

Analisis Teknik Dasar Servis dalam Cabang Olahraga Bulu Tangkis

Ely Yuliawan¹, Ajeng Silvana Kartika², Miftahul Huda³, M. Akbar Refkiansyah⁴,
Hafiz Ansori⁵, Alim mukhti⁶, Indra Pahlawan⁷

PKO FKIP

UNIVERSITAS JAMBI

elyyuliawan.fik@unja.ac.id, ajengtahun2020@gmail.com, huda05680@gmail.com,
mrefkiansyah@gmail.com, hafiiizansoryy519@gmail.com, alimmukhti279@gmail.com,
indraapahlawan10@gmail.com

ABSTRACT

Success in badminton stems from a comprehensive synergy of basic technical mastery, peak physical fitness, and stable mental readiness. This study focuses on analyzing the relationship between physical components and technical skills, particularly in service and smash execution, as key variables determining athlete performance. Utilizing a literature review method, this study synthesizes academic data encompassing the historical, technical, and physiological aspects of badminton. The analysis reveals that mastering service variations including long, short, drive, and flick services acts as a strategic tool to control the game's tempo from the outset. Physiologically, components such as VO2Max, agility, and leg muscle explosive power form the essential foundation for on-court mobility. Specifically, the research highlights that the combination of hand-eye coordination, arm power, and self-confidence contributes a significant 74.1% to the effectiveness of the smash. This study concludes that the integration of technical maturity, physical strength, and psychological readiness is an absolute necessity for achieving optimal athletic performance.

Keywords: *Badminton, Basic Technique, Service, Physical Condition, Smash.*

ABSTRAK

Pencapaian prestasi dalam cabang olahraga bulu tangkis merupakan hasil sinergi yang menyeluruh antara penguasaan teknik dasar, kebugaran fisik yang prima, serta stabilitas mental. Penelitian ini berfokus pada analisis hubungan antara elemen fisik dan penguasaan teknik, terutama pada sektor servis dan *smash*, sebagai variabel penentu kualitas permainan atlet. Melalui metode tinjauan literatur, studi ini merangkum berbagai data akademis yang mencakup aspek historis, teknis, hingga fisiologis dalam bulu tangkis. Hasil analisis menunjukkan bahwa penguasaan variasi servis seperti servis panjang, pendek, datar, dan servis kedutberfung si sebagai instrumen strategis untuk memegang kendali ritme permainan sejak awal. Dari sisi fisiologis, komponen seperti VO2Max, kelincahan, dan daya ledak otot tungkai menjadi fondasi utama bagi mobilitas atlet di lapangan. Secara spesifik, penelitian ini menemukan bahwa perpaduan antara koordinasi mata-tangan, kekuatan (*power*) lengan, dan rasa percaya diri memberikan kontribusi signifikan sebesar 74,1% terhadap efektivitas pukulan

smash. Penulisan ini menyimpulkan bahwa integrasi antara kematangan teknik, kekuatan fisik, dan kesiapan psikologis merupakan satu kesatuan mutlak yang harus dimiliki untuk meraih prestasi secara optimal.

Kata Kunci: Bulu Tangkis, Teknik Dasar, Servis, Kondisi Fisik, *Smash*.

A. Pendahuluan

Sejarah bulu tangkis bermula dari sebuah permainan bernama *Poona* di India. Olahraga kompetitif ini dikembangkan oleh para perwira tentara Britania yang sedang bertugas di wilayah tersebut pada abad ke-19 (Aprilia, Doewes 2018). Seiring perkembangannya, mereka menambahkan net dan mulai memainkannya secara kompetitif di kota Pune (yang dulu dikenal sebagai *Poona*), sehingga permainan tersebut dinamai sesuai nama kota tersebut. Setelah masa tugas mereka berakhir, permainan ini dibawa kembali ke Inggris untuk dikembangkan lebih lanjut menjadi olahraga yang kita kenal sekarang (Saharullah, 2018.) .

Pada masa awal perkembangannya, permainan ini lebih dikenal dengan sebutan *battledore* (dayung) dan *shuttlecock* (Ikadarny, M. Imran Hasanuddin et al. 2024).

