

BAB II

LANDASAN TEORI, KERANGKA BERFIKIR DAN HIPOTESIS PENELITIAN

A. Teknik dalam Permainan Bulutangkis

Teknik dasar permainan bulutangkis ada dua yaitu teknik memegang raket dan teknik memukul atau teknik pukulan. Teknik memegang raket terdiri dari tiga jenis, yaitu cara pegangan dasar atau *forehand*, pegangan *backhand*, dan pegangan Amerika.

Teknik pegangan *forehand* ini dilakukan dengan cara seperti sedang bersalaman. Teknik lainnya adalah pegangan *backhand* dilakukan untuk menghindari atau berusaha mendapatkan pukulan dengan memfokuskan pada punggung tangan yang berada di depan. Teknik lainnya adalah pegangan Amerika pegangan ini dikenal seperti sedang memukul kasur.

Servis ini terdiri dari beberapa jenis, yaitu pukulan servis panjang, pukulan servis pendek, pukulan servis cambuk, dan pukulan servis mendatar. Sementara pukulan *lob* merupakan sebuah pukulan yang dilakukan dengan tujuan untuk melambungkan kok setinggi mungkin ke arah daerah belakang lapangan lawan. Akan tetapi, perlu diperhatikan agar jangan sampai kok jatuh berada di luar garis daerah lapangan lawan.

Pukulan *lob* ini terdiri atas dua jenis pukulan, seperti *underhand lob* dan *overhead lob*. Pukulan *underhand lob* dilakukan dengan cara melakukan pukulan pada kok tepat pada bagian bawah badan dan melambungkan setinggi mungkin ke arah belakang daerah lapangan lawan. Sedangkan *overhead lob* dilakukan dengan cara memukul kok dari atas kepala dan melambungkan setinggi mungkin ke arah belakang daerah lapangan lawan.

Selain melakukan teknik pukulan, teknik melakukan servis juga perlu di pelajari karena dilakukan sebagai awalan dari suatu permainan. Biasanya, digunakan pada awal perpindahan bola atau kok. Servis dapat dilakukan dari kedua sisi, sisi kanan atau sisi kiri, dengan arah menyilang. Target dari servis ini adalah mengarahkan kok melewati jaring atau net dan jatuh di lapangan lawan. *Shuttlecock* yang jatuh harus harus tepat di daerah lapangan di mana lawan berdiri. Jika *Shuttlecock* terjatuh di luar daerah lapangan lawan, maka dianggap keluar dan skor untuk lawan yang akan menerima *Shuttlecock*.

Penentuan posisi melakukan servis ditentukan dengan cara penentuan jumlah poin atau skor yang telah dikumpulkan pemain yang akan melakukan pukulan servis. Namun pada set awal, pemain yang harus melakukan servis ditentukan oleh oleh sebuah undian yang dilakukan wasit dan set berikutnya dilakukan oleh pemenang set pertama. Jika poinnya

genap, maka pemukul atau yang melakukan servis berada di posisi kanan. Sementara jika poinnya ganjil, maka pemukul berada di posisi kiri.¹

Seorang pemain bulutangkis yang baik dan berprestasi dituntut untuk memahami dan menguasai salah satu komponen dasar yaitu teknik dasar permainan bulutangkis. Teknik dasar permainan bulutangkis adalah penguasaan pokok yang harus diketahui oleh pemain bulutangkis dan dipahami oleh setiap pemain dalam melakukan kegiatan permainan bulutangkis.²

Teknik dasar bulutangkis yang wajib dikuasai oleh seorang pemain bulutangkis adalah (1) Pegangan raket, (2) Gerakan pergelangan tangan, (3) Gerakan melangkah kaki, (4) Teknik pukulan.³ Didalam teknik pukulan terdapat berbagai macam teknik diantaranya *servis*, *lob*, *dropshot*, *Smash*, *netting*. Dari bermacam teknik pukulan ada tiga teknik pukulan yang dalam pelaksanaannya mempunyai kesamaan yaitu *lob*, *Smash* dan *dropshot*. Ketiga macam teknik pukulan tersebut sama-sama dilakukan dari atas kepala.

