

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Penelitian Terdahulu

Untuk membantu penelitian ini, peneliti mencari bahan-bahan yang ada dan relevan dengan penelitian yang akan diteliti sebagai berikut:

1. Penelitian dengan judul pengaruh latihan *Footwork* dan latihan *Skipping* terhadap ketepatan *Forehand Smash* pada atlet bulutangkis Pb. Patriot Sidoarjo. Penelitian yang dilakukan oleh Amirrudin, Rofi'i, dan Cholid (2021). penelitian ini akan memberikan perlakuan terhadap sampel berupa bentuk latihan *footwork* dan latihan *skipping* terhadap ketepatan pukulan *forehend smash* pada atlet. Penelitian ini termasuk jenis penelian kuantitatif dengan menggunakan metode *eksperimen*, yaitu untuk mencari pengaruh latihan *footwork* dan latihan *skipping* terhadap ketepatan pukulan *forehend smash* pada atlet. Rancangan penelitian yang digunakan adalah penelitian *eksperimen*. Tidak ada perbedaan antara ketepatan pukulan *forehand smash* antara latihan *footwork* dengan latihan *skipping* pada atlet bulutangkis PB. Patriot Sidoarjo, Tidak ada perbedaan ketepatan pukulan *forehand smash* antara pengetahuan awal tinggi dan rendah pada atlet bulutangkis PB.Patriot Sidoarjo, Ada interaksi latihan *footwork* dan latihan *Skipping* serta pengetahuan awal terhadap ketepatan *forehand smash* pada atlet bulutangkis PB. Patriot Sidoarjo.
2. Penelitian yang berjudul Pengaruh Metode Latihan *Drill* Dan Pola Pukulan Terhadap Ketepatan *Smash* Atlet Bulutangkis Putra Usia 10-12 Tahun di PB Jaya Raya Satria Yogyakarta. Penelitian yang dilakukan oleh Wiratama (2016). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan *drill* dan pola pukulan terhadap

ketepatan *smash* atlet bulutangkis putra usia 10-12 tahun di PB Jaya Raya Satria Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan metode *eksperimen* dengan desain “*two groups pre-test-pos test design*”. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet PB. Jaya Raya Satria Yogyakarta yang berjumlah 27 orang. Teknik sampling menggunakan *purposive* sampling, dengan kriteria yaitu: (1) daftar hadir minimal 75% (keaktifan mengikuti latihan), (2) pemain merupakan atlet bulutangkis PB. Jaya Raya Satria Yogyakarta, (3) berusia 10-12 tahun, (4) berjenis kelamin laki-laki, (5) lama latihan minimal 6 bulan. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 18 atlet. Instrumen yang digunakan yaitu tes ketepatan *smash* dari PBSI (2006: 36). Analisis data menggunakan uji t. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Ada pengaruh metode latihan *drill* terhadap ketepatan *smash* atlet bulutangkis putra usia 10-12 tahun di PB Jaya Raya Satria Yogyakarta, dengan $t_{14,473} > t_{2,31}$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, dengan peningkatan persentase sebesar 61,02%. (2) Ada pengaruh metode latihan pola pukulan terhadap ketepatan *smash* atlet bulutangkis putra usia 10-12 tahun di PB Jaya Raya Satria Yogyakarta, dengan $t_{11,701} > t_{2,31}$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, dengan peningkatan persentase sebesar 46,43%. (3) Metode latihan *drill* lebih efektif terhadap ketepatan *smash* atlet bulutangkis putra usia 10-12 tahun di PB Jaya Raya Satria Yogyakarta dari pada metode latihan pola pukulan, dengan selisih rata-rata *posttest* sebesar 2,889.

3. Penelitian dengan judul Pengaruh Latihan *Wheelbarrow* Dan *Push Up* Standar Terhadap Ketepatan *Smash* (*Eksperimen* pada Pemain Bulutangkis PB *Locomotif* Temanggung Tahun 2022). Penelitian yang dilakukan oleh Ermanda & Nasution (2022). Ketepatan atlet dalam melakukan *smash* bulutangkis masih belum akurat sehingga *smash* tidak tepat sasaran. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya pengaruh latihan *wheelbarrow* dan *push up* standar terhadap ketepatan *smash* pada pemain PB *Locomotif*