Olahraga merupakan kebutuhan vital manusia dalam menjaga kesehatan jasmani dan rohani secara berkesinambungan. Di Indonesia, bulu tangkis menempati posisi strategis sebagai salah satu cabang olahraga paling populer yang diminati oleh berbagai lapisan masyarakat tanpa memandang usia maupun gender. Popularitas ini didorong oleh kemudahan akses terhadap peralatan dan teknis permainannya. Lebih jauh lagi, olahraga ini memberikan kontribusi positif terhadap aspek fisiologis-anatomis, psikologis, hingga sosiologis pemainnya. Oleh karena itu, penting bagi berbagai pihak untuk tetap memberikan perhatian khusus pada eksistensi bulu tangkis di tengah pesatnya persaingan dengan cabang olahraga lainnya (Zarwan, Arsil 2011).

Tingginya minat masyarakat Indonesia terhadap bulu tangkis tercermin dari tersebarnya fasilitas

lapangan dan gedung permanen hingga ke pelosok desa. Di fasilitas tersebut, berbagai klub berkumpul dengan motivasi yang beragam; mulai dari sekadar menjaga kesehatan fisik dan mental, hingga pelatihan intensif yang berorientasi pada pencapaian prestasi internasional demi mengharumkan nama bangsa (Bimantara et al. 2021).

Keberhasilan dalam bulu tangkis ditentukan oleh sinergi antara kondisi fisik, penguasaan taktik, kekuatan mental, dan keterampilan teknik. Kemampuan pendukung seperti kecepatan, koordinasi, serta reaksi yang tajam sangat diperlukan oleh setiap pemain. Namun, pondasi utama yang tidak boleh diabaikan adalah penguasaan teknik dasar. Keterampilan dasar ini merupakan kunci utama bagi siapa saja yang ingin bermain secara efektif sekaligus menjadi faktor penentu kemenangan dalam sebuah pertandingan (Riza Agustian 2022).

Keterampilan dapat didefinisikan sebagai kecakapan dalam mendayagunakan akal, pikiran, dan kreativitas guna

menciptakan sesuatu yang lebih bernilai dan bermakna. Dalam konteks bulu tangkis, aspek keterampilan ini sangat krusial, terutama untuk menguasai berbagai kompetensi dasar. Hal ini mencakup kemahiran dalam teknik memegang raket, kelincahan pergerakan kaki (*footwork*), serta ketepatan dalam mengeksekusi berbagai jenis pukulan dasar (Sutiyawan, Yunitaningrum, and Purnomo n.d.). Kemampuan bermain bulu tangkis yang mumpuni menuntut setiap pemain untuk mahir mengeksekusi pukulan, baik dari arah atas maupun bawah. Berbagai variasi teknik seperti *service*, *lob*, *dropshot*, *smash*, *netting*, *underhand*, dan *drive* wajib dikuasai secara mendalam. Efektivitas seluruh pukulan tersebut sangat bergantung pada penerapan teknik pegangan raket (*grip*) dan pergerakan kaki (*footwork*) yang presisi.

Keterampilan dasar dalam permainan bulu tangkis terbagi menjadi beberapa kategori utama yang wajib dikuasai oleh setiap pemain. Pertama, aspek pegangan raket mencakup variasi *american*

grip, forehand grip, backhand grip, hingga *combination grip*. Kedua, pada bagian servis, pemain perlu menguasai teknik *short* dan *long service* menggunakan *forehand* serta *short service* melalui *backhand*. Selanjutnya, terdapat pukulan dari atas (*overhead stroke*) yang memfokuskan pada gerakan *overhead lob* dan *overhead drop* dengan teknik *forehand*. Terakhir, pukulan dari bawah (*underhand stroke*) menuntut kemahiran dalam melakukan *underhand lob* serta teknik *netting*, baik dari posisi *forehand* maupun *backhand*. Seluruh rangkaian teknik ini membentuk pondasi dasar yang saling terintegrasi dalam permainan (Bimantara et al. 2021)..

