

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Landasan Teori**

##### **1. Hakikat Bulutangkis**

Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat popular dan digemari oleh masyarakat Indonesia. Bulutangkis adalah permainan yang menggunakan raket sebagai alat memukul *shuttlecock* sebagai objeknya. Tujuan permainan ini adalah menjatuhkan *shuttlecock* di daerah lapangan lawan dengan melewati atas net untuk mendapatkan poin. Menurut Jhonson (1984: 5) permainan bulutangkis adalah salah satu jenis olahraga yang tidak banyak jumlahnya, yang dapat dimainkan oleh regu-regu campuran pria dan wanita dalam pertandingan daerah dan nasional. Mengenai tujuan dan cara bermainnya menyerupai tennis, keduanya menggunakan lapangan yang berbentuk empat persegi panjang dan raket untuk memukul suatu benda yang dimainkan.

Menurut Tony Grice (1996: 1), bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang terkenal di dunia. Olahraga ini menarik minat berbagai kelompok umur, berbagai tingkat keterampilan, pria maupun wanita memainkan olahraga ini di dalam maupun di luar ruangan sebagai rekreasi juga sebagai ajang persaingan. Bulutangkis merupakan cabang olahraga yang dimainkan dengan menggunakan net, raket, dan *shuttlecock* dengan teknik pukulan yang bervariasi mulai dari yang relatif lambat hingga sangat cepat disertai gerakan tipuan.

Menurut Subardjah (1999: 13), permainan bulutangkis merupakan permainan yang bersifat individual yang dapat dilakukan dengan cara satu orang melawan satu orang atau dua orang melawan dua orang. Menurut Jhonsen (1984: 5), bulutangkis atau *badminton* sebagai olahraga hiburan dan pertandingan digemari tua muda di seluruh dunia. Dalam hal ini permainan bulutangkis mempunyai tujuan bahwa seorang pemain berusaha agar lawan tidak dapat memukul *shuttlecock* dan jatuhnya di dalam daerah permainannya sendiri.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa bulutangkis merupakan permainan yang sangat digemari oleh masyarakat di seluruh dunia tanpa memandang umur, jenis kelamin maupun status sosial. Dalam permainan bulutangkis terdapat pengelompokan umur sesuai dengan kejuaraan yang dipertandingkan.

## **2. Hakikat Latihan**

### **a. Pengertian Latihan**

Menurut Suharno (1981: 1) Latihan adalah suatu proses mempersiapkan fisik dan mental anak latih secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi yang optimal dengan diberikan beban latihan yang teratur, terarah, meningkat dan berulang-ulang waktunya. Sukadiyanto (2002: 1) mengemukakan bahwa latihan adalah proses perubahan yang kearah yang lebih baik, yaitu meningkatkan fisik, fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis. Menurut Bompa (1994:

4), latihan adalah upaya seseorang mempersiapkan dirinya untuk tujuan tertentu.

Dalam konteks yang sama Pate dkk. (Kasiyo, 1993: 317) menjelaskan bahwa latihan dapat didefinisikan sebagai peran serta sistematis yang bertujuan untuk meningkatkan kapasitas fungsional, fisik dan daya tahan latihan. Harsono (1988: 101) menegaskan bahwa *training* adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya. Astrand dan Rodahl (Bompa, 1994: 4) mengemukakan bahwa latihan adalah usaha untuk mengejar tujuan perbaikan sistem organisme dan fungsinya untuk mengoptimalkan penampilan.

Dari berbagai pengertian diatas maka dapat disaring pengertian bahwa proses pengoptimalan kualitas fungsional fisiologis dan psikologis olahragawan agar dapat meraih prestasi yang lebih baik.

### **b. Tujuan Latihan**

Bompa (1994: 5) menerangkan bahwa tujuan latihan adalah untuk memperbaiki prestasi tingkat terampil maupun kinerja atlet, dan diarahkan oleh pelatihnya untuk mencapai tujuan umum latihan.

Sedangkan menurut Suharno (1981: 2) tujuan latihan adalah:

- 1) pembentukan atlet secara keseluruhan,
- 2) meningkatkan kesegaran jasmani dinamis atlet,
- 3) meningkatkan kesehatan,
- 4) mencari kesenangan dan rekreasi,
- 5) menyembuhkan penyakit, dan

6) mengembangkan prestasi secara optimal.

