikian rupa di belakang *shuttlecock*, salah satu kaki didepan, berat badan dibelakang. *Shuttlecock* di pukul di depan atas kepala dengan mengayun raket kedepan atas dan meluruskan seluruh lengan. Menurut tohar (1992:42) pukulan *lob* dapat dilaksanakan dengan dua cara, yaitu:

- a. *Overhead lob* adalah pukulan *lob* yang dilakukan dari atas kepala dengan cara menerbangkan *shuttlecock* melambung kearah belakang.

- b. *Underhead lob* adalah pukulan *lob* dari bawah yang berada di bawah badan di dilambungkan tinggi ke belakang.

## 6. Pukulan *Dropshot*

Pengertian pukulan *dropshot* dalam permainan bulutangkis adalah pukulan yang dilakukan seperti smash. Perbedaannya pada posisi raket perkenaan dengan kok. *Shuttlecock* dipukul dengan didorong dan sentuhan yang halus. *Dropshot* (pukulan potong) yang baik adalah apabila jatuhnya *shuttlecock* dekat dengan net dan tidak melewati garis ganda. Dropshot adalah pukulan yang tepat melalui jaring, dan langsung jatuh ke sisi lapangan lawan. Menurut tohar (1991:50) pukulan dropshot adalah pukulan yang dilakukan dengan cara menyeberangkan *shuttlecock* sedekat mungkin dengan net.

Karakteristik pukulan potong ini adalah, kok senantiasa jatuh dekat jaring di daerah lapangan lawan. Oleh karena itu harus mampu melakukan pukulan yang sempurna dengan berbagai sikap dan posisi badan dari sudut-sudut lapangan permainan. Faktor pegangan raket, gerak kaki yang cepat, posisi badan dan proses perpindahan berat badan yang harmonis pada saat memukul merupakan faktor penentu keberhasilan pukulan ini. Pukulan *dropshot* dapat dilakukan darimana saja baik dari belakang maupun dari depan. Pukulan *dropshot* dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu dropshot dari atas dan dropshot dari bawah.

## 7. Pukulan *Smash*

Pukulan smash pada permainan bulutangkis merupakan pukulan serangan yang bertujuan untuk mematikan pertahanan lawan dan sekaligus untuk meraih

point. Pukulan smash adalah pukulan cepat, diarahkan ke bawah dengan kuat dan tajam yang mengarah ke bidang lapangan lawan. Gerakan awal untuk pukulan smash hampir sama dengan pukulan *lob*. Perbedaan utama adalah pada saat akan *impact* yaitu pada pukulan *lob*, *shuttlecock* diarahkan tajam curam ke bawah mengarah ke bidang lapangan pihak lawan. Pukulan ini dapat dilaksanakan secara tepat apabila penerbangan *shuttlecock* di depan atas kepala dan di arahkan dengan ditukikkan serta diterjunkan ke bawah.

#### **8. Pengembalian *Smash* atau *Return Smash***

*Return smash* adalah pukulan yang lebih identik dengan pola pertahanan.

Namun demikian pengembalian *smash* yang baik bisa menjadi serangan balik.

Jenis-jenis pengembalian *smash*.

- a. Pengembalian pendek, yaitu pengembalian dimana bolanya jatuh dekat net. Banyak terjadi pada permainan tunggal. Tujuannya untuk memaksa lawan berlari jauh.
- b. Pengembalian *drive* (mendatar), lebih banyak dilakukan pada permainan ganda. Tujuannya untuk tidak memberikan kesempatan lawan melakukan serangan.
- c. Pengembalian panjang, yaitu pengembalian kok kearah belakang lagi. Pukulan ini biasanya hanya bisa dilakukan oleh pemain yang sudah trampil dan mempunyai pergelangan tangan kuat.