Pukulan *lob* adalah suatu pukulan dalam permainan bulutangkis yang dilakukan dengan tujuan untuk menerbangkan *shuttlecock* setinggi mungkin mengarah kebelakang garis lawan.⁴ Pukulan *dropshot* adalah pukulan yang

¹ Mikanda Rahmani, *Buku Super lengkap olahraga* (jakarta: Dunia Cerdas, 2014:72-73).

² Tohar, *Olahraga Pilihan Bulutangkis*, (Semarang: UPT MKK UNNES, 1992:34).

³ James Poole, *Belajar Bulutangkis*, (Bandung: Pionir Jaya, 1986:12-13).

⁴ Tohar, *Olahraga Pilihan* 47.

menghasilkan penerbangan *shuttlecock* yang diarahkan dengan penerbangan yang curam dan jatuhnya berada sedekat mungkin dengan net di daerah bidang lawan.⁵

Smash adalah “Suatu pukulan yang keras dan curam ke bawah mengarah ke bidang pihak lawan”.⁶ Yang membedakan dari ketiga teknik pukulan itu adalah arah sasaran, untuk pukulan *lob* di *base line*, pukulan *Smash* tajam ke bawah dan pukulan *dropshot* jatuh ke depan mendekati net.

Adapun yang mempengaruhi hasil ketiga pukulan yang dilakukan tersebut adalah berasal dari kecepatan ayunan raket, sehingga lawan akan sulit memperkirakan dengan tepat pukulan yang akan diterimanya karena posisi untuk melakukan pukulan sama jadi akan sulit dibedakan apakah akan melakukan pukulan *lob*, *dropshot*, ataupun *Smash*.

1. Teknik dasar olahraga bulutangkis dapat dibagi dalam empat bagian: (a) cara memegang raket (b) gerakan pergelangan tangan (c) gerakan melangkah kaki (d) pemusatan pikiran.⁷

a. Pegangan Raket

Bulutangkis dikenal sebagai olahraga yang banyak menggunakan pergelangan tangan. Oleh karena itu, benar tidaknya cara memegang raket akan sangat menentukan kualitas pukulan.

Cara pegangan raket yang benar adalah raket harus dipegang dengan

⁵ Tohar, *Olahraga Pilihan* 50-51.

⁶ Tohar, *Olahraga Pilihan* 57.

⁷ Tohar, *Olahraga Pilihan*, ii.

menggunakan jari-jari tangan (ruas jari tangan) dengan luwes, rileks, namun harus tetap bertenaga pada saat memukul kok.⁸

Menurut Tohar ada empat cara untuk memegang raket dalam permainan bulutangkis: (1) pegangan geblok kasur atau pegangan Amerika; (2) pegangan kampak atau pegangan Inggris; (3) pegangan gabungan atau pegangan berjabat tangan; (4) pegangan *backhand*.

1) Pegangan Geblok Kasur atau Pegangan Amerika.

Cara memegang raket; letakkan raket-dilantai secara mendatar kemudian ambil dan peganglah pada pegangannya, sehingga bagian tangan antara ibu jari dan jari telunjuk menempel pada bagian permukaan yang lebar.

2) Pegangan Kampak atau Pegangan Inggris

Cara memegang raket; letakkan raket miring di atas lantai, kemudian raket diangkat pegangannya, sehingga bagian tangan antara ibu jari dan jari telunjuk menempel pada bagian permukaan pegangan raket yang kecil.

3) Pegangan Gabungan atau Pegangan Berjabat Tangan.

Pegangan cara ini lazim dinamakan *shakehand grip* atau pegangan berjabat tangan; caranya adalah memegang raket seperti orang yang berjabat tangan, caranya hampir sama dengan pegangan Inggris, tetapi setelah raket dimiringkan tangkai

⁸ PB. PBSI, *Buku Pedoman Bulutangkis*. (Jakarta: PB. PBSI.2001:10).

dipegang dengan cara ibu jari melekat pada bagian dalam yang kecil sedang jari-jari lain melekat pada bagian dalam yang lebar.

