

BAB 2

TINJAUAN TEORITIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Latihan

Latihan adalah penerapan rangsangan fungsional secara sistematis dalam ukuran semakin tinggi dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi. Pada prinsipnya latihan menurut Sukadiyanto (2010) “menyatakan latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan: kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak latih. Jadi untuk pencapaian suatu prestasi dibutuhkan suatu progam latihan yang sistematis, sehingga adanya adaptasi dalam tubuh.”

Menurut Sukadiyanto (2010) menyatakan

latihan berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: *practice*, *excercies*, dan *training*. Pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. Artinya, selama dalam proses kegiatan berlatih melatih agar dapat menguasai keterampilan gerak cabang olahraganya selalu dibantu dengan menggunakan berbagai peralatan pendukung. Dalam proses berlatih melatih *practice* sifatnya sebagai bagian dari proses latihan yang berasal dari kata *exercises*. Artinya, dalam setiap proses latihan yang berasal dari kata *exercises* pasti ada bentuk latihan *practice* (hlm.5)

2.1.2 Prinsip-prinsip Latihan

(Haqqi, n.d.) mengatakan Prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan. Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis atlet. Dengan memahami prinsip-prinsip latihan, akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan. Selain itu, akan dapat menghindari atlet dari rasa sakit dan timbul cedera selama dalam proses latihan. Prinsip-prinsip latihan menurut Kusnadi Nanang dan Herdi Hartadji (dalam Iqbal Maulana, 2019) ada 14 yaitu :

1) Prinsip beban bertambah (*over load*), 2) Prinsip multilateral, 3) Prinsip spesialisasi, 4) Prinsip individualisasi, 5) Prinsip spesifik, 6) Intensitas latihan, 7) Kualitas latihan, 8) Variasi latihan, 9) Lama latihan, 10) Volume latihan, 11) Densitas latihan, 12) Prinsip over kompensasi, 13) Prinsip reversibility, 14) Prinsip pulih asal.

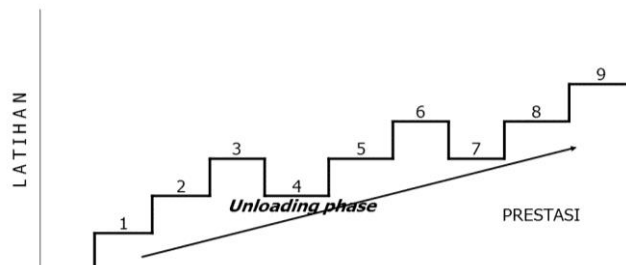
Prinsip latihan yang akan dijelaskan disini hanya prinsip-prinsip latihan yang sesuai dengan prinsip yang akan diterapkan dalam penelitian ini.

1) Prinsip beban bertambah (*over load*)

Mengenai prinsip beban lebih (*over load*) menurut Tangkudung (dalam Iqbal Maulana, 2019)

Latihan yang tidak pernah ada peningkatan beban maka kemampuan atlet hanya sebatas beban latihan yang selama ini dia terima. Hanya melalui proses *overload*/ pembebanan yang selalu meningkat secara bertahap yang akan menghasilkan overkompensasi dalam kemampuan biologis, dan keadaan itu merupakan prasyarat untuk peningkatan prestasi.

Untuk menerapkan prinsip *over load* sebaiknya menggunakan metode sistem tangga yang didesain oleh Bompas (dalam Iqbal Maulana, 2019) dengan ilustrasi sebagai berikut :



Gambar 2. 1 Sistem Tangga

Sumber google

Setiap garis vertikal menunjukkan perubahan (penambahan) beban, sedang setiap garis horizontal adalah fase adaptasi terhadap beban yang baru. Beban latihan pada 3 tangga (*macro cycle*), pertama ditingkatkan secara bertahap. Pada *cycle* ke 4 beban diturunkan. Ini disebut *unloading phase* yang maksudnya adalah untuk memberi kesempatan kepada organisme tubuh untuk melakukan regenerasi. Maksud regenerasi adalah agar atlet dapat mengumpulkan tenaga atau mengakumulasi cadangan-cadangan fisiologis dan psikologis untuk beban latihan yang lebih berat lagi di tangga-tangga berikutnya. Pelaksanaan penerapan prinsip beban berlebih (*over load*) dalam

penelitian ini dengan cara menambah set dalam setiap latihan. Latihan dimulai dari 2 set dengan 1 setnya memindahkan 5 *shuttlecock* dalam melakukan latihan *footwork*, dengan waktu istirahat tiap set 3 menit.

2) Prinsip Individualisasi

Menurut Iqbal Maulana (2019) “Prinsip individualisasi merupakan salah satu prinsip yang membedakan pelatihan bagi setiap orang karena setiap orang memiliki karakteristik yang berbeda satu sama lainnya”. Perbedaan-perbedaan itu perlu diperhatikan oleh pelatih agar pemberian dosis dan metode latihan dapat serasi untuk mencapai prestasi olahraga yang maksimal.

Dalam pelaksanaan prinsip individualisasi sangat sulit untuk dilaksanakan, walaupun pelatih harus berusaha untuk menerapkan individualisasi dalam latihan dengan cara membentuk kelompok-kelompok atlet yang setara atau sepadan kemampuannya. Jadi pelatih tidak boleh begitu saja menerapkan program latihan para atlet top kepada atlet binaanya, meskipun program latihan tersebut sudah terbukti berhasil bagi atlet-atlet top tersebut.

