

ANALISIS TEKNIK DASAR BULUTANGKIS SEBAGAI FAKTOR PENDUKUNG KUALITAS PERMAINAN ATLET

Anjelika Adisti Sitepu¹, Azril Himawan², Benny Johan Hutagalung³, Marwadinur⁴

^{1,2,3,4}PJKR Universitas Negeri Medan

¹adistianjelika@gmail.com, ²azrilhimawan649@gmail.com,

³bennyhutagalung1511@gmail.com, ⁴bmw@unimed.ac.id

ABSTRACT

Badminton is a sport that requires speed, accuracy, body coordination, tactical awareness, and mastery of basic techniques. In athlete development, technical ability becomes an important foundation because it influences movement efficiency, shot accuracy, game consistency, and the ability to reduce unforced errors. This study aims to analyze basic badminton techniques as supporting factors for athletes' game quality. The method used in this study is a qualitative method with a literature review approach. Data were collected from open-access scientific journals, academic articles, and credible sources published mainly between 2022 and 2026. The data were analyzed descriptively by reviewing, comparing, and interpreting relevant literature related to grip, footwork, serve, lob, dropshot, smash, forehand, backhand, and other technical elements in badminton. The results show that basic techniques play an important role in supporting athletes' performance because they are closely related to shot control, court coverage, movement balance, and tactical execution. Good mastery of basic techniques also helps athletes maintain consistency during matches and adapt to different game situations. Therefore, basic technical training should be conducted systematically, repeatedly, and in line with athletes' physical and tactical development.

Keywords: *basic technique, badminton, athlete performance, game quality, literature review*

ABSTRAK

Bulutangkis merupakan cabang olahraga yang menuntut kecepatan, ketepatan, koordinasi tubuh, pemahaman taktik, dan penguasaan teknik dasar yang baik. Dalam pembinaan atlet, kemampuan teknik menjadi fondasi penting karena memengaruhi efisiensi gerak, ketepatan pukulan, konsistensi permainan, dan kemampuan mengurangi kesalahan sendiri. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis teknik dasar bulutangkis sebagai faktor pendukung kualitas permainan atlet. Metode yang digunakan adalah metode kualitatif dengan pendekatan studi pustaka. Data diperoleh dari jurnal ilmiah open access, artikel akademik, dan sumber kredibel yang relevan, terutama terbitan tahun 2022–2026. Data dianalisis secara deskriptif dengan cara membaca, mengkaji, membandingkan, dan menafsirkan literatur yang membahas grip, footwork, servis, lob, dropshot, smash, forehand, backhand, serta unsur teknik lain dalam permainan bulutangkis. Hasil kajian menunjukkan bahwa teknik dasar memiliki peran penting dalam mendukung kualitas permainan atlet karena berkaitan erat dengan kontrol pukulan, penguasaan lapangan, keseimbangan gerak, dan pelaksanaan strategi permainan. Penguasaan teknik dasar yang baik juga membantu atlet menjaga konsistensi selama pertandingan dan menyesuaikan pola permainan dengan situasi

lawan. Oleh karena itu, latihan teknik dasar perlu dilakukan secara sistematis, berulang, dan disesuaikan dengan pengembangan fisik serta taktik atlet.

Kata Kunci: teknik dasar, bulutangkis, performa atlet, kualitas permainan, studi pustaka

A. Pendahuluan

Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang memiliki karakter permainan cepat, dinamis, dan membutuhkan keterampilan gerak yang kompleks. Atlet tidak hanya dituntut mampu memukul *shuttlecock* melewati net, tetapi juga harus mampu mengatur posisi tubuh, membaca arah pukulan lawan, bergerak cepat ke berbagai sudut lapangan, serta mengambil keputusan dalam waktu singkat. Dalam permainan bulutangkis, keterampilan dasar seperti cara memegang raket, sikap siap, gerak kaki, dan teknik pukulan menjadi unsur yang tidak dapat dipisahkan dari kualitas permainan atlet. Deya (2023) menjelaskan bahwa keterampilan dasar bulutangkis mencakup *grip*, *stance* atau *ready position*, *footwork*, dan *strokes*, sedangkan jenis pukulan yang perlu dikuasai antara lain *servis*, *lob*, *dropshot*, *smash*, *netting*, *underhand*, dan *drive*.

Dalam pembinaan olahraga, teknik dasar menjadi dasar utama yang perlu dikuasai atlet sebelum

mengembangkan taktik permainan dan kemampuan bertanding pada tingkat yang lebih lanjut. Atlet yang memiliki teknik dasar baik akan lebih mudah menghasilkan pukulan yang akurat, menjaga keseimbangan tubuh, dan kembali ke posisi siap setelah melakukan gerakan. Kelemahan dalam teknik dasar juga dapat memengaruhi kualitas permainan atlet, terutama dalam hal kontrol *shuttlecock*, kesiapan posisi, dan kemampuan mengurangi kesalahan. Bimo & Permana (2022) menegaskan bahwa permainan bulutangkis memerlukan penguasaan teknik dasar seperti *grip*, teknik pukulan, *footwork*, serta penguasaan pola permainan.

