KUALITAS KELINCAHAN PEMAIN PUTRA U15 PB GATRA SEMARANG TAHUN 2019

SKRIPSI

diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Kepelatihan Olahraga
pada Universitas Negeri Semarang

oleh
Zaki Anandi Marhaendra
6301415097

PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2019

ABSTRAK

Zaki Anandi Marhaendra. 2019. Kualitas Kelincahan Pemain Putra U15 Tahun PB Gatra Semarang. Skripsi. Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Universitas Negeri Semarang. Suratman.

PB Gatra Semarang merupakan klub bulutangkis yang berasal dari Kota Semarang. Dari segi prestasi, klub ini termasuk kurang dalam mendapatkan prestasi dan masih kalah bersaing dengan klub yang berada di Semarang. Rumusan masalah adalah Bagaimana Kualitas Kelincahan Pemain Putra U15 PB Gatra Semarang 2019. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Kualitas Kelincahan Pemain Putra U15 PB Gatra Semarang Tahun 2019.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode pengumpulan data meliputi tes Kelincahan yaitu *Skipping Rope*. Analisis data menggunakan pengumpulan data, memilih data, mempelajari data, mendeskripsikan data, dan membuat analisis akhir dengan teknik pengolahan data statistic.

Populasi penelitian adalah pemain putra U15 PB Gatra Semarang berjumlah 10 orang. Hasil tes Kelincahan dalam kategori Baik Sekali sebesar 0%, kategori baik sebesar 40%, kategori sedang sebesar 20%, kategori kurang sebesar 40%, kategori kurang sekali sebesar 0%. Rata-rata hasil kualitas kelincahan pemain putra U15 PB Gatra Semarang sebesar 47,90 yang masuk dalam kategori sedang.

Berdasarkan kesimpulan yang dapat diambil dari hasil tersebut adalah rata-rata kemampuan Pemain Putra U15 PB Gatra Semarang yaitu masuk dalam kategori sedang. sehingga disarankan bagi pelatih untuk menambah latihan terutama kelincahan dengan melakukan latihan secara berulang-ulang, dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas kelincahan. Sehingga mampu meningkatkan performa pemain saat bertanding.

Kata kunci: Kualitas Kelincahan, Atlet Bulutangkis, U15

ABSTRACT

Zaki Anandi Marhaendra. 2019. The Agility Quality Of Gatra's Semarang Badminton Club Players Under 15 in 2019. Department of Sports Coaching Education. Semarang State University. Suratman.

PB Gatra Semarang is a badminton club from the city of Semarang. In terms of achievement, this club is lacking in getting achievements and still unable to compete with clubs in Semarang. The formulation of the problem is How is the Quality of Agility of Male Players in U15 PB Gatra Semarang 2019. The purpose of this study is to find out the quality of Agility of Male Players of U15 PB Gatra Semarang in 2019.

This research is descriptive research. Data collection methods include the agility test, Skipping Rope. Data analysis uses data collection, selects data, studies data, describes data, and makes a final analysis with statistical data processing techniques.

The study population was 10 male U15 PB Gatra Semarang male players. The results of the Agility test in the Very Good category are 0%, the good category is 40%, the medium category is 20%, the category is less by 40%, the category is very inadequate by 0%. The average results of the agility of the male players U15 PB Gatra Semarang amounted to 47.90 in the medium category.

Based on the conclusion that can be drawn from these results is the average ability of the U15 PB Gatra Putra Player Semarang which is included in the medium category. so it is advisable for trainers to increase training, especially agility by doing the exercise repeatedly, with the aim to improve the quality of agility. So as to improve the performance of players when competing.

Keywords: Quality of agility, Badminton Athlete, U15

PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini, saya :

Nama : Zaki Anandi Marhaendra

NIM : 6301415097

Jurusan/Prodi : PKO/PKO

Judul Skripsi : Kualitas Kelincahan Pemain Putra U15 PB Gatra Semarang Tahun 2019

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian di dalam tulisan ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipnya.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai yang berlaku di wilayah Negara Rebublik Indonesia.

Semarang,25November 2019

Yang menyatakan,

METERAI TEMPEL

431DDAHF118493219

6000

ENAM RIBU RUPIAH

Zaki Anandi Marhaendra

NIM. 6301415097

PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan sidang panitia ujian skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada :

Nama : Zaki Anandi Marhaendra

Nim : 6301415097

Judul : Kualitas Kelincahan Pemain Putra U15 PB Gatra Semarang Tahun 2019

Hari : Rabu

Tanggal : 27 November 2019

Menyetujui,
Kajur/Prodi

Sri Haryono, S.Pd, M.Or.
NIP. 196911131998021001

Pembimbing

Suratman, S.P,d, M.Pd.
NIP. 197002032005011002

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Zaki Anandi Marhaendra NIM 6301415097 Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga dengan Judul Kualitas Kelincahan Pemain Putra U15 PB Gatra Semarang Tahun 2019 telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Kamis, 5 Desember 2019

Panitia Ujian

Ketua

Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Pd.
NIP. 196103201984032001

Sekretaris

Sri Haryono. S.Pd, M.Or.
NIP. 196911131998021001

Dewan Penguji

1. Drs. MOH. NASUTION M. Kes.
   NIP. 196404231990021001 (Penguji I)_____

2. Dr. Rubianto Hadi M.Pd.
   NIP. 196302061988031001 (Penguji II)_____

3. Suratman S.Pd., M.Pd.
   NIP. 197002032005011002 (Penguji III)_____

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Setiap orang memiliki kelebihan & kekurangan, kita bisa & lebih baik mengambil manfaat dari kelebihan orang daripada sibuk dengan kekurangannya.

KH. Mustofa Bisri

Persembahan

untuk bapak Didik Supriadi dan ibu Endah Retno Pujiningsih, adik Zahra Anandi Rosida. Dosen Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang telah membimbing kami dalam belajar dan memberikan ilmu. Teman-teman PKO UNNES angkatan 2015 yang saling memberikan motivasi dan belajar bersama di kampus tercinta Universitas Negeri Semarang.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyusun skripsi dengan judul: “Kualitas Kelincahan Pemain Putra U15 PB Gatra Semarang Tahun 2019”. Skripsi ini dibuat untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga.

Penulisan skripsi ini dapat terselesaikan karena mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, yang sudah membimbing dan mendukung sampai skripsi ini selesai dengan baik. Oleh sebab itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih yang tulus kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan pada penulis untuk melaksanakan studi di Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada penulis
3. Ketua jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNNES yang telah memberikan kelancaran dalam menyelesaikan penulisan skripsi
4. Suratman S.Pd, M.Pd selaku dosen pembimbing yang telah membimbing, memberikan petunjuk dan telah memberikan kemudahan pada penulis dalam menyusun skripsi
5. Bapak dan Ibu dosen PKO FIK UNNES yang telah memberikan Dedikasinya dan pengetahuan meliputi Olahraga kepada penulis
6. Seluruh pelatih, pemain dan manajemen PB Gatrapino Semarang yang telah memberikan izin dan bersedia untuk dilakukan penelitian, sehingga penulis bisa menyusun skripsi

7. Rekan-rekan mahasiswa PKO 2015 atas bantuan dan dukungan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini (Alkayis, Aditya, Jantri, Sulis, Fahmi, Nisa, Firme, Tindiya)
8. Seluruh keluarga besar yang selalu memberikan motivasi dan doanya sehingga skripsi ini bisa selesai.
9. Teman-teman Blora dan Wisma Biber (Afla, Fauzi, Yeyen, Zuna, Deny, Reza, Rudi, Ali, Arif, Alfian, Ivan) yang telah memberikan Semangat dan Doa dalam proses menyelesaikan Skripsi.
10. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu yang telah membantu hingga terselesaikannya skripsi ini.

Semoga segala bantuan yang saudara berikan, dalam pembuatan skripsi sampai selesai dengan baik akan mendapatkan pahala dari Allah SWT dan dengan segala keterbatasan dan kerendahan hati, penulis juga menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat dan bisa menambah pengetahuan dibidang Olahraga Bulutangkis.

Semarang, 27 November 2019

Penulis

DAFTAR ISI

SKRIPSI i
ABSTRAK ii
ABSTRACT iii
PERNYATAAN iv
PERSETUJUAN v
PENGESAHAN vi
MOTTO DAN PERSEMBAHAN vii
KATA PENGANTAR viii
DAFTAR ISI x
DAFTAR TABEL xii
DAFTAR GAMBAR xiii
DAFTAR LAMPIRAN xiv
BAB I PENDAHULUAN 1
1.1. Latar Belakang Masalah 1
1.2. Identifikasi Masalah 9
1.3. Pembatasan Masalah 9
1.4. Rumusan Masalah 9
1.5. Tujuan Penelitian 9
1.6. Manfaat Penelitian 10
BAB II LANDASAN TEORI DAN KERANGKA BERPIKIR 11
2.1.Landasan Teori 11
2.1.1.Bulutangkis 11
2.1.2.Atlet Bulutangkis 15
2.1.3.Kemampuan Teknik Pemain Bulutangkis 18
2.1.4.Kemampuan Fisik Pemain Bulutangkis 20
2.1.5.Kualitas Kelincahan 25
2.1.5.1. Kualitas *Skipping Rope* 29
2.1.6.Kerangka berfikir 31
2.1.6.1.Kualitas *Skipping Rope* sangat baik 32
2.1.6.2.Kualitas *Skipping Rope* baik 32
2.1.6.4.Kualitas *Skipping Rope* kurang 32
BAB III METODE PENELITIAN 34
3.1.Jenis dan Desain Penelitian 34
3.2.Variabel Penelitian 34
3.3.Populasi, Sampel dan Teknik Penarikan Sampel 35
3.3.1.Populasi 35
3.3.2.Sampel 35
3.3.3.Teknik Penarikan Sampel 35