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur atau riset kepustakaan dengan pendekatan kualitatif-deskriptif. Prosedur penelitian dilakukan dengan menghimpun, menelaah, dan menganalisis berbagai sumber data sekunder yang memiliki relevansi kuat terhadap topik teknik dasar dan kondisi fisik

dalam bulu tangkis. Sumber literatur mencakup jurnal ilmiah nasional maupun internasional, buku teks olahraga, serta prosiding hasil penelitian terdahulu yang kredibel. Fokus analisis diarahkan pada sintesis teori-teori mengenai biomekanika servis (Tri Inggi Pratiwi 2025), komponen fisik pendukung prestasi, dan data statistik mengenai efektivitas pukulan. Dengan mengintegrasikan berbagai temuan ahli, penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran komprehensif mengenai kontribusi teknis dan fisik terhadap performa atlet tanpa melakukan pengujian lapangan secara langsung.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Bulutangkis adalah olahraga favorit di Indonesia, terbukti dengan banyaknya gedung olahraga baik di kota maupun desa. Di dalamnya, berbagai komunitas berkumpul dengan tujuan berbeda: ada yang berfokus pada kebugaran jasmani, sementara yang lain berdedikasi penuh untuk berlatih demi meraih prestasi yang dapat mengharumkan nama bangsa di tingkat dunia (Bimantara, 2021).

Penguasaan teknik dasar tidak hanya terbatas pada kemahiran dalam memukul kok, tetapi juga mencakup seluruh elemen teknis yang berkaitan erat dengan mekanisme permainan bulu tangkis secara menyeluruh (rossita, 2020). Menurut (Aditya 2021) Teknik dasar dalam bulu tangkis dapat diklasifikasikan ke dalam empat pilar utama, yaitu teknik pegangan raket, posisi berdiri (*stance*), pergerakan kaki (*footwork*), dan mekanika pukulan (*stroke*). Dalam hal sikap berdiri, setiap pemain wajib menguasai dua kondisi fundamental: posisi saat menerima servis dan posisi saat bola dalam permainan (*in-play*). Sementara itu, teknik memegang raket menjadi landasan utama yang menentukan kualitas setiap pukulan. Pegangan yang ideal dilakukan dengan mengoptimalkan peran jari-jari tangan daripada telapak tangan, guna memberikan kontrol dan fleksibilitas yang lebih besar saat melakukan kontak dengan kok.

Dalam bulu tangkis, servis memegang peranan krusial sebagai langkah awal untuk meraih poin. Variasi servis yang dapat digunakan meliputi servis panjang, pendek, datar, dan servis kedut (*flick service*). Servis panjang umumnya menjadi andalan dalam kategori tunggal untuk mengirim kok melambung jauh ke area belakang lawan, sehingga memicu reli yang panjang. Sebaliknya, servis pendek sangat efektif digunakan baik dalam nomor tunggal maupun ganda guna

membatasi peluang lawan dalam meluncurkan serangan yang mematikan (ahmad yani, 2026).

Penguasaan teknik dasar merupakan fondasi krusial bagi pemain bulutangkis untuk menjalankan strategi menyerang maupun bertahan secara variatif. Kualitas teknik yang mumpuni menjadi syarat mutlak dalam meraih kemenangan dan prestasi tinggi. Oleh karena itu, teknik yang sempurna hanya dapat dicapai melalui proses pembelajaran serta latihan yang disiplin, tekun, dan terkesinambungan (Lismadiana 2012).

Keberhasilan dalam bulutangkis tidak hanya bertumpu pada teknik dasar, tetapi juga merupakan hasil integrasi antara kemampuan fisik dan kesiapan mental. Pukulan *smash* sebagai senjata utama untuk mematikan reli sangat bergantung pada koordinasi mata tangan yang presisi agar arah bola tetap akurat. Namun, akurasi tersebut harus didukung oleh *power* lengan yang mumpuni yakni kemampuan otot untuk melepaskan daya ledak maksimal dalam waktu singkat guna menghasilkan pukulan yang keras dan sulit dikembalikan. Tanpa kondisi fisik yang prima, penguasaan teknik dasar tidak akan memberikan dampak signifikan dalam pertandingan kompetitif (Ridlo 2016).