Menurut Pate (Kasiyo, 1993: 317) tujuan latihan adalah meningkatkan penampilan olahraga. Sedangkan Harsono (1988) tujuan serta sasaran utama dari latihan atau *trainning* adalah untuk meningkatkan keterampilan dan prestasi atlet dengan maksimal. Sedangkan menurut Sukadiyanto (2002: 9) secara umum adalah membantu para pembina, pelatih, guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan konseptual serta keterampilan dalam membantu mengungkap potensi olahragawan mencapai puncak prestasi.

Dari berbagai pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa tujuan latihan adalah untuk mengaktualisasikan potensi yang dimiliki atlet agar dapat meraih prestasi yang maksimal.

### **c. Prinsip-prinsip Latihan**

Untuk keberhasilan proses latihan, maka latihan harus mengacu pada prinsip-prinsip latihan. Harsono (1988: 102) mengemukakan bahwa dengan pengetahuan tentang prinsip-prinsip latihan atlet akan lebih cepat meningkatkan prestasinya karena akan memperkuat keyakinan akan tujuan dan tugas latihannya.

Dalam kajian yang sama Pate (Kasiyo, 1993: 317-319) menyebutkan beberapa asas yang harus diikuti dalam latihan, yaitu: (1) konsistensi, (2) kekhususan, (3) kemajuan, (4) ciri pribadi, (5) keadaan pelatih, (6) periodisasi, (7) masa stabil, (8) tekanan, dan (9) tekanan

dalam pertandingan. Suharno (1981: 4-5) mengemukakan bahwa dalam latihan perlu memperhatikan beberapa prinsip laihan antara lain:

- 1) prinsip kontinuitas
- 2) kenaikan beban latihan dari sedikit demi sedikit dan teratur
- 3) prinsip *interval*
- 4) prinsip *individual* (perorangan)
- 5) prinsip *stress* (penekanan)
- 6) prinsip *spesifikasi* (spesifik)

Menurut Sukadiyanto (2002: 14) prinsip-prinsip dalam latihan adalah:

- 1) *individual*
- 2) adaptasi
- 3) *overload*
- 4) beban bersifat progresif
- 5) spesifikasi
- 6) bervariasi
- 7) pemanasan dan pendinginan
- 8) periodisasi
- 9) berkebalikan
- 10) beban moderat (tidak berlebihan)
- 11) latihan harus sistematis

Pada bahasan yang sama Djoko Pekik (2004: 12) mengemukakan bahwa latihan harus berprinsip kepada: (1)*overload*, (2) *specifity*, (3) *riversible*. Harsono (1988: 102) mengemukakan bahwa dengan pengetahuan tentang prinsip-prinsip latihan, atlet akan lebih cepat dalam meningkatkan prestasi karena akan memperkuat kekayaan akan tujuan dan tugas latihan.

Dari berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa prinsip-prinsip latihan adalah kaidah-kaidah atau prosedur yang harus diperhatikan dalam melaksanakan latihan agar sasaran latihan dapat tecapai dengan maksimal.

#### **d. Latihan Kondisi Fisik**

Dalam kepelatihan olahraga, latihan dapat dibedakan menjadi latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik dan strategi, serta latihan untuk mengembangkan kemampuan psikis. Latihan fisik merupakan menu pokok yang menjadi dasar dalam pengembangan *skill* selanjutnya.

Latihan fisik yang baik akan membawa hasil yang maksimal. Depdiknas (2000: 35) mengemukakan bahwa setelah latihan fisik yang cukup akan terjadi:

- 1) Jantung akan membesar, lebih kuat, penambahan isi sekuncup dan curah jantung
- 2) Penambahan jumlah pembuluh kaliper di sekitar otak
- 3) Bertambahnya kemampuan darah membawa oksigen
- 4) Bertambahnya kemampuan sel otak menghasilkan energi dengan penambahan konsetrasi enzim penghasil energi
- 5) Bertambahnya kemampuan sel otot untuk menetralisir dan menghancurkan sisa-sisa pembakaran
- 6) Bertambahnya kemampuan sel otot dan hati untuk bahan bakar makanan terutama glikogen
- 7) Bertambahnya kemampuan untuk menjadikan sel otot lebih kuat
- 8) Bertambahnya besarnya ukuran otot

Kecenderungan peningkatan status kondisi fisik tersebut tidaklah sesederhana yang digambarkan. Dalam latihan, pemilihan metode latihan, dosis latihan, lingkungan latihan (sarana-prasarana, tempat latihan, pelatih), kualitas atlet yang dipengaruhi berbagai hal (hereditas, lingkungan) akan turut menentukan hasil yang dicapai.