3.4.Instrumen penelitian 36
3.5.Prosedur penelitian 36
3.6.Faktor-faktor yang mempengaruhi penelitian 37
3.7.Teknik Analisis Data 39
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 43
4.1.Hasil Penelitian 43
4.1.1.Deskripsi Data 43
4.1.2.Hasil Analisis Data 45
4.2.Pembahasan 48
4.2.1.Kualitas Sangat Baik 49
4.2.2.Kualitas Baik 49
4.2.3.Kualitas Cukup 50
4.2.4.Kualitas Kurang 50
4.2.5.Kualitas Kurang Sekali 50
BAB V SIMPULAN DAN SARAN 52
5.1. Simpulan 52
5.2. Saran 52
DAFTAR PUSTAKA 54
LAMPIRAN-LAMPIRAN 56

DAFTAR TABEL

Tabel Halaman

3.1 Norma Penilaian *Skipping Rope* 37
3.2 Peniliaian Acuan Norma 39
3.3 Uji Validitas 42
3.4 Uji Reabilitas 43
4.1 Data Hasil Penelitian 44
4.2 Statistik Deskriptif 45
4.3 Hasil Kategori *Skipping rope* 45
4.4 Hasil Tes Keterampilan *Skipping Rope* 46
4.5 Hasil Prosentase Tes Keterampilan *Skipping Rope* 47
4.6 Diagram hasil tes *skipping rope* Pemain Putra U15 PB Gatra Semarang tahun 2019 48

DAFTAR GAMBAR

Gambar Halaman

3.1 Desain Penelitian “*One-shot* Case Study”..... 34
3.2 Rumus Standar Deviasi 41
3.3 Rumus Skewness dan Kurtosis 41
3.4 Rumus variance 42

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Halaman

1. Surat Keputusan Dekan Mengenai Penetapan Pembimbing Skripsi 57
2. Surat Izin Penelitian 58
3. Surat Telah Melakukan Penelitian 59
4. Hasil Penelitian 60
5. Daftar Hadir 61
6. Instrumen Penelitian *Skipping Rope* 61
7. Hasil Dokumentasi Penelitian 63

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Bulutangkis 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 2 bagian yang sama. Alat yang digunakan dalam permainan bulutangkis adalah raket alat untuk pemukul bola, *shuttlecock* (bola bulutangkis), net, dan lapangan dengan bentuk persegi panjang. Permainan bulutangkis mempunyai tujuan bahwa seorang pemain berusaha menjatuhkan *shuttlecock* didaerah permainan lawan dan berusaha agar lawan tidak dapat mengembalikan bola. Bulutangkis merupakan olahraga yang populer dan digemari oleh masyarakat Indonesia, hal ini dapat dilihat dengan banyak masyarakat yang bermain bulutangkis sebagai kegiatan olahraga rutin, olahraga hiburan dan olahraga yang dipertandingan hingga tingkat dunia, seperti Thomas Cup dan Olimpiade. Bulutangkis mampu memberikan peran dalam menyatukan sosialitas hampir disemua kalangan. Dalam cabang olahraga ini banyak dari masyarakat yang memainkannya karena permainannya yang sederhana dapat dimainkan didepan rumah dengan lahan yang cukup dan dimainkan di masyarakat dalam berbagai tingkatan sosial. Hampir disetiap negara, bulutangkis mempu memberikan peranan yang positif untuk mengubah pandangan individu yang negatif menjadi satu hal yang dapat memberikan sumbangan karya. Perkembangan olahraga bulutangkis dikalangan masyarakat ditunjukan dengan berdirinya club-club atau Persatuan Bulutangkis (PB) yang berdiri dan membina

atlet-atlet yang berbakat untuk dikembangkan potensi yang dapat dikembangkan dalam meraih prestasi.

Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang termasuk dalam kelompok permainan. Dapat dimainkan didalam maupun diluar ruangan yang telah dibuat lapangan bulutangkis dengan ukuran tertentu, alat yang digunakan untuk bermain bulutangkis adalah raket sebagai alat pemukul serta *shuttlecock* sebagai bola yang dipukul. Raket adalah alat yang terbuat dari alumunium atau serat karbon yang berbentuk tongkat yang mempunyai kepala, dan pada bagian kepala tersebut terdapat senar yang dililitkan pada bagian kepala raket. Raket memiliki fungsi sebagai alat memukul kok. *Shuttlecock* atau kok sebagai bola pada bulutangkis adalah bulu angsa yang ditancapkan pada bagian pinggir gabus yang berbentuk setengah bola dan sebagai objek yang dipukul dalam permainan bulutangkis.

Perkembangan bulutangkis mulai pesat ketika pada era modern rakyat Inggris melakukan permainan yang diberi nama *battledores*, hingga akhirnya pada abad ke-19 para tentara Britania menyempurnakan permainan bulutangkis ini dengan menambahkan net/jaring yang dipasang untuk memisahkan pemain yang saling berlawanan di wilayah Pune, India. Permainan di India tersebut dinamakan dengan Poon. Olahraga bulutangkis semakin pesat hingga akhirnya pada tahun 1934 Federasi Bulutangkis Internasional/ IBF dibentuk. Pada tahun itu Anggota IBF adalah Inggris, Wales, Irlandia, Skotlandia,Denmark, Belanda, Kanada, Selandia Baru dan Prancis, dengan India. Turnamen-turnamen besar mulai dilakukan dengan sebutan Piala Thomas, Piala Uber, Piala Sudirman, dan kejuaraan dunia lainnya. Olahraga bulutangkis sampai saat ini sebagai olahraga yang bergengsi di antar negara dan kejuaraan-kejuaraan yang sering diadakan

menjadikan atlet-atlet untuk berlomba-lomba merebutkan podium agar bisa sebagai juara.

Olahraga bulutangkis di Indonesia menempatkan diri sebagai olahraga yang mampu bersaing dikalangan olahraga dunia. Sehingga mampu menarik hati masyarakat Indonesia untuk bermain bulutangkis. konsekuensi yang harus dicapai tersebut adalah setiap pemain dituntut untuk selalu meraih prestasi optimal. Sehubungan dengan hal itu para pemain maupun pelatih dituntut melaksanakan pola program latihan yang sudah disesuaikan dengan kebutuhan untuk perkembangan para pemain dimana dalam program latihan yang kini semakin berkembang seiring perkembangan dunia teknologi dunia sekarang.

Permainan bulutangkis merupakan olahraga yang berkembang pesat mampu mengharumkan bangsa dengan prestasi-prestasi yang sudah diraih oleh atlet Indonesia dalam kejuaraan dunia. Hal ini menjadikan masyarakat termotivasi dalam bermain bulutangkis dan banyak sekolah atau club bulutangkis yang berdiri disetiap kabupaten, daerah dan kota dengan tujuan pencarian bibit-bibit baru pemain berbakat untuk menunjukan prestasinya. Bulutangkis tidak hanya digemari oleh orang dewasa saja tetapi permainan ini juga digemari mulai dari anak-anak, remaja bahkan orang tua yang menyukai olahraga ini sebagai hiburan. Banyak orang tua yang menginginkan putranya menjadi atlet Indonesia yang bisa mengharumkan bangsa, hal ini ditunjukan dengan para orang tua yang memasukan putranya diclub bulutangkis. cabang olahraga Bulutangkis membutuhkan perhatian dan pembinaan khusus dalam usaha mencari bibit-bibit yang baru maupun usaha meningkatkan prestasi atlet. Olahraga tidak semata-mata untuk mengisi waktu luang atau sekedar memanfaatkan fasilitas yang tersedia saja, melainkan kebutuhan dalam kehidupan agar terciptnya

kesimbangan tubuh dan menjadikan tubuh bugar. Kegiatan olahraga pada hakekatnya dapat dibedakan menjadi dua aktifitas jika ditinjau dari sasarannya, yaitu kegiatan prestasi dan non prestasi. Baik kegiatan prestasi maupun non prestasi jika dilakukan dengan sungguh-sungguh, memiliki kemauan yang kuat untuk berhasil dan menggunkan metode atau teknik yang tepat maka akan mencapai hasil yang optimal. Dalam hal ini untuk mengingkatkan prestasi terutama dalam olahraga bulutangkis memerlukan dukungan dari berbagai pihak, dari segi pelatih yang menguasai dalam bidang bulutangkis, serta pihak pengurus organisasi yang mendukung dalam usaha meningkatkan prestasi olahraga bulutangkis.

Untuk menjadi pemain bulutangkis yang berprestasi memerlukan ketekunan dan kedisiplinan dalam berlatih karna perlu menguasai komponen dasar yaitu teknik dasar bermain bulutangkis. Untuk membentuk seorang atlet bulutangkis yang handal diperlukan pembinaan mulai dari sejak usia dini agar lebih matang dalam menguasai keterampilan fisik dan teknik sehingga bisa menjadi atlet yang berkualitas. Oleh karena itu dengan keseriusan berlatih dengan baik dan mengikuti arahan pelatih yang berkualitas, diharapkan setiap pemain bulutangkis dapat menguasai berbagai teknik dasar permainan bulutangkis dengan sempurna. Untuk bisa menjadi pemain bulutangkis yang berkualitas harus menguasai berbagai macam teknik dan fisik yang baik. Untuk mencapai kemampuan teknik bulutangkis dibutuhkan komponen-komponen fisik yang menunjang untuk tercapainya prestasi yang tinggi. Pemain bulutangkis dituntut mengembangkan komponen fisik yaitu, kelincahan, dayatahan otot lokal, daya tahan cardiovascular, kekuatan, power, kecepatan, fleksibilitas, komposisi tubuh (Purnama, 2010,p1). Sehubungan dengan pengembangan faktor-faktor kondisi fisik tersebut, maka diharapkan

mampu memberikan peningkatan dalam keterampilan bermain bulutangkis. Untuk dapat bermain bulutangkis dengan baik sangat dibutuhkan pelaksanaan pembinaan yang dilakukan oleh orang-orang yang berkompeten. Menurut Syafruddin (2011:54) " Kemampuan seseorang atau atlet dalam pertandingan atau kompetisi pada dasarnya ditentukan oleh empat faktor yaitu: (1) kondisi fisik, (2) teknik, (3) taktik, dan (4) faktor mental". Keempat faktor inilah yang merupakan unsur-unsur yang menentukan prestasi olahraga.