3) Prinsip Intensitas Latihan

Intensitas latihan merupakan faktor penentu yang dipergunakan di dalam penerapan prinsip beban lebih. Intensitas latihan mengacu pada jumlah beban yang dilakukan dalam latihan yang dilakukan setiap waktu. Penerapan intensitas yang dipakai selama penelitian yaitu dengan cara kelincihan gerakan langkah kaki sampel pada saat melaksanakan latihan *footwork*.

4) Kualitas Latihan

Menurut Harsono (dalam Iqbal Maulana, 2019) mengatakan “kualitas latihan lebih penting daripada intensitas latihan adalah mutu atau kualitas latihan yang diberikan oleh pelatih kepada atlet”. Setiap latihan haruslah berisi drill-drill yang bermanfaat dan yang jelas arah serta tujuan latihannya. Penerapan kualitas dalam penelitian ini, peneliti mengawasi pada setiap pelaksanaan sampel melaksanakan latihan dengan menggunakan latihan *footwork*. Jika terjadi kesalahan pada saat pelaksanaan, peneliti segera memperbaiki secara individual.

5) Variasi Latihan

Variasi latihan adalah latihan yang metode-metode dan materi/isi latihannya tidak selalu sama di setiap pertemuannya tapi tetap untuk satu tujuan pengembangan teknik dan tujuannya agar atlet tidak jenuh pada saat latihan. Menurut Harsono (dalam Iqbal Maulana, 2019) “Untuk mencegah kebosanan berlatih ini, pelatih harus kreatif dan pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan”.

2.1.3 Tujuan Latihan

Menurut Harsono (dalam Iqbal Maulana, 2019) mengatakan bahwa “Terdapat empat aspek yang perlu dilatih untuk mencapai prestasi semaksimal mungkin yaitu: Latihan fisik, Latihan teknik, Latihan taktik, dan Latihan mental”. Keempat komponen ini merupakan satu kesatuan utuh sehingga harus ditingkatkan secara bersama-sama untuk menunjang prestasi atlet. Dalam setiap kali melakukan latihan, baik atlet ataupun pelatih harus memperhatikan prinsip-prinsip latihan. Dengan menimbangkan prinsip tersebut diharapkan latihan yang dilakukan dapat meningkat dengan cepat, dan tidak berakibat buruk baik pada fisik maupun teknik atlet.

2.1.4 Permainan Bulutangkis

Permainan bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang sangat populer dan digemari oleh masyarakat Indonesia setelah sepakbola. Bulutangkis atau badminton adalah salah satu olahraga bola kecil yang dimainkan dengan menggunakan raket untuk memukul *shuttlecock* di lapangan permainan yang dibatasi oleh net. Menurut Abdul Rahman (2014) mengemukakan bahwa

Permainan bulutangkis merupakan permainan yang bersifat individual yang dilakukan dengan cara satu orang melawan satu orang atau dua orang melawan dua orang. Permainan ini menggunakan raket sebagai alat pemukul dan shuttle sebagai objek pukul, lapangan permainan berbentuk segi empat dan dibatasi oleh net untuk memisahkan antara daerah permainan sendiri dan daerah permainan lawan (hlm.2).

Sedangkan menurut Herman Subardjah (1999) menyatakan bahwa

permainan bulutangkis merupakan permainan yang bersifat individu yang dapat dilakukan dengan cara satu orang melawan satu orang atau dua orang melawan dua orang. Dalam hal ini permainan bulutangkis mempunyai tujuan bahwa seseorang pemain berusaha menjatuhkan *shuttlecock* di daerah permainan lawan dan berusaha agar lawan tidak dapat memukul *shuttlecock* dan menjatuhkan di daerah sendiri.

Menurut Tony Grice (2007) “mengemukakan bahwa permainan bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang terkenal di dunia. Olahraga ini menarik minat berbagai kelompok umur, berbagai tingkat ketrampilan, baik pria maupun wanita memainkan olahraga ini di dalam atau diluar ruangan”.

Beberapa kutipan diatas dapat disimpulkan bahwa permainan bulutangkis bersifat individu, sehingga keberhasilan untuk bermainnya dengan menjatuhkan *shuttlecock* didaerah permainan lawan. Prinsip permainan ini cukup sederhana, yakni memukul *shuttlecock* ke daerah lawan. Sedangkan tujuan memenangkan permainan bulutangkis dengan cara menjatuhkan *shuttlecock* ke daerah lawan, dan berusaha menjaga *shuttlecock* supaya tidak jatuh di daerah sendiri.

2.1.5 Teknik Dasar Bulutangkis

2.1.1.1 Pegangan Raket

Menurut Ni'mah & Deli (2017) pegangan raket sangat berpengaruh bagi pukulan dan terdapat 3 cara yang dapat dipilih seorang peserta didik untuk memegang raket yaitu *forehand*, *backhand* dan *frying pan*. Jadi pegangan raket sangat penting dalam melakukan teknik netting yang baik, apabila bola di depan net berada di sebelah kiri hendaknya pengembalian net dengan menggunakan teknik backhand, raket yang digesek menyentuh *shuttlecock* sehingga *shuttlecock* itu berputar dan kembali ke lapangan lawan dengan tipis di bibir *net*.

2.1.1.2 Sikap dan Posisi

Menurut Ni'mah & Deli (2017) peserta didik bulutangkis harus memiliki sikap yang baik dan sempurna saat mengikuti permainan sehingga hal ini penting untuk meningkatkan kualitas keterampilan dalam memukul

shuttlecock). Adapaun beberapa faktor yang harus diperhatikan dalam sikap dan posisi berdiri dilapangan:

- 1) Berdiri sehingga berat badan tetap berada pada kedua kaki dan tetap menjaga keseimbangan tubuh.
- 2) 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 diletakan di depan kaki lainnya.
- 3) Letakan kedua lengan dengan siku bengkok pada posisi di samping badan sehingga lengan bagian atas yang memegang raket tetap bebas bergerak.
- 4) Pegang raket sedemikian rupa sehingga kepala raket berada lebih tinggi dari kepala.
- 5) Waspada selalu dan perhatikan jalannya *shuttlecock* selama permainan berlangsung.