#### **9. Pukulan *Drive***

Pukulan *drive* adalah pukulan cepat dan mendatar banyak digunakan dalam permainan ganda. Tujuan untuk menghindari lawan lawan menyerang atau sebaliknya lawan mengangkat kok dan berada pada posisi bertahan. Menurut Rahmat dan Hidayat (2010:59) pukulan *drive* adalah pukulan yang dilakukan mendatar lurus atau menyamping. Pukulan ini menuntut ketrampilan *grip*, reflek yang cepat, dan kekuatan pergelangan tangan. Pukulan ini akan diajarkan lebih jauh pada tahap selanjutnya. Pukulan *drive* adalah pukulan yang dilakukan dengan menerbangkan *shuttlecock* secara mendatar, ketinggiannya menyusur di atas net dan penerbangan sejajar dengan lantai (tohar, 1992: 65).

#### **10. Pukulan *Netting***

Pukulan *netting* adalah pukulan dilakukan dekat *net*. Diarahkan sedekat mungkin ke *net*, dipukul dengan sentuhan tenaga halus sekali. Pukulan *netting* yang baik yaitu apabila bolanya dipukul halus dan melintir tipis dekat sekali dengan *net*. Karakteristik teknik dasar ini adalah kok senantiasa jatuh bergulir sedekat mungkin dengan jaring/net di daerah lapangan lawan. Koordinasi gerak kaki, lengan, keseimbangan tubuh, posisi raket dengan kok saat perkenaan, serta daya konsentrasi adalah factor-faktor penting yang mempengaruhi keberhasilan pukulan ini. Pegang raket dengan jari-jari tangan (ruas jari tangan) pergelangan tangan tetap rileks, posisi kepala (daun) raket sejajar dengan lantai pada saat perkenaan raket dan kok yang harus diperhatikan selama proses pukulan jaring berlangsung. Di samping itu itu sikap dan posisi kaki tumpu harus tetap kokoh

menepak lantai, dengan lutut kanan di bungkukkan, sehingga tidak terjadi gerakan tambahan yang dapat mempengaruhi keseimbangan tubuh.

## **C. Peraturan Permainan Bulutangkis dan Peralatan**

### **1. Peraturan Pertandingan**

Secara sederhana, permainan bulutangkis adalah upaya untuk memasukkan kok ke bidang permainan lawan, tanpa kok itu tidak bisa dikembalikan. Ada berbagai cara melakukannya, seperti memasukkan kok ke bidang yang tidak terjaga lawan, atau memasukkan kok dengan cepat, sehingga tidak sempat dikuasai atau dikejar lawan.

Sebelum pertandingan kedua pemain menjalani undian yang dilakukan wasit, biasanya dengan tos, menggunakan mata uang logam. Pemenang boleh memilih lapangan dan melakukan servis pertama kali. Untuk ganda, setelah undian hanya satu orang yang melakukan servis dan begitu gagal lawan mendapat angka, maka servis pun berpindah ke lawan. Angka di peroleh sipelaku servis, sehingga bila dia gagal, servis berpindah kelawan dan lawan mendapat angka. Bila kok tidak bisa dikembalikan lawan, dia akan mendapat angka. Dalam melakukan servis, prinsip yang harus dipegang adalah kepala raket tidak boleh lebih tinggi dari pinggang, kok dalam keadaan dipegang, dan kaki tidak bergerak mendahului gerakan memukul kok. Sedang menerima servis mengalami *fault* bila bergerak sebelum lawan melakukan servis. *Shuttlecock* juga menjadi mati bila terpukul dua kali, gagal melewati net, mendarat di luar garis, raket melewati atas net atau menyentuh net, kaki melewati batas garis bidang.

