

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teoritis Penelitian

1. Hakekat Permainan Bulutangkis



Secara umum menurut Benyamin (2015:162) “Bulutangkis adalah cabang olahraga yang dimainkan oleh dua pemain baik (single) atau dua pasangan berlawanan (ganda) yang mengambil posisi pada bagian berlawanan dari area yang berbentuk persegi panjang yang dibatasi dengan jaring atau net”. Menurut Sugiarto (2016:26) “Bulutangkis merupakan permainan yang bersifat individual yang dapat dilakukan dengan cara satu orang melawan satu, atau dua orang melawan dua orang.

Menurut Grice (2015:28) “Bulutangkis adalah suatu olahraga raket yang dimainkan oleh dua orang (untuk tunggal) atau dua pasangan (untuk ganda) yang saling berlawanan. Olahraga ini mirip dengan tenis, bulutangkis bertujuan untuk memukul bola yaitu shuttlecock melewati jaring (net) agar jatuh di bidang permainan lawan yang sudah ditentukan dan berusaha mencegah lawan melakukan hal yang sama”.

Tidak jauh berbeda dengan pendapat Aksan (2022:14). “bulutangkis merupakan olahraga raket yang dimainkan oleh dua untuk tunggal atau dua pasangan untuk ganda yang mengambil posisi berlawanan di bidang lapangan yang dibagi dua oleh sebuah jaring (net)”. Menurut Sugiarto (2016:54) “Bulutangkis merupakan permainan yang bersifat individual yang dapat dilakukan dengan cara satu orang melawan satu, atau dua orang melawan dua orang”. Tidak jauh berbeda dengan pendapat Aksan (2022:14) yang menerangkan tentang pengertian bulutangkis bahwa permainan bulutangkis adalah olahraga raket yang dimainkan oleh dua (untuk tunggal) atau dua pasangan (untuk ganda) yang mengambil posisi berlawanan di bidang lapangan yang dibagi dua oleh sebuah jaring.

Menurut Grice (2015:11) “Bulutangkis merupakan olahraga yang dimainkan dengan menggunakan net, raket dan bola dengan teknik pemukulan yang bervariasi mulai dari yang relative lambat hingga yang sangat cepat disertai dengan gerakan tipuan”.

Berdasarkan pengertian di atas maka dapat dikatakan bahwa permainan bulutangkis merupakan cabang olahraga yang dimainkan oleh dua pemain baik (single) atau dua pasangan yang berlawanan (ganda) yang mengambil posisi pada bagian berlawanan dari arena yang berbentuk persegi panjang yang dibatasi dengan jaring.

2. Teknik Dasar Bulutangkis

Servis Menurut Soejoedi (2017:42) “Teknik dasar adalah suatu proses melahirkan keaktifan jasmani dan pembuktian suatu praktik dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang olahraga”.

Untuk dapat memainkan permainan bulutangkis dengan baik, maka seorang pemain harus dapat menguasai berbagai teknik dasar bermain bulutangkis. Menurut Deya (2023:3) dalam jurnal Indonesian Journal of Sport Science and Coaching, "Teknik dasar permainan bulutangkis adalah penguasaan pokok yang harus diketahui oleh pemain bulutangkis dan dipahami oleh setiap pemain dalam melakukan kegiatan permainan bulutangkis".

Berdasarkan pendapat diatas, dapat dikatakan bahwa teknik dasar merupakan cara bermain atau penguasaan teknik tingkat awal olahraga yang harus dikuasai oleh pemain sebelum melakukan permainan olahraga. Menurut Muhajir (2016:24) adapun teknik dasar dalam permainan bulutangkis meliputi:

- a) Cara memegang raket
- b) Servis pendek
- c) Servis panjang

d) Pukulan smash

Dalam penelitian ini peneliti memfokuskan pada teknik dasar seperti servis pendek, servis panjang dan pukulan smash. Untuk menjadi pemain bulutangkis yang baik, maka seorang atlet harus menguasai teknik dasar atau keterampilan dasar bermain bulutangkis dengan benar. Menurut Tohar dalam Subarjah dan Hidayat (2017:31)

“Keterampilan dasar merupakan salah satu keterampilan yang harus dipahami dan dikuasai oleh setiap pemain dalam melakukan kegiatan permainan bulutangkis”. Teknik dasar yang dimaksud adalah penguasaan teknik seperti servis pendek, servis panjang dan pukulan smash dalam permainan bulutangkis yang merupakan hal penting dalam permainan bulutangkis. Dengan kata lain seorang pemain tidak bisa mendapatkan angka apabila tidak bisa melakukan pukulan dengan baik dan tepat sasaran.