Bulutangkis merupakan olahraga yang didalamnya terdiri dari teknik dasar, teknik pukulan, dan pola pukulan. Unsur kelengkapan pemain bulutangkis yang baik dan untuk mencapai prestasi yang tinggi dituntut untuk memahami dan menguasai salah satu komponen dasar yaitu teknik dasar bulutangkis. teknik dasar bulutangkis adalah penguasaan pokok yang harus dikuasai oleh setiap pemain dalam melakukan kegiatan bulutangkis (Tohar, 1992:34). Penguasaan teknik dasar ini mencakup cara memegang raket, gerakan pergelangan tangan, gerakan melangkah kaki, atau *footwork* dan pemusatan pikiran. Apabila berbagai teknik dasar tersebut telah dikuasai dengan baik maka selanjutnya penguasaan teknik pukulan agar dapat menguasai teknik pukulan dengan baik, oleh karena itu seorang pemain harus benar-benar rajin berlatih sehingga mampu melakukan gerakan tersebut secara otomatis dalam permainan bulutangkis. Teknik pukulan merupakan modal utama yang harus dikuasai oleh setiap pemain bulutangkis karena teknik pukulan adalah ketrampilan untuk bisa bermain bulutangkis, dalam cabang olahraga bulutangkis terdapat berbagai teknik pukulan, diantaranya teknik servis, smash, lob, drop, dan gerakan kaki. Teknik pukulan adalah cara-cara melakukan pukulan dalam permulaan bulutangkis dengan maksud untuk menerbangkan *shuttlecock* ke bidang lapangan lawan (Tohar,1992:40).

Penguasaan bermacam-macam teknik pukulan dalam permainan bulutangkis dapat mempermudah seorang pemain untuk melakukan variasi pukulan dalam permainan bulutangkis. teknik pukulan bulutangkis diantaranya adalah: Teknik pukulan service, teknik pukulan lob, teknik pukulan *dropshot*, teknik pukulan *drive*, atau mendatar, teknik pukulan *smash* dan teknik pengembalian *service* (Tohar,1992:40). Menurut Poole (1986 : 10) bahwa, "keterampilan dasar olahraga bulutangkis dapat dibagi dalam lima bagian : (1) *serve*, (2) *smash*, (3) *overhead*, (4) *drive*, dan (5) *drop*." Kelima teknik dasar permainan bulutangkis tersebut harus dikuasai oleh pemain bulutangkis untuk bisa bermain atau mencapai tujuan permainan.

Seorang pemain bulutangkis dituntut untuk mengembangkan kompentensi fisik, antara lain: kelincahan, daya tahan otot, daya tahan *cardiovascular*, kekuatan, power, kecepatan, fleksibilitas, dan komponen tubuh (agar ideal) (Sapta Kunta Purnama, 2010:1). Kondisi fisik merupakan unsur atau kemampuan dasar yang harus dimiliki oleh setiap atlet untuk meraih suatu prestasi olahraga. Menurut Bafirman, dan April Agus (2008:5) Komponen dasar kondisi fisik ditinjau dari konsep muscular meliputi: daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strenght*), daya ledak (*ekspolivepower*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*) dan koordinasi (*koordination*). Salah satu unsur kondisi fisik yang memiliki peranan penting dalam bulutangkis sebagai unsur pendukung adalah kelincahan. Kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik (M. Sajoto:1995:9). Kelincahan sangat penting untuk olahraga yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan situasi dalam pertandingan. Irwadi (2011:108) berpendapat bahwa kelincahan diartikan

sebagai kemampuan tubuh dalam bergerak dan merubah arah dalam waktu yang sesingkat-singkatnya tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan salah satu komponen fisik yang diperlukan sebagai pendukung dalam permainan bulutangkis dan sebagai peran penting pada saat melakukan teknik pukulan. Selain itu kelincahan merupakan modal bagi atlet untuk bisa bermain dengan baik dan dapat mengembalikan bola lawan dengan cepat, sehingga jika kita mempunyai kelincahan yang baik maka pada saat bertanding kita bisa bermain dengan maksimal. Karena bulutangkis membutuhkan kelincahan yang baik maka atlet harus melakukan latihan yang rutin dan teratur salah satunya melakukan bentuk latihan kelincahan yaitu *Skipping* dengan putaran ganda. Untuk mengetahui kualitas kelincahan pada klub bulutangkis di Kota Semarang yaitu Persatuan Bulutangkis Gatra Pino maka dilakukan salah satu tes yaitu *Skipping Rope* dengan putaran Ganda. Tujuan dilakukan tes lompat tali atau *Skipping* adalah untuk mengukur koordinasi gerak tubuh, kelincahan, kecepatan gerak lengan serta daya tahan kecepatan.

Skipping merupakan olahraga yang sejak dulu digemari dari kalangan masyarakat. Olahraga *skipping* merupakan olahraga yang menggunakan seutas tali untuk melakukannya dengan cara lompatan dan sampai sekarang dikembangan dengan variasi lompatan seperti, bisa dilakukan dengan satu loncatan, dua loncatan atau putaran ganda dan variasi menyilangan tali. Latihan dengan menggunakan *skipping* banyak diminati oleh atlet-atlet karena pengunaannya yang praktis dengan mempunyai banyak manfaat pada cabang-cabang olahraga, selain itu bahan yang digunakan pada zaman dulu hanya tali dan pegangannya dari kayu, namun sekarang dengan berkembangnya zaman bahan yang digunakan dalam *skipping* bisa dari plastik yang bahannya ringan dan

mudah digunakan. *Rope-skipping* adalah bentuk latihan yang digunakan untuk melatih koordinasi anggota badan. (Tudor O. Bompa,2000:48). *Skipping* dapat dilakukan dengan variasi latihan yang bermacam-macam, seperti dengan lompat kedua kaki tinggi, dengan lompat satu kaki tumpu, kemudian dengan gerakan seperti berlari.

Skiping rope merupakan gambaran daya tahan, kelincahan kaki, dan kecepatan serta kemampuan gerak pergelangan tangan yang lentur dan kuat dari seorang atlet bulutangkis. *skipping* ini sudah dimainkan lama dengan program yang tidak teratur dengan tujuan sekedar hiburan akan tetapi *skipping* mempunyai kelebihan seseorang untuk melatih koordinasi anggota badan. Koordinasi adalah keterampilan motorik yang komplek yang dibutuhkan untuk performa tinggi. Anak yang koordinasinya bagus akan selalu mendapatkan keterampilan lebih cepat dan pasti penampilan keterampilan tersebut lebih lancar. (Tudor O. Bompa, 2000:43). Gerakan melakukan *skiping* dapat dilakukan dengan loncat dua kaki secara bersamaan, loncat satu kaki secara bergantian, *skiping double*, *skiping* silang dan masih banyak bentuk variasinya. *Skiping rope* juga merupakan latihan kekuatan dinamis kaki, pergelangan kaki, daya tahan, koordinasi gerak, kualitas gerak pergelangan tangan, dan kelincahan kaki saat mengejar bola (*shuttlecock*).

Persatuan Bulutangkis Gatra yang berada di Kota Semarang yang dihuni oleh pemain-pemain yang memiliki potensi besar untuk berkembang. Untuk mengetahui kualitas fisik para Pemain PB Gatra Semarang Tahun 2019 peneliti mengadakan penelitian salah satunya untuk mengetahui kualitas fisik dengan judul “Kualitas Kelincahan Pemain Putra U15 PB Gatra Semarang Tahun 2019”. Alasan peneliti mengambil judul tersebut adalah kerena faktor fisik memiliki peranan penting dalam bulutangkis terhadap tercapainya prestasi. Untuk mendapatkan

kualitas setiap pemain maka dilakukan Tes *Skipping* dengan putaran ganda. Karena dari kemampuan setiap pemain memiliki kondisi fisik yang berbeda-beda.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi masalah kualitas fisik (koordinasi gerak tubuh, kecepatan gerak lengan, daya tahan kecepatan, kelincahan). Kualitas teknik dasar (teknik memegang raket, teknik memukul bola, teknik langkah kaki).

1.3. Pembatasan Masalah

Berdasarkan judul diatas, maka perlu adanya pembatasan masalah agar tidak terjadi salah penafsiran, sehingga ruang lingkup dalam penelitian ini jelas dan dapat dikontrol sesuai dengan permasalahan yang akan diteliti. Penelitian ini dibatasi pada permasalahan “Kualitas Kelincahan Pemain Putra U15 PB Gatra Semarang Tahun 2019”.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “ Bagaimana Kualitas Kelincahan Pemain Putra U15 PB Gatra Semarang Tahun 2019 ?”.

1.5. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui “Kualitas Kelincahan Pemain Putra U15 PB Gatra Semarang Tahun 2019.”

1.6. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik secara teoritis maupun praktis.

1.6.1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai salah satu informasi dan menambah pengetahuan dalam bidang bulutangkis.

1.6.2. Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian ini dapat memberikan informasi kepada atlet tentang Kualitas Kelincahan pemain U15 PB Gatra Semarang Tahun 2019.

BAB II

LANDASAN TEORI DAN KERANGKA BERPIKIR

2.1. Landasan Teori

2.1.1. Bulutangkis

Bulutangkis merupakan olahraga yang dimainkan dengan menggunakan net, raket dan *shuttlecock* dengan teknik pukulan yang bervariasi mulai dari yang relatif lambat hingga yang sangat cepat disertai dengan gerakan tipuan. Dalam memainkannya bola tidak boleh dipantulkan tetapi harus dimainkan diudara dengan menggunakan raket, karena bola tidak boleh menyentuh lantai, maka pemain dituntut untuk bertindak cepat dan segera memukul bola/*shutlecock*. Permainan bulutangkis bertujuan untuk meraih angka dengan memukul bola permainan yang berupa *shutlecock* dengan raket melewati net dan jatuh dibidang permainan lawan. Tiap pemain atau pasangan hanya boleh memukul *shutlecock* sekali sebelum melewati net. Sebuah reli berakhir jika *shutlecock* menyentuh lantai atau menyentuh tubuh seorang pemain menurut Herman Aksan (2012:14). Menurut Herman (2004:03) menjelaskan, permainan bulutangkis merupakan permainan yang bersifat individu, dan dapat dilakukan dengan cara satu orang melawan satu orang, atau dua orang melawan dua orang.

