

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

I. Bulutangkis

a. Sejarah

Menurut sejarahnya, badminton berasal dari India yang disebut "Poona". Lalu permainan ini dibawa ke Inggris dan dikembangkan di sana. Pada tahun 1873 permainan ini dimainkan di taman istana milik Duke de Beaufort di Badminton Glouces Shire. Oleh karena itu permainan ini kemudian dinamakan "Badminton"(Puspawardhani, 2007).

Pertemuan tanggal 5 Mei 1951 di kota Bandung merupakan awal mula sejarah perbulutangkisan Indonesia. Melahirkan PBSI (Persatuan BuluTangkis Seluruh Indonesia) dan merupakan kongres pertama PBSI. Ketua umumnya adalah A. Rochdi Partaatmadja, Ketua I: Soedirman, Ketua II: Tri Tjondrokoesoemo, Sekertaris I: Amir, Sekertaris II: E. Soemantri, Bendahara I: Rachim, Bendahara II: Liem Soei Liong. Kepeguruan tersebut mengubah skema kepengurusan dibawahnya, kepengurusan tingkat provinsi menjadi pengda (pengurus daerah), sedangkan kotamadya menjadi Pengcab (Pengurus Cabang). Hingga akhir bulan Agustus 1977 ada 25 Pengdadi seluruh Indonesia (kecuali Provinsi Timor-Timor) dan sebanyak

224 Pengcab, sedangkan jumlah perkumpulan yang menjadi anggota PBSI diperkirakan 2000 perkumpulan (Muhammad Yahya Wahyudin & Puji Anto, 2019).

b. Pengertian Bulutangkis

Menurut Chandrakumar & Ramesh (2015: 527), *Badminton is one of the game which require lot of movements on the court. The players should have agility to move on the court forward sideward and backward to do many actions with high speed. Systematic training is required to improve the qualities.* Artinya, Bulutangkis adalah salah satu permainan yang membutuhkan banyak gerakan di lapangan. Para pemain harus memiliki kelincahan untuk bergerak di lapangan depan ke depan dan mundur untuk melakukan banyak tindakan dengan kecepatan tinggi. Pelatihan sistematis diperlukan untuk memperbaiki kualitas.

Menurut Shan, dkk. (2014: 93), *The Badminton World Federation estimated about 150 million people play badminton worldwide and more than 200 players participate in international competition.* Artinya, Federasi Dunia Bulutangkis memperkirakan sekitar 150 juta orang bermain bulutangkis di seluruh dunia dan lebih dari 200 pemain berpartisipasi dalam kompetisi internasional.

c. Peraturan Bulutangkis

Permainan bulutangkis memiliki aturan sebagaimana yang sudah ditetapkan secara resmi oleh BWF (Badminton World Federation), seperti jalannya pertandingan bulutangkis memiliki aturan yang dibuat supaya permainan berjalan dengan baik dan tertib. Dalam cabang olahraga bulutangkis dipertandingkan 7 partai pertandingan, 5 partai pertandingan merupakan kategori individu dan sisanya kategori beregu. Kategori individu mempertandingkan Tunggal Putra, Tunggal Putri, Ganda Putra, Ganda Putri dan Ganda Campuran. Sedangkan pada kategori beregu mempertandingkan Beregu Putra dan Beregu Putri (Juang, 2015).

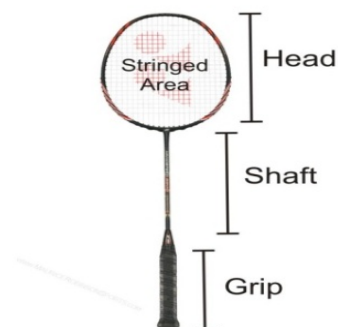
Sementara itu, aturan mengenai poin beberapa kali berubah dengan kategori pertandingan bulutangkis makin memikat untuk disaksikan. Di era sekarang ini bulutangkis menggunakan sistem pertandingan menggunakan perhitungan reli poin pada setiap kategori pertandingan. Sistem reli poin adalah aturan ketika seorang pemain melakukan kesalahan, lawan langsung mendapatkan poin, skor reli poin ini terdiri atas 21 poin setiap setnya. Apabila pemain memenangkan 2 set langsung maka pemain tersebut dianggap menang, namun jika keduanya hanya dapat memenangkan pertandingan 1 set maka terjadilah rubber set atau set 3 (set trakhir) yaitu sebagai penentu siapa yang

memenangkan jalannya pertandingan tersebut dan aturannya tetap sama yaitu reli poin dengan skor 21 poin (Anang Ma'ruf, 2019).

d. Peralatan Bulutangkis

1). Pemukul/Raket

Menurut Poole (2009: 12) umumnya, panjang raket 65-67 cm dan beratnya 100-200 gram (untuk raket, dari bahan campuran serat karbon atau titanium). Untuk tali (senar) raket, dewasa ini umumnya terbuat dari bahan nilon kualitas tinggi dengan diameter 0,65-0,70 mm.