4) Pegangan *Backhand*

Cara memegang raket, letakkan raket miring di atas lantai kemudian ambil dan peganglah pada pegangannya, letak jari menempel pada bagian pegangan raket yang lebar, jari telunjuk letaknya dibawah pegangan pada bagian yang kecil. Kemudian raket diputar sedikit ke kanan, sehingga letak daun raket bagian belakang menghadap kedepan.⁹

Menurut PB PBSI dua macam cara memegang raket digunakan secara bergantian sesuai situasi dan kondisi permainan. Kedua cara pegangan yang disebutkan di atas akan dibahas satu per satu. Tapi sebelum itu, ada beberapa hal dasar yang harus diperhatikan: (1) jangan memegang raket dengan jari-jari agak rapat sejajar, (2) peganglah raket dengan kuat, tapi jangan terlalu erat, dan (3) gunakan raket sebagai perpanjangan dari lengan.

Sedangkan menurut James Poole ada dua cara untuk memegang raket dalam permainan bulu tangkis terdiri dari *forehand grip* dan *backhand grip*.¹⁰

⁹ Tohar, *Olahraga Pilihan*, 34-38.

¹⁰ James Poole, *Belajar Bulutangkis*, 18-20.

– *Forehand Grip*

Forehand grip merupakan pegangan untuk pukulan dengan telapak tangan menghadap ke depan. Cara dalam pegangan *forehand grip* ini adalah memegang leher raket dengan bidang raket tegak lurus tubuh. Pegangan raket harus terletak menyilang pada telapak tangan dan jari-jari tangan kanan. Jari telunjuk harus agak terpisah sedikit dari jari-jari lain seperti hendak menarik pelatuk pistol. Ibu jari akan melingkar wajar pada sisi kiri dari pegangan raket. Jari-jari agak renggang letaknya satu sama lain.

– *Backhand Grip*

Pegangan *backhand grip* merupakan pegangan untuk pukulan dengan telapak tangan menghadap ke belakang. Satu-satunya perbedaan antara pegangan untuk melakukan pukulan *forehand* dan *backhand* ialah letak ibu jari yang dipindahkan dari kedudukan melingkari sisi pegangan raket (untuk *forehand*) menjadi posisi tegak di sudut kiri atas dari pegangan tersebut (untuk *backhand*).

Dengan posisi seperti itu, memungkinkan menggunakan sisi dalam dari ibu jari sebagai pengungkit ketika melakukan gerakan memutar lengan dan tangan pada saat melakukan pukulan *backhand*.

Beberapa pelatih menganjurkan pegangan dengan ibu jari ke atas (*thumb-up grip*) untuk pukulan *backhand*, dengan raket diputar seperempat putaran ke kanan sehingga ibu jari rapat pada pegangan raket. Pegangan khusus ini sangat berguna untuk orang-orang yang baru belajar. Karena ibu jari memberikan tenaga ekstra pada pukulannya. Tetapi penulis tidak menggunakan cara pegangan ini karena bila *shuttle* ada di belakang tubuh pemain, maka pemain tidak dapat melakukan pukulan *backhand* yang efektif hingga ke garis belakang lawan.

b. Gerakan Pergelangan Tangan

Urutan pukulan dalam permainan bulutangkis diawali dengan gerakan kaki, gerakan badan, gerakan lengan dan yang terakhir dilanjutkan dengan gerakan tangan.¹¹

Hasil pukulan yang hanya menggunakan gerakan-gerakan kaki, badan dan lengan berarti pukulan itu tidak akan keras, tetapi pukulan hanya menggunakan pergelangan tangan saja juga tidak keras. Jadi seorang pemain itu dapat melakukan pukulan dengan baik dan keras, bila ia menggerakkan seluruh kegiatan

¹¹ PB. PBSI, *Buku Pedoman*, 11.

berkesinambungan dari gerakan kaki, badan, lengan dan pergelangan tangan.¹²

c. Gerakan Melangkahkan Kaki

Gerakan melangkahkan kaki atau *footwork* merupakan dasar untuk bisa menghasilkan pukulan berkualitas, yaitu apabila dilakukan dalam posisi baik.

Untuk bisa memukul dengan posisi baik, seorang atlet harus memiliki kecepatan gerak. Kecepatan gerak kaki tidak bisa dicapai kalau *footwork*-nya tidak teratur.¹³

Cara latihan yang dapat dilakukan dalam upaya meningkatkan kemampuan *footwork* adalah sebagai berikut:

1. Dari tengah ke depan; sebagai langkah dasar hanya dua langkah dimulai dengan kaki kiri kemudian kanan.
2. Dari tengah ke belakang.
3. Dari depan ke belakang dan sebaliknya.