Temanggung. Penelitian ini menggunakan metode *eksperimen* dengan desain *Matched Subject Design* dan dengan sampel sebanyak 16 atlet. Hasil penelitian dapat diketahui 1) nilai *t-test* kelompok *eksperimen 1* diperoleh nilai Sig.(2-tailed) sebesar $0,002 < 0,05$ artinya ada pengaruh latihan *wheelbarrow* terhadap ketepatan *smash*. 2) nilai *t-test* kelompok *eksperimen 2* diperoleh nilai Sig.(2-tailed) sebesar $0,685 > 0,05$ artinya tidak ada pengaruh latihan *push up* standar terhadap ketepatan *smash*. 3) nilai *t-test* perbedaan kelompok *eksperimen 1* dan *2* diperoleh nilai Sig.(2-tailed) sebesar $0,031 < 0,05$ artinya ada perbedaan pengaruh latihan *wheelbarrow* dan *push up* standar terhadap ketepatan *smash*. Simpulan dari penelitian yaitu latihan *wheelbarrow* berpengaruh terhadap ketepatan *smash* dan latihan *push up* standar tidak berpengaruh terhadap ketepatan *smash*, dan kedua latihan memiliki perbedaan pengaruh.

4. Penelitian dengan judul Pengaruh Latihan *Smash* Sasaran Tetap Dan Sasaran Berubah Terhadap Peningkatan Kemampuan *Smash* Pada Atlet Bulutangkis Di Pb Ac Quality Yogyakarta. Penelitian yang dilakukan oleh Bagaskara (2017). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *smash* sasaran tetap dan sasaran berubah terhadap peningkatan ketepatan *smash* bulutangkis pada atlet junior di PB AC Quality Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan metode *eksperimen* dengan desain “*two groups pre-test-post-test design*”. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet PB. AC Quality Yogyakarta yang berjumlah 18 orang. Teknik sampling menggunakan *purposive* sampling, dengan kriteria yaitu: (1) daftar hadir latihan minimal 75% (keaktifan mengikuti latihan pada saat *treatment*), (2) pemain merupakan atlet PB. AC Quality, (3) berusia 13-16 tahun, (4) berjenis kelamin laki laki. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 12 atlet putra. Instrumen ketepatan *smash* menggunakan tes *smash* dari PBSI (2006: 36) dengan validitas sebesar 0,773 dan reliabilitas sebesar 0,994. Analisis data menggunakan uji t taraf signifikansi 5%. Hasil

penelitian menunjukkan bahwa (1) Ada pengaruh yang signifikan latihan *smash* sasaran tetap terhadap peningkatan ketepatan *smash* bulutangkis pada atlet junior di PB AC *Quality* Yogyakarta, dengan t hitung $5,000 > t$ tabel $2,571$ dan sig. $0,004 < 0,05$, dengan peningkatan persentase sebesar $29,41\%$. (2) Ada pengaruh yang signifikan latihan *smash* sasaran berubah terhadap peningkatan ketepatan *smash* bulutangkis pada atlet junior di PB AC *Quality* Yogyakarta, dengan t hitung $7,889 > t$ tabel $2,571$ dan sig. $0,001 < 0,05$, dengan peningkatan persentase sebesar $56,72\%$. (3) Latihan *smash* sasaran berubah lebih baik daripada sasaran tetap terhadap peningkatan ketepatan *smash* bulutangkis pada atlet junior di PB AC *Quality* Yogyakarta, dengan selisih rata-rata *posttest* sebesar $2,833$.

2.2 Landasan Teori

2.2.1 Permainan Bulutangkis

Permainan bulutangkis adalah olahraga yang dapat dikategorikan olah raga yang sangat terkenal di lingkungan masyarakat. Olahraga ini menarik untuk semua kelompok umur, dari yang muda sampai ke yang tua. Berbagai tingkat keterampilan baik pria maupun wanita memainkan olahraga bulutangkis ini. Permainan bulutangkis merupakan permainan yang sangat membutuhkan kemampuan fisik yang baik, kemampuan teknik dan mental bertanding yang baik. Permainan bulutangkis adalah suatu permainan yang tidak terdapat gerakan pantulan melainkan dimainkan diudara, sehingga permainan ini merupakan suatu permainan cepat yang membutuhkan gerak reflek yang baik dan untuk tingkat kebugaran yang tinggi, Pratama (2021). Menurut Saputra, (2018) bulutangkis atau *batminton* adalah cabang olahraga yang dimainkan oleh dua pemain atau dua pasang pemain yang saling berlawanan dalam suatu lapangan berbentuk persegi yang dibatasi oleh *net*/jaring yang terletak pada bagian tengah lapangan yang membagi lapangan menjadi dua