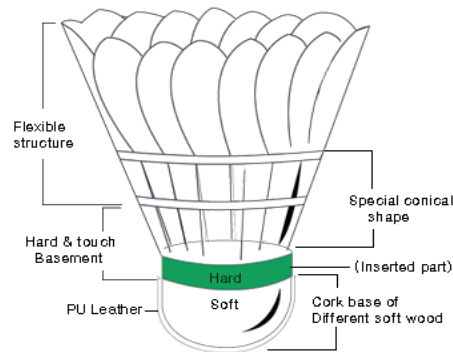
Gambar 2. 1 Gambar1:Raket

Sumber : <https://www.google.co.i>

2). Shuttlecock

Shuttle tersedia dalam dua macam bahan: nilon dan bulu angsa. Shuttle yang umum dipakai dalam pertandingan-pertandingan ialah shuttle dari bahan bulu angsa, dengan berat 4,8-5,6 gram (73-85 grain) dan mempunyai 14-16 helai bulu (Poole, 2009: 13). Nakagawa, et.al (2012: 104) *the*

shuttlecock used in the game of badminton has astonishing aerodynamic characteristic. Dapat diartikan bahwa *shuttlecock* yang digunakan dalam permainan bulutangkis memiliki karakteristik aerodinamis yang menakjubkan.

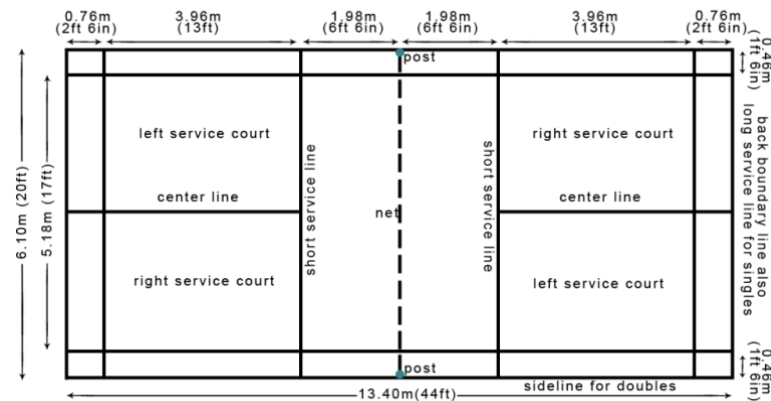


Gambar 2. 2 Kok

Sumber : <https://www.google.co.id>

3). Lapangan Bulutangkis

Permainan bulutangkis dapat dilakukan baik di dalam ruangan maupun di luar lapangan. Hampir semua lapangan bulutangkis bertaraf international mempunyai langit-langit berketinggian di atas 9,14 meter (30 kaki). Semua garis batas lapangan bulutangkis, dibuat dengan ketebalan/lebar 3,8 cm (1,5 inci). Tinggi jaring yaitu 155 cm (5 kaki 1 inci) di tiang dan 155 cm (5 kaki 1 inci) di tengah lapangan (Poole, 2009: 14-15).



Gambar 2. 3 Lapangan Bulutangkis

Sumber : <https://www.google.co.id>

e. Keterampilan Tingkat Dasar Bulutangkis

Pemain harus mempunyai dasar yang kuat sebelum mulai mengembangkannya ke teknik yang lebih tinggi. Keterampilan dasar olahraga bulutangkis dapat dibagi dalam empat bagian :

- 1) Pegangan raket (grip)
- 2) Pukulan pertama atau servis (service)
- 3) Pukulan melampui kepala (overhead stroke)
- 4) Pukulan dengan ayunan rendah (underhand stroke)

(Poole, 2013: 16-17)

a). Pegangan raket (grip)

Pegangan raket (*grip*) merupakan salah satu keterampilan dasar dalam bulutangkis. Ada tiga cara untuk memegang raket dalam permainan bulutangkis: *forehand*, *backhand*, dan *frying pan* (panci penggoreng). *Forehand grip* adalah pegangan untuk pukulan dengan telapak tangan

menghadap ke depan. Peganglah leher raket dalam tangan kiri, dengan bidang raket tegak lurus tubuh anda. Tempatkan tangan kanan anda pada tali raket (senar) dan geser ke arah pegangan raket sehingga tengah-tengah dari bagian bawah telapak tangan berada pada ujung pegangan raket. *Backhand grip* adalah pegangan untuk pukulan dengan telapak tangan menghadap ke belakang. Satu-satunya perbedaan antara pegangan untuk melakukan pukulan *forehand* dan *backhand* ialah letak ibu jari yang dipindahkan dari kedudukan melingkari sisi pegangan raket (untuk *forehand*) menjadi posisi tegak di sudut kiri atas dari pegangan tersebut (untuk *backhand*). *Frying pan* adalah pegangan panci penggoreng. Cara pegangan ini terutama dipakai untuk melakukan dan mengembalikan pukulan servis, serta dalam permainan *net* (jaring) pada permainan yang membutuhkan pukulan-pukulan pendek (Poole, 2013: 18-20).