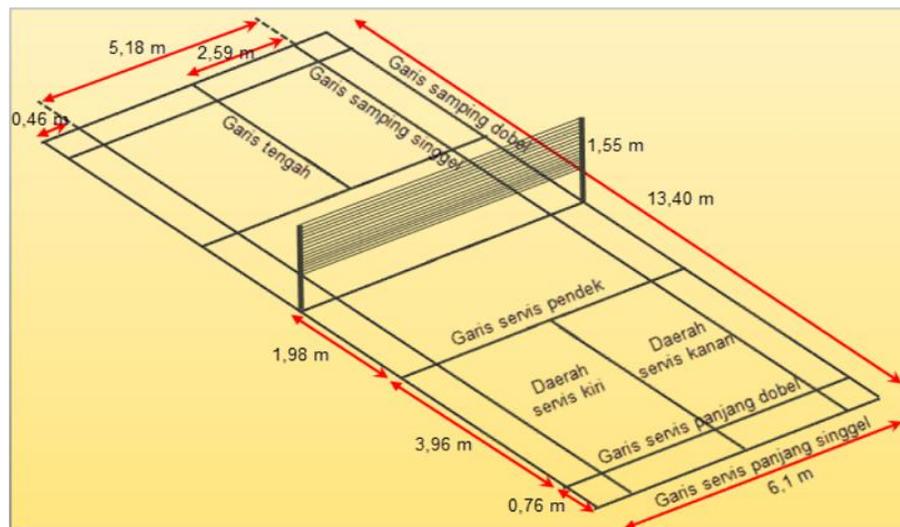
Permainan bulutangkis di pimpin oleh wasit utama dan 4 hakim garis yang mana jika bola keluar dari lapangan maka seorang hakim garis harus mengangkat tangan ke samping. Permainan bulutangkis di mainkan dalam set kecuali dalam dua set berturut-turut si pemanang langsung menangkan pertandingan. Jika set pertama di menangkan oleh ganda A dan set yang ke dua dimenangkan oleh ganda B sehingga dilanjutkan dengan set ke 3 untuk menentukan pemenang (*Rubber set*). Satu set dalam pertandingan bulutangkis harus memperoleh 21 point kecuali jika terjadi point yang sama 20-20 maka di tentukan dengan selisih 2 point. Untuk pemain bulutangkis pada saat melakukan servis bila pemain lawan di angka genap atau belum meraih angka, pemegang servis harus melakukannya dari sisi kanan lapangan sendiri. Pemain yang berdiri berseberangan secara diagonal wajib menerima servis dari sang pemegang servis. Di poin angka ganjil pemegang servis harus melakukannya dari sisi kiri, pemain yang berdiri di seberang lapangan secara diagonal wajib menerima servis di sisi kiri.

## **2. Peralatan dan Lapangan**

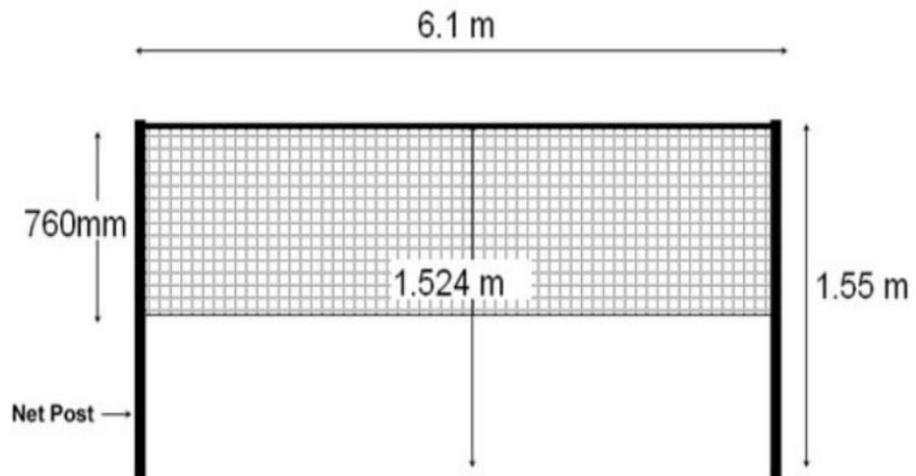
### **a. Lapangan dan *Net***

Lapangan bulutangkis dapat di buat dengan mudah, dimana saja, sejauh tersedia ruang-ruangan seluas sekira-kira 12 x 20 meter. Di tempat terbuka tentu saja diupayakan agar gangguan angin tidak terslalu besar, sedangkan bila di ruang tertutup, atap bangunannya sebisa mungkin di atas delapan meter agar *shuttlecock* yang tengah dimainkan tidak terganggu. Lapangan bulutangkis ber-ukuran 610 x 1340 cm, yang di bagi dalam bidang-