Menurut James Poole (1982) yang dikutip Icuk Sugiarto (2002:74) mengatakan bahwa ada enam daerah dasar kerja kaki yaitu:

- a) Gerakan arah kiri depan untuk pukulan jaring *forehand* dan bawah atau *lob*.

¹² Tohar, *Olahraga Pilihan*, 38.

¹³ PB. PBSI, *Buku Pedoman*, 14.

- b) Gerakan arah kanan depan untuk pukulan jaring *forehand* dan bawah atau *lob*.
 - c) Gerakan samping kiri untuk mengembalikan pukulan *smash* atau *drive* pada sisi *backhand*.
 - d) Gerakan samping kanan untuk mengembalikan pukulan *smash* atau *drive* pada sisi *forehand*.
 - e) Gerakan kanan belakang untuk pukulan *forehand* atas, dan
 - f) Gerakan kiri belakang untuk pukulan *backhand*.¹⁴
- d. Pemusatan Pikiran

Seorang pemain dapat bermain dengan baik apabila ia masuk lapangan sudah mempersiapkan diri baik segi fisik, teknik maupun yang lain, tetapi salah satu unsur yang penting harus mempunyai daya konsentrasi yang tinggi dalam melakukan permainan tersebut.

Pemusatan pikiran berarti pemain itu harus mencurahkan diri sepenuhnya pada permainan itu. Terutama pada saat akan melakukan pukulan, pemain harus mengawasi jalannya *shuttlecock*, kemudian memusatkan untuk mengayunkan, melakukan pukulan, mengarahkan *shuttlecock* ke seberang lapangan dan tidak ketinggalan pula mencurahkan pikiran untuk kelanjutan melakukan pukulan yang telah dilakukan serta bagaimana gerakan kaki selanjutnya yang menguntungkan bagi pemain tersebut.

¹⁴ Icuk Sugiarto dkk, *Total Badminton*. (Surakarta: CV. Setyaki Eka Nugraha, 2002), 74.

Disini faktor ketegangan yang dialami oleh pemain saat pertandingan merupakan kendala yang harus diatasi dengan unsur pemusatan pikiran ini.

Apabila pemusatan pikiran ini dapat dikuasai oleh pemain secara baik dan jernih, biasanya kendala tersebut dapat teratasi secara mulus tanpa kesulitan yang berarti.¹⁵

B. Pengertian Smash dalam Permainan Bulutangkis

Smash adalah pukulan *overhead* (atas) yang diarahkan ke bawah dan dilakukan dengan tenaga penuh. Pukulan ini identik sebagai pukulan menyerang. Pukulan *smash* merupakan pukulan yang keras dan tajam, bertujuan untuk mematikan lawan secepat-cepatnya. Pukulan *smash* adalah bentuk pukulan keras yang sering digunakan dalam permainan bulutangkis. Karakteristik pukulan ini adalah keras, laju jalannya kok cepat menuju lantai lapangan, sehingga pukulan ini membutuhkan aspek kekuatan otot tungkai, bahu, lengan, dan fleksibilitas pergelangan tangan serta koordinasi gerak tubuh yang harmonis.¹⁶ Menurut Purnama, latihan untuk meningkatkan kerasnya *smash* dilakukan dengan latihan berbeban atau dengan raket *squash*.¹⁷

¹⁵ Tohar, *Olahraga Pilihan*, 38.

¹⁶ H. Subardjah, *Bulutangkis*, (Solo: CV"Seti Aji" Surakarta 2000), 47.

¹⁷ S.K. Purnama, *Kepelatihan Bulutangkis Modern*, (Surakarta: Yuma Pustaka,2010), 21.

C. Pemberian Variasi Lemparan *Shuttlecock*

Bermain melempar *shuttlecock* merupakan permainan yang diawali dengan mengambil *shuttlecock* yang sudah diletakkan di tepi lapangan lalu bergerak menuju arah yang ditentukan. Kemudian melemparkan *shuttlecock* ke arah depan melewati net dengan yang diasumsikan baik untuk meningkatkan kelincahan *footwork* siswa ekstrakurikuler bulutangkis, terutama dalam usia muda, karena sesuai dengan salah satu bentuk latihan *footwork* bulutangkis yang disampaikan oleh Sapta Kunta Purnama.