### **3. Hakikat *Skipping***

Menurut Bayu Surya (2010: 3) Lompat tali dikenal dengan istilah *rope skipping*. Lompat tali *skipping* adalah suatu aktivitas yang menggunakan tali dengan kedua ujung tali dipegang dengan kedua tangan lalu diayunkan melewati kepala sampai kaki sambil melompatinya. Menurut Chrissie Gallagher (2006: 99) lompat tali atau *skipping* adalah suatu bentuk latihan CV (*kardiovaskuler*) yang sangat baik karena dapat menjadikan sebuah latihan yang sangat berat dan dapat meningkatkan daya tahan dan kecepatan.

Menurut Endang Ramdan, dkk (1983: 80) *interval training* merupakan suatu bentuk rentetan yang diberi selingan *interval* atau istirahat tertentu. Aktivitas yang dapat dilakukan dalam metode *interval training* berupa: lari, lompat tali, latihan langkah, pukulan dan sebagainya. Tujuan metode *interval training* terutama untuk membentuk dan mengembangkan kekuatan, kecepatan, daya tahan, dan kelincahan. Menurut penelitian departemen kesehatan dan kinesiologi Georgia State University, dengan lompat tali akan menggerakkan otot betis, paha, perut, dada, punggung, bahu dan lengan.

#### **a. Tujuan *Skipping***

Menurut Muhammad Muhyi Faqur (2009: 23) sasaran ataupun tujuan dalam lompat tali adalah: a) Mengembangkan daya tahan, b) Mengembangkan kekuatan kaki dan lengan, c) Mengembangkan kekuatan *kardiovaskuler*, d) Membantu mengembangkan koordinasi

tangan dan kaki, f) Mengembangkan koordinasi gerakan tangan dan kaki, g) Membantu mengembangkan keseimbangan tubuh yang baik. Pendapat yang sama dikemukakan oleh Soetoto Pontjopoetro (2002: 4.21-4.24) bahwa tujuan lompat tali adalah: a) melatih keterampilan melompat dan meloncat, b) melatih keterampilan koordinasi antara kedua tangan dan kaki, c) melatih otot tungkai untuk mendapatkan hasil lompatan yang baik. Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan lompat tali *skipping* adalah untuk mengkoordinasikan lompatan dengan ayunan supaya tali dapat melewati kepala dan kaki. Lompat tali *skipping* juga berperan penting dalam melatih keseimbangan, sedangkan keseimbangan adalah salah satu parameter kelincahan.

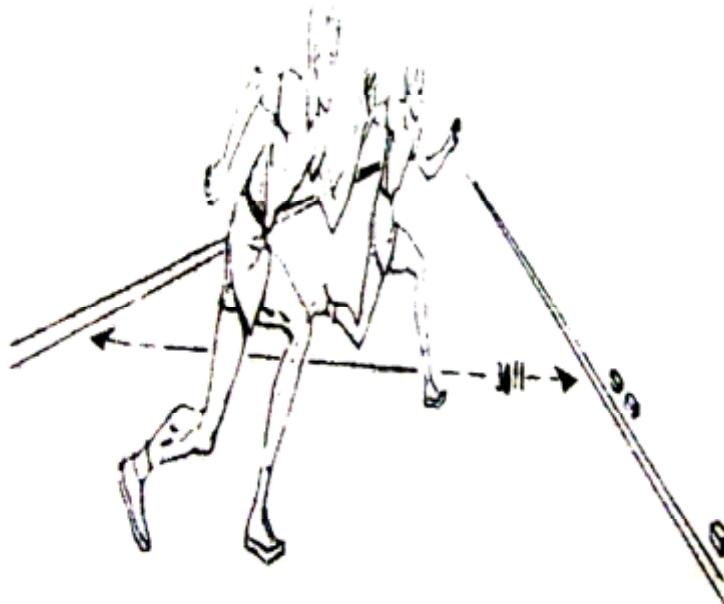
**b. Beberapa Teknik dan Variasi yang Ada dalam Lompat Tali *Skipping***