Cabang olahraga bulutangkis dapat dimainkan diluar lapangan maupun didalam ruangan namun biasanya banyak orang yang melakukan olahraga ini didalam ruangan karena pada saat bermain bola/shutlecock melabung diudara jadi jika dilakukan diluar ruangan bola akan mengikuti arah angin dan pada saat itu bola akan tidak stabil waktu melambung diudara. Untuk bisa bermain bulutangkis membutuhkan lapangan, pada arena lapangan berbentuk persegi panjang dan

dibedakan menjadi dua, yaitu lapangan untuk permainan tunggal dan lapangan untuk permainan ganda. Namun, dua jenis lapangan tersebut dibuat menjadi satu, sehingga lapangan bulutangkis menampakkan garis-garis yang bertumpuk. Pada lapangan bulutangkis terdapat ukuran lapangan yang beebeda, panjang lapangan 13,40 meter dan lebar lapangan 6,10 meter. Masing-masing dibatasi garis servis panjang, garis pinggir ganda, garis tengah, garis servis pendek, dan net yang berukuran tinggi 1,55 meter. Net (jaring) merupakan pembatas berupa jaring yang membentang antara dua bidang permainan dan diikatkan pada tiang. Sehingga kedua tiang harus kokoh jadi net yang dibentangkan tidak akan turun bila ditarik kencang lurus. Tinggi net ditengah-tengah lapangan adalah 1,52 meter dari permukaan lapangan.

Olahraga bulutangkis bisa dimainkan dengan cara satu lawan satu, bisa juga dengan cara dua lawan dua (pasang). Dalam permainan bulutangkis ada beberapa patrai yang dipertandingan. Permainan tunggal (*single*), ganda (*double*) dan permainan ganda campuran (*mixed*) dimainkan dengan menggunakan garis batas yang berbeda, lapangan bulutangkis dibatasi pada masing-masing sisinya oleh dua garis pinggir. Pada suatu permainan atau pertandingan, bulutangkis dapat dimainakan oleh dua orang (permainan tunggal) yaitu putra melawan putra, putri melawan putri. Bisa juga dimainkan oleh empat orang (permainan ganda) yaitu dua orang pemain putra melawan dua orang pemain putra, dua orang pemain putri melawan dua orang pemain putri dan dua orang pemain dengan satu pemain putra satu pemain putri yang disebut ganda campuran. Untuk memulai permainan seorang pemain melakukan *servis* ke arah area lawan, sedangkan masing-masing pemain berdiri dilapangan yang telah ditetapkan sesuai dengan peraturan permainan. Kemudian pihak lawan menerima *servis* sehingga terjadinya *rally*

dalam permainan. Para pemain berusahan untuk saling mengembalikan ke daerah lawan dan menjaga pertahanan agar bola atau *shuttlecock* tidak jatuh di daerah sendiri, jika sampai terjatuh dan menyentuh lantai maka akan mendapatkan point bagi lawan.

Awalnya olahraga kompetisi ini untuk rekreasi saja, akan tetapi tujuan itu tidak saja untuk rekreasi dan mencari keringat melainkan untuk meningkatkan prestasi dan mengharumkan nama bangsa dan negara (Tohar, 1992:3). Bulutangkis pada dasarnya harus mendahulukan unsur pembinaan fisik, teknik, taktik atau mental yang kokoh, untuk dapat menghasilkan prestasi yang optimal. Munculnya klub-klub bulutangkis didaerah semaikin banyak, ini menandakan bahwa olahraga bulutangkis memerlukan perhatian pemerintah dengan harapan mendukung sarana sebagai modal utama untuk meningkatkan prestasi yang lebih baik. Tentunya juga didukung oleh pemain yang disiplin dan tekun dalam mengikuti proses latihan yang diinstrusikan oleh pelatih yang berkualitas. Untuk mencapai prestasi yang baik tidaklah mudah dalam mewujudkannya, membutuhkan pembinaan dimulai dari usia dini dan pembinaan dalam jangka waktu yang cukup lama.

Permainan bulutangkis menurut Agus (2008:10) menjelaskan, beberapa tahun setelah diperkenalkan Inggris, olahraga bulutangkis semakin berkembang dan menyebar keseluruh dataran Eropa, Asia, bahkan sampai ke Benua Amerika dan Kananda. Tony Grice (1996:1) bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang terkenal didunia. Olahraga menarik minat berbagai kelompok umur, berbagai tingkat keterampilan, pria maupun wanita memainkan olahraga ini yang dimainkan dengan menggunakan net, raket dan shutlecock dengan teknik pukulan yang bervariasi. Menurut Syahri Alhusin (2007: iii) olahraga badminton atau bulutangkis

merupakan salah satu jenis olahraga prestasi yang sangat terkenal didunia. Permainan ini bisa dimainkan didalam atau diluar ruangan untuk rekreasi juga sebagai ajang permainan.

Olahraga bulutangkis merupakan salah satu olahraga terpopuler di Indonesia dari dahulu sampai sekarang. Bagi bangsa Indonesia olahraga bulutangkis merupakan olahraga untuk semua lapisan masyarakat, karena dapat dimainkan oleh anak-anak, dewasa, laki-laki atau perempuan. Hal itu baik yang tujuannya untuk rekreasi dan hiburan. Menjaga kesehatan dan kebugaran, maupun untuk meraih prestasi. Perkembangan bulutangkis di Indonesia mulai meningkat karna bulutangkis bisa membawa nama Bagsa Indonesia ke level Internasional dan mampu mengibarkan Bendera Indonesia saat Tim Nasional mampu meraih Juara disuatu Kejuaraan Internasional. Pada saat itu di Jakarta berdiri perkumpulan bulutangkis yakni Persatuan Olahraga Rebublik Indonesia (PORI) pada tanggal 20 Januari 1947. PORI Pusat pada saat itu berkedudukan Di Yogyakatra dengan di ketua PORI adalah Tri Tjondokusumo (Herman, 2004:17). Pada tahun 1949 Persatuan Badminton Djakarta (PERBAD) yang diketuai oleh Tjoang Seng Tiang, bertukar pikiran dengan para tokoh bulutangkis Indonesia, yaitu Sudirman, Liem Soei Liong, E. Sumantri, Ramli Rakin, Ang Bok Sun dan Know Dji Hoe. Selanjutnya agar organisasi ini menjangkau seluruh Indonesia, Sudirman dan rekan-rekannya menghubungi teman-temanya diseluruh Indonesia untuk mendirikan perkumpulan bulutangkis. Pada 5 Mei 1951 barulah dapet dibentuk Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia (PBSI). Untuk selanjutnya Indonesia mulai masuk secara resmi di BEF pada tahun 1953 dan empat tahun kemudian Indonesia baru mengikuti piala Thomas tahun 1957-1958. Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia atau PBSI merupakan suatu wadah dalam

melakukan pembinaan dan mencari bibit-bibit unggul dalam menciptakan atlit-atlit yang berhasil dalam mengharumkan nama Bangsa Indonesia di dunia Internasional. Diharapkan adanya pendidikan dan pemusatan pelatihan daerah mampu mendapatkan atlet-atlet daerah yang dapat memacu perkembangan bulutangkis nasional.

2.1.2. Atlet Bulutangkis

Atlet bulutangkis adalah seseorang yang mampu berprestasi dalam olahraga bulutangkis, baik tingkat daerah, nasional, maupun internasional. Sedangkan menurut (KBBI, 2008) atlet bulutangkis adalah atlet yang mengikuti perlombaan, atlet yang mengikuti pertandingan (dalam beradu ketangkasan, kecepatan, keterampilan dan kekuatan). Dalam usaha pembinaan atlet berprestasi harus dimulai sejak usia dini, hal ini sesuai dengan pernyataan M.Furqon (2001:1) bahwa "pembinaan olahraga sebaiknya dimulai sejak anak pada usia dini sehingga tidak terjadi keterlambatan dan selalu berkesinambungan, akan tetapi pembinaan tersebut harus mempertimbangkan kondisi anak atau disesuaikan dengan kondisi anak". Untuk mendapatkan atlet yang bisa mencapai prestasi terbaik perlu diupayakan proses pencarian bakat atau keahlian yang dimiliki sesuai dengan karakteristik anak. Setiap pemain atau atlet pada dasarnya dapat belajar berbagai bentuk gerakan. Akan tetapi tidak semua anak dikemudian hari dapat mencapai tingkat yang tinggi atau mencapai prestasi puncak, oleh sebab itu di dalam olahraga adalah penting menemukan anak-anak yang berbakat yaitu untuk memilih atlet-atlet pada usia muda, dengan memperhatikan mereka secara terus menerus dan mendorong mereka untuk mencapai tingkatan yang tinggi. Pencapaian prestasi yang tinggi dalam olahraga khususnya bulutangkis diperlukan beberapa syarat (kemampuan) yang harus dipenuhi. Dalam usaha memperoleh

prestasi yang tinggi seorang atlet tidak hanya mengandalkan bakat yang dimiliki saja, tetapi tetap harus mengolah kemampuan yang telah dimiliki didukung dengan latihan secara rutin dan seimbang antara kemampuan teknik, kondisi fisik, taktik dan mental yang baik.