bidang, masing-masing dua sisi berlawanan. Ada garis tunggal, ada garis ganda, ada ruang yang memberi jarak antara pelaku dan penerima servis. Di Indonesia, di kampung-kampung lapangan bulutangkis banyak di dirikan diatas tanah, semen cor, atau aspal. Namun, di gedung olahraga biasanya sudah berupa semen yang dilapisi *vinyl* atau kayu lantai. Di lapangan yang diakui secara internasional digunakan karpet yang terbuat dari karet keras, namun elastis. Di tengah-tengah lapangan ada net yang tingginya 155 cm. Net merupakan pembatasan serupa jaring yang membentang antara dua bidang permainan yang dikaitkan pada tiang. Tiang itu haruslah kukuh, sehingga *net* yang di bentangkan tidak akan turun bila ditarik kencang agar lurus. Tinggi net di tengah-tengah lapangan, haruslah 152 cm dari permukaan lapangan. Ukuran lapangan *badminton*



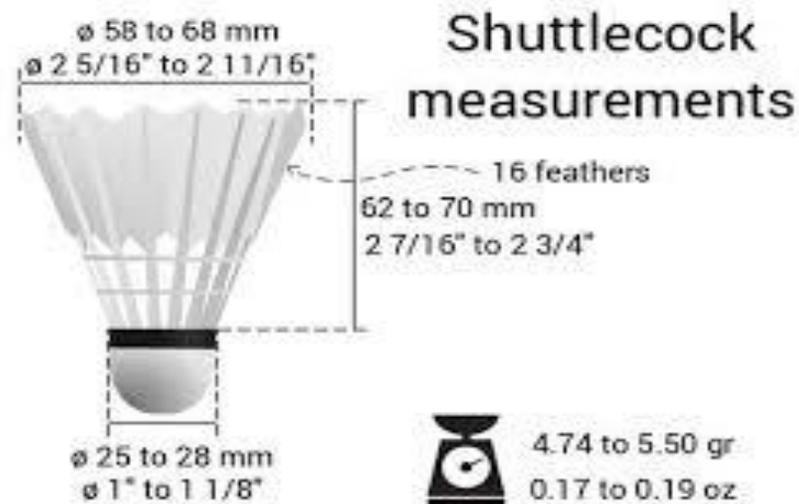
**Gambar 1.** Gambar Lapangan Bulutangkis.



**Gambar 2.** Gambar *Net* Bulutangkis

**b. *Shuttlecock***

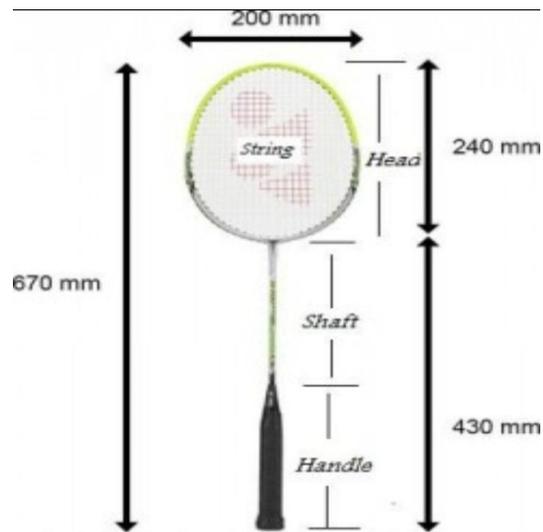
*Shuttlecock* yang di Indonesia lazim di sebut kok, biasanya terbuat dari bulu angsa buatan pabrik, umumnya sudah memiliki standar yang tentukan IBF. Berat kok sekitar 5,67 gram. Bulu angsa yang menancap di gabus yang dibungkus kulit berwarna putih berjumlah antara 14-16 buah, dan diikat dua tali agar tidak mudah lepas. Jenis inilah yang selalu dipakai untuk untuk kejuaraan resmi.