Pada pembinaan atlet bulutangkis, tidak semua atlet memiliki tingkat penguasaan teknik dasar yang sama, sehingga hal ini menjadi salah satu kendala dalam proses latihan. Dalam penelitian Elfandi, Gustian, & Rubiyatno (2024), kemampuan teknik dasar atlet usia 10–12 tahun menunjukkan hasil yang berbeda pada setiap jenis teknik. Servis pendek berada pada kategori baik,

sedangkan servis panjang, smash, *overhead lob*, dan *dropshot* masih berada pada kategori sedang. Dengan demikian, teknik dasar tidak dapat dianggap sebagai kemampuan yang muncul secara otomatis, karena atlet tetap memerlukan latihan yang fokus pada aspek-aspek yang masih lemah.

Kualitas permainan atlet juga tidak hanya ditentukan oleh kekuatan fisik atau pengalaman bertanding, tetapi oleh kemampuan menggabungkan teknik, fisik, taktik, dan mental secara seimbang. Teknik dasar menjadi jembatan yang menghubungkan kesiapan fisik dengan pelaksanaan strategi di lapangan. Kemampuan fisik yang baik belum tentu menghasilkan permainan yang efektif jika tidak diimbangi dengan ketepatan pukulan dan footwork yang terarah. Dengan teknik yang baik, atlet dapat menggunakan tenaga secara lebih terarah, mengendalikan pola permainan, dan menjaga konsistensi meskipun reli berjalan cukup lama. Wang, Guan, Amri, Kamalden, & Gao (2025) menunjukkan bahwa latihan fisik seperti *resistance training* dapat mendukung *power*, *speed*, *agility*, *endurance*, serta kestabilan teknik dalam permainan bulutangkis.

Berdasarkan uraian tersebut, artikel ini diarahkan untuk mengkaji peran teknik dasar bulutangkis sebagai salah satu faktor yang mendukung kualitas permainan atlet. Kajian ini penting dilakukan karena dalam proses latihan, teknik dasar sering kali dipahami sebagai materi awal yang lebih banyak diberikan kepada atlet pemula. Padahal, pada tingkat kemampuan yang lebih lanjut, penguasaan teknik tetap perlu dievaluasi dan disempurnakan agar atlet mampu bermain secara konsisten, efisien, dan adaptif dalam berbagai situasi pertandingan. Oleh karena itu, artikel ini bertujuan untuk menganalisis keterkaitan antara penguasaan teknik dasar dengan kualitas permainan atlet, sekaligus memberikan gambaran mengenai pentingnya latihan teknik yang terarah dalam pembinaan bulutangkis.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi pustaka atau *literature review*. Metode kualitatif digunakan karena penelitian ini bertujuan untuk memahami dan menjelaskan suatu kajian secara deskriptif berdasarkan sumber-sumber ilmiah yang relevan.

Menurut (Sugiyono, 2023), penelitian kualitatif digunakan untuk meneliti suatu objek secara alamiah, dengan peneliti sebagai instrumen utama dalam proses pengumpulan dan analisis data. Pendekatan studi pustaka dipilih karena artikel ini tidak bertujuan untuk menguji pengaruh perlakuan tertentu di lapangan, melainkan mengkaji dan menganalisis berbagai hasil penelitian serta teori yang berkaitan dengan teknik dasar bulutangkis dan kualitas permainan atlet.

Sumber data dalam artikel ini berasal dari jurnal ilmiah, artikel penelitian, buku, dan sumber akademik lain yang membahas teknik dasar bulutangkis, *footwork*, keterampilan pukulan, performa atlet, serta latihan pendukung dalam cabang olahraga bulutangkis. Literatur yang digunakan diprioritaskan pada publikasi lima tahun terakhir agar pembahasan tetap relevan dengan perkembangan kajian terbaru. Kriteria sumber yang digunakan dalam artikel ini adalah sumber yang relevan dengan topik, dapat diakses secara terbuka, berasal dari jurnal atau publikasi akademik yang kredibel, serta membahas aspek teknik dasar atau performa atlet bulutangkis.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui pencarian literatur dengan menggunakan kata kunci seperti “teknik dasar bulutangkis”, “*badminton basic skill*”, “*footwork badminton*”, “*badminton athlete performance*”, “*smash badminton*”, dan “*badminton training*”. Pencarian literatur dilakukan melalui sumber terbuka seperti Google Scholar, portal jurnal nasional, dan jurnal ilmiah open access yang relevan dengan bidang olahraga. Setelah sumber ditemukan, penulis memilih literatur yang sesuai dengan fokus artikel, yaitu sumber yang membahas hubungan antara teknik dasar dan kualitas permainan atlet. Data yang telah terkumpul kemudian dikelompokkan ke dalam beberapa tema, yaitu teknik dasar permainan, peran *footwork*, teknik pukulan, hubungan teknik dengan kualitas permainan, serta implikasi latihan bagi atlet.