Seorang Atlet untuk bisa menjadi prestasi juga memerlukaan pembinaan yang nantinya dapat menghasilkan suatu prestasi yang bagus, dan diharapkan dalam pembinaan harus melihat pada setiap individu pemain atau atlet baik dalam pertembuhan dan perkembangannya. Untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya maka usaha pembinaan atlet harus dilaksanakan dengan menyusun strategi dan perencanaan yang rasional sebagai usaha untuk meningkatkan kualitas atlet serta mempunyai program yang jelas. Upaya untuk meraih prestasi perlu perencanaan yang sistematis, dilaksanakan secara bertahap dan berkesinambungan, mulai dari permasalahan, pembibitan dan pembinaan hingga mencapai puncak prestasi (Djoko, 2002).

Tujuan utama atlet bulutangkis adalah bermain dengan maksimal dan memperoleh angka untuk memenagkan pertandingan, dengan cara memukul *shuttlecock* sebelum jatuh didaerah lapangan sendiri atau mengembalikan *shuttlecock* ke daerah lawan dengan melintasi net, baik dipukul dengan keras atau pelan untuk memaksa lawannya bergerak atau lari di lapangan. Untuk itu latihan fisik yang harus dikembangkan harus menyesuaikan kebutuhan fisik dalam permainan bulutangkis terkini (game 21) Sapta Kunta (2010:1).

Usaha pencapaian prestasi merupakan usaha yang multikomplek yang melibatkan banyak faktor baik internal maupun eksternal, kualitas latihan merupakan penompang utama tercapainya prestasi olahraga, sedangkan kualitas latihan itu sendiri ditompang oleh faktor internal yaitu kemampuan atlet (bakat dan

motivasi) serta faktor eksternal (Djoko,2002). Faktor Internal (Atlet) merupakan pendukung utama tercapainya prestasi atlet, sebab faktor ini memberikan dorongan yang lebih stabil dan kuat yang muncul dari dalam diri atlet itu sendiri, faktor internal itu adalah bakat yaitu potensi seseorang yang dibawa sejak lahir. Dan faktor Eksternal merupakan penguat yang berpengaruh terhadap kualitas latihan yang selanjutnya akan mempengaruhi prestasi, yaitu faktor pelatih. Suatu cabang olahraga untuk mendapatkan olahraga yang maksimal tidak lepas dari peranan seorang pelatih, dimana tugas dari seorang pelatih tidak hanya membina atau melatih pemain dalam berlatih akan tetapi lebih dari itu seorang pelatih harus mengetahui karakteristik atau kejiwaan seorang pemain atau atlet yang dibinaanya. Seorang pelatih harus dapat bertindak tegas dan tepat.

Para pemain bulutangkis dituntut untuk melaksanakan program latihan yang telah diberikan oleh pelatih sedangkan para atlet juga harus menjalankan dengan serius dan menyelesaikan program yang telah diberikan dihari tersebut. Untuk mempertahankan dan meningkatkan prestasi didunia Internasional perlu dilakukan pembinaan yang sistematis, dengan waktu yang relatif lama. Pencapaian prestasi olahraga yang maksimal perlu perhatian secara matang melalui proses pembinaan dan pembibitan sejak usia dini. Berkaitan dengan pencapaian prestasi olahraga, M. Sajoto (1995:2) mengatakan bahwa apabila ingin mencapai prestasi yang optimal perlu memiliki empat macam kelengkapan yang meliputi: 1) pengembangan fisik (kesegaran jasmani), 2) pengembangan teknik (keterampilan), 3) pengembangan mental (mental,daya ingatan, dan kecerdasan), 4) pengembangan kematangan juara. Empat kelengkapan tersebut hanya dapat dicapai dengan latihan-latihan dan pertandingan yang di rencanakan terus menerus dan berkelanjutan. Meningkatnya kemampuan seorang atlet tidak lepas

dari kegiatan latihan yang sedang dijalaninya. Setiap atlet memerlukan latihan untuk menjadi atlet yang berprestasi. Latihan merupakan proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara sistematis dan berulang-ulang dengan penambahan beban yang terprogram, Harsono (1988:101).

2.1.3. Kemampuan Teknik Pemain Bulutangkis

Dalam bulutangkis ada bebarapa latihan teknik yang harus dikuasai diantaranya: teknik memegang raket, teknik memukul *Shuttlecock*, teknik penguasaan kerja kaki. Menurut Poole (2008:104) menjelaskan bahwa 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 ada penguasaan teknik memukul, tetapi juga melibatkan teknik-teknik yang berkaitan dengan permainan bulutangkis. Agar seseorang dapat bermain bulutangkis dengan baik, setiap individu harus mampu memukul kok dari atas maupun dari bawah. Adapun jenis-jenis pukulan yang harus dikuasai antara lain *service*, *lob, dropshot*, *smash, netting, underhand, dan drive*. Semua jenis pukulan tersebut harus dilakukan dengan benar (Alhusin, 2007,p.24).

Unsur kelengkapan seorang pemain bulutnagkis yang baik dituntut untuk memahami dan menguasai salah satu komponen dasar yaitu teknik dasar bulutangkis Tohar (1992:34). Yang dimaksud dengan teknik dasar dalam bulutangkis adalah penguasaan pokok yang harus dipahami dan dikuasai oleh setiap pemain dalam melakukan kegiatan permainan bulutangkis. Selain teknik dasar, maka seorang pemain bulutangkis harus menguasai teknik pukulan. Ada beberapa teknik pukulan seperti *servic*, *lob, dropshot, smash, drive* dan *retrun service*. Teknik pukulan ini harus dikuasai oleh pemain bulutangkis. *Service* digunakan untuk mengawali permainan sedangkan jenis pukulan lainya seperti

lob, drive, smash, digunakan saat berjalanya permainan untuk bertahan maupun menyerang (Tohar 1992:40). Setiap pemain bulutangkis perlu menguasai teknik pukulan karena inti dari pemainan bulutangkis adalah adanya pukulan permainan akan berlangsung dan untuk mematikan pertahanan lawan Keterampilan dasar atau teknik dasar permainan bulutangkis menurut Herman Subardjah (2000 : 21).

a) Cara memegang raket (grip)

teknik memegang raket yang dianggap baik adalah teknik memegang raket yang bisa dipergunakan untuk menerima dan mengembalikan kok dengan mudah. Ada beberapa cara yang digunakan untuk memegang raket, diantaranya cara pegangan *western* (*american Grip*), cara pegangan Inggris, cara pegangan *shakehand*, dan cara campuran.

b) Berdiri (*stance*)

beberapa bentuk berdiri atau *stance* yang perlu diketahui dan dikuasai pada dasarnya dapat dibagi menjadi 3 bagian, yaitu berdiri pada saat servis, pada saat menerima servis, dan pada saat permainan berlangsung. Akan tetapi cara berdiri meski relatif mudah harus tetap dipelajari supaya dapat bermain bulutangkis dengan nyaman.

c) Gerakan kaki (*footwork*)

prinsip dasar bagi pemain yang menggunakan pegangan raket tangan kanan (*right handed*), adalah kaki kanan selalu berada diujung akhir, atau setiap melakukan langkah selalu diakhiri dengan kaki kanan. Sebagai contoh, jika disamping badan, kaki kanan selalu berada didepan, demikian pula jika hendak memukul kok di belakang, posisi kaki kanan berada dibelakang.

d) Pukulan (*stroke*).

Teknik pukulan adalah cara-cara melakukan pukulan dalam permulaan bulutangkis dengan maksud untuk menerbangkan kok ke bidang lapangan lawan (Tohar, 1992:40). Penguasaan bermacam-macam teknik pukulan dalam permainan bulutangkis dapat mempermudah seorang pemain untuk melakukan variasi pukulan dalam permainan bulutangkis. teknik pukulan bulutangkis diantaranya adalah : 1) Teknik pukulan servis, 2) teknik pukulan lob, 3) teknik pukulan dropshot, 4) teknik pukulan drive atau mendatar, 5) teknik pukulan smash dan 6) teknik pengembalian servis (Tohar,1992: 40).

2.1.4. Kemampuan Fisik Pemain Bulutangkis

Aspek fisik yang prima merupakan salah satu aspek penting yang harus dipertahankan oleh seorang atlet. Aspek fisik ini selain berhubungan dengan postur tubuh yang ideal juga berkaitan dengan daya tahan, kecepatan, fleksibilitas, agilitas, koordinasi gerak dan kekuatan seorang atlet, baik dalam latihan maupun dalam menghadapi pertandingan. Bisa dibayangkan bila seorang atlet fisiknya tidak mendukung, atlet tersebut akan sulit untuk berkembang, apalagi meraih prestasi yang maksimal. Fisik merupakan pondasi dari prestasi olahraga sebab teknik, taktik dan mental akan dapat dikembangkan dengan baik jika memiliki kualitas fisik yang baik. Seorang atlet akan mengembangkan keterampilanya dari teknik dasar ke teknik yang lebih lanjut apabila memiliki fisik yang cukup. Menurut Irianto (2002, p.65) fisik merupakan pondasi dari prestasi olahraga sebab teknik, taktik dan mental akan dapat dikembangkan dengan baik jika memiliki kualitas fisik yang baik. Seorang atlet akan mengembangkan keterampilanya dari teknik dasar ke teknik yang lebih lanjut apabila fisik yang cukup. Landasan utama pemilihan atlet adalah kondisi fisik awal yang dimiliki calon atlet, fisik berperan utama dalam proses latihan, dengan fisik yang bagus maka teknik, taktik, dan mental dapat

meningkat seiring proses latihan, apabila fisik tidak mendukung penampilan atlet maka atlet tidak dapat menampilkan kemampuan teknik, taktik dan mental yang maksimal oleh karena itu pemanduan bakat khususnya fisik perlu dilaksanakan, sebab awal mulai melakukan pembinaan adalah tersedianya bibit atlet yang berkualitas. Seorang atlet bulutangkis sangat penting memiliki derajat kondisi fisik prima, sebab peningkatan kondisi fisik bertujuan menunjang aktifitas olahraga dalam rangka mencapai prestasi prima (sigit, 2007). Bulutangkis merupakan permainan yang banyak menggunakan kemampuan fisik dengan gerakan yang cepat dan pukulan keras yang dilakukan dalam waktu beberapa detik diantara reli-reli panjang (Boby, 2013). Kemampuan fisik salah satu komponen yang paling dominan dalam pencapaian prestasi olahraga bulutangkis. Prestasi bulutangkis tidak akan terlepas dari unsur-unsur taktik, teknik, dan kualitas kondisi fisik. Pembulutangkis sangat membutuhkan kualitas kekuatan, daya tahan, fleksibilitas, kecepatan, agilitas dan koordinasi gerak yang baik (Sigit,2007). Menurut Panitia POR 7 Djarum (1990: 3). Unsur kondisi fisik juga memiliki peranan penting dalam permainan bulutangkis sebagai unsur pendukung adalah kelincahan. Kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik (M. Sajoto: 1995:9). Kelincahan sangat penting untuk olahraga yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan situasi pada saat permainan berlangsung. Sehingga perlu adanya bentuk-bentuk latihan kondisi fisik yaitu kelincahaan yang dapat meningkatkan kemampuan dalam bermain bulutangkis.