Adapun model-model latihan *footwork* antara lain : langkah shadow bulutangkis, stroke, pengamatan 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 latihan, isyarat lampu, dan lain-lain.¹⁸

Dengan *treatment* yang dikemas dalam bentuk permainan ini siswa akan merasa senang sehingga gerakan yang diulang-ulang dilakukan tidak terasa berat, sesuai dengan sifat bermain yang dijelaskan oleh Sukintaka, bahwa:

- Bermain merupakan aktivitas yang dilakukan dengan sukarela atas dasar rasa senang.

¹⁸ S.K. Purnama, *Kepelatihan Bulutangkis Modern*, (Surakarta: Yuma Pustaka, 2010), 27.

- Bermain dengan rasa senang, menumbuhkan aktivitas yang dilakukan secara spontan.
- Bermain dengan rasa senang, untuk memperoleh kesenangan, menimbulkan kesadaran agar bermain dengan baik perlu berlatih kadang- kadang memerlukan kerjasama dengan teman, patuh pada peraturan dan mengetahui kemampuan dirinya sendiri.

Maka bentuk permainan dengan melempar *shuttlecock* dari titik-titik sudut lapangan bulutangkis ini secara tidak sengaja akan meningkatkan kelincahan tanpa di sadari oleh siswa tersebut. Dan secara menyeluruh dapat meningkatkan prestasi ekstrakurikuler bulutangkis di sekolah serta menambah variasi latihan ekstrakurikuler.¹⁹

Dalam penelitian ini, pelaksanaan permainan melempar *shuttlecock* dibagi menjadi 8 variasi dengan tingkat kesulitan yang semakin meningkat.

1. Permainan Pertama: melempar *shuttlecock* dengan berkelompok 3 orang dari belakang.
2. Permainan Kedua : melempar *shuttlecock* dengan berkelompok 3 orang dari depan
3. Permainan Ketiga : melempar *shuttlecock* dengan berkelompok 2 orang dari belakang
4. Permainan Keempat: melempar *shuttlecock* dari belakang ke depan.

¹⁹ Sukintaka, *Teori Bermain Untuk D2 PGSD Penjaskes*, (Yogyakarta: FPOK IKIP, 1991), 11.

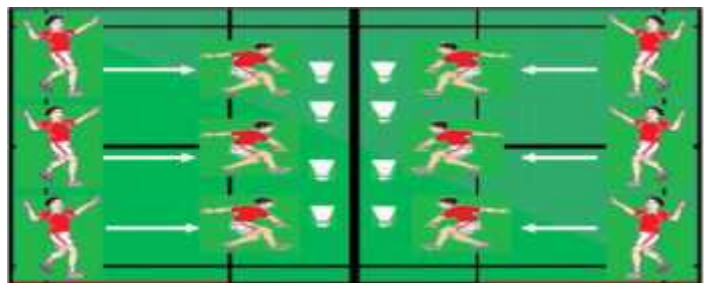
5. Permainan Kelima: melempar *shuttlecock* dari garis belakang (back boundary line).
6. Permainan Keenam: melempar *shuttlecock* dari depan
7. Permainan Ketujuh: melempar *shuttlecock* 3 titik
8. Permainan Kedelapan: melempar *shuttlecock* 6 sudut (dari garis pertemuan antara garis tengah dan garis belakang).

Permainan tersebut dilakukan secara urut, pada pertemuan pertama dan kedua melakukan permainan yang pertama, selanjutnya pertemuan ketiga dan keempat melakukan permainan yang kedua, pertemuan kelima dan keenam melakukan permainan yang ketiga, pertemuan ketujuh dan kedelapan melakukan permainan yang keempat, pertemuan kesembilan dan kesepuluh melakukan permainan yang kelima, selanjutnya pertemuan kesebelas dan kedua belas melakukan permainan yang keenam, pertemuan ke ketiga belas dan empat belas melakukan permainan yang ketujuh dan selanjutnya pertemuan kelima belas dan enam belas melakukan permainan kedelapan. Adapun pelaksanaannya sebagai berikut:

1. Permainan Pertama

- Permainan dilakukan secara individu .
- *Shuttlecock* diletakkan di garis depan, masing-masing 4 *shuttlecock*.