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif. Analisis dilakukan dengan membaca isi literatur, mengidentifikasi pokok temuan, membandingkan pendapat antarpeneliti, dan menarik kesimpulan berdasarkan keterkaitan antara teori dan hasil penelitian terdahulu. Dalam artikel ini, data tidak disajikan dalam

bentuk angka hasil pengukuran langsung, tetapi dalam bentuk uraian analitis yang menjelaskan bagaimana teknik dasar bulutangkis dapat mendukung kualitas permainan atlet.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Temuan dari berbagai literatur menunjukkan bahwa teknik dasar merupakan aspek yang tidak dapat diabaikan dalam bulutangkis, karena permainan atlet sangat bergantung pada keterampilan. Teknik dasar dalam permainan bulutangkis meliputi berbagai unsur, bukan hanya pukulan, tetapi juga pegangan raket, kesiapan tubuh, gerakan kaki, keseimbangan, dan kontrol arah *shuttlecock*. Deya (2023) menjelaskan bahwa keterampilan dasar dalam bulutangkis meliputi *grip*, *stance* atau *ready position*, *footwork*, dan *strokes*, sedangkan jenis pukulan yang perlu dikuasai mencakup servis, *lob*, *dropshot*, *smash*, *netting*, *underhand*, dan *drive*. Teknik dasar menjadi landasan penting bagi atlet karena berpengaruh terhadap kualitas gerakan dan efektivitas permainan yang ditampilkan.

Kualitas gerakan dan efektivitas permainan atlet sangat dipengaruhi oleh penguasaan teknik dasar yang

dimiliki. Atlet tidak memiliki banyak waktu untuk berpikir sebelum melakukan pukulan, sehingga teknik yang sudah terbentuk dengan baik akan membantu gerakan menjadi lebih otomatis dan efisien. Menurut Hidayat, Yudiana, Hambali, & Nugraha (2022) keterampilan dasar bulutangkis dinilai melalui aspek hasil pukulan dan kualitas gerak, khususnya pada keterampilan servis tinggi dan *clear lob*. Hal ini memperlihatkan bahwa penilaian teknik tidak cukup dilihat dari berhasil atau tidaknya *shuttlecock* melewati net, tetapi juga dari proses gerakan yang dilakukan atlet.

Pada praktik latihan, teknik dasar sering dianggap sebagai materi awal bagi pemain pemula. Padahal, teknik dasar tetap perlu diperhatikan pada atlet yang sudah berkembang karena kualitas permainan sangat bergantung pada konsistensi gerak. Atlet yang sudah mampu melakukan smash, lob, atau dropshot belum tentu memiliki kualitas teknik yang stabil dalam situasi pertandingan. Ketika berada dalam tekanan lawan, teknik yang kurang matang dapat menyebabkan pukulan menjadi tidak akurat, posisi tubuh tidak seimbang, dan keputusan bermain menjadi

terburu-buru. Oleh karena itu, pembinaan teknik dasar perlu dilakukan secara konsisten pada setiap tahap latihan, bukan hanya ketika atlet berada pada tahap awal pembelajaran.

Pembahasan berikutnya berkaitan dengan unsur teknik dasar yang mendukung kesiapan atlet dalam bermain, yaitu *grip*, posisi siap, dan *footwork*. *Grip* atau cara memegang raket merupakan salah satu teknik awal yang memengaruhi kualitas pukulan. Pegangan raket yang tepat membantu atlet mengontrol arah, kekuatan, dan sudut pukulan. Sebaliknya, *grip* yang kurang sesuai dapat membuat pukulan menjadi lemah, tidak akurat, atau sulit diarahkan. Dalam bulutangkis, perpindahan dari forehand ke backhand juga membutuhkan keluwesan *grip* agar atlet dapat merespons datangnya *shuttlecock* dengan cepat. BWF melalui *Shuttle Time* memasukkan materi dasar, seperti pegangan raket, keterampilan raket, dan gerakan dasar, sebagai bagian utama dalam pengenalan bulutangkis.