bagian yang sama. Pemain menggunakan raket untuk memukul *shuttlecock* (bola bulutangkis) dan melakukan serangan ke daerah lawan atau menangkis *shuttlecock* agar tidak jatuh ke daerah sendiri. Menurut Aksan (2016) bulutangkis atau badminton adalah olahraga raket yang dimainkan oleh dua orang (untuk tunggal) atau dua pasangan (untuk ganda) yang mengambil posisi berlawanan dibidang lapangan yang dibagi dua oleh sebuah jaring (*net*). Permainan bulutangkis adalah cabang olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat di seluruh dunia, tidak terkecuali di Indonesia. Hal ini dapat dilihat dengan banyaknya masyarakat yang ikut serta dalam setiap kegiatan olahraga bulutangkis yang diselenggarakan, baik dalam bentuk pertandingan lokal, hingga tingkat dunia, seperti *Thomas dan Uber Cup dan Olimpiade atau Sea Games*, Sitorus & Siahaan, (2021).

Menurut Benovri (2018) Olahraga bulutangkis adalah salah satu cabang olahraga prestasi. Dalam pencapaian prestasi bulutangkis, yang paling berpengaruh adalah faktor kondisi fisik dan teknik dasar bermain bulutangkis. Kondisi fisik merupakan kemampuan dasar yang dimiliki oleh setiap atlet dan menjadi hal yang penting dalam latihan guna mencapai prestasi, diantaranya kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), kekuatan (*strenght*), daya tahan (*endurance*), dan seorang atlet harus menguasai teknik dasar bermain bulutangkis yang benar. Bulutangkis merupakan olahraga permainan yang menggunakan *shuttlecock*, raket dan lapangan, dimainkan oleh dua orang dan/atau dua pasang laki-laki dan perempuan, Ahmad (2020). Menurut Maulina (2018) Bulutangkis merupakan cabang olahraga yang dapat dimainkan dengan mudah oleh semua orang dari berbagai kalangan dan usia. Olahraga ini sangat digemari masyarakat karena selain menyehatkan juga dapat menimbulkan kegembiraan dan kepuasan tersendiri bagi pemainnya. Bulutangkis merupakan salah

satu cabang olahraga yang sangat populer di Indonesia dan telah menjadi olahraga bergengsi yang menjadi andalan Indonesia di mata dunia. Permainan bulutangkis merupakan permainan yang bersifat individual. Lapangan permainan berbentuk segi empat dan dibatasi oleh *net* untuk memisahkan antara daerah permainan sendiri dan daerah permainan lawan, (Primayanti & Isyani, 2021).

Berdasarkan pemaparan tersebut dapat diartikan bahwa bulutangkis merupakan cabang olahraga yang dapat dimainkan dari berbagai kalangan umur karena mudah untuk dimainkan dan sangat digemari oleh semua kalangan masyarakat dan mudah untuk dimainkan.

2.2.2 Teknik Dasar Bulutangkis

Teknik dasar permainan bulutangkis adalah salah satu syarat yang harus dikuasai pemain dalam pencapaian prestasi tinggi. Teknik dasar diberikan untuk mempermudah pemain dalam mempelajari teknik selanjutnya yang lebih tinggi, (Yuliawan, 2017). Menurut Gou (2021) Teknik dasar permainan bulutangkis adalah suatu proses gerakan dalam permainan untuk mempelajari beberapa bentuk pola gerak dasar yang terkait dengan teknik dasar khusus yang dominan dalam permainan bulutangkis, maka selanjutnya atlet/siswa diarahkan untuk mempelajari teknik dasar permainan bulutangkis yang sebenarnya. Keterampilan dasar adalah pondasi atau penguasaan pokok yang harus dimiliki oleh seorang atlet dalam melakukan kegiatan bermain bulutangkis. Dalam penguasaan teknik dasar bisa dilakukan secara berulang-ulang sampai benar. Beberapa teknik dasar dalam permainan bulutangkis diantaranya, teknik *serve*, *smash*, *lob*, *dropshot*, dan gerak kaki, Bahri & Permadi (2019). Untuk menjadi pemain bulutangkis yang baik, maka seorang atlet harus menguasai teknik dasar atau keterampilan dasar bermain bulutangkis dengan benar. Teknik dasar yang dimaksud bukan hanya pada penguasaan

teknik memukul, tetapi juga melibatkan teknik-teknik yang berkaitan dengan permainan bulutangkis (Rubiyatno & Suganda, 2021).