Daya tahan untuk pemain bulutangkis juga dibutuhkan pada saat rally panjang terjadi, daya tahan dibagi menjadi 2 yaitu daya tahan otot dan daya tahan *cardiovascular*. Menurut Sapta Kunta, (2010:52) daya tahan otot adalah

kemampuan seseorang dalam mempergunakan suatu kelompok ototnya untuk berkontraksi terus menerus dalam waktu relatif lama dengan beban tertentu dan tanpa mengalami penyusutan yang berarti. Menurut Rusli Lutan, (2002:40) daya tahan *cardiovascular* adalah ukuran kemampuan jantung untuk memompa darah yang kaya oksigen kebagian tubuh lainya dan kemampuan untuk menyesuaikan serta memulihkan dari aktifitas jasmani.

Kebutuhan fisik seorang pemain bulutangkis merupakan keharusan guna untuk mendapatkan permainan yang baik pada saat bertanding. Artinya disamping mempunyai teknik dasar yang maksimal, fisik juga berpengaruh dalam bermain. Jadi pada saat bertanding jika lawan kita sulit untuk mematikanya disitu lah fisik akan diadu dan terjadinya relly panjang, disitu kondisi seorang pemain terlihat apakah kondisi fisiknya kuat atau jelek. Seperti yang dikemukakan (Furqon, Icuk, Khunta (2002) bahwa kualitas fisik pemain bulutangkis harus memiliki. 1) Power dan kapasitas anaerobik (terutama kecepatan dan kekuatan) yang baik agar mampu melompat, melenting dengan cepat ke segala arah, melakukan pukulan smash, lob, drive secara berulang-ulang. 2) daya tahan dan kekuatan otot serta daya tahan kardiospiratori (kapasitas aerobic) yang baik, untuk mempertahankan irama gerak tersebut. 3) kelincahan dan kecepatan. 4) kecepatan reaksi dan kecepatan dalam memberikan respon kepada pukulan lawan (stimulus). 5) kelenturan dan kecepatan terutama tampak dalam gerakan menekuk dan meliuk tubuh, kaki dan lengan saat memukul dan mengembalikan bola dari lawan. 6) koordinasi secara serempak. 7) kualitas otot yang baik terutama otot, pergelangan tangan, lengan bawah dan atas bahu, dada, leher, perut, kaki, paha, pungung bagian bawah. Kekuatan adalah kemampuan seseorang menggunakan tenaga secara maksimal dalam melawan beban, tenaga tersebut dihasilkan oleh kontraksi

otot atau sekelompok dalam mengatasi beban (Sapta Kunta, 2010:49). Kekuatan dibagi menjadi 3 yaitu kekuatan maksimal, kekuatan *speed*, dan kekuatan *endurance*. Demikian juga menurut Harsono, (1993:13) kekuatan otot adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. Kekuatan adalah besarnya tenaga yang digunakan oleh otot atau sekelompok otot saat kontraksi secara fisiologis. Kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali konteraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban. (Nurhasan dkk, 2005:18). Istilah power sama dengan eksplosif sama dengan daya ledak. Harsono (1988:200) mengartikan power sebagai kemampuan otot untuk menggerakkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat singkat. Sedangkan daya ledak otot menurut M. Sajoto (1988: 58) adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimum, dengan usahanya yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya. Power adalah kemampuan seseorang melakukan kekuatan maksimum dalam waktu yang sependek-pendeknya (Sapta Kunta, 2010:57). Menurut Ismaryati, 2006:59) Power menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya. Power adalah produk dari kekuatan dan kecepatan Harsono (2001:24). Power adalah kemampuan otot untuk mengerjakan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. Dengan demikian oleh karena power merupakan kombinasi dari hasil kekuatan dan kecepatan maka untuk memperkembangkan *power*, atlet harus mengembangkan kekuatan dan kecepatanya. Kekuatan atau power merupakan kemampuan otot untuk mengatasi beban kontraksi yang tinggi. Dalam olahraga bulutangkis *power* sangat dibutuhkan pada saat pemain melakukan pukulan smash dan lob serang power adalah yang menentukan

kualitas dari pukulan tersebut. Dari beberapa ahli menyimpulkan bahwa power adalah kemampuan untuk menggerakan, meledakkan tenaga maksimal dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Daya eksplosif dalam kegiatan olahraga digunakan untuk melakukan gerakan seperti gerakan melompat, meloncat, melempar, dan menendang.

Pemain bulutangkis membutuhkan kecepatan ketika menyambut datangnya *shuttlecock* agar bola bisa dikembalikan ke lawan dan berusaha tidak jatuh dibidang lapangan sendiri maka dari itu pemain membutuhkan kecepatan. Seperti yang dikemukakan M. Sajoto (1995:9) kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya. Sedangkan fleksibilitas harus dilatih oleh setiap pemain bulutangkis untuk menunjang keefektifan gerak selain itu juga menghindari terjadinya cidera. Menurut Harsono, (2000:132) fleksibilitas adalah kemampuan seseorang untuk menggerakan tubuh dan bagian-bagian tubuh dalam satu ruang gerak yang seluas mungkin, tanpa mengalami, menimbulkan cidera pada persendian dan otot disekitar persendian itu. Kelentukan merupakan kemampuan pergelangan persendian untuk dapat melakukan gerakan-gerakan ke semua arah, secara optimal istilah lain kelentukan adalah keluwesan atau *flexibility*. Kelentukan adalah salah satu unsur kondisi fisik yang menentukan dalam mempelajari keterampilan-keterampilan gerak, mencegah cidera, mengembangkan kemampuan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan koordinasi (Asril, 1999:58). Kelentukan adalah kenyataan dari otot dan kemampuan untuk meregang cukup jauh agar menungkinkan persendian, dimana dia berada dapat beraksi secara lengkap dalam jarak normal dan dari gerakan tersebut tidak menyebabkan cedera. Fleksibilitas sangat penting dalam hampir seluruh cabang olahraga yang

membutuhkan dan menurut gerakan persendian seperti senam, beberapa nomor atletik, dan hampir seluruh cabang olahraga permainan.

Beberapa bentuk latihan fisik yang merupakan sebagai unsur pendukung dalam bulutangkis yaitu daya tahan, kelincahan kaki, dan kecepatan, salah satunya adalah latihan skipping. Dalam cabang bulutangkis kecepatan harus ditingkatkan dan dipertahankan karna tujuan latihan dari kecepatan adalah untuk meningkatkan *nerve-muscle system, coordination,* dan *reaction time,* Sapta Kunta (2010:54). Pada saat bermain kecepatan reaksi dibutuhkan, gunanya agar saat lawan melakukan pengembalian bola dengan smash atau lob pada saat itu reaksi kita bekerja kita harus mundur kebelakang atau siap untuk menerima pukulan smash dari lawan. Menurut Sapta Kunta (2010:56) reaksi, yaitu kemampuan seseorang bertindak secepatnya, dalam menanggapi rangsangan-rangsangan yang datang lewat indera, syaraf, atau *feeling* lainya.

2.1.5. Kualitas Kelincahan

Faktor fisik merupakan faktor penting yang harus dimiliki bagi setiap atlet karena didalam gerakan saat memukul bola, memerlukan kelincahan agar pukulan yang dihasilkan maksimal. Kelincahan dalam bulutangkis merupakan hal tidak bisa dipisahkan karena dengan kelincahan gerak kaki yang baik maka penguasaan lapangan akan sangat baik untuk melakukan pukulan maksimal Menurut Herman Subarjah (2009:27), pemain bulutangkis yang memiliki kemampuan memukul bola yang baik sekalipun, apabila tidak ditunjang oleh pergerakan kaki yang baik atau pergerakannya tidak efektif maka pemain tersebut akan sulit untuk memperoleh penampilan yang baik. Menurut Yuliawan D & Fx. Sugiyanto (2014:149) kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah dan posisi tubuhnya dengan cepat dan posisi tubuhnya dengan cepat dengan situasi dan

kondisi yang dihadapi dilapangan tertentu tanpa kehilangan keseimbangan tubuh, kelincahan yang dipengaruhi beberapa faktor: kekuatan otot, kecepatan, tenaga ledak otot, waktu reaksi, keseimbangan, dan koordinasi. Seorang pemain bulutangkis diperlukan kelincahan yang baik sehingga mampu memposisikan diri untuk mengantisipasi datangnya *shuttlecock* dan merubah posisi bertahan ke menyerang dengan melakukan pukulan yang maksimal dan menghasilkan pukulan yang akurat.