Selain penguasaan *grip*, posisi tubuh yang siap juga perlu diperhatikan karena berkaitan dengan

kualitas permainan. Dengan posisi siap yang baik, atlet dapat merespons gerakan permainan secara lebih cepat ke depan, belakang, kanan, dan kiri. Atlet yang memiliki posisi siap baik akan lebih mudah membaca arah *shuttlecock* dan mengambil langkah pertama dengan cepat. Dalam permainan yang berlangsung cepat, keterlambatan mengambil posisi dapat membuat atlet kehilangan momentum untuk melakukan pukulan yang baik. Oleh karena itu, posisi siap tidak dapat dipisahkan dari *footwork* karena keduanya saling mendukung dalam membentuk kesiapan gerak atlet.

Footwork menjadi salah satu unsur teknik dasar yang sangat menentukan kemampuan atlet menguasai lapangan. *Footwork* bukan sekadar gerakan kaki, tetapi kemampuan mengatur langkah agar atlet sampai ke titik pukul dengan cepat dan tetap seimbang. Bimo & Permana (2022) menemukan bahwa latihan menggunakan *footwork trainer* memberikan pengaruh terhadap kelincahan dan $VO_2\text{max}$ atlet bulutangkis usia 10–12 tahun, dengan pengaruh yang lebih kuat pada aspek kelincahan. Hasil ini memperlihatkan bahwa *footwork* menjadi salah satu

faktor penting yang mendukung kecepatan dan efisiensi gerak atlet saat bermain.

D. Kesimpulan

Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa penguasaan teknik dasar bulutangkis memiliki peran penting dalam mendukung kualitas permainan atlet. Teknik dasar seperti *grip*, *ready position*, *footwork*, servis, *lob*, *dropshot*, *smash*, *forehand*, *backhand*, *netting*, dan *drive* berperan dalam membantu atlet menghasilkan pukulan yang akurat, bergerak secara efisien, menjaga keseimbangan tubuh, serta menguasai arah permainan. Penguasaan teknik dasar yang baik juga membantu atlet mengurangi kesalahan sendiri dan menjaga konsistensi dalam pertandingan.

Teknik dasar memiliki hubungan erat dengan kualitas permainan karena menjadi dasar pelaksanaan strategi. Atlet yang memiliki teknik baik akan lebih mudah mengatur tempo permainan, menempatkan *shuttlecock*, dan menyesuaikan pola permainan dengan situasi lawan. Selain itu, teknik dasar perlu didukung oleh kondisi fisik seperti kelincahan, daya tahan, kekuatan, dan koordinasi

agar atlet mampu mempertahankan kualitas permainan dalam durasi pertandingan yang panjang.

Dengan demikian, latihan teknik dasar perlu dilakukan secara sistematis, berulang, dan disesuaikan dengan kelemahan atlet. Pelatih perlu melakukan evaluasi teknik secara berkala agar program latihan dapat diarahkan pada aspek yang benar-benar membutuhkan perbaikan. Penelitian lanjutan dapat dilakukan dengan menguji hubungan langsung antara penguasaan teknik dasar dan hasil pertandingan atlet pada kelompok usia atau tingkat kemampuan tertentu.

DAFTAR PUSTAKA

Buku:

Badminton World Federation. (n.d.). Shuttle Time: Schools badminton teachers' manual. Retrieved from <https://shuttletime.bwfbadminton.com>

Sugiyono. (2023). Metode penelitian kualitatif: Untuk penelitian yang bersifat eksploratif, enterpretif, interaktif, dan konstruktif. Bandung: Alfabeta.

Jurnal:

Bimo, S. H., & Permana, D. F. W. (2024). The effect of footwork trainer on agility and VO2max in badminton athletes. Indonesian Journal of Sport Management, 4(1), 168–177.

- <https://doi.org/10.31949/ijsm.8644>
- Deya, R. A. (2023). Tingkat ketepatan teknik dasar pada atlet bulutangkis PB. Bukit Makmur Kecamatan Sungai Bahar. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 5(1), 1–9.
<https://doi.org/10.22437/ijssc.v5i1.21360>
- Elfandi, M., Gustian, U., & Rubiyatno. (2024). Analisis kemampuan teknik dasar bulutangkis pada atlet PB Junior Tangkas usia 10–12 tahun di Kota Pontianak. *Discourse of Physical Education*, 3(2), 91–104.
<https://doi.org/10.36312/dpe.v3i2.2444>
- Hidayat, Y., Yudiana, Y., Hambali, B., & Nugraha, R. (2022). Reliability and factorial validity of badminton basic skill among badminton beginner athletes: A preliminary study. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 10(5), 922–931.
<https://doi.org/10.13189/saj.2022.100508>
- Wang, T., Yee Guan, N., Amri, S., Kamalden, T. F., & Gao, Z. (2025). Effects of resistance training on performance in competitive badminton players: A systematic review. *Frontiers in Physiology*, 16, Article 1548869.
<https://doi.org/10.3389/fphys.2025.1548869>