Adapun beberapa hal yang harus diperhatikan pada sikap dan posisi peserta didik yaitu:

- 1) Berdiri dengan berat badan bertumpu pada kedua kaki dengan tetap menjaga keseimbangan tubuh.
- 2) Posisi pinggang tetap tegak dan rileks, tekuk kedua lutut pada ujung kaki. Kaki dibuka selebar bahu dengan posisi saah satu kaki berada di depan kaki yang lain.
- 3) Kedua tangan berada di samping badan dengan siku yang sehingga raket bebas dipegang lengan atas.
- 4) Raket dipegang dengan baik dan tidak terlalu erat, usahakan posisi raket berada lebih tinggi dari kepala.
- 5) Selalu memperhatikan dan waspada pergerakan *shuttlecock*.

2.1.1.3 *Hintting Position*

Menurut Ni'mah & Deli (2017) *Hitting position* persiapan untuk memukul *shuttlecock*. Keterampilan ini harus mengetahui waktu yang pas untuk memukul dan jenis pukulan yang sesuai. Berikut hal-hal yang diperhatikan pemain yaitu:

1) *Overhead* (atas) untuk *right handed*

Pada posisi ini badan menyamping searah dengan *net*. Kaki kanan diletakkan di belakang kaki kiri. Pada saat memukul *shuttlecock*, beban badan di kaki kanan berpindah ke kaki kiri. Selain itu, posisi badan harus selalu berada di belakang *shuttlecock* yang akan dipukul.

2) *Undehanded*

Pada posisi ini kaki kanan berada di depan kaki kiri, paha bagian bawah kaki kanan sedikit diturunkan dengan menekuk lutut. Saat *shuttlecock* dipukul posisi kaki kiri tetap berada di belakang dan kerendahan kaki sesuaikan dengan ketinggian *shuttlecock* yang akan dipukul.

2.1.1.4 Servis

Menurut Sutanto (2016) Servis adalah pukulan pertama mengawali pertandingan dimulai. Pukulan servis merupakan pukulan yang sangat menentukan dalam awal perolehan point, karena pemain yang melakukan servis dengan baik dapat mengendalikan jalannya permainan. Disebutkan juga permainan yang dimainkan dilapangan persegi empat yang dimulai dari teknik service. Dalam permainan bulutangkis cara dilakukan servis adalah sebagai berikut:

- 1) Apabila pukulan servis yang dilakukan oleh penyaji servis tidak dapat dikembalikan oleh penerima servis. Penyaji servis mendapat tambahan nilai satu angka.
- 2) Apabila penerima servis dapat mengembalikan *shuttlecock* dengan baik dan penyaji servis gagal mengembalikan, maka penerima servis mendapatkan point 1, dan penyaji servis tidak mendapat point.

2.1.1.5 *Netting*

Menurut Sugiyanto & Prayitno (2017) pukulan pertama untuk memulai permainan dengan *shuttlecock* menyebrangi net mengarah kelapangan lawan Pukulan yang dilakukan dekat dengan net dan diarahkan

sedekat mungkin ke net dengan pukulan yang harus disebut dengan netting, apabila bola yang dipukul melintir tipis dekat dengan net maka disebut dengan netting yang baik. Untuk melakukan netting diperlukan koodinasi gerak kaki dan lengan, keseimbangan tubuh, posisi raket dan kok saat bersentuhan serta konsentrasi dari pemain. Karakteristik pukulan ini ialah *shuttlecock* bergulir sedekat mungkin dengan net daerah dekat lawan.

2.1.1.6 *Lob (clear)*

Menurut Purnama S. K., (2010) Pukulan *lob* merupakan pukulan yang paling sering dilakukan oleh setiap pemain bulutangkis. Pukulan *lob* sangat penting dalam mengendalikan permainan bulutangkis, pukulan *lob* sangat baik untuk mempersiapkan serangan atau untuk membenahi posisi sulit saat mendapat tekanan dari lawan.

2.1.1.7 *Dropshoot*

Menurut Ni'mah & Deli (2017) jenis pukulan ini menyerupai pukulan smash, gerakan yang dilakukan sama. Perbedaannya pada pukulan *dropshoot*, *shuttlecock* dipukul dengan dorongan dan sentuhan yang halus. Pukulan *dropshoot* dilakukan agar *shuttlecock* jatuh dekat dengan net.

2.1.1.8 *Smash*

Menurut Sugiyanto & Prayitno (2017) teknik smash sangat mirip teknik pukulan di atas kepala tinggi (*lob clear*) persiapannya sama, tapi akselerasi dan kecepatan raket dan tubuh bagian atas pada akhir pukulan jauh lebih kuat. Bulutangkis adalah olahraga yang sangat dinamis shuttlecock dipukul lebih dari 300 km/jam. Smash disebut juga dengan pukulan mematikan. Pukulan ini adalah pukulan overhead yang diarahkan ke bawah dengan tenaga penuh. Smash merupakan pukulan over head yang mengandalkan kekuatan dan kecepatan lengan serta lecutan pergelangan tangan agar bola meluncur tajam menukik. Pukulan ini merupakan salah satu jenis pukulan yang dilakukan untuk menyerang lawan.