b). Pukulan pertama atau servis (*service*)

Pukulan servis (*service*) merupakan pukulan pertama yang mengawali suatu permainan bulutangkis. Pukulan ini boleh dilakukan baik dengan *forehand* maupun dengan *backhand*. Pukulan servis dengan *forehand* banyak digunakan dalam permainan tunggal, sedangkan pukulan servis dengan

backhand umumnya digunakan dalam permainan ganda (Poole, 2013: 21).

c). Pukulan melampui kepala (*overhead stroke*)

Pukulan melampui kepala (*overhead stroke*) dengan gerakan *forehand* biasanya dilakukan bila anda berada di bidang kanan lapangan anda, pada posisi belakang. Ambillah posisi siap anda, yaitu dengan kaki dan bahu sejajar dengan jaring. Raket digenggam dengan pegangannya setinggi pinggang, dan kepala raket kira-kira setinggi bahu anda serta agak condong ke posisi *backhand*. Shuttle dipukul ke arah sisi *forehand* anda, putarlah tubuh anda sehingga kaki anda tegak lurus jaring dan bahu kiri anda mengarah ke jaring (Poole, 2013: 29).

d). Pukulan dengan ayunan rendah (*underhand stroke*)

Pukulan bawah tangan (*underhand stroke*) umumnya, cara berdiri pada semua pukulan *underhand* (dengan perkecualian pada pengembalian pukulan smes) ialah dengan kaki kanan di depan. Hal ini memungkinkan anda untuk dapat menjangkau lebih jauh apabila diperlukan. Selain itu, cara berdiri seperti itu juga memberikan fleksibilitas yang tinggi dalam membuat pukulan menyeberangi lapangan (secara diagonal). Pukulan *underhand* atau *underarm* biasanya dilakukan bila pemain berada di antara jaring dan garis servis

pendek. Karena, biasanya pukulan ini merupakan balasan untuk pukulan *dropshot*. Seringkali pukulan ini dilakukan lebih rendah daripada ketinggian jaring, malah kadang-kadang hanya beberapa centimeter dari muka lantai (Poole, 2013: 42).

B. Hakikat Latihan

a. Pengertian Latihan

Menurut Sukadiyanto & Muluk (2011: 1) mengemukakan pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan kearah yang lebih baik, yaitu meningkatkan : kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak latih. Dalam olahraga prestasi proses tersebut akan berhasil apabila ada kerjasama antara pelatih yang berpengalaman dan berpengetahuan dengan ilmuwan olahraga yang benar-benar menekuni bidang pelatihan. Untuk itu, idealnya seorang pelatih dituntut memiliki pengalaman dan pengetahuan pada cabang olahraga yang digelutinya.

Menurut Giri Wiarto (2013: 2) *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan kebutuhan cabang olahraganya. Menurut Sukadiyanto & Muluk (2011: 5-6) istilah latihan berasal dari kata dalam bahasa inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti : *practice*, *exercisese*, 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. Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercises* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan gerakannya. Latihan *exercises* merupakan materi latihan yang dirancang dan disusun oleh pelatih untuk satu sesi latihan atau satu kali tatap muka dalam latihan. Pengertian latihan yang berasal dari kata *training* adalah penerapan dari suatu perencanaan untuk meningkatkan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, metode, dan aturan pelaksanaan sesuai dengan tujuan dan sasaran yang akan dicapai (Martin dalam Nossek, 1982). Salah satu ciri dari latihan, baik yang berasal dari kata *practice*, *exercises*, maupun *training* adalah adanya beban latihan. Oleh karena diperlukannya beban latihan selama proses berlatih melatih agar hasil latihan dapat berpengaruh terhadap peningkatan kualitas fisik, psikis, sikap, dan sosial olahragawan, sehingga puncak prestasi dapat dicapai dalam waktu yang singkat dan dapat bertahan relatif lebih lama.

b. Pengertian Shadow.

Shadow atau bayangan merupakan salah satu latihan

yang sering digunakan dalam berlatih bulutangkis. Dengan latihan bulutangkis bayangan-bulutangkis tanpa kock bisa menambah kemampuan dan kebugaran waktu yang bersamaan. Bergeraklah, ringan sesering mungkin pada kaki pemain. Variasikan langkah, gunakan jalan, lari dan langkah samping. Tujuannya agar bisa menjaga keseimbangan setiap saat, dengan teratur setiap bermain *stroke* (Agus Salim, 2007: 92-93).