Seorang atlet bulutangkis juga harus menjaga kondisi fisik dengan selalu rutin mengadakan latihan-latihan untuk menjaga kondisi fisik atletnya dan meningkatkan kondisi fisik agar tetap bugar dan prima dalam setiap pertandingan yang diikuti. Latihan kondisi fisik yang direncanakan secara sistematis, yang tujuannya untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan atlet itu sendiri serta proses latihan kondisi fisik atlet ini dilakukan secara berulang-ulang dengan peningkatan beban latihan setiap harinya yang memungkinkan meningkatkan kondisi fisik atlet. Setiap atlet perlu memiliki komponen-komponen kondisi fisik yang prima, agar mempu mempertahankan dan meningkatkan prestasi. Salah satu kondisi fisik yang mendukung dalam permainan bulutangkis yaitu kelincahan dalam bentuk latihannya dengan latihan *Skipping Rope*. Kelincahan ini bertujuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada saat bergerak kearah berlawanan tanpa kehilangan keseimbangan tubuh. Pada permainan bulutangkis perubahan gerakan atlet tidak mudah diduga, karena tergantung *shuttlecock* yang datang dari permainan lawan, jadi gerakan atlet tergantung kepada kecepatan dan arah datangnya bola dari pihak lawan kelapangan sendiri. Menurut Irawadi (2011:111) “kelincahan termasuk salah satu unsur kondisi fisik khusus, yang merupakan gabungan dari unsur kekuatan,

kecepatan, dan kelenturan". Pada saat bermain bulutangkis pemain juga harus melakukan gerakan yang kompleks, seperti meloncat, bereaksi cepat merubah arah untuk mengejar *shuttlecock*, memutar badan dan melangkah lebar sambil tetap mempertahankan keseimbangan tubuh untuk menutupi semua area lapangannya. Menurut Wahjoedi kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah secara cepat tanpa adanya gangguan keseimbangan atau kehilangan keseimbangan. Menurut Santoso Giriwijoyo berdasarkan dari analisa terhadap gerakan kelincahan dapat dikemukakan bahwa untuk dapat meningkatkan kelincahan diperlukan kualitas yang baik dan karena itu perlu diberikan latihan khusus terhadap, a) luas pergerakan persendian untuk meningkatkan kelentukan, b) kekuatan otot untuk meningkatkan kecepatan gerak, c) koordinasi fungsi otot untuk meningkatkan ketepatan gerak.

Bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan adalah bentuk latihan yang mengharuskan orang bergerak dengan cepat dan mengubah arah dengan tangkas, tanpa kehilangan keseimbangan serta sadar akan posisinya. Dalam bulutangkis kelincahan dilakukan dengan mengubah posisi tubuh, kaki dan tangan dengan cepat untuk menjangkau bola dan mengembalikanya kedaerah lawan. Pada olahraga ini kelincahan sangat dibutuhkan, karena kelincahan yang baik dapat mempermudah penguasaan teknik bermain, efektif dan efisien didalam penggunaan tenaga terutama pada kemampuan *footwork*. Untuk itulah dalam permainan bulutangkis kelincahan merupakan suatu keharusan terutama kelincahan dalam bergerak dengan cepat dalam merubah arah saat bergerak ke semua sudut sisi lapangan. Menurut Widiastuti (2011, p125) menuliskan bahwa kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainya. kelincahan juga

dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu ada beberapa faktor yang mempengaruhi kelincahan yaitu kekuatan otot, kecepatan, tenaga ledak otot, waktu reaksi, keseimbangan, dan koordinasi. kelincahan merupakan salah satu komponene motorik yang sangat diperlukan untuk semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagianya. kelincahan termasuk suatu gerak yang rumit, dimana dalam kelincahan unsur-unsur yang lain seperti kelentukan, koordinasi dan kecepatan yang bereaksi secara bersamaan. kelincahan ditentukan oleh foktor kecepatan bereaksi, kemampuan untuk menguasai situasi dan mampu mengendalikan gerakan secara tiba-tiba. kelincahan diperlukan pada cabang olahraga yang bersifat permainan. kelincahan berkaitan dengan gerak tubuh yang melibatkan gerak kaki dan perubahan-perubahan yang cepat dari posisi badan. Kelincahan pada prinsipnya berperan untuk aktifitas yang melibatkan gerak tubuh yang berubah-ubah dengan tetap memelihara keseimbangan. Seseorang atlet atau pemain yang mempunyai kelincahan yang baik maka akan mampu melakukan gerakan dengan lebih efektif dan efisien. Disamping itu kelincahan merupakan prasyarat untuk mempelajari dan memperbaiki keterampilan gerak dan teknik olahraga, terutama gerakan-gerakan yang membutuhkan koordinasi gerakan.

Didalam bulutangkis kelincahan juga merupakan salah satu komponen penting dalam permainan bulutangkis. Komponen fisik dalam bulutangkis bermacam-macam, dan kelincahan adalah salah satu komponen dalam menunjang keberhasilan permainan bulutangkis yang baik. Kelincahan berperan penting dalam gerak bulutangkis. Mengingat bulutangkis adalah permainan yang menggunakan gerak yang eksplosif dan membutuhkan gerak cepat secara tiba-tiba, maka kelincahan berperan untuk keberhasilan gerakan tersebut. Sehingga

ada perbedaan peningkatan keterampilan bermainan bulutangkis antara atlet yang memiliki kelincahan tinggi dengan kelincahan rendah.

2.1.5.1. Kualitas *Skipping Rope*

Latihan skipping adalah latihan yang dilakukan dengan gerakan melompat yang menggunakan sebuah tali dengan kedua ujung tali dipegang dengan kedua tangan kemudian diayunkan melewati kepala sampai kaki sambil melompat tali tersebut, dimana tumpuan yang digunakan dapat berupa tumpuan satu atau dua kaki dan mendarat dengan dua kaki yang dilakukan secara berulang-ulang. Skipping merupakan salah satu olahraga sederhana yang dapat mempertahankan kesegaran jasmani. Skipping adalah aktifitas fisik berbiaya rendah, dampaknya terhadap kebugaran fisik sedang dipelajari oleh berbagai peneliti. Skipping adalah gerakan melompat menggunakan otot-otot di lengan dan kaki, yang juga dapat juga meningkatkan kardiovaskular dan metabolisme.

Lompat tali dikenal dengan istilah *Rope Skipping* menurut Bayu Surya (2010:3) lompat tali atau skipping adalah suatu aktifitas yang menggunakan tali dengan kedua ujung tali dipegang dengan kedua tangan lalu diayunkan melewati kepala sampai kaki sambil melompatinya. Sedangkan menurut Gallagher (2006: 99), lompat tali atau skipping adalah suatu bentuk latihan CV (*Cardiovaskuler*) yang sangat baik karena dapat menjadikan sebuah latihan yang sangat berat dan dapat meningkatkan data tahan dan kecepatan. Menurut Yulianty, (2012:74), bermain lompat tali merupakan suatu kegiatan yang baik bagi tubuh. Dengan bermain lompat tali, motorik kasar akan terstimulasi. Yang sering melakukan permainan lompat tali, lama kelamaan akan menjadi cekatan, tangkas dan dinamis, otot-ototnya pun padat dan berisi, kuat dan terlatif. Sedangkan Nurjatmika, (2012:30) menyatakan bahwa permainan lompat tali merupakan permainan tradisional yang dapat meningkatkan motorik kasar pada anak,

permainan yang dapat bermanfaat bagi kesehatan dan kebugaran tubuh, serta dapat menjadikan anak lebih kuat dan tangkas.

Latihan skipping merupakan salah satu jenis latihan kardio yang sangat baik untuk membina daya tahan, kekuatan kaki, dan kecepatan serta melatih kemampuan gerak pergelangan tangan agar lebih lentur dan kuat. *Skipping rope* menurut Mutaqin (2017:et,al) adalah serangkaian gerakan melompati tali dengan menggunakan tumpuan satu atau dua kaki dan mendarat dengan dua kaki yang dilakukan secara berulang-ulang. Skipping merupakan suatu bentuk latihan dengan menggunakan tali dan meloncatinya secara terus-menerus. Soetoto Pantjopoetro (2002: 4.21-4.24) menyatakan bahwa tujuan lompat tali adalah: 1) melatih keterampilan melompati dan meloncat, 2) melatih koordinasi antara kedua tangan dan kaki, 3) melatih otot tungkai agar dapat hasil lompatan yang baik. Sedangkan menurut Sukadiyanto (2011:152) lompat tali (skipping) bertujuan untuk melatih koordinasi anggota badan bagian bawah (extrimitas bawah) yaitu tungkai, sebab tungkai merupakan modal utama dalam berolahraga. Menurut Faruq (2009:23) tujuan lompat tali adalah 1) mengembangkan daya tahan 2)mengembangkan kekuatan kaki dan lengan 3)mengembangkan kekuatan kardiovaskuler 4)membantu memahami ritme gerakan melalui aktifitas ini 5) membantu koordinasi gerakan tangan dan kaki 6) mengembangkan keseimbangan tubuh. Dari pendapat diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa tujuan latihan lompat tali atau *skipping rope* adalah untuk memaksimalkan tinggi lompatan atau jarak capai pada saat memukul *shuttlecock* dengan melakukan pukulan lob atau melakukan pukulan *smash* dan untuk mengkoordinasikan lompatan dengan ayunan tangan juga melatih foles tangan.

2.1.6. Kerangka berfikir

Bermain bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang membutuhkan stamina dan kekuatan otot yang baik. Olahraga bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang populer dan unggulan di Indonesia, banyak atlet bulutangkis Indonesia yang berprestasi di dunia internasional. Berdirinya club-club bulutangkis di Indonesia sangat berperan penting dalam upaya meningkatkan prestasi olahraga di cabang olahraga bulutangkis. Pencapaian prestasi yang maksimal tentunya harus dilakukan latihan secara teratur, tekun dan didukung oleh pelatih yang berkompeten, dimana seorang pelatih mampu membina dan melatih sesuai kebutuhan dengan berbagai kemampuan yang dimiliki oleh setiap pemain.