2.1.1.9 *Drive*

Menurut Ni'mah & Deli (2017) *drive* yaitu pengembalian atau pukulan yang mengarahkan bola dalam lintasan yang relative datar, paralel

dengan lantai tetapi cukup tinggi untuk melewati net. Memegang raket dan kecepatan raket untuk meningkatkan permainan datar kemudian posisi siap dan perubahan genggam cepat.

2.1.6 Footwork

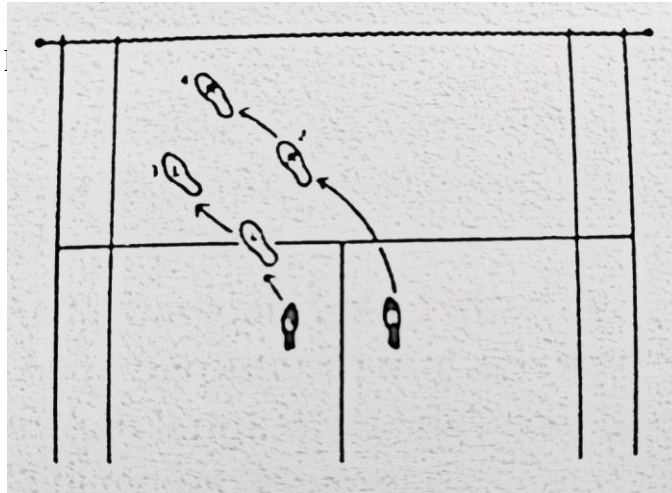
Menurut Herman Subardjah (dalam Ii & Teori, 2017) “*footwork* adalah gerak-gerak langkah kaki yang mengatur badan untuk menempatkan posisi badan sedemikian rupa sehingga memudahkan dalam melakukan gerakan memukul *shuttlecock* sesuai dengan posisinya” (hlm.27).

Menurut Muhajir (dalam Ii & Teori, 2017) menyatakan “langkah kaki merupakan modal pokok untuk dapat memukul *shuttlecock* dengan tepat”. Langkah kaki yang ringan memudahkan seseorang bergerak ke arah datangnya *shuttlecock* dan pemain bersiap untuk memukulnya. Pada umumnya, langkah-langkah tersebut dapat dibedakan sebagai berikut: langkah berurutan, langkah bergantian atau bersilangan (seperti berlari), dan langkah biasa.

Tujuan dari *footwork* yang baik adalah agar pemain dapat bergerak seefisien mungkin ke segala bagian lapangan. Ada enam daerah dasar penting untuk peserta didik menguasainya dan setiap bergerak selalu kembali keposisi tengah lapangan yaitu gerak depan kanan depan kiri, samping kanan, samping kiri, belakang kanan dan belakang kiri. *Footwork* sangat penting karena tidak mungkin memukul *shuttlecock* dengan efisien ataupun mengontrol lawan jika tidak dapat mudah berada pada posisi untuk memukul.

Hal yang perlu diperhatikan dalam bulutangkis ialah langkah terakhir yang dibuat sebelum memukul *shuttlecock* haruslah selalu langkah kaki kanan. Secara umum ada enam daerah dasar kerja kaki dalam bulutangkis, yaitu:

2.1.6.1.



Gambar 2. 2 Pergerakan ke Kanan Muka
Sumber. Poole, 2016:51

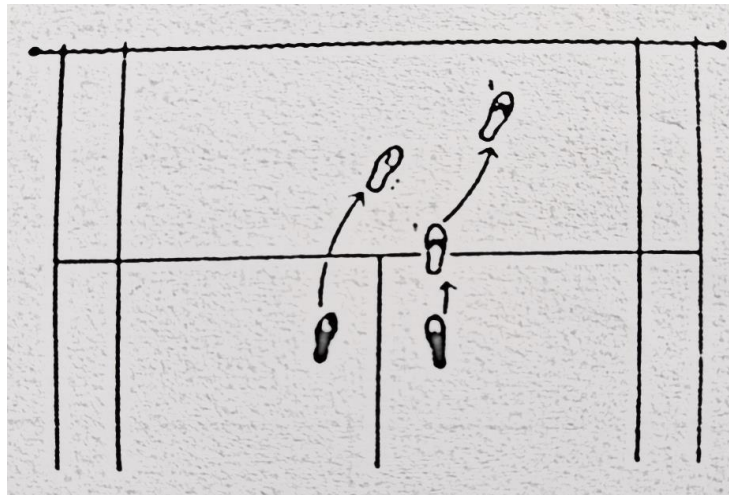
Pergerakan ke kiri muka untuk melakukan pukulan *backhand underhand net (drop) atau clear*. Pelaksanaan dari pergerakan kaki ke kiri muka adalah:

- a) Langkah pertama ialah langkah kecil ke arah kaki muka.
- b) Langkah kedua ialah langkah panjang dengan kaki kanan. Ibu jari kaki kanan menunjuk ke sudut kiri dari jaring. Berat badan pemain berpindah ke kaki kanan pada saat raket bergerak ke posisi siap untuk memukul. Tubuh bagian atas (mulai batas pinggang) membungkuk ke depan. Langkah berikutnya merupakan langkah kaki kiri, bisa panjang atau pendek, tergantung seberapa jauh harus bergerak mencapai *shuttlecock*.
- c) Langkah terakhir harus selalu merupakan langkah kaki kanan (kaki raket). Berat badan akan berpindah ke kaki kanan pada saat melakukan pukulan *backhand* atau *clear*. Kaki akan terentang terbuka, berjauhan satu sama lain, dengan kaki kiri lebih dekat ke tengah lapangan dari pada kaki kanan. Pinggul

akan merendah pada saat merentangkan kaki dan melakukan pukulan.