Dalam permainan bulutangkis, kaki berfungsi sebagai penopang tubuh untuk bergerak kesegala arah dengan cepat, sehingga dapat memposisikan tubuh sedemikian rupa supaya dapat melakukan gerakan pukulan dengan efektif. Langkah kaki dalam permainan bulutangkis sering diistilahkan *footwork*. Prinsip dasar *footwork* dalam permainan bulutangkis adalah kaki yang sesuai dengan tangan yang digunakan untuk memegang raket saat memukul selalu berakhir sesuai arah tangan tersebut. Latihan untuk menguasai *footwork* dengan berpedoman pembiasaan. Karena kualitas *footwork* yang baik ditentukan oleh irama dan ketepatan langkah, maka untuk dapat menguasai kualitas yang diharapkan adalah dengan latihan sesering mungkin dengan simulasi gerakan yang sesuai dengan yang terjadi dalam permainan bulutangkis. Adapun model-model latihan *footwork* antara lain: langkah *shadow* bulutangkis, *stroke*, penguatan kaki, reaksi, akselerasi, kelincahan, kecepatan dan

koordinasi gerakan. Bentuk-bentuk latihannya dapat berupa mengambil bola yang sudah diletakan di tepi-tepi lapangan untuk dipindahkan ke tengah lapangan untuk dipindahkan ke tengah lapangan atau sebaliknya, atau bergerak meniru gerakan model (pasangan latihan), aba-aba pelatih, isyarat lampu, dan lain-lain (Sapta Kunta Purnama, 2010: 26-27).

c. Pengertian Gerakan Kaki (*Footwork*)

Dalam permainan bulutangkis kaki berfungsi sebagai penopang tubuh untuk bergerak ke segala arah dengan cepat, sehingga dapat memposisikan tubuh sedemikian rupa supaya dapat melakukan gerakan pukulan yang efektif. Gerakan kaki atau langkah kaki dalam permainan bulutangkis sering diistilahkan *footwork*. *Footwork* yang baik adalah menggapai bola secepat mungkin dengan usaha sedikit mungkin seperti kupu-kupu. *Footwork* tersebut menempatkan anda pada posisi yang paling baik untuk melakukan pukulan atau menyengat seperti lebah, sambil tetap mempertahankan keseimbangan dan kontrol tubuh yang baik. Tujuan dari langkah ini adalah untuk mulai menyiapkan tangan dan kaki anda agar dapat bergerak dengan cepat dan efisien (Grice, 2007: 9). Cara mengatur kaki (*footwork*) yang baik mutlak diperlukan oleh seorang pemain bulutangkis. Dengan cara mengatur kaki yang baik, seorang pemain akan mampu bergerak seefisien mungkin ke semua

bagian dalam lapangannya. Ada enam daerah dasar dan ke tempat-tempat itulah anda harus bergerak secara efektif. Lakukan pukulan anda, dan langsung kembali kedudukan di tengah lapangan. Meskipun anda harus mencoba melakukan pukulan, tetapi hal yang lebih penting ialah anda tidak boleh bergerak pada saat lawan sedang melakukan pukulan. Cara mengatur kaki sangat penting. Karena, anda tidak akan mungkin memukul shuttle dengan efisien ataupun mengontrol lawan apabila anda tidak dapat dengan mudah berada pada posisi untuk memukul (Poole, 2013: 48).

1). Tahapan Gerakan Kaki (*Footwork*)

Cara mengatur kaki (*footwork*) yang baik mutlak diperlukan oleh seorang pemain bulutangkis. Dengan cara mengatur kaki yang baik, seorang pemain akan mampu bergerak seefisien mungkin ke semua bagian dalam lapangannya. Ada enam daerah dasar dan ke tempat-tempat itulah anda harus dapat bergerak secara efektif. Cara mengatur kaki sangat penting. Karena, tidak akan mungkin memukul *shuttle* dengan efisien ataupun mengontrol lawan apabila anda tidak dapat dengan mudah berada pada posisi untuk memukul. Dalam uraian mengenai *footwork* ini, selanjutnya posisi dasar atau posisi siap ini dinamakan tengah-tengah lapangan (Poole, 2013: 48).

2). Posisi Siap

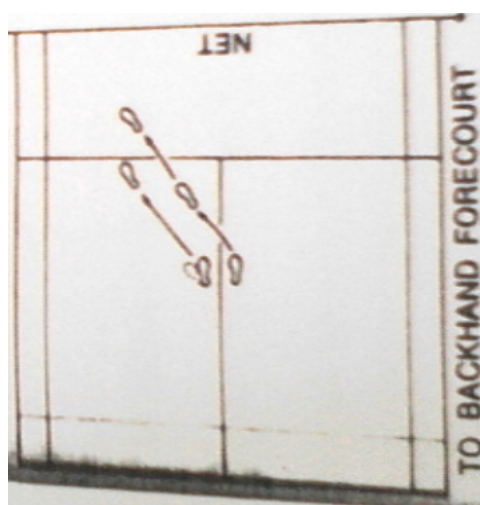
Berdirilah dengan kaki berjajar, dalam posisi terbuka lebih lebar sedikit dari bahu. Lutut menekuk dan berat badan berada pada bagian telapak kaki sebelah muka, dekat pangkal ibu jari. Raket biasanya dipegang mengarah ke atas dan kepala raket sedikit pada posisi *backhand* dari tubuh.