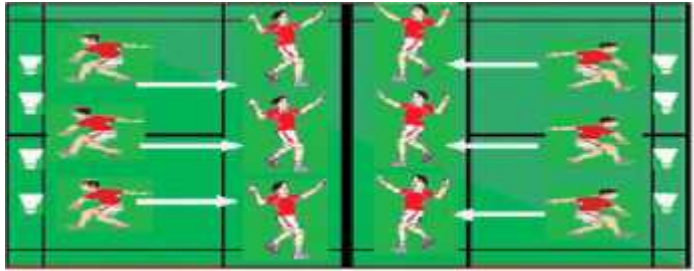
- Setelah mendengar peluit para peserta mulai mengambil *shuttlecock* dari garis belakang kemudian dilemparkan ke lapangan lawan.
- *Shuttlecock* harus dilempar dari back boundary line.
- Arah lemparan ke daerah dekat net, disertai dengan lompatan (*jumping*).
- *Shuttlecock* dilempar satu-satu, tidak boleh melempar *shuttlecock* langsung 2 atau lebih.
- Permainan dilakukan 3 set dengan durasi 30 detik setiap setnya dan interval 90 detik.
- Siswa yang paling cepat dan lapangan yang paling sedikit terdapat *shuttlecock* maka dialah pemenangnya, begitu juga sebaliknya lapangan yang paling banyak terdapat *shuttlecock* maka kalah.



Gambar 3.1 Permainan Berkelompok 3 Orang Dari Belakang 19

2. Permainan Kedua

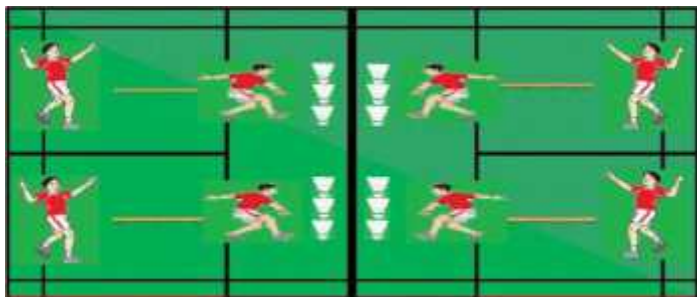
- Permainan ini dilakukan secara individu.
- 4 *shuttlecock* diletakkan di garis belakang lapangan bulutangkis (*back boundary line*), peserta bersiap dari garis yang sudah ditentukan.
- Setelah mendengar peluit para peserta mulai mengambil *shuttlecock* dari garis depan kemudian dilemparkan ke lapangan lawan.
- Peserta berlari mengambil *shuttlecock* yang terletak di belakang kemudian berlari lagi sampai garis pertemuan antara *center line* dengan garis *short service line* kemudian baru dilempar.
- *Shuttlecock* dilempar satu-satu, tidak boleh melempar *shuttlecock* langsung 2 atau lebih.
- Arah lemparan ke bagian belakang lapangan .
- Permainan dilakukan 4 set dengan durasi 30 detik setiap setnya dan interval 90 detik.
- Siswa yang paling cepat dan lapangan yang paling sedikit terdapat *shuttlecock* maka dialah pemenangnya, begitu juga sebaliknya lapangan yang paling banyak terdapat *shuttlecock* maka kalah.



Gambar 3.2 Permainan Berkelompok 3 Orang Dari Depan

3. Permainan Ketiga

- Masing-masing peserta diberi 6 *shuttlecock*: 3 *shuttlecock* di sebelah kanan dan 3 *shuttlecock* disebelah kiri.
- Setelah mendengar peluit maka setiap kelompok berusaha mengambil *shuttlecock* yang diletakkan di garis depan.
- *Shuttlecock* harus dilempar dari garis belakang (*back boundary line*).
- Arah lemparan di daerah dekat net.
- *Shuttlecock* dilempar satu-satu, tidak boleh melempar *shuttlecock* langsung 2 atau lebih.
- Permainan dilakukan 3 set dengan durasi 30 detik setiap setnya dan interval 90 detik.
- Kelompok yang paling cepat dan lapangan yang paling sedikit terdapat *shuttlecock* maka kelompok itu yang menang.