Menurut Fajar (2020) Teknik dasar merupakan hal yang penting dalam suatu cabang olahraga bulutangkis, karena teknik dasar akan menentukan cara melakukan suatu gerakan dasar yang baik. Dalam permainan bulutangkis, penguasaan teknik dasar merupakan salah satu hal yang sangat penting untuk menjadikan seseorang atlet mencapai prestasi maksimal. Ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai atlet dalam permainan Bulutangkis yakni, yakni cara memegang raket, cara melakukan pukulan (*servis, lob, smash, netting play, dropshot dan drive*) posisi dasar dan *footwork*, Hardiansyah (2018). Keterampilan adalah kemampuan untuk menggunakan akal, fikiran, dan kreatifitas dalam mengerjakan dan mengubah ataupun membuat sesuatu menjadi lebih bermakna sehingga menghasilkan sebuah nilai yang lebih dari hasilpekerjaan yang dilakukan. Dalam permainan bulu tangkis sangat membutuhkan keterampilan untuk menguasai teknik dasar permainannya seperti cara memegang raket, gerakan kaki (*footwork*) dan teknik dasar pukulan, Sutiyawan, Yunitaningrum, & Purnomo (2015). Teknik dasar adalah kunci utama dalam sebuah permainan dan butuh penguasaan yang cukup baik agar permainan menjadi seru dan semakin asik, Setiawan, Effendi, & Toha (2020).

Berdasarkan pemaparan tersebut dapat diartikan sebagai, Teknik dasar permainan bulutangkis merupakan gerakan yang harus dikuasai dan harus dikuasai oleh pemain sebelum memainkan permainan.

2.2.3 Forehand Smash Bulutangkis

Menurut Fattahudin, Januarto, & Fitriady (2020) mengemukakan

bahwa pukulan *smash* merupakan pukulan yang paling kuat dan yang paling keras. Berdasarkan pemaparan tersebut peneliti menjelaskan bahwa pukulan *smash* merupakan pukulan yang dilakukan sekeras mungkin dan terarah untuk mematikan lawan.

Menurut utoro (2019) dalam melakukan *smash* dapat dilakukan dengan dua cara yaitu:

1. *Smash Forehand*

Smash forehand adalah pukulan *smash* yang dilakukan dari sebelahkanan badan dengan cara sebagai berikut:

a. Sikap Awal

- Tubuh tepat berada dibawah lambungan *shuttlecock*
- Badan agak condong ke belakang (dilentingkan) dengan posisikaki kanan di depan dan kaki kiri di belakang.
- Angkat tangan kiri seolah-olah sedang menjangkau sesuatu.
- Angkat tangan yang memegang raket (kanan) tinggi dan siku agar bengkok, sehingga membuat daun raket seperti menunjukkan angka 1 pada jam.
- Bahu kiri menghadap ke net dan lebih tingi dari bahu kanan.
- Pandangan ke arah *shuttlecock*.

b. Pelaksanaan

Gerakan *smash* dimulai dari rangkaian gerakan kaki, pinggang, badan, tangan kiri, dan diakhiri dengan tangan kanan dan lecutan pergelangan tangan. Kerahkan tenaga semaksimal mungkin agar jalannya *shuttlecock* keras dan sulit dikembalikan lawan.

c. Gerakan Akhir

Setelah perkenaan raket dengan *shuttlecock* berakhir maka dilanjutkan dengan gerakan lanjutan yaitu dengan memindahkan kaki kanan (kaki belakang ke depan) dan kedua tangan ke bawah dan kemudian siap lagi untuk memukul *shuttlecock* berikutnya. Untuk mengelabui atau

merusak antisipasi lawan, maka *smash forehand* ini dengan divariasikan dengan menggunakan tenaga penuh, *smash* setengah dan *smash* potong, bila *shuttlecock* ke arah kiri tubuh dapat juga dilakukan *smash forehand* dengan cara *around the head smash* (*smash* melingkar diatas kepala) pukulan ini biasanya akan menghasilkan *smash* silang.

2. *Smash Backhand*

Gerakan *smash* ini menggunakan gerakan lengan dan lecutan pergelangan tangan yang kuat ke arah lapangan lawan. Kebanyakan pukulan *smash backhand* ini jarang digunakan karena tenaganya tidak sekuat cara *smash forehand*.

2.2.4 Peraturan Bulutangkis

Berikut penjelasan singkat lapangan dan sarana lain yang digunakan dalam permainan bulutangkis (Werdihartohadi, 2018).

1. Lapangan

Lapangan bulutangkis berbentuk empat persegi panjang dengan ukuran panjang 13,40 m dan lebar 6,10 m (untuk permainan ganda) serta panjang 13,40 m dan lebar 5,18 m (untuk permainan tunggal). Garis dibuat mengelilingi lapangan dengan cat warna putih dengan lebar garis 40 mm atau 1,5 inci.

2. *Net* atau Jala

Fungsi dari *net* atau jala ini adalah membagi dua lapangan sama besar ukurannya. Jarak antar mata jala sekitar 19 mm dengan lebar 75 mm. Bagian sisi jala pita memiliki lebar 76 mm.