3). Pergerakan

Semua pergerakan yang disebutkan di bawah ialah untuk pemain yang memegang raket dengan tangan kanan (bukan pemain kidal).

a). Pergerakan ke kiri muka

Pergerakan ke kiri muka ini untuk melakukan pukulan *backhand underhand net (drop)* atau *clear*. Dapat dijelaskan sebagai berikut. (Poole, 2013: 49) :



Gambar 2. 4 Pergerakan ke kiri muka

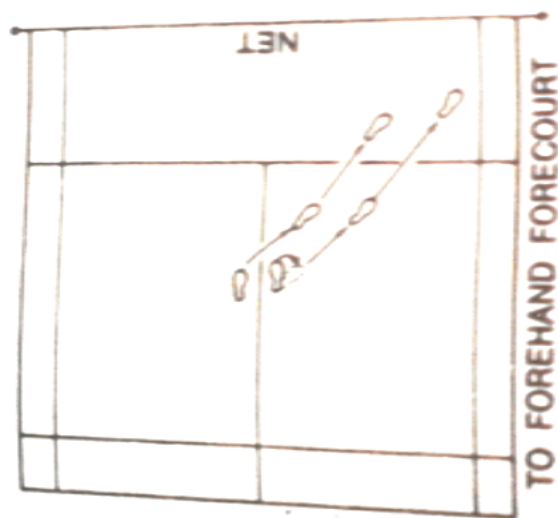
Sumber : (Poole 2013: 49)

- i. Langkah pertama ialah langkah kecil ke arah kaki muka.
- ii. 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.
- iii. Langkah berikutnya merupakan langkah kaki kiri, bisa panjang atau pendek, tergantung antung seberapa jauh anda harus bergerak untuk mencapai *shuttle*.
- iv. Langkah terakhir anda harus selalu merupakan langkah kaki kanan (kaki raket). Berat badan akan berpindah ke kaki kanan pada saat anda melakukan pukulan *backhand underhand net (drop)* atau *clear*. Kaki akan terentang terbuka, berjauhan satu sama lain, dengan kaki kiri lebih dekat ke tengah lapangan daripada kaki kanan anda. Pinggul akan merendah pada saat anda merentangkan kaki dan melakukan pukulan.
- v. Untuk kembali ke tengah lapangan anda, tariklah kaki kanan anda ke belakang, dan mundurlah dengan melakukan langkah-langkah pendek, kemudian

kembalilah ke posisi siap.

b). Pergerakan ke kanan muka

Pergerakan ke kanan muka untuk melakukan *forehand underhand net (drop)* atau *clear*. Dapat dijelaskan sebagai berikut (Poole, 2013: 50).



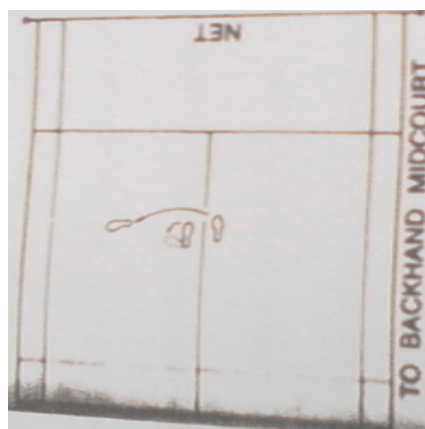
Gambar 2. 5 Pergerakan ke kanan muka

Sumber : (Poole, 2013: 50) (1984 :27)

- i. Langkah pertama ialah langkah yang panjang ke arah kanan muka.
- ii. Langkah kedua dibuat dengan kaki kiri, merupakan langkah panjang dengan ibu jari kaki menunjuk ke ujung kanan dari jaring. Raket harus digerakan ke posisi untuk memukul, dan berat badan berpindah ke kaki yang berada di depan. Tubuh anda (mulai batas

- pinggang ke atas) membungkuk ke depan.
- iii. Langkah berikutnya dapat berupa langkah panjang dengan kaki kanan atau merupakan langkah-langkah kecil menggeser, tergantung pada seberapa jauh anda harus bergerak untuk mencapai *shuttle*.
 - iv. Langkah terakhir anda harus selalu merupakan langkah dengan kaki kanan pada saat anda melakukan pukulan *forehand underhand net (drop)* atau *clear*. Kaki anda akan terentang lebar dengan kaki kanan berada lebih dekat ke tengah lapangan anda.
 - v. Untuk kembali ke tengah lapangan anda, tariklah kaki kanan anda ke belakang, dan mundurlah dengan melakukan langkah-langkah pendek, kemudian kembalilah ke posisi siap.
- c). Pergerakan ke samping kiri

Pergerakan ke samping kiri untuk mengembalikan pukulan *smash* atau pukulan *drive* dari sisi *backhand*. Dapat dijelaskan sebagai berikut (Poole, 2013: 51).