- d) Untuk kembali ke tengah lapangan, tarik kaki kanan ke belakang dan mundur dengan melakukan langkah-langkah pendek, kemudian kembali ke posisi siap.

2.1.6.2. Pergerakan ke Kanan Muka



Sumber. Poole, 2016:51

Gambar 2. 3 Pergerakan ke Kanan Muka

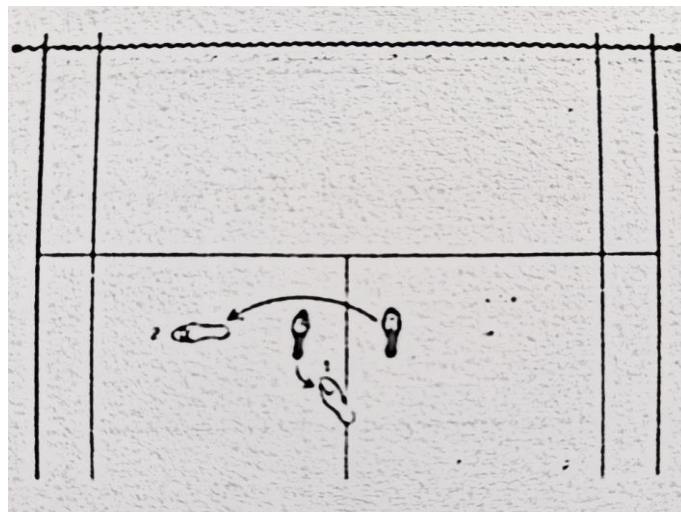
Pergerakan ke kanan muka untuk melakukan pukulan *forehand underhand net (drop) atau clear*. Pelaksanaan dari pergerakan kaki ke kanan muka adalah :

- Langkah kedua dibuat dengan kaki kiri, merupakan langkah panjang dengan ibu jari kaki menunjuk ke ujung kanan dari jaring. Raket harus digerakkan ke posisi untuk memukul dan berat badan berpindah ke kaki yang berada di depan. Tubuh (mulai batas pinggang ke atas) membungkuk ke depan.
- Langkah berikutnya dapat berupa langkah panjang
- dengan kaki kanan atau merupakan langkah-langkah kecil menggeser, tergantung pada seberapa jauh harus bergerak untuk mencapai *shuttlecock*.
- Langkah terakhir harus selalu merupakan langkah dengan kaki kanan pada saat melakukan pukulan *forehand underhand net*

(*drop*) atau *clear*. Kaki akan terentang lebar dengan kaki kanan berada lebih dekat ke tengah lapangan.

- e) Untuk kembali ke tengah lapangan, tarik kaki kanan ke belakang dan mundur dengan melakukan langkah-langkah pendek, kemudian kembalilah ke posisi siap.

2.1.6.3. Pergerakan ke Samping Kiri



Gambar 2. 4 Pergerakan ke Samping Kiri

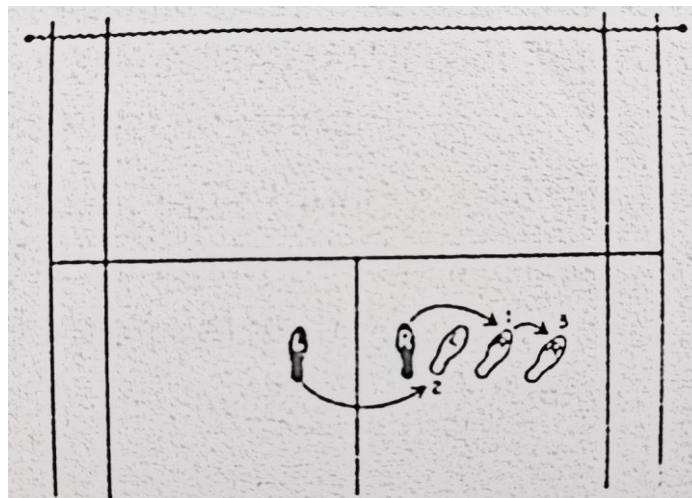
Sumber. Poole, 2016:51

Pergerakan ke samping len untuk mengembalikan pukulan *smash* atau *drive* pada sisi *backhand*. Pelaksanaan dari pergerakan kaki samping kiri adalah :

- a) Kaki kiri melangkah mundur untuk mempersiapkan langkah ke arah samping. Berat badan berpindah ke kiri pada saat kaki kiri mundur. Bahu berputar sehingga bahu kanan mengarah ke jaring, sedangkan bahu kiri mengarah ke belakang.
- b) Langkah ke dua merupakan suatu langkah panjang ke arah kiri lapangan dengan kaki kanan sedemikian rupa sehingga ibu jari menunjuk ke garis samping kiri lapangan. Bahu sejajar dengan garis samping kiri pada saat raket bergerak ke posisi memukul. Bila perlu, lakukan langkah-langkah pendek menggeser untuk jarak yang agak jauh.

- c) Akhir gerakan selalu dengan berat badan tertumpu pada kaki kanan pada saat melakukan pukulan. Kaki akan terentang terbuka dengan posisi kaki kiri lebih dekat ke lapangan.
- d) Untuk kembali ke tengah lapangan, tarik kaki kanan kemudian kaki kiri (sambil kaki kiri berputar menghadap ke jaring kembali). Kalau perlu, lakukan langkah-langkah pendek menggeser untuk kembali ke posisi siap di tengah lapangan.