Selain aspek fisik, faktor psikologis berupa rasa percaya diri menjadi kunci bagi pemain untuk mengeksekusi rangkaian gerakan secara efisien tanpa keraguan atau

kecemasan berlebih. Sebaliknya, rendahnya kepercayaan diri dapat menghambat potensi atlet dan memicu keragu-raguan saat mengambil keputusan di lapangan. Secara kolektif, perpaduan koordinasi mata tangan, *power* lengan, dan percaya diri memberikan kontribusi sebesar 74,1% terhadap kualitas *smash*. Dengan demikian, penguasaan teknik yang matang, kekuatan fisik, dan kematangan mental merupakan satu kesatuan yang mutlak diperlukan untuk meraih kemenangan dan prestasi optimal (Ridlo 2016).

keberhasilan dalam olahraga bulutangkis merupakan hasil integrasi yang kompleks antara kondisi fisik, kemampuan teknik, dan kesiapan mental. Komponen fisik seperti daya tahan jantung dan paru (VO2Max), daya ledak otot tungkai, kekuatan otot lengan, kecepatan, kelincahan, serta kelentukan menjadi fondasi dasar yang harus dimiliki setiap pemain. Tanpa kondisi fisik yang prima, penguasaan teknik dasar tidak akan memberikan dampak signifikan dalam pertandingan kompetitif. Misalnya, kualitas pukulan *smash* sebagai senjata utama sangat bergantung pada koordinasi mata-tangan yang presisi dan didukung oleh *power* lengan yang mumpuni untuk menghasilkan daya ledak maksimal dalam waktu singkat (Zhannisa et al. 2018).

Selain aspek fisik dan teknik, faktor psikologis berupa rasa percaya diri memegang peranan kunci agar

pemain dapat mengeksekusi gerakan secara efisien tanpa keraguan atau kecemasan yang dapat menghambat potensi di lapangan. Secara kolektif, perpaduan antara koordinasi mata-tangan, *power* lengan, dan kepercayaan diri memberikan kontribusi nyata sebesar 74,1% terhadap kualitas *smash*. Dengan demikian, seluruh komponen fisik tersebut harus menyatu dengan kematangan mental dan penguasaan teknik yang matang sebagai satu kesatuan yang mutlak diperlukan untuk menunjang strategi permainan dan meraih prestasi yang optimal (Mukhtarsyaf et al. 2022).

Efektivitas teknik servis menjadi penentu utama dalam mendikte ritme permainan sejak awal, sehingga strategi bulutangkis tidak hanya bergantung pada reli panjang. Melalui variasi servis seperti tipe panjang, pendek, datar, maupun servis kedut (*flick service*), seorang pemain dapat membatasi peluang serangan lawan secara signifikan. Kemampuan ini didukung oleh teknik pegangan raket (*grip*) yang mengandalkan jari-jari untuk fleksibilitas maksimal serta pergerakan kaki (*footwork*) yang lincah guna memastikan posisi berdiri (*stance*) selalu ideal saat mengeksekusi pukulan.

Keberhasilan teknis tersebut diperkuat oleh integrasi komponen fisik yang mumpuni, seperti daya tahan jantung-paru (VO2Max), kelincahan, kecepatan, serta daya ledak otot tungkai sebagai fondasi