***Gambar 2. 6 Pergerakan ke
Samping Kiri***

Sumber : (Poole, 2013: 51)

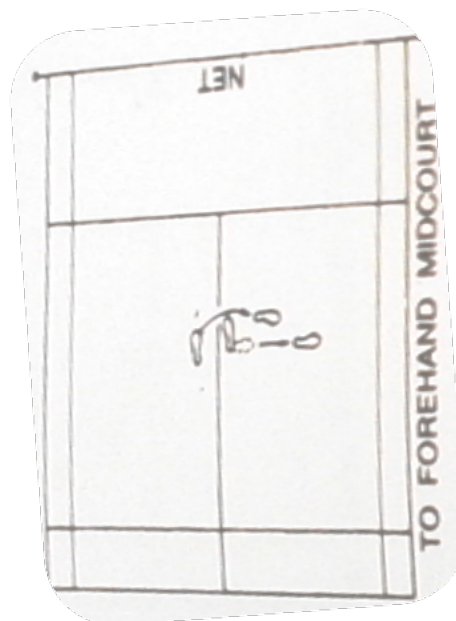
- i. Kaki kiri melangkah mundur untuk mempersiapkan langkah ke arah samping. Berat badan anda berpindah ke kiri pada saat kaki kiri anda mundur. Bahu anda berputar sehingga bahu kanan mengarah ke jaring, sedangkan bahu kiri mengarah ke belakang.
- ii. Langkah kedua merupakan suatu langkah panjang ke arah kiri lapangan dengan kaki kanan sedemikian rupa sehingga ibu jari anda menunjuk ke garis samping kiri lapangan. Bahu anda sejajar dengan garis samping kiri pada saat raket bergerak ke posisi memukul. Bila perlu, lakukanlah langkah-langkah pendek menggeser untuk jarak yang agak jauh.
- iii. Akhirilah selalu dengan berat badan anda tertumpu pada kaki kanan pada saat anda melakukan pukulan. Kaki anda akan terentang dan terbuka dengan posisi kaki kiri lebih dekat ke lapangan.
- iv. Untuk kembali ke tengah lapangan anda, tariklah kaki kanan kemudian kaki kiri anda (sambil kaki kiri berputar menghadap ke jaring kembali). Kalau perlu,

lakukan langkah-langkah pendek menggeser untuk kembali ke posisi siap anda di tengah lapangan.

d). Pergerakan ke samping kanan

Pergerakan ke samping kanan untuk mengembalikan pukulan *smash* dan pukulan *drive* pada sisi *forehand*. Dapat dijelaskan sebagai berikut (Poole, 2013: 51).

Gambar 2. 7 Pergerakan ke Samping Kanan



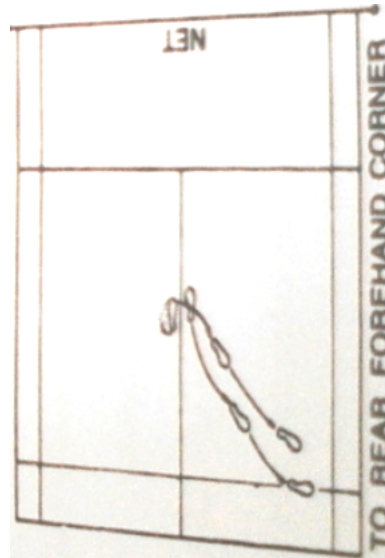
Sumber : (Poole, 2013: 51)

- i. Langkah pertama dilakukan dengan kaki kanan. Bahu agak berputar sehingga bahu anda menunjuk ke arah

- tengah–tengah jaring dan bahu kanan mengarah ke sudut kanan belakang lapangan anda. Berat badan akan berada di muka kaki kanan anda. Lutut anda agak menekuk dengan ujung ibu jari kaki kanan menunjuk ke arah garis samping kanan.
- ii. Langkah kedua ialah langkah kaki kiri yang bergerak dengan menggeser (kaki kiri bergerak ke arah tumit kaki kanan).
 - iii. Langkah terakhir selalu dilakukan oleh kaki kanan pada saat raket digerakan ke posisi memukul. Kaki terentang terbuka dan kaki kiri berada lebih dekat ke tengah lapangan anda.
 - iv. Kembalilah ke tengah lapangan anda setelah melakukan pukulan. Tariklah kaki kanan anda dan bergeraklah ke posisi anda di tengah dengan melakukan langkah–langkah pendek menggeser.
- e). Pergerakan ke kanan belakang
- Pergerakan ke kanan belakang ini untuk melakukan pukulan *forehand overhead*. Dapat dijelaskan sebagai berikut (Poole, 2013: 52).