Menurut Sumarno dkk (2020:169) “Untuk dapat melakukan suatu jenis pukulan dengan baik diperlukan adanya penguasaan teknik yang benar. Pertimbangan di dalam rumusan suatu teori yang berkaitan dengan masalah teknik memukul bola adalah hukum-hukum mekanika gerak atau hukum-hukum yang berlaku pada fisik”. Setiap permainan bulutangkis memerlukan cara atau teknik tertentu dalam melakukan pukulan, begitu juga dengan cara memukul bola dalam permainan bulutangkis. Adapun cara memukul bola dalam permainan bulutangkis menurut Aksan (2022:85-86).

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa kemampuan melakukan pukulan yang baik dalam permainan bulutangkis sangat bergantung pada penguasaan teknik yang benar dan sesuai dengan prinsip-prinsip mekanika gerak. Pemahaman terhadap hukum-hukum fisika yang mendasari gerakan memukul juga menjadi faktor penting dalam menghasilkan pukulan yang efektif dan efisien. Oleh karena itu, setiap pemain bulutangkis perlu mempelajari serta menguasai teknik dasar pukulan secara tepat agar mampu menampilkan performa permainan yang optimal.

3. Hakekat Servis *Backhand* Bulutangkis

Servis backhand atau servis pendek adalah suatu pukulan servis dengan mengarahkan shuttle cock ke arah bidang sasaran servis, yaitu ke arah atau mengenai garis servis pendek kesudut titik perpotongan antara garis vertikal dengan garis tengah dan garis tepi. Cock harus diterbangkan serapat mungkin di atas net atau tipis di atas net,

untuk menghindari pukulan sergapan dari pihak lawan. Servis pendek ini banyak digunakan dalam permainan ganda dan juga permainan tunggal untuk mengecoh lawan .

Servis pendek ini dapat dilakukan dengan cara backhand dan juga forehand, sebagai mana kedua cara ini harus dikuasai oleh seorang pemain. Dalam pengajaran servis pendek ini, janganlah memperhatikan dahulu tingginya penerbangan shuttle cock. Tetapi yang perlu diperhatikan adalah menanamkan perasaan gerak kepada pemain, mengenai perkenaan raket dengan shuttle cock yang tepat dan jatuhnya shuttle cock tetap pada sasaran. Setelah cara ini dikuasai barulah secara bertahap mengarahkan shuttle cock yang penerbangannya serendah mungkin untuk melewati net. Latihan pada taraf permulaan tidak perlu diperhatikan mengenai ketinggian hasil pukulan tersebut, tetapi yang diperlukan adalah banyaknya atau frekwensi melakukan pukulan tersebut.

Servis pendek dapat dilakukan dengan teknik backhand maupun forehand, dan keduanya perlu dikuasai oleh setiap pemain. Dalam pembelajaran servis pendek, yang utama bukanlah tinggi rendahnya shuttlecock, melainkan penanaman perasaan gerak agar perkenaan raket dengan shuttlecock tepat dan jatuh pada sasaran. Setelah penguasaan dasar tercapai, barulah diarahkan agar shuttlecock melayang serendah mungkin melewati net. Pada tahap awal latihan, fokus utama adalah pada frekuensi pukulan, bukan hasil ketinggian penerbangan shuttlecock.

Adapun cara melakukan pukulan servis pendek ini dapat dilakukan dengan cara

yaitu:

1. Sikap awal

- Berdiri dengan kaki kanan di depan dan kaki kiri dibelakang atau sebaliknya bagi yang memegang raket dengan tangan kiri dan berat badan pada kaki yang di depan.
- Posisi badan menghadap ke arah lawan



- *Shuttle cock* dipegang dengan jari telunjuk dan ibu jari dan ditempatkan di depan badan tidak boleh lebih tinggi dari pinggang.

- Tangan yang melakukan servis dengan pegangan backhand, ditempatkan di belakang *shuttle cock* dengan siku sedikit dibengkokkan

- Pandangan antara *shuttle cock* dan sasaran.