2.1.6.4. Pergerakan ke Samping Kanan



Gambar 2. 5 Pergerakan ke Samping Kanan

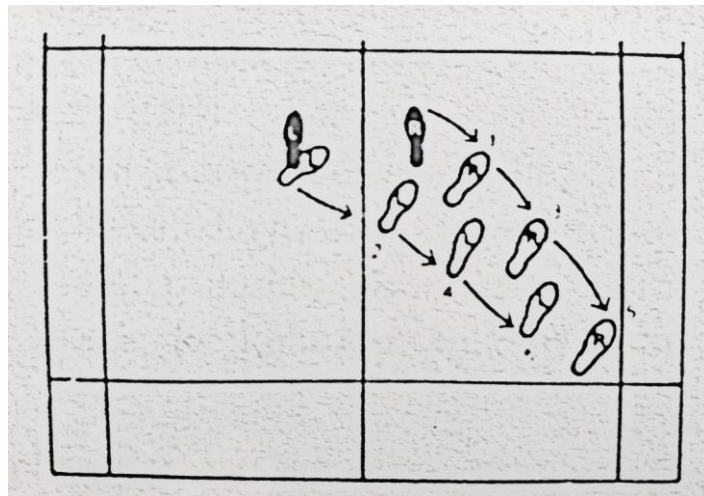
Sumber. Poole, 2016:51

Pergerakan ke samping kanan untuk mengembalikan pukulan *smash* atau *drive* pada sisi *forehand*. Pelaksanaan dari pergerakan kaki ke samping kanan adalah:

- a) Langkah pertama dilakukan dengan kaki kanan. Bahu agak berputar sehingga bahu menunjuk ke arah tengah-tengah jaring dan bahu kanan mengarah ke sudut kanan belakang lapangan. Berat badan akan berada di muka kaki kanan. Lutut agak menekuk dengan ujung ibu jari kaki kanan menunjuk ke arah garis samping kanan.
- b) Langkah ke dua ialah langkah kaki, kiri yang bergerak dengan menggeser (kaki kiri bergerak ke arah tumit kaki kanan).

- c) Langkah terakhir selalu dilakukan oleh kaki kanan pada saat raket digerakkan ke posisi memukul. Kaki terentang terbuka dan kaki kiri berada lebih dekat ke tengah lapangan. Kembalilah ke tengah lapangan setelah melakukan pukulan. Tarik kaki kanan dan bergerak ke posisi di tengah dengan melakukan langkah-langkah pendek menggeser.

2.1.6.5. Pergerakan ke Kanan Belakang



Gambar 2. 6 Pergerakan ke Kanan Belakang
Sumber. Poole, 2016:51

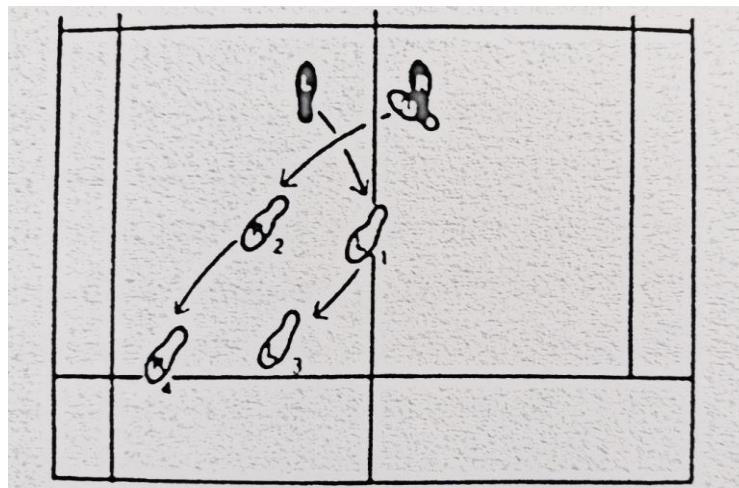
Pergerakan ke kanan belakang untuk melakukan pukulan *forehand overhead*. Pelaksanaan dari pergerakan kaki ke kanan belakang adalah:

- Pertama, putar kaki kiri ke arah kanan. Melangkah dengan kaki kanan ke arah sudut kanan belakang lapangan. Bahu harus berputar sehingga bahu kanan menunjuk ke arah sudut kanan belakang lapangan.
- Langkah ke dua dilakukan kaki kiri dengan menggeser ke dekat ibu jari kaki kanan. Berat badan sebanyak mungkin bertumpu ke kaki kanan.
- Menggeser dengan langkah pendek bergantian kaki kanan dan kiri, sehingga berada di belakang arah jatuhnya *shuttlecock*, di dekat sudut kanan belakang lapangan. Saat pukulan dilakukan, berat badan berpindah dari kaki kanan ke kaki kiri. Pinggul dan

bahu berputar sehingga menjadi sejajar dengan jaring pada saat raket menyentuh *shuttlecock*.

- d) Lakukan langkah pendek untuk kembali ke posisi siap di tengah lapangan.

2.1.6.6. Pergerakan ke Kiri Belakang



Gambar 2. 7 Pergerakan ke Kiri Belakang

Sumber. Poole, 2016:51

Pergerakan ke kiri belakang untuk melakukan pukulan *backhand*.