Gambar 2. 8 Pergerakan ke Kanan Belakang

Sumber : (Poole, 2013: 52)



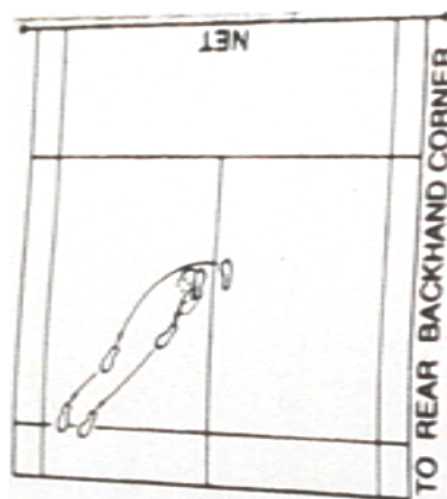
- i. Pertama, putarlah kaki kiri ke arah kanan. Melangkahlah dengan kaki kanan ke arah sudut belakang lapangan anda. Bahu anda harus berputar sehingga bahu kanan menunjuk ke arah sudut kanan belakang lapangan.
- ii. Langkah kedua dilakukan kaki kiri dengan menggeser ke dekat ibu jari kaki kanan. Berat badan anda sebanyak mungkin bertumpu ke kaki kanan.
- iii. Menggeserlah dengan langkah pendek bergantian, kaki kanan dan kiri, sehingga anda berada di belakang arah jatuh *shuttle*, di dekat sudut kanan belakang lapangan. Pada 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 *shuttle*.

iv. Lakukanlah langkah-langkah pendek untuk kembali ke posisi siap ditengah lapangan anda.

f). Pergerakan ke kiri belakang

Pergerakan ke kiri belakang untuk melakukan pukulan *backhand*, dapat dijelaskan sebagai berikut (Poole, 2013: 53).



Gambar 2. 9 Pergerakan ke Kiri Belakang

Sumber : (Poole, 2013: 53)

- i. Pertama, putarlah kaki kanan anda, lalu lakukan langkah panjang ke arah sudut kiri belakang lapangan dengan kaki kiri. Cobalah untuk melangkah sedekat mungkin dengan garis tengah lapangan untuk mendapatkan garis sumbu pergerakan yang dikehendaki.
- ii. Langkah berikutnya ialah langkah panjang yang dilakukan dengan kaki kanan, yang menempatkan tubuh anda pada posisi memukul untuk pukulan *overhead backhand*.
- iii. Lakukan beberapa langkah pendek dengan kaki kiri dan kanan secara bergantian sehingga mendapatkan posisi yang tepat untuk memukul *shuttle*.
- iv. Langkah terakhir harus selalu dilakukan oleh kaki kanan, dan ibu jari kaki menunjuk ke arah sudut kanan belakang dari lapangan. Berat badan anda berpindah secara total ke kaki kanan pada saat pukulan dilakukan dan punggung anda menghadap ke jaring.
- v. Untuk kembali ke tengah lapangan anda, tarik mundur kaki kanan, putarlah kaki kiri, dan lakukan langkah-langkah pendek menggeser ke tengah lapangan dan kembalilah ke posisi siap.
- vi.

Kesimpulan :

Cobalah untuk selalu kembali ke tengah lapangan setelah melakukan pukulan ke arah lawan. Bila tidak dapat mencapai posisi tersebut sebelum lawan tepat akan memukul shuttle, berhentilah dan bergeraklah ke arah pukulan yang berhasil dilancarkan olehnya. Anda dapat menghemat banyak sekali langkah bilamana mencoba untuk berhenti melangkah dan tidak bergerak pada saat lawan tepat akan memukul shuttle ke arah lapangan.

d. Pengertian Kelincahan

Kelincahan merupakan salah satu komponen kebugaran motorik yang dapat diperlukan untuk semua aktifitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Di samping itu kelincahan merupakan prasyarat untuk mempelajari dan memperbaiki keterampilan gerak dan teknik, terutama gerakan-gerakan yang membutuhkan koordinasi gerakan.

Menurut Albertus Fenanlampir dan M. Faruq. (2015: 150). Kelincahan merupakan salah satu komponen kebugaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Kelincahan sangat penting untuk jenis olahraga yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi dalam pertandingan. Menurut Widiastuti (2011: 125), kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi

tubuh yang cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya. Bagi anak, kelincahan merupakan komponen kebugaran jasmani yang harus dimiliki. Kelincahan bagi mereka adalah sesuatu yang khas sesuai dengan kodratnya.