2. Saat Pelaksanaan

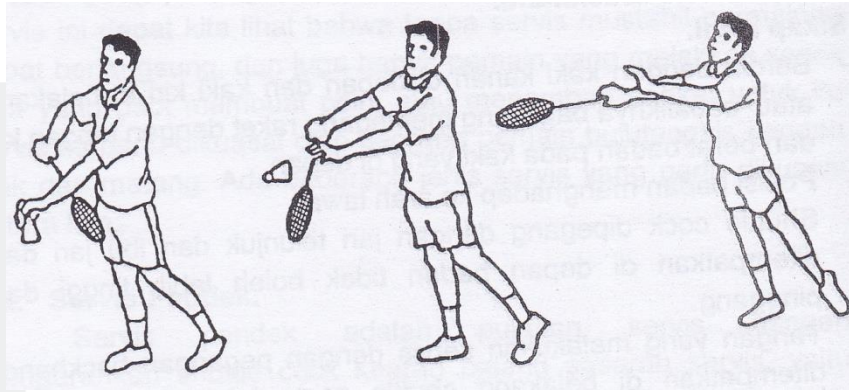
- *Shuttle cock* disentuh/dipukul halus tanpa menggunakan tenaga lecutan pergelangan tangan, dapat di lakukan dengan pukulan penuh maupun diiris.

- Pukul *shuttle cock* sehalus mungkin dan seolah-olah *shuttle cock* dituntun untuk melewati net dan masuk ke pihak lawan.

- Usahakan jalannya *shuttle cock* setipis mungkin di atas net dan jatuh diatas garis depan atau sasaran yang kita tuju.

3. Sikap Akhir

- Setelah perkenaan raket dengan *shuttle cock* berakhir segera melakukan sikap siap untuk melakukan pukulan berikutnya. Untuk pemain ganda tempatkan posisi sesuai dengan yang di inginkan sesuai dengan kerjasama pasangannya. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



Gambar 1. Servis Pendek *Backhand*
Sumber : Aksan (2022:85-86)

Hak Cipta dilindungi undang-undang. 1. Dilarang memperbanyak atau mendistribusikan dokumen ini untuk tujuan komersial tanpa izin tertulis dari penulis atau penerbit. 2. Penggunaan tanpa izin untuk kepentingan akademik, penelitian, dan pendidikan, dengan ketentuan dipergunakan secara terbatas dan tidak diperjualbelikan. 3. Plagiarisme juga dilarang. 4. Universitas hanya berhak menyimpan dan mendistribusikan dokumen ini di repositori akademik, tanpa mengalihkan hak cipta penulis, sesuai dengan peraturan yang berlaku di Indonesia.

Jenis servis ini pada umumnya arah dan jatuhnya bola sedekat mungkin dengan garis servis pemain lawan. Bola sedapat mungkin melayang relative dekat di atas jaring atau net menurut Soemarno (2020:190) oleh karena itu jenis servis pendek sering kerap digunakan oleh pemain ganda, adapun cara pelaksanaan servis pendek seperti berikut:

1. Sikap berdiri adalah kaki kanan didepan kaki kiri, dengan ujung kaki kanan mengarah kesasaran yang di inginkan. Kedua kaki terbuka selebar pinggul, lutut dibengkokkan sehingga dengan sikap seperti ini, titik berat badan berada di antara kedua kaki dan seterusnya sikap badan tetap rileks dan penuh konsentrasi.
2. Ayunan raket realtif pendek, sehingga bola hanya didorong dengan bantuan peralihan berat badan dari belakang ke kaki depan, dengan irama gerak kontinu dan harmonis. Hindari menggunakan tenaga pergelangan yang berlebihan, karena akan mempengaruhi arah dan akurasi pukulan.
3. Sebelum melakukan servis pendek, perhatikan posisi dan sikap berdiri lawan, sehingga dapat mengarahkan bola kesasaran yang tepat dan sesuai perkiraan.
4. Biasakan berlatih dengan jumlah bola yang banyak dan berulang-ulang tanpa mengenal rasan bosan, sampai dapat menguasai gerakan dan keterampilan servis pendek dengan utuh dan baik atau sempurna.