Variasi dalam lompat tali *skipping* ada enam cara menurut Chrissie Gallagher (2006: 99) yaitu: a) angkat satu lutut sambil melompat, b) melompat maju mundur, setelah itu kesamping, c) lompati tali dengan kedua kaki secara bersamaan, d) lompati tali dengan lompatan *zig-zag*, e) lakukan lompatan yang tinggi di atas tali, dan f) melakukan lompatan bintang (*star jump*) diantara waktu ketika tali berada di bawah. Menurut Muhammad Muhyi (2009: 22-29) dalam melakukan lompat tali ada beberapa cara antara lain adalah sebagai berikut: a) melompati tali ditempat dengan menggunakan kedua kaki, b)

melompati tali dengan salah satu kaki bergantian, c) melompati tali dengan satu kaki bergantian sambil berjalan.

#### **4. Hakikat *Shuttle Run***

*Shuttle run* adalah lari bolak balik secepatnya dengan panjang lintasan 9,14 m dan lebar 1,2 m (Iskandar Z. dkk, 1999: 55). Metode latihan ini juga untuk meningkatkan kelincahan. Dalam <http://www.sport-fitness-advisor.com> (2009: 1) dijelaskan bahwa gerakan dalam *shuttle run* adalah lari secepat-cepatnya melalui lintasan menuju titik satu ke titik lainnya. Latihan ini berorientasi pada peningkatan *footwork*, yang selama pelaksanaan latihan kinerja kaki mendapat porsi yang maksimal. Penguasaan *footwork* yang baik memungkinkan atlet melakukan gerakan-gerakan yang cepat, tepat, dan sulit diprediksi. Akselerasi-deselerasi tetap mendapat penekanan walaupun tidak terlalu tampak, karena gerakan lari ke depan hanya dilakukan dua kali. Oleh karena itu latihan metode ini mempunyai kompleksitas gerak yang lebih baik yang sangat erat hubungannya untuk meningkatkan gerak bertahan pada permainan bulutangkis yang banyak menggunakan unsur kelincahan dan kinerja kaki untuk bergerak dengan cepat, merubah arah dengan baik tanpa kehilangan keseimbangan. Bentuk latihan *shuttle run* sebagai berikut:



**Gambar 1. Skema Latihan *Shuttle Run* (Iskandar Z.dkk, 1999: 55)**

Ditinjau dari bentuk latihan penekanan latihan adalah pada peningkatan akselerasi-deselerasi. Peningkatan yang berarti pada akselerasi-deselerasi akan menyebabkan seseorang mampu berubah arah dengan cepat tanpa kehilangan kecepatan. Peningkatan kinerja kaki akan memungkinkan seseorang untuk bergerak cepat dan sulit diprediksi.

Menurut Remmy Muchtar (1992: 91) salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan kelincahan yaitu *shuttle run* atau lari bolak-balik. Bentuk *shuttle run* yaitu lari bolak-balik secepat-cepatnya dimulai dari satu titik ke titik lainnya menempuh jarak tertentu.

Unsur gerak dalam latihan *shuttle run* yaitu lari dengan mengubah arah dan posisi tubuh, kecepatan, keseimbangan merupakan komponen gerak kelincahan sehingga latihan ini dapat digunakan untuk meningkatkan kelincahan.

Kelebihan latihan *shuttle run* adalah latihan ini berorientasi pada *footwork, speed* (kecepatan) banyak mendapat porsi dalam latihan ini. Kekurangan latihan ini, unsur latihan akselerasi-deselerasi. Keuntungan dan kerugian *shuttle run* yang lain sebagai berikut :

a. Keuntungan

- 1) Secara psikis gerakan *shuttle run* lebih mudah di ingat sehingga memungkinkan atlet dapat berkonsentrasi penuh pada kecepatan lari.
- 2) Bila dilakukan terus menerus atlet terbiasa dengan sudut belok yang tajam (  $180^0$  ), lebih tajam di banding dengan sudut belok *three corner drill* (  $45^0$  dan  $90^0$  ).

b. Kerugian

- 1) Pada waktu melakukan latihan, kemungkinan atlet cidera otot lebih besar karena *shuttle run* menuntut kekuatan otot untuk berhenti secara mendadak lalu berbelok arah untuk berlari kearah yang berlawanan.
- 2) Banyak membutuhkan konsentrasi pada saat berbalik arah. Hal ini dikarenakan sering terjadi kehilangan keseimbangan.