3. Tiang *Net*

Tiang *net* dipasang pada titik tengah ujung garis samping paling luar dengan ketinggian dari tanah sekitar 1,55 m. Kemudian, *net* dipasang pada dua tiang yang sudah ada pada garis tengah lapangan dengan ditarik menggunakan tali yang kuat. *Net* dipasang dengan tinggi 1,524 m dari tanah pada bagian tengah lapangan dan 1,55 m di pinggir lapangan,

tepatnya di atas garis tepi permainan ganda.

4. Kok (*Shuttlecock*)

Kok merupakan bola yang digunakan untuk bermain bulutangkis. Kok dibuat dari bulu angsa berwarna putih yang ditancapkan pada gabus yang dibungkus kulit berwarna putih dan diikat oleh tali agar tidak lepas. Berat kok sesuai standar *IBF* adalah 5-5,50 g, jumlah bulu 14- 16 helai, panjang bulu 65-70 mm, garis ujung bulu yang membentuk lingkaran 54 mm, dan garis tengah gabus berukuran 25-28 mm.

2.2.5 Pengertian Latihan

Latihan merupakan aktivitas jasmani atau olahraga yang telah ditentukan tujuannya, dirancang secara detail dan bertahap untuk penyesuaian perkembangan fisiologi dan psikologi. Menurut wiguna (2021) latihan merupakan sebuah proses yang dilakukan oleh atlet untuk mempersiapkan kondisi terbaik yang mungkin dicapainya. Latihan adalah suatu proses yang sistematis secara berulang-ulang, secara tetap dengan selalu memberikan peningkatan beban. Berbagai macam bentuk latihan olahraga yang dapat dilakukan dalam meningkatkan kesegaran jasmani, Jonathan (2018). latihan adalah proses penyempurnaan berolahraga melalui pendekatan ilmiah, khususnya prinsip-prinsip pelatihan secara teratur dan terencana sehingga mempertinggi kemampuan dan kesiapan atlet yang dilakukan secara berulang-ulang, Zarwan & Hardiansyah (2019). Latihan adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik, menggunakan metode, dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip-prinsip latihan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya (Juliansyah, Lyakrus, & Destriana, 2017).

Menurut Yolanda (2021) latihan adalah kegiatan yang dilakukan secara terus-menerus terprogram dengan waktu yang relatif lama dengan tujuan akhir yang optimal. Menurut Ahmad, (2020) latihan merupakan proses yang berulang dan meningkat guna meningkatkan potensi dalam rangka mencapai prestasi yang maksimum. Kualitas latihan yang baik tidak lepas dari rangkaian aktivitas latihan yang sistematis artinya tidak bisa sembarang untuk melakukannya seperti pendapat Ahmad, (2020) bahwa latihan atau *training* adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah beban latihan atau pekerjaannya. Latihan adalah suatu proses sistematis yang dapat merubah kondisi fisik, teknik, dan mental seorang individu, Jalaluddin, Haetami, & Gustian (2021).

2.2.5.1 Prinsip Latihan

Proses latihan perlu disusun secara terencana dan sistematis yang tidak lepas dari beberapa ketentuan yang menjadi petunjuk dasar dalam menjalankan latihan. Menurut Sukadiyanto dan Muluk dalam Sumintarsih (2012) prinsip-prinsip yang dapat dilaksanakan sebagai pedoman agar tujuan latihan tercapai dalam satu kali tatap muka, antara lain: prinsip kesiapan, individual, adaptasi, beban lebih, progresif, spesifik, variasi, pemanasan dan pendinginan, latihan jangka panjang, prinsip berkebalikan, tidak berlebihan, dan sistematis. Menurut Furelan dalam Sumintarsih (2012) prinsip-prinsip latihan adalah garis pedoman suatu latihan terorganisasi dengan baik yang harus digunakan. Prinsip latihan yang harus diperhatikan adalah *reversible* atau berkebalikan, maksudnya fungsi organ manusia mempunyai sifat yang alami, yaitu akan meningkat jika diberi stres latihan atau berlaku sebaliknya

jika menghentikan aktivitas latihan, Mansur dalam Sumintarsih (2012).

Prinsip-prinsip latihan menurut (Bompa & Buzzichelli, 2015), sebagai berikut:

- a. Prinsip partisipasi aktif mengikuti latihan
- b. Prinsip pengembangan menyeluruh
- c. Prinsip spesialisasi
- d. Prinsip individual
- e. Prinsip variasi
- f. Model dalam proses latihan
- g. Prinsip peningkatan beban.