4. Hakekat Kelentukan Pergelangan Tangan

Kelenturan pergelangan tangan adalah bagian yang sangat penting bagi cabang olahraga tenis meja. Oleh karena itu unsur kelenturan harus mendapat perhatian yang lebih khusus dalam tiap latihan terutama cabang olahraga yang banyak membutuhkan kelenturan, antara lain tenis meja. Dalam melakukan aktivitas olahraga unsur kelenturan sangatlah diperlukan untuk tidak terjadinya suatu yang tidak kita inginkan seperti cedera terutama pada persendian. Kelenturan usia anak-anak sampai remaja sangat bagus, namun beranjak dewasa perlahan tingkat kelenturan berkurang apalagi tidak rajin melakukan kegiatan olahraga. Kegiatan olahraga secara rutin dan aktif dengan berbagai variasi aktivitas gerak fisik yang sesuai dengan takaran usia akan membantu meningkatkan kemampuan kelenturan seseorang.

Menurut Tohar dalam Subarjah dan Hidayat (2017:115) “Kelenturan adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal sesuai dengan kemungkinan gerakannya, dalam pengertian lain adalah kesanggupan tubuh atau anggota gerak tubuh dalam melakukan gerakan pada sebuah atau beberapa sendi seluas-luasnya”.

Sementara Irawadi (2021:71) menjelaskan bahwa kelenturan pergelangan tangan adalah kemungkinan gerak maksimal yang dapat dilakukan oleh persendian. Seseorang dikatakan lentur apabila ia mampu membungkuk semaksimal mungkin (mampu mencium lututnya), mampu duduk dengan kedua kaki terbuka, atau mampu melentik dengan sempurna sehingga kepalanya mendekati tumitnya, atau ia mampu meliukkan badannya ke kiri dan ke kanan secara maksimal.

Sedangkan menurut Pearce (2020:95) menjelaskan kelenturan sendi pergelangan tangan dapat terpelcok atau riuk, sehingga memerlukan pendukung untuk beberapa waktu : kalau tidak maka bisa cenderung menjatuhkan barang yang dipegang.

Satu atau beberapa tulang kapral, misalnya lunatum, dapat terkena dislokasi karena jatuh dan beberapa cedera pergelangan tangan lainnya.

Dengan demikian dari beberapa uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kelentukan pergelangan tangan dapat menimbulkan kemampuan untuk melakukan gerak sendi dari berbagai arah. Semua otot-otot yang bereaksi pada suatu persendian, termasuk pergelangan telah mencapai respon otot, akan bergerak bebas dan efisien melalui jangkauan jangkauan gerak alaminya. Maka dapat disimpulkan bahwa kelentukan pergelangan tangan turut menunjang dalam melakukan servis forehand dalam permainan tenis meja.

5. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kelentukan Pergelangan Tangan

Menurut Ismaryati (2018:101) “Faktor-faktor yang mempengaruhi kelentukan tersebut di tentukan oleh, sejumlah faktor lingkungan misalnya latihan, pemanasan, temperatur”.

Mahendra (2016:80) mengemukakan “beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kelentukan seseorang diantaranya adalah umur, panas, latihan olahraga, pemanasan dan jenis kelamin”. Lebih lanjut faktor yang mempengaruhi kelentukan antara lain:

a) Koordinasi Otot

Pada pelaksanaan suatu gerakan, otot tidak pernah bekerja sendiri, melainkan selalu bekerja sama dengan satu atau beberapa kelompok yang lain. Ketika otot lengan atas depan ditekuk pada siku, pada saat yang bersamaan otot lengan atas belakang merenggang, dimana kedua kelompok otot ini bekerja sama tarik menarik dalam melakukan suatu gerakan. Koordinasi otot sinergis adalah kerja sama otot biceps dengan otot brachialis pada lengan atas depan dalam melakukan suatu gerakan, sedangkan otot antagonis adalah kerja sama sepasang otot yang saling

berlawanan dalam melakukan gerakan seperti kerja otot lengan atas depan dan lengan atas belakang.

b) Bentuk Persendian

Setiap persendian pada tubuh memiliki fungsi dan kemampuan yang berbeda-beda. Sendi bahu memiliki fungsi dan kemampuan melebihi sendi lutut, kaki dan pinggul.