## 5. Hakikat *Footwork*

Dalam permainan bulutangkis kaki berfungsi sebagai penompang tubuh untuk bergerak ke segala arah dengan cepat, sehingga dapat

memposisikan tubuh sedemikian rupa supaya dapat melakukan gerakan pukulan dengan efektif. Langkah kaki dalam permainan bulutangkis sering diistilahkan *footwork*.

Menurut Subardjah (2000:27) bahwa *footwork* adalah gerakan-gerakan langkah kaki yang mengatur badan untuk menempatkan posisi badan sedemikian rupa sehingga memudahkan dalam melakukan gerakan memukul kok sesuai dengan posisinya. Sapta Kunta (2010: 26) berpendapat bahwa:

Prinsip dasar *footwork* dalam permainan bulutangkis adalah kaki yang sesuai dengan tangan yang digunakan untuk memegang raket saat memukul selalu berakhir sesuai arah tangan tersebut. Misalnya tangan memukul ke arah depan net, maka langkah akhir kaki yang sesuai tangannya juga didepan, demikian pula saat memukul bola didaerah belakang maka langkah akhir kaki yang sesuai tangannya juga dibelakang.

Adapun model-model latihan *footwork* antara lain: latihan langkah bulutangkis, *strokes*, penguatan kaki, reaksi, akselerasi, kelincahan, kecepatan, dan koordinasi gerakan. Bentuk-bentuk latihannya dapat berupa mengambil bola yang sudah diletakkan di tepi-tepi lapangan untuk dipindahkan ke tengah lapangan atau sebaliknya, atau bergerak meniru gerakan model (pasangan latihan), aba-aba pelatih, isyarat lampu, dan lain-lain.

Latihan untuk menguasai *footwork* dengan berpedoman pembiasaan. Kualitas *footwork* yang ditentukan oleh irama dan ketepatan langkah, maka untuk menguasai kualitas yang diharapkan adalah dengan

latihan sesering mungkin dengan simulasi gerakan yang sesuai dengan yang terjadi dalam permainan bulutangkis.

Dalam permainan bulutangkis gerakan kaki juga mempunyai peranan yang sangat penting, karena permainan ini adalah permainan yang cepat dan mengusahakan *shuttlecock* tidak jatuh di daerah permainan sendiri, sehingga setiap pemain selalu berusaha untuk begerak ke segala arah dengan cepat. Untuk itu teknik *footwork* yang benar sangat perlu dikuasai oleh setiap pemain.

Dari pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa *footwork* dalam bulutangkis adalah gerakan-gerakan kaki untuk menempatkan posisi badan sedemikian rupa untuk menghadapi *shuttlecock*, sehingga dapat melakukan pukulan dengan baik dan selalu dalam keadaan seimbang. Tujuannya adalah agar pemain dapat bergerak seefisien mungkin ke segala arah dari lapangan permainan, juga berfungsi untuk menghasilkan pukulan bekualitas dan terarah, apabila *footwork* tersebut dilakukan dengan posisi baik.

Tanggung jawab seorang pelatih, selain memperhatikan kondisi fisik atletnya juga selalu menganalisa penampilan atlet pada waktu bermain, hal ini berfungsi sebagai bahan evaluasi setelah lamanya proses latihan, sehingga adanya perbaikan-perbaikan baik itu fisik, teknik, taktik ataupun mental pada periode latihan berikutnya.

## 6. Karakteristik Usia 11-13 Tahun

Menurut Endang Rini Sukamti (2007: 65) bahwa “pada usia ini terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang drastis, kenaikan sikresi *hormone totosteron* untuk laki-laki dan *progesterone* untuk wanita.” Pada usia ini, pertumbuhan anak merupakan puncak pertumbuhan otot dan tulang, terjadi gangguan keseimbangan. Ditegaskannya lagi oleh Endang Rini Sukamti (2007: 65) bahwa “pada masa ini latihan ditujukan untuk meningkatkan kekuatan otot dan kebugaran paru jantung. Latihan ketahanan dapat meningkatkan masukan oksigen 33% atau lebih baik. Latihan keterampilan yang bervariasi serta teknik yang benar, mulai dilatihkan pada atlet yang dipersiapkan untuk latihan yang lebih berat.”