Menurut Sumintarsih (2012) Prinsip-prinsip yang dapat dilaksanakan sebagai pedoman agar tujuan latihan tercapai dalam satu kali tatap muka, antara lain: prinsip kesiapan, individual, adaptasi, beban lebih, progresif, spesifik, variasi, pemanasan dan pendinginan, latihan jangka panjang, prinsip berkebalikan, tidak berlebihan, dan sistematis. Menurut Harsono (2017), untuk memperoleh hasil untuk meningkatkan kemampuan atlet dalam perencanaan program latihan harus berdasarkan pada prinsip-prinsip dasar latihan, yaitu:

- a. Prinsip beban lebih (*over load principle*)
- b. Prinsip perkembangan menyeluruh (*multilateral development*)
- c. Prinsip kekhususan (spesialisasi)
- d. Prinsip individual
- e. Intensitas latihan
- f. Kualitas latihan
- g. Variasi latihan
- h. Lama latihan
- i. Prinsip pulih asal.

Menurut Wiguna, (2021) prinsip latihan adalah prinsip perkembangan menyeluruh, prinsip spesialisasi, prinsip individu, prinsip pengembangan model latihan, prinsip penambahan bebanlatihan, dan komposisi latihan. Sasaran utama latihan adalah untuk meningkatkan kemampuan dalam cabang olahraga, yang dimulai dari peningkatan performa olahraga. Berikut penjabaran prinsip latihan yang yang dapat digunakan untuk menyempurnakan proses latihan sebagai berikut:

a. Prinsip Perkembangan Menyeluruh

Perkembangan menyeluruh ini menjadi bagian paling penting dalam pembentukan dan perkembangan atlet sebelum atlet menuju spesialisasi. Prinsip pengembangan secara menyeluruh dikembangkan dari saling ketergantungan antara organ tubuh manusia dan sistemnya, dan antara proses fisiologi dan psikologisnya.

b. Prinsip Spesialisasi

Dalam spesialisasi latihan yang dilakukan harus mengacu pada kebutuhan spesifik cabang olahraga, latihan gerak yang spesifik, dan latihan yang sesuai dengan sistem metabolisme cabang olahraga, kekuatan serta pengembangan kekuatan, tipe kontraksi otot dan otot-otot yang dibutuhkan. Seorang pelatih harus berhati-hati dalam memulai spesialisasi ini, karena masing-masing cabang olahraga mempunyai karakteristik yang berbeda, sehingga dari cabang olahraga satu dengan yang lainnya memiliki perbedaan dalam hal usia untuk masuk ke jenjang spesialisasi.

c. Prinsip Individu

Prinsip individu harus memahami kemampuan atlet, potensi, dan mempelajari karakteristik dan juga

kebutuhan atlet. Masing-masing atlet mempunyai tingkat psikologis dan fisiologis yang berbeda antara satu dengan yang lainnya, artinya masing-masing atlet harus mempunyai rencana pengembangan yang berbeda dalam rencana program latihan.

d. Prinsip Peningkatan Beban Individu

Atlet mempunyai adaptasi yang berbeda-beda dalam peningkatan beban latihan, banyak faktor yang mempengaruhi respons individu seorang atlet terhadap peningkatan beban latihan, seperti riwayat latihan, status kesehatan, beban psikis, usia kronologis, usia biologis dan usia latihan. Sehingga program yang diberikan pada atlet harus direncanakan secara individual, dengan melakukan observasi secara menyeluruh pada atlet meliputi teknik dan juga kemampuan teknik, karakter fisik, kekuatan dan kelemahan yang dimiliki individu.

e. Prinsip Peningkatan Beban

Prinsip peningkatan beban merupakan kombinasi dari intensitas, durasi dan frekuensi latihan. Dalam olahraga modern saat ini dikenal dengan istilah *FITT* (*frekuensi, intensitas, tempo, dan tipe*). Latihan menggambarkan tingkat spesifikasi latihan dan perkembangan performa

2.2.5.2 Tujuan Latihan

Tujuan latihan merupakan landasan yang baik kepada atlet muda berkaitan dengan aspek fisik, mekanik, psikologi dan moral sebagai prekondisi untuk mencapai hasil yang baik melalui kemampuan pengembangan, keterampilan dan karakter. Tujuannya adalah memaksimalkan adaptasi fisiologi, yang pada akhirnya dapat meningkatkan prestasi

atau penampilan seorang atlet, Mahfud, Yuliandra, Gumantan (2020). Tujuan latihan secara umum adalah untuk membantu para pembina, pelatih, guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan secara konseptual serta keterampilan dalam membantu mengungkapkan potensi olahragawan mencapai puncak prestasi, Hanafi dan Prastyana (2020). Tujuan latihan adalah untuk mengembangkan keterampilan dan performa atlet, dengan cara meningkatkan kemampuan dan prestasinya secara maksimal, melalui tahapan empat aspek pelatihan, yakni latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental, yang dikemas melalui hubungan harmonisasi antara pelatih dan atlet, Harwanto, et al, (2022). Menurut Sukadiyanto dan Muluk dalam Mangun dan Budiningsih (2017) sasaran dan tujuan latihan secara garis besar adalah:

- a. Meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh
- b. Mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus
- c. Menambah dan menyempurnakan keterampilan teknik
- d. Mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik, dan pola bermain
- e. Meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding.

Tujuan latihan harus dirumuskan secara detail atau spesifik agar mudah dimengerti, dipahami dan diinterpretasikan dalam materi latihan. Tujuan latihan dapat berupa tujuan perubahan perilaku, pengetahuan, keterampilan ataupun target ingin dicapai dalam suatu kompetisi, Subarkah (2017). Tujuan latihan merupakan membentuk manusia yang berfungsi fisiologis dan

psikologisnya untuk memenuhi tuntutan tugas, Kusuma dan Jamaludin (2022). melakukan bentuk-bentuk permainan atau pertandingan dengan bola dan sebagainya.

2.2.6 Teknik *Footwork*

Footwork merupakan teknik dasar bulutangkis untuk menghasilkan pukulan yang berkualitas, oleh karena itu harus dilakukan dalam posisi yang baik dan benar. Subardjah dalam (Salahuddin, 2021) menjelaskan *footwork* yaitu banyak gerakan pada langkah dua kaki dapat mengendalikan badan seseorang untuk memiliki posisi badan yang baik agar mudah dalam gerak saat melakukan pukulan *shuttlecock* mengikut posisinya. Kunta dalam (Salahuddin, 2021) yaitu bermacam prinsip pada dasar *footwork* untuk bermain bulutangkis yaitu posisi pada kaki yang benar dengan cara kedua tangan berguna untuk memegang alat raket ketika bola dipukul akan berakhir sesuai pada arah tangan mengayun. Seorang pemain untuk bisa memukul dengan baik dan berkualitas harus mempunyai kecepatan gerak kaki, untuk itu harus latihan *footwork* dengan rajin, tekun dan benar. Sikap dan posisi pemain harus benar dan sempurna sehingga bisa bergerak ke segala penjuru lapangan dengan cepat, tepat dan efisien tenaga. Pukulan juga akan berkualitas sehingga pemain bisa mengontrol permainan. Beberapa faktor yang harus diperhatikan dalam pengambilan sikap dan posisi, antara lain :

- a. Berdiri dengan santai, usahakan berat badan tetap pada kedua kaki dan jaga keseimbangan tubuh.
- b. Kedua kaki terbuka selebar bahu dengan sejajar atau salah satu kaki didepan kaki lainnya, tekuk kedua lutut berdiri pada ujung kakisehingga posisi pinggang tetap tegak dan *rileks*.
- c. Kedua lengan dengan siku bengkok pada posisi disamping

badan sehingga lengan bagian atas yang memegang raket tetap bebas bergerak.

- d. Raket dipegang dengan rileks dan pada posisi kepala (daunnya) raket lebih tinggi dari kepala.
- e. Bergeraklah kedepan, belakang, kanan dan kiri dengan cepat dan tetap menjaga keseimbangan tubuh.
- f. Gerakan langkah dengan meluncur cepat sangat efektif dalam upaya memukul *cock*.
- g. Hindari berdiri dengan tumpuan pada telapak kaki pada saat memukul maupun menunggu *cock*.

Preparation atau posisi memukul bola (*cock*) sangat penting dilakukan dengan baik karena persiapan waktu sekian detik ini bisa untuk menentukan jenis pukulan apa yang akan kita lakukan. Oleh karena itu ada beberapa hal yang harus diperhatikan :

a. *Overhead* (atas) untuk *right handed*

Pada posisi ini badan menyamping dengan arah net, posisi kaki kanan berada dibelakang kaki kiri. Pada saat memukul *cock* harus terjadi perpindahan berat badan dari kaki kanan ke kaki kiri, posisi badan harus selalu dibelakang *cock* yang mau dipukul.