Atlet yang berbakat tidak dapat dengan sendirinya akan mencapai prestasi tertinggi apabila tidak didukung dengan fisik yang baik. Faktor fisik seperti diketahui berpengaruh dalam peningkatan prestasi maksimal seorang atlet. Salah satunya didukung dengan latihan *Skipping Rope* yang berpengaruh dalam permainan bulutangkis. peranan *skipping* dalam bulutangkis memiliki faktor pendukung antara lain kecepatan gerak lengan, kelincahan, koordinasi gerak tubuh dan daya tahan kecepatan. *Skipping* merupakan gerakan melompat yang menggunakan otot-otot dilengan kaki, yang juga dapat meningkatkan fungsi kardiovaskular dan metabolisme. Latihan *skipping* sebaiknya dilakukan 3 kali dalam 1 minggu pada waktu sesi latihan tujuannya dapat meningkatkan nilai jumping, latihan skipping juga mampu merangsang otot, sartorius, gracillis, semitendinosus untuk selalu berkonteraksi dengan cepat dan dengan gerakan yang dilakukan berulang-ulang serta intensitas latihan semakin bertambah disetiap pertemuan, maka secara tidak langsung dapat meningkatkan kekuatan ekstremitas bawah. Menurut Velo (2011:3) Latihan skipping berpengaruh

menguatkan otot disekitar engsel, otot betis, paha sehingga dapat meningkatkan daya ledak saat melompat. Gerakan *skipping* juga memerlukan koordinasi mata, tangan dan kaki.

2.1.6.1. Kualitas *Skipping Rope* sangat baik

Kualitas *skipping rope* sangat baik adalah melakukan dengan posisi tubuh tegak, kedua tangan memegang tangkai skipping, kedua kaki dirapatkan. Pada saat akan melakukan tali berada dibelakang tubuh dan melakukan dengan putaran ganda pada setiap loncatnya. Sebelum melakukan biasanya pemain memulainya dengan satu kali putaran untuk pemanasan agar saat melakukan dengan putaran ganda maksimal dan melakukanya dengan ritme serta loncatan yang stabil. Jadi atlet akan mendapatkan hasil/skor sesuai yang ditentukan.

2.1.6.2. Kualitas *Skipping Rope* baik

Kualitas *skipping rope* baik adalah melakukannya dengan sesuai kriteria namun saat melakukan ritme kurang diatur dan tinggi nya tidak stabil jadi hasil/skor yang didapat tidak maksimal. Karena waktu yang telah ditentukan untuk mendapatkan kategori skor maka kategori ini masuk dalam kategori baik.

2.1.6.3. Kualitas *skipping rope* cukup

Kualitas *skipping rope* cukup adalah melakukan sudah sesuai dengan awalan yang baik tetapi pada saat melakukan *skipping* dengan putaran ganda, atlet tidak menggunakan ritme dan tinggi loncatan tidak stabil jadi skor yang didapat tidak stabil. Maka kategori masuk dalam kategori cukup.

2.1.6.4. Kualitas *Skipping Rope* kurang

Kualitas *skipping rope* kurang adalah saat akan melakukan posisi kaki tidak dirapatkan, gerakan terburu-buru tidak sesuai dengan ritme jadi skor yang diperoleh hanya sedikit maka dari itu mendapatkan kategori kurang. Untuk

mendapatkan skor yang maksimal perlu adanya latihan secara rutin dan diulang secara terus menerus.

2.1.6.5. Kualitas *Skipping Rope* kurang sekali

Kualitas *skipping rope* kurang sekali adalah pada kategori ini atlet yang melakukanya masih proses latihan skipping dengan putaran ganda jadi mendapatkan skor kurang sekali. Karena untuk bisa melakukan skipping dengan putaran ganda melalui proses latihan yang terus diulang-ulang dan membutuhkan pelatih agar dapat melakukan gerakan dengan benar.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan dilakukan analisis mengenai keterampilan skipping rope pemain bulutangkis U15 PB Gatra Semarang tahun 2019. Bahwa hasil tes dari 10 pemain memperoleh hasil yang berbeda-beda dan hasil ini dikelompokan sesuai dengan skor dan disesuaikan dengan lima kategori. Dari hasil tes kualitas skipping dengan ketegori Baik Sekali tidak ada atau (0%), hasil tes kualitas skipping dengan kategori Baik ada 4 pemain atau sama dengan (40%), hasil tes kualitas skipping dengan kategori Cukup ada 2 pemain atau sama dengan (20%), hasil tes kualitas skipping dengan kategori kurang ada 4 pemain atau sama dengan (40%) dan hasil tes kualitas skipping dengan kategori kurang sekali tidak ada sama dengan (0%). Setelah hasil tes skipping rope dengan putaran ganda dirata-rata mendapatkan perolehan dari 10 pemain Putra U15 PB Gatrapino Semarang pada tahun 2019 yaitu 47,90 disesuaikan dalam kategori masuk dalam kategori sedang.

5.2. Saran

Berdasarkan dari penelitian yang telah dilakukan dan disimpulkan bahwa kualitas Skipping dari 10 pemain masuk dalam kategori sedang. Maka untuk meningkatkan kualitas skipping perlu adanya hal-hal yang harus diperhatikan antara lain:

1) Bagi pemain bulutangkis, faktor fisik sangat penting sebagai pendukung dalam bermain bulutangkis, selain memiliki teknik yang baik kondisi fisik juga perlu ada latihan maka dari itu untuk pemain yang mendapatkan kualitas skipping kategori baik dipertahankan dan untuk pemain yang mendapatkan kategori kurang perlu adanya tambahan latihan secara rutin.
2) Bagi pelatih untuk bisa meningkatkan kodisi fisik atlet perlu adanya latihan secara rutin dan berulang-ulang dan perlu adanya perhatian bagi pelatih untuk pemain yang mendapatkan kategori kurang. Materi latihan juga dibuat bervariasi agar pemain aktif dan semangat dalam melakukan latihan. Selain itu pelatih tidak hanya mempunyai tugas membina dan melatih melainkan perlu adanya pendekatan kepada atlet agar mengetahui kondisi atlet.

DAFTAR PUSTAKA

Arsil.(2008). PembentukanKondisiFisik.Padang : FIK UNP

Bafirman dan Apri agus.(2008). Pembentukan kondisi fisik. FIK UNP.

Basri Yusuf. 2014. Kriteria dan Parameter Fisik Atlet Masuk Pelatnas dan Atlet Pelatnas. Jakarta

Bompa O. Tudor. 2000. Total Training for young champions.U.S.A : Versa Press

Djoko Pekik Irianto. 2002. Dasar Kepelatihan. Yogyakarta: Andi

Fakultas ilmu keolahragaan. 2014*. Pedoman Penyusunan Skripsi Universitas Negeri Semarang*. Semarang: UNNES Press

Furuq, Muhyi, Muhamad, 2009. Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Jakarta: Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.

Gallagher, Chrissie.2006. Cardio Vascular, Klaten. PT. Saka Mitra Kompetensi

Grice, Tony. (2002). Bulutangkis. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Harsono. 2000. *Pembinaan Olahraga Usia Dini*. Jakarta. Pusat Ilmu Olahraga, KONI Pusat.

Herman Subarjah. (1999). Bulutangkis .Surakarta:CV Seti Aji Surakarta.
2004. *Pendekatan Keterampilan Taktis dalam pembelajaran Bulutangkis: Konsep dan Metode.* Jakarta Pusat: Direktorat Jendral Olahraga, Depdiknas.

Icuk S, dkk. 2002. Total Badminton. Surakarta. CV. Setyaki Eka Nugraha

Irianto. 2002. Dasar kepelatihan. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta

KBBI. 2008. Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). Online. Available at: http://kbbi.web.id/pusat (accesed 8/10/19)

Lutan, Rusli, 2002. Supervisi Pendidik Jasmani. Dirjen Olahraga. Jakarta.

M. Sajoto. 1988. Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga. Semarang: Dahara Prize.
1995. Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga. Jakarta: Effhar dan Dahara Prize

Nugroho, sigit. 2007. Metode latihan sirkuit (circuit training) dalam pembinaan fisik olahraga bulutangkis. Diakses pada 26 april 2015

Panitia Por 7 Djarum. 1990. Pola Dasar Pembinaan Bulu Tangkis Djarum. Kudus. PB. Djarum

Pontjoeputro, Soetoto, 2002. Ilmu Kepelatihan Olah Raga. Bandung. PT. Karya Ilmu.

Poole, J. 2006. Belajar Bulutangkis. Bandung:Pionir Jaya.

Purnama, Sapta Kunto. (2010). Kepelatihan bulutangkis modern. Surakarta: Yuma Pustaka.

Saifuddin Azwar. 2001. Reliabilitas dan Validitas. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Sapta Kunta.(2010). Kepelatihan Bulutangkis Modern. Surakarta:PT Yuma Perkasa.

Sahri Alhusni. (2007). Gemar Bermain Bulutangkis. Surakarta: CV Seti Aji. Surakarta

Sukadiyanto. 2011. Melatih Fisik. Bandung. Lubuk Agung.

Soetoto Pantjoetro. (2002). Permainan Anak, Tradisional dan Aktivitas Ritmik. Jakarta: Universitas Terbuka Jakarta.Suharsimi Arikunto. 2002. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Yogyakarta: RinekaCipta

Sugiyono. 2009*. Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta

-----. 2016. Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D). Bandung. CV Alfabeta

Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian.* Jakarta: Rineka Cipta.

-----. 2013. *Prosedur Penelitian* (15th Ed)*.* Jakarta: Rineka Cipta

Syafruddin.(2011) Ilmu Kepelatihan Olahraga. Padang :FIK UNP.

Tohar. 1992. Olahraga Pilihan Bulutangkis. Semarang : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Pendidikan.

Wahyu Wibowo, Boby. 2013. Media Pembelajaran Tekhnik Dasar Bulutangkis Berbasis Multimedia Interaktif. Diakses tanggal 26 april 2015

Widiastuti. 2011. Tes Dan Pengukuran Olahraga. Pt Bumi Timur Jaya. Jakarta

Yuliawan, Dhedhy & FX. Sugiyanto. “Pengaruh Metode Latihan Pukulan Kelincahan Terhadap Keterampilan bermain Bulutangkis Atlet Tingkat Pemula”. Jurnal Keolahragaan, Vol. 2 No. 2: 145-154. 2014