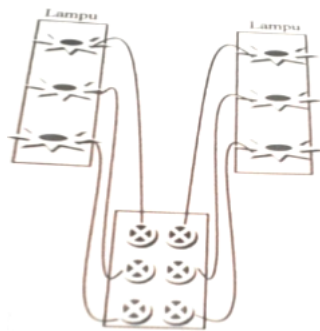
Pengertian kelincahan dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam mengubah arah posisi tubuhnya dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak sesuai dengan situasi yang dihadapi di arena tertentu tanpa kehilangan keseimbangan tubuhnya.

e. Pengertian Lampu Reaksi

Lampu Reaksi adalah suatu alat yang dapat digunakan sebagai petunjuk arah gerakan bulutangkis bayangan Tahir Djide (dalam Ghofur 2015: 10-12). Bermain Lampu Reaksi atau *Shadow* Lampu Reaksi yaitu melakukan gerakan dan pukulan bayangan dalam permainan bulutangkis dimana petunjuk gerakannya menggunakan lampu yang berjumlah enam buah yang dipasang di atas net. Lampu reaksi tersebut adalah rangkaian yang dioperasikan oleh pelatih untuk memberikan petunjuk arah gerakan yang harus dilakukan oleh pemain.

Pada penelitian ini yang dimaksud Bermain Lampu Reaksi yaitu pemain bergerak sesuai dengan arah yang ditunjukkan oleh lampu yang menyala dengan gerakan kaki (*footwork*) yang ada dalam permainan bulutangkis sambil melakukan pukulan khayalan.

Pemain melakukan gerakan seperti layaknya pemain bulutangkis bermain tanpa menggunakan *shuttlecocks* dengan mempraktekkan *footwork* yang ada dalam permainan bulutangkis sambil melakukan pukulan khayalan Tahir Djide (dalam Ghofur 2015: 10-12).



**Gambar 2. 10 Lampu
Reaksi**

Sumber : Tahir Djide

- 1). Jika lampu kanan bawah menyala menunjukkan arah gerakan ke depan kanan.
- 2). Jika lampu kiri bawah menyala menunjukkan arah gerakan ke depan kiri.
- 3). Jika lampu tengah kanan menyala menunjukkan arah gerakan ke tengah kanan.
- 4). Jika lampu tengah kiri menyala menunjukkan arah gerakan ke tengah kiri.
- 5). Jika lampu kanan atas menyala menunjukkan arah gerakan ke belakang kanan
- 6). Jika lampu kiri atas menyala menunjukkan arah gerakan ke

belakang kiri.



Gambar 2. 11 Shadow menggunakan lampu reaksi

Sumber : Penelitian Tesis

A. Penelitian Yang Relevan

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

- 1) "Pengaruh Shadow Langkah Menyudut Dengan Pembebanan secara Linier dan tidak Linier terhadap Kelincahan pada Mahasiswa FIK Universitas Negeri Yogyakarta" hasil penelitian Akhmad Rifai (2002) dengan 22 sampel yang dibagi menjadi kelompok linier dan tidak linier. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan shadow badminton langkah menyudut dengan pembebanan linier terhadap peningkatan kelincahan sebelum dan sesudah perlakuan, terbukti dari hasil perhitungan yang didapat

tobservasi =2,237>t tabel =2,228. Ada pengaruh yang signifikan *shadow* badminton langkah menyudut dengan pembebanan secara tidak linier terhadap peningkatan kelincahan sebelum dan sesudah 28 perlakuan, terbukti dengan hasil perhitungan diperoleh t observasi =2,237>t tabel =2,228. Perbedaan pengaruh *shadow* badminton langkah menyudut dengan pembebanan linier dan tidak linier terhadap peningkatan kelincahan tidak signifikan, terbukti dari data yang diperoleh t observasi = 0,171>t tabel =2,228.

2) "Pengaruh bentuk latihan *shadow badminton* lampu reaksi dan *pointing movement* terhadap kelincahan olah kaki peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Wonosobo. Hasil penelitian Adiet Tyanto Wibowo (2010) dengan 16 siswa yang dibagi menjadi kelompok lampu reaksi dan *pointing movement*. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan, bahwa latihan *shadow badminton* lampu reaksi lebih berpengaruh signifikan dari *shadow pointing movement* terbukti dengan hasil pada *pretest* lampu reaksi rerata dari 8 sampel 12,75 dan pada saat *posttest*, kelompok lampu reaksi mendapat rerata 17,13 sedangkan kelompok *pointing movement* hanya 14,50, sehingga dapat terlihat jelas dengan selisih rerata yang mencapai 4,38 dan terlihat dari besarnya signifikansi yang diperoleh yaitu $0,046 < 0,05$. Sehingga terdapat peningkatan pada perlakuan menggunakan lampu reaksi dibandingkan dengan perlakuan *pointing movement*.

B. Hipotesis Penelitian

Hipotesis dapat memperjelas masalah yang diselidiki, karena dalam hipotesis secara tidak langsung ditetapkan lingkup persoalan dan jawabannya. Dengan hipotesis yang dirumuskan secara teratur, logis dan sistematis menuju pada tujuan akhir penelitian. Hipotesis adalah jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir yang telah diuraikan maka dapat dirumuskan hipotesis penelitian ini adalah "Adanya pengaruh latihan menggunakan lampu reaksi terhadap kelincahan kaki pada cabang olahraga bulutangkis".