Pelaksanaan dari pergerakan kaki ke kiri belakang adalah:

- Pertama, putar kaki kanan, lalu lakukan langkah panjang ke arah sudut kiri belakang lapangan dengan kaki kiri. Melangkah sedekat mungkin dengan garis tengah lapangan untuk mendapatkan garis sumbu pergerakan yang dikehendaki.
- Langkah berikutnya ialah langkah panjang yang dilakukan dengan kaki kanan, yang menempatkan tubuh pada posisi memukul untuk pukulan *overhead backhand*.
- Lakukan beberapa langkah pendek dengan kaki kiri dan kanan secara bergantian sehingga mendapatkan posisi yang tepat untuk memukul *shuttlecock*.
- Langkah terakhir harus selalu dilakukan oleh kaki kanan dan ibu jari kaki menunjuk ke arah sudut kanan belakang dari lapangan.

Berat badan berpindah secara total ke kaki kanan pada saat pukulan dilakukan dan punggung menghadap ke jaring net.

- e) Untuk kembali ke tengah lapangan, tarik mundur kaki kanan, putar kaki kiri dan lakukan langkah-langkah pendek menggeser ke tengah lapangan dan kembalilah ke posisi siap.

2.1.6.7. Latihan *footwork*

Permainan bulutangkis adalah permainan yang memerlukan kecepatan dan kelincahan bergerak memukul shuttlecock, teknik langkah kaki (*footwork*) dan pukulan (*stroke*) yang benar akan menghasilkan pukulan yang baik. Menurut sapta kunta (dalam Hamid & Aminuddin, 2019) “langkah *shadow* bulutangkis, *stroke*, penguatan kaki, reaksi, akselerasi, kelincahan, kecepatan dan koordinasi gerakan”. Bentuk-bentuk latihannya dapat berupa mengambil 5 *shuttlecock* yang sudah diletakkan depan kanan muka di tepi lapangan untuk dipindahkan ke setiap 6 titik lapangan.

2.1.7 Kondisi Penunjang Fisik

Kondisi fisik menurut M. Sadjoto (dalam Sajoto, 1995) “adalah suatu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya bahwa didalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun dilakukan dengan sistem prioritas sesuai keadaan atau status tiap komponen itu dan untuk keperluan apa keadaan atau status yang dibutuhkan tersebut”. Komponen kondisi fisik terdiri dari:

1. Kekuatan (*Strenght*)

Menurut M. Sadjoto (dalam Sajoto, 1995) kekuatan adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuan dalam mempergunakan otot-otot untuk menerima beban sewaktu bekerja. Kekuatan memegang peran yang penting, karena kekuatan adalah daya penggerak setiap aktifitas dan merupakan persyaratan untuk meningkatkan prestasi.

2. Kecepatan (*speed*)

Menurut M. Sadjoto (dalam Sajoto, 1995) kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

3. Daya Tahan (*Endurance*)

M. Sadjoto (dalam Sajoto, 1995) daya tahan terdapat dua macam, yaitu

:

- a) Daya tahan umum (*general endurance*) adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus menerus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot-otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama.
- b) Daya tahan otot (*local endurance*) adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu.

4. Daya Ledak Otot (*Muscular Power*)

M. Sadjoto (dalam Sajoto, 1995) daya ledak adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerjakan dalam waktu yang sependek-pendeknya.

5. Daya Lentur (*Flexibility*)

M. Sadjoto (dalam Sajoto, 1995) daya lentur adalah efektivitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktivitas dengan pengukuran tubuh yang luas. Hal ini akan sangat mudah ditandai dengan tingkat fleksibilitas persendian pada seluruh permukaan tubuh.

6. Keseimbangan (*Balance*)

M. Sadjoto (dalam Sajoto, 1995) keseimbangan adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan organ-organ syaraf otot.

7. Koordinasi (*Coordination*)

M. Sadjoto (dalam Sajoto, 1995) koordinasi adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerak yang berbeda kedalam pola gerakan tunggal secara efektif.

8. Kelincahan (*Agility*)

M. Sadjoto (dalam Sajoto, 1995) kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu, seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik.

9. Ketepatan (*Accuracy*)

M. Sadjoto (dalam Sajoto, 1995) ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerakan-gerakan bebas terhadap suatu sasaran, sasaran ini dapat merupakan suatu jarak atau mungkin suatu objek langsung yang harus dikenai dengan salah satu bidang tubuh.

10. Reaksi (*Reaction*)

M. Sadjoto (dalam Sajoto, 1995) reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera, syaraf atau feeling lainnya. Seperti dalam mengantisipasi datangnya *suttlecock* yang harus dipukul dan lain-lain.

2.1.8 Pengertian Kelincahan

Menurut Nurhasan (Achmad Rifai et al., 2020),

Kelincahan adalah kemampuan mengubah arah dalam keadaan berlari cepat dengan mudah ke segala arah. *Agility* sangat membantu *footwork* seorang pemain dalam permainan. Gerakan kaki yang lincah dan teratur dapat membuat pemain merasa nyaman dalam setiap pemakaian teknik dalam bermain bulutangkis. Kemampuan bergerak mengubah arah dan posisi tergantung pada situasi dan kondisi yang dihadapi dalam waktu yang relatif singkat dan cepat (hlm, 51).

Menurut Dowson Brian dan Henry Greg J (dalam Al Farisi, 2018),

Kelincahan merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang berperan penting terutama pada cabang olahraga permainan termasuk bulutangkis, khususnya pada saat mengejar pengembalian *shuttlecock* dari lawan. *Agility* (kelincahan) diartikan sebagai “*rapid whole-body movement*” (pergerakan badan dengan cepat), dengan perubahan gerak yang cepat dan terarah dan terarah dalam merespon stimulus (perubahan kecepatan yang terarah) (hlm, 5).