Gambar 3.3 Permainan Beregu 2 Orang

4. Permainan Keempat

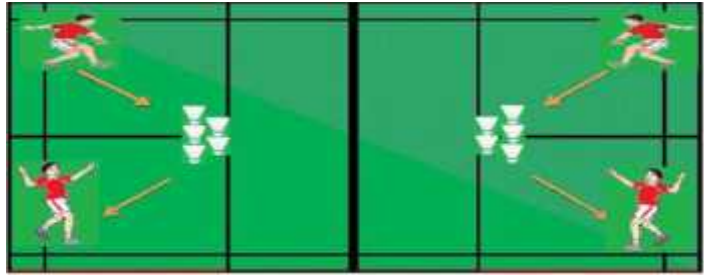
- Permainan dilakukan secara perorangan.
- *Shuttlecock* diletakkan di tengah lapangan, masing-masing 5 *shuttlecock*.
- Setelah mendengar peluit para peserta mulai mengambil *shuttlecock* dari garis belakang kemudian dilemparkan ke lapangan lawan.
- *Shuttlecock* harus dilempar dari area depan lapangan.
- Arah lemparan ke tengah lapanga.
- *Shuttlecock* dilempar satu-satu, tidak boleh melempar *shuttlecock* langsung 2 atau lebih.
- Permainan dilakukan 3 set dengan durasi 30 detik setiap setnya dan interval 90 detik.
- Siswa yang paling cepat dan lapangan yang paling sedikit terdapat *shuttlecock* maka dialah pemenangnya, begitu juga sebaliknya lapangan yang paling banyak terdapat *shuttlecock* maka kalah.



Gambar 3.4 Permainan Perorangan Dari Belakang Ke Depan

5. Permainan Kelima

- Permainan ini dilakukan perorangan.
- 5 *shuttlecock* diletakkan di tengah lapangan, peserta bersiap dari garis yang sudah ditentukan.
- Setelah mendengar peluit para peserta mulai mengambil *shuttlecock* di tengah lapangan kemudian dilemparkan dari bagian belakang lapangan.
- Arah lemparan ke daerah tengah lapangan disertai dengan loncat *Shuttlecock* dilempar satu-satu, tidak boleh melempar *shuttlecock* langsung 2 atau lebih.
- Permainan dilakukan 4 set dengan durasi 30 detik setiap setnya dan interval 90 detik.
- Siswa yang paling cepat dan lapangan yang paling sedikit terdapat *shuttlecock* maka dialah pemenangnya, begitu juga sebaliknya lapangan yang paling banyak terdapat *shuttlecock* maka kalah.



Gambar 3.5 Permainan Perorangan Dari Belakang

6. Permainan Keenam

- Permainan ini dilakukan perorangan.
- 5 *shuttlecock* diletakkan di tengah lapangan, peserta bersiap dari garis yang sudah ditentukan.
- Setelah mendengar peluit para peserta mulai mengambil *shuttlecock* di tengah lapangan kemudian dilemparkan dari bagian depan lapangan.
- Arah lemparan ke daerah tengah lapangan.
- *Shuttlecock* dilempar satu-satu, tidak boleh melempar *shuttlecock* langsung 2 atau lebih.
- Permainan dilakukan 4 set dengan durasi 30 detik setiap setnya dan interval 90 detik.
- Siswa yang paling cepat dan lapangan yang paling sedikit terdapat *shuttlecock* maka dialah pemenangnya, begitu juga sebaliknya lapangan yang paling banyak terdapat *shuttlecock* maka kalah.

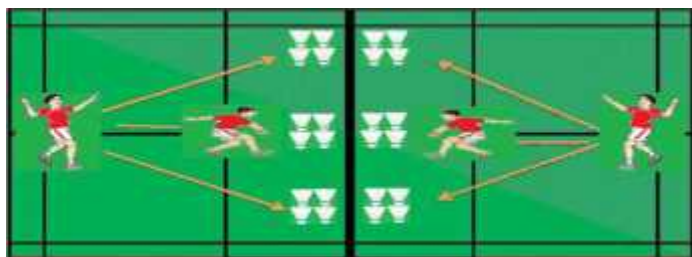


Gambar 3.6 Melempar *Shuttlecock* Dari Depan

7. Permainan Ketujuh

- Permainan ini dilakukan perorangan.
- 12 *shuttlecock* diletakkan di 3 titik garis depan, masing-masing titik 4 *shuttlecock*.
- Setelah mendengar peluit para peserta mulai mengambil *shuttlecock* dari garis depan kemudian dilemparkan ke lapangan lawan.
- Peserta berlari mengambil *shuttlecock* yang terletak di depan kanan kemudian mundur sampai garis belakang kemudian baru dilempar, selanjutnya mengambil *shuttlecock* yang terletak didepan tengah dan kembali mundur ke garis belakang dan dilanjutkan mengambil *shuttlecock* di depan kiri kemudian kembali mundur ke garis belakang baru dilempar, begitu seterusnya.
- Arah lemparan ke daerah dekat net.