mobilitas lapangan. Sebagai contoh, kualitas *smash* yang mematkan lahir dari sinkronisasi antara koordinasi mata-tangan yang presisi dengan *power* lengan yang mampu melepaskan daya ledak secara instan. Selain fisik dan teknik, aspek psikologis berupa kepercayaan diri menjadi variabel kunci yang mengoptimalkan seluruh potensi atlet. Sinergi antara koordinasi mata-tangan, kekuatan lengan, dan rasa percaya diri terbukti memberikan kontribusi kolektif sebesar 74,1% terhadap efektivitas *smash*, sehingga penyatuan aspek fisik, teknik, dan mental menjadi syarat mutlak untuk meraih prestasi optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- 2026, sukuredho dam ahmad yani. 2026. "Analisis Keterampilan Dasar Hasil Servis Pendek Dan Servis Panjang Dalam Permainan Bulutangkis Pada Pb Realita Kategori Pemula." 2(1): 90–97.
- Aditya. 2021. "Analisis Keterampilan Teknik Dasar Permainan Bulutangkis Pada Atlet Pb. Manggala Makassar."
- Aprilia, K.N., Kristiyanto, A., & Doewes, M. 2018. "Analisis Penerapan Prinsip-Prinsip Latihan Terhadap Peningkatan Kondisi Fisik Atlet Bulu Tangkis PPLOP Jawa Tengah Tahun 2017/2018." *Analisis penerapan prinsip-prinsip latihan terhadap peningkatan kondisi fisik atlet bulu tangkis* 1(1): 55–63.
- Bimantara, Adi Wahyu, Andi Gilang Permadi, Noor Akhmad, Program Studi, Pendidikan Olahraga, Fikkm Undikma, and Adi Wahyu. 2021. "PENDAHULUAN Bulutangkis Merupakan Olahraga Yang Digemari Oleh Masyarakat Di Indonesia , Hal Tersebut Dapat Dilihat Dari Banyaknya Gedung Dan Lapangan Bulutangkis Yang Dibangun Secara Permanen Di Kota Maupun Di Desa . Dalam Satu Gedung Atau Lapangan Buluta." 8(2): 7–19.
- Ikadarny, M. Imran Hasanuddin, M. Said Zainuddin, Analisis Tingkat, Keberhasilan Servis, Pendek Forehand, Dalam Permainan, M Imran Hasanuddin, M Said Zainuddin, et al. 2024. "Analisis Tingkat Keberhasilan Servis Pendek Forehand Dalam Permainan Bulutangkis." 4: 1471–80.
- Lismadiana. 2012. "Teknik Dasar Bulutangkis." : 1–12. <http://staffnew.uny.ac.id/upload/132313280/pengabdian/narasumber-kegiatan-pembinaan-klub-olahraga.pdf>.
- Mukhtarsyaf, Fahd, Anung Priambodo, Rahmat Iqbal, and Muhamad Ichsan Sabillah. 2022. "Pentingnya Kepercayaan Diri Atlet Bola Basket: Studi Literature Review The Importance of Basketball Athletes ' Self-Confidence : A Literature Review Study." *Jornal de Pediatria* 18(3): 70–76.
- NIM., ROSSITIANA ANIS PRASETYOWATI, Bulutangkis PROGRAM Untuk, and Siswa Sma. 2020. "PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN TEKNIK DASAR BULUTANGKIS UNTUK SISWA SMA/SMK."
- Ridlo, Azi Faiz. 2016. "Azi Faiz Ridlo; Dosen PJKR FKIP Universitas Islam '45' Bekasi 213." : 213–25.
- Saharullah, Hasyim, and Mardiyah Anis. *Olahraga Bulu Tangkis*. Diterbitkan oleh Badan Penerbit

UNM Gedung Perpustakaan Lt. 1
Kampus UNM Gunungsari Jl.
Raya Pendidikan 90222 Tlp./Fax.
(0411) 865677 / (0411) 861377
Email: badanpenerbit@unm.ac.id
&
badanpenerbitunm@gmail.com
Website:
badanpenerbit.unm.ac.id
Layouter.

- Sutiyawan, Tuter Hendra, Wiwik Yunitaningrum, and Edi Purnomo. "Keterampilan Teknik Dasar Pukulan Pada Proses Pembelajaran Bulu Tangkis." (6): 1–15.
- Tri Inggi Pratiwi, Ismail Saleh Nasution. 2025. "Jurnal Riset Pendidikan Dasar." *Jurnal Riset Pendidikan Dasar* 03(2): 138–46. <http://journal.unismuh.ac.id/index.php/jrpd%0APENGEMBANGAN>
- y Riza Agustian¹, Muchamad. Samsul Huda², Muhammad Saiin³. 2022. "ANALISIS TINGKAT KETERAMPILAN DASAR BULUTANGKIS." 3: 10–21.
- Zarwan, Arsil, Sefri Hardiansyah Universitas. 2011. "Studi Tentang Kemampuan Teknik Dasar Bulutangkis Siswa Sekolah Dasar Zarwan,." 25(2): 149–58.
- Zhannisa, Utvi Hinda, Ibnu Fatkhur Royana, Bertika Kusuma Prastiwi, and Dani Slamet Pratama. 2018. "Analisis Kondisi Fisik Tim Bulutangkis Universitas PGRI Semarang." 1(1): 30–41.