Kelincahan adalah kemampuan atlet untuk mengubah arah posisi tubuhnya secara cepat dan dilakukan bersamaan dengan gerakan lainnya. Literatur lain menunjukkan bahwa kelincahan harus mempertimbangkan tidak hanya kecepatan, tetapi kemampuan untuk mengurangi kecepatan, mengubah arah, dan memperbaharui kembali dalam menanggapi rangsangan. Dengan

memiliki kelincahan yang baik, atlet akan mampu bertindak cepat dalam menghadapi rangsangan, dalam hal ini serangan dari lawan. Maka, kelincahan seorang atlet dilatih agar dapat menampilkan performa yang maksimal. Kelincahan pada cabang olahraga bulutangkis berguna untuk para pemain agar dapat bergerak cepat ke berbagai arah, baik untuk mengejar atau mempertahankan *shuttlecock* agar tidak jatuh di daerah lapangan sendiri, maupun untuk mebalas penyerangan.

2.1.9 Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan wahana dalam mengembangkan bakat dan minat siswa diluar jam pelajaran. Ekstrakurikuler menurut Asmani (dalam Lestari, 2016) adalah kegiatan pendidikan diluar jam mata pelajaran dan pelayan konseling untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berwenang di sekolah (hlm.2).

Menurut Noor (Lestari, 2016) “mengemukakan setelah kegiatan ekstrakurikuler diselenggarakan sejak lama di sekolah, mulai dari sekolah dasar sampai dengan perguruan tinggi dampaknya belum signifikan bagi pengembangan keterampilan peserta didik, hal tersebut disebabkan dalam pengelolaan kegiatan ekstrakurikuler di sekolah belum maksimal dan hanya cenderung mendorong pengembangan bakat dan minat peserta didik” (hlm.3).

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan sangat dibutuhkan untuk mendukung kajian teoritik sehingga dapat dikemukakan sebagai untuk pengujian hipotesis. Dalam penelitian ini disajikan penelitian yang relevan yaitu:

1. Angga Kurnia Putra, mahasiswa Program Pascasarjana Universitas Riau, meneliti tentang “Pengaruh Latihan *Footwork* terhadap Kelincahan pada Atlet Putra Persatuan Bulutangkis Mandiri Pekanbaru U-15”. Angga kurnia putra mengungkapkan lambatnya atlet saat menjangkau atau mengembalikan pukulan. Hal ini diduga kurangnya kelincahan gerak kaki dalam penguasaan lapangan sehingga saat mengembalikan pukulan tidak maksimal. Sedangkan

penelitian yang penulis lakukan bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *footwork* terhadap kelincahan siswa ekstrakurikuler bulutangkis SMK Negeri 2 Kota Tasikmalaya.

2. Fahrul Rozi (2017), Masalah dalam penelitian ini adalah menurunnya prestasi atlet bulutangkis PB. Pelita Mas Kabupaten Solok yang di duga rendahnya kemampuan *footwork* atlet bulutangkis PB. Pelita Mas Kabupaten Solok. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan kelincahan atlet bulutangkis PB. Pelita Mas Kabupaten Solok.

2.3 Kerangka Konseptual

Latihan *footwork* harus ditunjang komponen kelincahan karena saat melakukan gerakan melangkah ke depan, ke belakang dan kesamping, untuk ke kembali ke posisi siap dibutuhkan gerakan merubah arah tubuh dengan cepat. Walaupun tidak semua gerakan untuk kembali ke posisi siap harus dilakukan dengan merubah posisi badan, akan tetapi untuk mempercepat gerakan tersebut tentunya sangat efektif apabila dilakukan dengan membalikkan posisi badan. Dengan kelincahan ini, seorang pebulutangkis dapat melakukan rangkaian gerakan kaki dengan cepat. Dengan kata lain semakin tinggi kelincahan seseorang, maka akan dengan mudah merubah arah dengan cepat tanpa harus kehilangan keseimbangan.

Berdasarkan hal tersebut, maka diduga kelincahan berhubungan dengan hasil latihan *footwork* dalam bulutangkis. Maka dengan pemikiran diatas penulis melakukan pelaksanaan latihan *footwork* untuk meningkatkan hasil kelincahan siswa ekstrakurikuler bulutangkis SMK Negeri 2 Kota Tasikmalaya. Berdasarkan uraian di atas, kerangka pemikiran penulis dalam penelitian ini dapat diuraikan sebagai berikut :

1. Latihan *footwork* terhadap kelincahan siswa ekstrakurikuler bulutangkis di SMK Negeri 2 Kota Tasikmalaya, menjadi suasana latihan menjadi partisipatif, aktif, kreatif dalam melakukan latihannya.
2. Pelatih (peneliti), mempunyai kemampuan merencanakan dan melaksanakan latihan *footwork* terhadap kelincahan siswa ekstrakurikuler bulutangkis SMK Negeri 2 Kota Tasikmalaya.

3. Siswa ekstrakurikuler bulutangkis SMK Negeri 2 Kota Tasikmalaya dapat mengikuti latihan *footwork* terhadap kelincahan.

2.4 Hipotesis Penelitian

Hipotesis dapat memperjelas masalah yang diselidiki, karena dalam hipotesis secara tidak langsung ditetapkan lingkup persoalan dan jawabannya. Dengan hipotesis dirumuskan secara teratur, logis dan sistematis menuju pada tujuan akhir penelitian. Hipotesis adalah jawaban yang bersifat sementara pada permasalahan penelitian hingga terbukti melalui data yang telah terkumpul. Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir yang telah diuraikan maka hipotesis yang diajukan adalah “pengaruh yang signifikan latihan *footwork* terhadap kelincahan terhadap siswa ekstrakurikuler bulutangkis SMK Negeri 2 Kota Tasikmalaya