Usia dini 10-12 tahun sangat bagus untuk berolahraga karena masa ini anak mengalami Perkembangan dan pertumbuhan tubuh. Aktivitas fisik yang cukup akan membantu pertumbuhan dan perkembangan fisik, serta perkembangan daya pikir serta mental anak. Pada masa ini pembinaan kekuatan tidak membahayakan jika penggunaan beban tidak melebihi batas. Jika penggunaan beban melebihi batas toleransi akan berpengaruh negatif terhadap pertumbuhannya seperti pertumbuhan tinggi badan terhenti.

Menurut Endang Rini Sukamti (2007: 4), perkembangan yaitu “perubahan kualitatif, kuantitatif atau kedua-duanya dan bertambahnya kemampuan dalam kemampuan struktur fungsi yang lebih kompleks dalam pola yang teratur dan dapat diramalkan sebagai hasil dari sebuah

pematangan.” Berdasar perkembangan anak usia dini dapat dibagi menjadi dua *yaitu* umur 6-10 tahun (*multirateral*) dan umur 10-12 tahun (*lateral*). Pada tahap *multirateral* diberikan latihan untuk mengembangkan gerak dasar anak. Sedangkan pada tahap *lateral* latihan sudah spesifik kecabangan olahraga tertentu. Pelatih usia dini harus mengetahui karakteristik fase-fase perkembangan belajar motorik anak, agar membantu dalam menyusun program latihan yang tepat.

Didasarkan atas pertimbangan karakteristik anak usia dini diatas, melatih anak usia 10-12 tahun harus berpedoman pada hal-hal berikut yaitu membentuk kemampuan dasar (*basic skill*), menitik beratkan pada kebutuhan individu, memperhatikan keseimbangan yang baik antara kegiatan dan istirahat, kegiatan mempunyai keragaman yang bermacam-macam dan halus, dirancang agar pemain muda ini terhindar dari mengalami berbagai kegagalan.

Dari uraian diatas, karakter anak usia dini umur 10-12 tahun meliputi karakter fisik, mental dan sosial. Karakter fisik meliputi pertumbuhan tinggi badan dan berat badan lambat, kekuatan otot meningkat, dan suhu tubuh berubah-ubah. Karakteristik mental meliputi konsentrasi meningkat, kemampuan melihat masalah meningkat, kemampuan imajinasi baik, dan kemampuan berdalih membaik. Karakter sosial meliputi suka bergaul dengan teman sejenis, berusaha menjadi yang terbaik, sifat menantang, dan keberanian meningkat. Dengan mengetahui karakteristik tersebut, model latihan harus disesuaikan dengan pedoman

latihan anak pada usia 10-12 tahun agar latihan kondisi fisik yang diterapkan tidak mempengaruhi pertumbuhan anak.

Pada usia ini anak masuk dalam masa puber, yaitu terjadi perubahan cepat dalam pertumbuhan dan perkembangan secara fisik maupun mental. Latihan pada usia 10-14 tahun ditujukan untuk mengembangkan potensi anak secara menyeluruh (*multilateral*) yang menyangkut: aspek fisik, mental, dan aspek sosial.

Anak dengan umur 11-12 tahun mempunyai karakteristik:

a. Jasmani:

- 1) Pertumbuhan otot lengan dan tungkai semakin bertambah
- 2) Ada kesadaran mengenai badannya
- 3) Anak laki-laki lebih menguasai permainan kasar
- 4) Pertumbuhan tinggi dan berat tidak baik
- 5) Kekuatan otot tidak menunjang pertumbuhan
- 6) Waktu reaksi semakin baik
- 7) Perbedaan jenis kelamin semakin nyata
- 8) Koordinasi makin baik
- 9) Badan lebih sehat dan kuat
- 10) Tungkai mengalami masa pertumbuhan yang lebih kuat bila dibandingkan dengan bagian anggota atas
- 11) Perlu diketahui bahwa ada perbedaan kekuatan otot dan keterampilan anak laki-laki dengan perempuan

b. Psikis atau Mental:

- 1) Kesenangan permainan dengan bola makin bertambah
- 2) Menaruh perhatian pada permainan yang terorganisasi
- 3) Sifat kepahlawanan kuat
- 4) Belum mengetahui problem kesehatan masyarakat
- 5) Perhatian pada teman sekelompok makin kuat
- 6) Perhatian pada bentuk makin bertambah
- 7) Beberapa anak mudah menjadi putus asa dan akan berusaha bangkit bila tidak sukses
- 8) Mempunyai rasa tanggungjawab untuk menjadi dewasa
- 9) Berusaha untuk mendapatkan guru yang dapat membenarkannya
- 10) Mulai mengerti dengan waktu, dan menghendaki segala sesuatunya sesuai pada waktunya
- 11) Kemampuan membaca mulai berbeda, tetapi anak mulai tertarik pada kenyataan yang diperoleh lewat bacaannya

c. Sosial dan Emosional

- 1) Pengertian rasa emosionalnya tidak tetap dalam proses kematangan jasmani
- 2) Menginginkan masuk dalam kelompok sebaya dan biasanya perbedaan antara kelompok sebaya akan menyebabkan kebingungan pada tahap ini
- 3) Mudah dibangkitkan
- 4) Perempuan menaruh perhatian pada anak laki-laki

- 5) Rasa kasih sayang seperti orang dewasa
- 6) Laki-laki membenci perempuan, dan perempuan membenci laki-laki
- 7) Senang sekali memuji dan mengagungkan
- 8) Suka mengkritik tindakan orang dewasa
- 9) Rasa bangga berkembang
- 10) Ingin mengetahui segalanya
- 11) Mau mengerjakan pekerjaan bila didorong oleh orang dewasa
- 12) Merasa sangat puas bila dapat menyelesaikannya, mengatasi dan mempertahankan sesuatu atau tidak membuat kesalahan, karena mereka akan merasa tidak senang kalau kehilangan atau membuat kesalahan
- 13) Merindukan pengakuan dan kelompoknya
- 14) Kerjasama meningkat terutama sesama laki-laki dan kualitas kepemimpinan mulai nampak
- 15) Senang pada kelompok dan ambil bagian dalam membuat rencana serta mampu memimpin
- 16) Menyukai pada kegiatan kelompok melebihi kegiatan individu, mudah bertemu
- 17) Senang merasa apa yang mereka kehendaki
- 18) Loyal terhadap kelompok atau “gang” nya
- 19) Perhatian tethadap kelompok sejenis sangat kuat

Pelatih usia dini harus mengetahui fase-fase perkembangan belajar motorik anak, agar membantu dalam menyusun program latihan yang tepat. Menurut Remmy Muchtar (1992: 19), karakteristik anak usia dini usia 9-11 tahun ditinjau dari karakteristik fisik, mental dan sosial/emosional yaitu: (a) karakteristik fisik meliputi pertumbuhan tinggi badan lambat, pertambahan berat badan lambat tapi mantap, perkembangan kekuatan meningkat, temperatur tubuh sering berubah, (2) karakteristik mental meliputi perkembangan kemampuan berdalih makin baik, (3) karakteristik sosial/emosional meliputi suka bergaul dengan teman sejenis, kagum pada sifat menantang pada orang dewasa dan otoriter, keberhasilan dan kerapian dianggap sebagai sikap benci, berusaha menjadi pemain terbaik agar diakui dan dikagumi kelompok, bermain lebih keras dan ribut, senang berpetualang dan merusak, tidak suka dipanggil pengecut atau penakut.

Menurut Rusli Lutan (2000: 50) pada usia ini 10-12 tahun untuk puteri dan 12-14 tahun untuk putera, terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang amat pesat. Pada usia ini pembinaan kekuatan yang sepadan tidaklah membahayakan, namun tetap diingat, penggunaan beban yang terlampau berat di luar batas toleransi dapat berakibat negatif yang membahayakan jaringan *epipesis* terhenti pertumbuhannya. Akibatnya, seseorang dapat mengalami pertumbuhan tinggi badan yang terhenti.

Didasarkan atas pertimbangan karakteristik anak usia dini di atas, melatih anak usia 11-13 tahun harus berpedoman pada hal-hal berikut

yaitu membentuk kemampuan dasar (*basic skill*), menitik beratkan pada kebutuhan individu, memperhatikan keseimbangan yang baik antara kegiatan dan istirahat, kegiatan mempunyai keragaman yang bermacam-macam, dirancang agar atlet terhindar dari berbagai kegagalan.

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa karakteristik anak usia 11-13 tahun meliputi karakter fisik, mental, dan sosial. Sehingga dalam usia 11-13 tahun dapat diberikan latihan fisik, tetapi model latihan harus disesuaikan dengan pedoman latihan untuk anak usia 11-13 tahun agar latihan kondisi fisik yang diterapkan tidak mengganggu pertumbuhan anak.