- *Shuttlecock* dilempar satu-satu, tidak boleh melempar *shuttlecock* langsung 2 atau lebih.
- Permainan dilakukan 5 set dengan durasi 30 detik setiap setnya dan interval 90 detik.
- Siswa yang paling cepat dan lapangan yang paling sedikit terdapat *shuttlecock* maka kelompok itu yang menang, begitu juga sebaliknya lapangan yang paling banyak terdapat *shuttlecock* maka kalah.

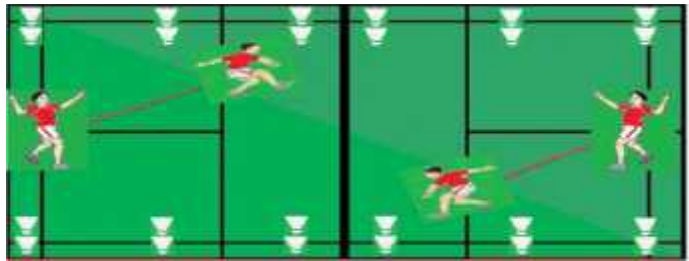


Gambar 3.7 Melempar *Shuttlecock* 3 Titik

8. Permainan Kedelapan

- Permainan ini dilakukan perorangan.
- *Shuttlecock* diletakkan di 6 titik yang sudah ditentukan.
- *Shuttlecock* harus dilempar dari garis tengah pertemuan antara back boundary line dan center line.
- Setelah mendengar peluit para peserta berlari mengambil *shuttlecock* di masing-masing sudut.
- Arah lemparan bebas tetapi masih dalam garis masuk pada permainan bulutangkis.

- *Shuttlecock* dilempar satu-satu, tidak boleh melempar *shuttlecock* langsung 2 atau lebih.
- Permainan dilakukan 5 set dengan durasi 30 detik setiap setnya dan interval 90 detik.
- Siswa yang paling cepat dan lapangan yang paling sedikit terdapat *shuttlecock* maka kelompok itu yang menang, begitu juga sebaliknya lapangan yang paling banyak terdapat *shuttlecock* maka kalah.



Gambar 3.8 Permainan Melempar *Shuttlecock* 6 Titik.²⁰

D. Kerangka Berpikir

Teknik pukulan yang dapat mematikan lawan dengan cepat adalah pukulan smash. Terdapat beberapa unsur yang dominan untuk mencapai pukulan *smash* yang baik, salah satunya adalah Pemberian Variasi Lemparan *shuttlecock*. Melatih ketepatan pukulan *smash* dapat diajarkan melalui berbagai metode. Metode yang paling baik yaitu bermain. Dengan Pemberian Variasi Lemparan *shuttlecock*. Pemberian Variasi Lemparan

²⁰ Sukintaka, *Teori Bermain*, 15.

shuttlecock ini memberikan unsur menarik, mudah, tanpa merasa terpaksa dan menyenangkan bagi siswa.

Pemberian Variasi Lemparan *shuttlecock* baik dengan satu lapangan untuk berdua maupun satu lapangan penuh untuk satu anak, merupakan suatu metode permainan yang mampu melatih ketepatan ketika melakukan pukulan *smash*.

Dengan memberikan perlakuan berupa Pemberian Variasi Lemparan *shuttlecock* sebanyak 8 kali perlakuan yang dilakukan secara kontinyu dan berulang-ulang sehingga diharapkan dapat menempatkan hasil *smash* dengan tepat sasaran peserta ekstrakurikuler di SDN 1 Sukarame.

E. Pengajuan Hipotesis

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir dalam penulisan diatas maka dapat di buat hipotesisnya sebagai berikut:

- Terdapat pengaruh positif dari model pemberian variasi lemparan *shuttlecock* terhadap penempatan hasil *smash*.