**Gambar 3.** Gambar *Shuttlecock*.

### c. Raket

Pada masa lalu, sampai tahun 1970 an, masih dikenal raket yang baik gagang maupun kepala ( daunnya ) terbuat dari kayu, sekarang umumnya dibuat dari bahan grafit, meskipun masih ada yang di buat dari bahan aluminium atau besi ringan. Bentuknya cuman beranekan macam, tetapi yang *nge-trend* sampai dengan sekarang adalah yang umumnya semakin mahal harganya maka semakin enteng dan kuat raket itu, raket itu terbuat dari bahan serat karbon, yaitu grafit dilapisi dengan plastik. Raket ini memiliki jaring yang di buat dari senar (*string*), berupa tali plastik sintetis. Senar yang baik adalah senar yang bisa dipasang sekencang-kencangnya tetapi tidak mudah putus, agar raket dapat memantulkan kok yang dipukul dengan kencang atau cepat.



**Gambar 4.** Gambar Raket

#### **d. Sepatu dan Pakaian**

Seperti atlet lain pada umumnya, setiap pemain bulutangkis memiliki perlengkapan utama dan tambahan ketika tampil disebuah permainan atau pertandingan. Baju, celana, sepatu tergolong asesori utama, sedang ikat tangan, ikat kepala, pengaman lutut bisa di sebut tambahan. Sepatu bulutangkis haruslah enteng, namun mengigit dibutuhkan karena frekuensi gerakan maju dan mundur dibulutangkis berlangsung tinggi, dalam tempo cepat. Sepatu bulutangkis pada umumnya berwarna putih dengan garis-garis yang warnanya bervariasi. Kaus kaki juga penting agar tidak terjadinya iritasi kulit akibat gesekan kulit dengan sepatu. Celana pendek atau kaus bulutangkis sebenarnya bebas, tetapi tingkat internasional banyak di pakai jenis kaus yang sejuk dan mampu menyerap keringat dengan cepat. Terkadang pemain

menggunakan kaus tangan, pengikat kepala, atau penjaga lutut, baik untuk keperluan esensial maupun sekedar untuk menambah ramai penampilan.

#### **D. Kerangka Berfikir**

Cabang olahraga bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang memerlukan fisik, taktik, mental dan teknik dasar pukulan yang baik agar dapat memainkan cabang olahraga tersebut. Teknik dasar pukulan merupakan salah satu kunci dalam permainan bulutangkis. Dengan teknik dasar pukulan yang baik dan dibutuhkan skill serta menguasai *footwork* juga memegang raket dengan benar.

Salah satu kemampuan permainan bulutangkis adalah fisik yang baik dan kuat. Fisik ini dapat dilakukan dimanapun saja dengan memperhatikan lingkungan yang aman dan nyaman, bebas populasi, tidak menimbulkan cedera pada atlet seperti di halaman rumah, sekolah, tempat kerja, dan tempat umum. Atlet harus melakukan gerakan-gerakan lari cepat, berhenti dengan tiba-tiba dan segera bergerak lagi untuk melangkah, gerak meloncat, menjangkau, memutar badan dengan cepat, dan melakukan langkah lebar tanpa pernah kehilangan keseimbangan tubuh. Diharapkan dengan ini dapat meningkatkan kemampuan fisik atlet anak-anak di klub bulutangkis PB Junior Tangkas.

### **BAB III**

#### **METODE PENELITIAN**

##### **A. Desain Penelitian**