## **B. Penelitian yang Relevan**

Penelitian yang relevan sangat dibutuhkan dalam mendukung kajian teoritik yang dikemukakan, sehingga dapat dipergunakan sebagai landasan kajian hipotesis. Hasil penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Puput Widodo (2011). Dalam penelitiannya yang berjudul “Pengaruh Latihan Lompat Tali *Skipping* dan Lompat Tali Karet Terhadap Kelincahan Siswa Kelas X dan XI SMA Negeri 1 Petanahan Kabupaten Kebumen”. Kedua model latihan tersebut sama-sama memberikan pengaruh terhadap kelincahan tetapi latihan lompat tali *skipping* sedikit lebih baik tetapi tidak signifikan dibandingkan latihan lompat tali karet.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Nur Muhamad (2009). Dalam penelitiannya yang berjudul “Perbedaan Efektifitas Latihan Lari Zig-Zag dan *Shuttle Run* Terhadap Kelincahan Siswa SSB MBK KU 10-12 Tahun”. Dari analisis data dapat disimpulkan bahwa latihan *shuttle run* merupakan latihan yang lebih efektif dibanding latihan lari *zig-zag* dan kelompok kontrol dalam peningkatan kelincahan siswa SSB MBK KU 10-12 tahun.

### **C. Kerangka Berpikir**

Berdasarkan uraian dalam kajian teori timbul pemikiran bahwa permainan bulutangkis ditentukan oleh teknik, taktik dan kondisi fisik yang prima. Selanjutnya bahwa ketahanan kondisi fisik sangat besar pengaruhnya terhadap kemampuan fisik lainnya seperti kelincahan, koordinasi, kecepatan gerak, kelentukan, keseimbangan dan stamina. Masing-masing keadaan kondisi fisik ini memiliki peran terhadap permainan bulutangkis.

Disamping itu, dalam bulutangkis kelincahan memiliki spesifikasi sendiri dalam permainannya yaitu kelicahan *footwork*, dimana *footwork* itu sendiri adalah gerakan-gerakan langkah kaki yang mengatur badan untuk menempatkan posisi badan sedemikian rupa sehingga memudahkan dalam melakukan gerakan memukul kok sesuai dengan posisinya. Sehingga untuk melakukan *footwork* yang baik harus diperlukan koordinasi dan keseimbangan yang baik.

Untuk membentuk ketahanan fisik, terutama kelincahan *footwork* perlu dilakukan bentuk-bentuk latihan supaya dapat meningkatkan *footwork*. Terbentuknya *footwork* yang baik maka pemain bulutangkis dapat mengatasi permainan lawan dengan cepat. Diharapkan dengan latihan *footwork*, atlet memiliki kebiasaan fisiologis gerakan *footwork* yang baik, yang akhirnya dengan reaksi gerakan yang cepat dapat meningkatkan kualitas bermain bulutangkis.

Latihan *footwork* sangat diperlukan karena sangat berguna dalam meningkatkan kecepatan gerak seorang pemain dan mempercepat langkah untuk mengambil *shuttlecock* di bagian seluruh lapangan. Bahwa permainan bulutangkis ini menggunakan raket sebagai alat pukul *shuttlecock* dan secara bolak-balik melewati net, serta tidak ada kesempatan untuk menunggu *cock* memantul lantai, maka seorang pemain harus berlari dan melangkah kesana-kemari untuk mengambil posisi terhadap *shuttlecock*. Ada beberapa latihan yang dapat meningkatkan *footwork* dalam bulutangkis, latihan langkah, *shuttle run*, *skipping* dan lari *sprint*.

## D. Hipotesis

Berdasarkan kerangka berpikir dapat diajukan hipotesis:

1. Terdapat pengaruh latihan *skipping* terhadap *footwork* bulutangkis usia 11-13 tahun PB.Surya Tidar Magelang.
2. Terdapat pengaruh latihan *shuttle run* terhadap *footwork* bulutangkis usia 11-13 tahun PB.Surya Tidar Magelang.

3. Terdapat perbedaan antara pengaruh latihan *skipping* dan *shuttle run* terhadap peningkatan *footwork* bulutangkis usia 11-13 tahun PB. Surya Tidar Magelang.