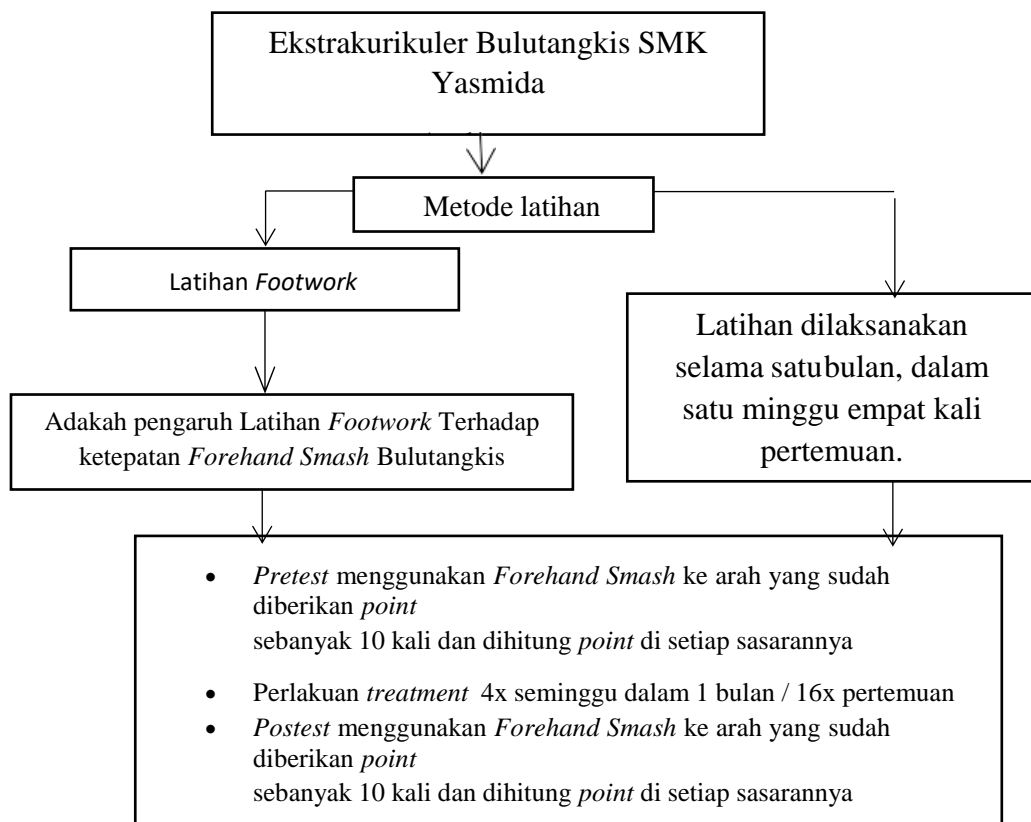
b. *Underhead* (bawah) *net*.

Pada saat memukul posisi kaki kanan harus selalu berada didepan kakikiri, lutut kaki kanan dibengkokkan sehingga paha bagian bawah agak turun, kerendahannya disesuaikan dengan ketinggian *cock* yang akan dipukul.

2.3 Kerangka Berpikir

Berdasarkan teori diatas dapat digunakan sebagai kerangka berpikir. Siswa harus memiliki keterampilan biomotor yang baik terutama pada ketepatan, hampir semua keterampilan dalam bermain bulutangkis membutuhkan ketepatan yang baik. Dalam suatu permainan bulutangkis diperlukan ketepatan dalam melakukan *Forehand Smash* yang baik.

Semakin baik ketepatan dalam melakukan *Forehand Smash* maka kemungkinan besar mendapatkan *point* secara cepat. Prinsip latihannya juga dilakukan secara terus menerus dan apa yang telah dipelajari terus ditingkatkan, dalam hal ini adalah latihan Ketepatan dalam *Forehand Smash*. Berdasarkan hal tersebut, diharapkan latihan tersebut dapat meningkatkan Ketepatan dalam melakukan *Forehand Smash* Bulutangkis, sehingga dapat diterapkan di siswa ekstrakurikuler bulutangkis SMK Yasmida Ambarawa. Maka dapat dijelaskan dalam tabel kerangka berpikir sebagai berikut:



Gambar 1. Bagan Kerangka Berpikir

2.4 Hipotesis

Menurut Sugiyono (2018) Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, oleh karena itu rumusan masalah penelitian biasanya disusun dalam bentuk kalimat pertanyaan.

Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data.

Berdasarkan uraian diatas mengenai hipotesis, maka hipotesis yang akan peneliti ajukan, adalah :

Ha : Terdapat pengaruh Latihan *footwork* menggunakan raket Terhadap ketepatan *Forehand Smash* bulutangkis SMK Yasmida Ambarawa.

Ho : Tidak Terdapat pengaruh Latihan *Footwork* Menggunakan Raket Terhadap Ketepatan *Forehand Smash* Bulutangkis SMK Yasmida Ambarawa.