c) Temperatur Otot

Otot dengan temperatur tinggi memiliki kadar elastisitas lebih baik dari pada otot dengan temperatur rendah, begitu juga halnya dengan kemampuan tendon dan ligamen.

d) Kemampuan Tendon Dan Ligament

Tendon dan ligamen merupakan alat aktif yang sangat menentukan kemampuan kelentukan tubuh seseorang. Tendon adalah bagian yang tak terpisahkan dari struktur otot yang terdapat pada bagian ujung gumpalan otot dengan fungsi menghubungkan otot dengan tulang, sehingga dapat menggerakkan persendian ketika otot berkontraksi, sedangkan ligamen merupakan jaringan ikat yang mengikat atau menghubungkan antara satu tulang dengan tulang yang lain pada persendian.

e) Kemampuan Proses Pengendalian Fisiologi Persarafan

Hampir semua bentuk keterampilan yang dilakukan secara sadar. Kelentukan termasuk elemen kondisi fisik yang berpengaruh terhadap kualitas keterampilan gerakan, dengan demikian fungsi kelentukan juga ditentukan oleh kemampuan sistem syaraf sentral.

f) Usia dan Jenis Kelamin

Kemampuan kelentukan juga ditentukan oleh usia dan jenis kelamin. Kemampuan kelentukan yang terbaik didapat pada usia anak-anak sebelum masa

puberitas, akan tetapi setelah masa puberitas kemampuan kelentukan menurun sejalan dengan bertambahnya usia. Namun ketika memasuki usia dewasa, kelentukan wanita menunjukkan perkembangan yang cenderung mendatar dan bahkan bisa menurun selama masa kematangan. Hal inilah yang mendasari mengapa latihan kelentukan secara menyeluruh dan kontiniu diperlukan untuk setiap orang yang aktif berolahraga



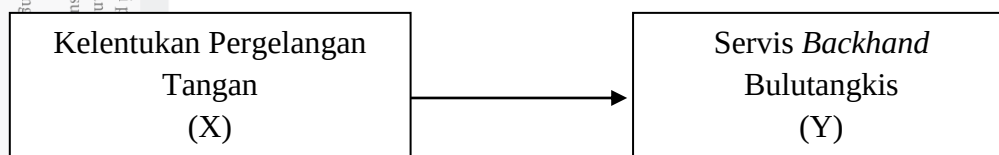
1. Cipta dan Undang-Undang
 2. Cipta dan Undang-Undang
 3. Cipta dan Undang-Undang

Dari uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi kelentukan adalah latihan, pemanasan, umur, jenis kelamin, bentuk, tipe, struktur persendian dan ikatan sendi, kemampuan proses pengendalian fisiologi persarafan.

B. Kerangka Berfikir

Berdasarkan latar belakang dan kajian pustaka yang telah dijelaskan sebelumnya maka peneliti mempunyai konsep pemikiran tentang kontribusi kelentukan pergelangan tangan terhadap keterampilan servis *backhand* dalam permainan bulutangkis.

Dalam permainan bulutangkis khususnya dalam melakukan servis backhand faktor pergelangan tangan sangat diperlukan oleh seorang pemain bulutangkis, karena sangat memudahkan pemain dalam mengambil posisi yang tepat dan dapat menempatkan bola sesuai sasaran yang di inginkan. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 2 : Karangka Berfikir

C. Hipotesis

Menurut Sugiyono (2023:27) "Hipotesis adalah sebagai rumusan jawaban sementara atau dugaan sehingga untuk membuktikan benar tidaknya dugaan tersebut perlu diuji terlebih dahulu". Adapaun hipotesis dalam penelitian ini adalah: "Terdapat

hubungan signifikan antara kelentukan pergelangan tangan dengan keterampilan servis backhand bulutangkis siswa di SMK Negeri I Tembilahan Kabupaten Indragiri Hilir.



Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang memperbanyak atau mendistribusikan dokumen ini untuk tujuan komersial tanpa izin tertulis dari penulis atau pihak berwenang.
2. Penggunaan untuk kepentingan akademik, penelitian, dan pendidikan diperbolehkan dengan mencantumkan sumber.
3. Universitas hanya berhak menyimpan dan mendistribusikan dokumen ini di repositori akademik, tanpa mengalihkan hak cipta penulis, sesuai dengan peraturan yang berlaku di Indonesia.

Universitas Islam Indragiri

