

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Permainan Bulutangkis

2.1.1.1 Pengertian Permainan Bulutangkis

Bulutangkis berasal dari dua kata yaitu bulu dan tangkis. Kata bulu diambil dari bentuk kok (*shuttlecock*) yang terbuat dari bulu angsa. Sedangkan tangkis diambil dari kata dasar menangkis dan inti dari permainan bulutangkis adalah menangkis pergerakan dari *shuttlecock* tersebut. Permainan bulutangkis merupakan sebuah olahraga raket yang dalam permainannya dilakukan oleh dua orang yang saling berlawanan untuk permainan tunggal. Untuk permainan ganda menggunakan dua pasangan yang saling berlawanan. Permainan bulutangkis dapat dimainkan di alam terbuka dan di dalam ruangan. Permainan ini dapat dimainkan oleh anak-anak, dewasa, tua, pria, wanita, baik yang memiliki tubuh pendek, tinggi, gemuk maupun kurus. Secara sederhana permainan bulutangkis hanya memukul sebuah *shuttlecock* melewati jaring (*net*) dan menjaganya agar tidak jatuh selama mungkin.

Permainan Bulutangkis awal mulanya dimainkan di Negara Inggris pada abad ke-12 dengan menggunakan sebuah dayung atau tongkat yang disebut dengan *battledore* dengan menjaga objek (*shuttlecock*) agar tetap di udara dan mencegahnya jatuh ke tanah. Permainan Bulutangkis dikenal juga dengan istilah badminton, awal mulanya permainan ini dinamakan badminton diambil dari nama *Badminton House* yang merupakan suatu tempat kediaman *Duke of Beaufort* yang berada di kota badminton dan menempati rumah di Gloucestershire, Inggris. Pada abad ke-18 permainan bulutangkis dimainkan di negara Polandia. Kemudian permainan ini berkembang dan dimainkan di negara India pada abad ke-19 di kota yang bernama Pune. Karena dimainkan di Pune, permainan ini sering disebut dengan Poona. Kemudian para tentara Inggris yang bertugas di India membawa kembali permainan tersebut ke Inggris pada tahun 1850-an. Seiring dengan

berjalannya waktu, permainan bulutangkis dilengkapi dengan alat jaring (*net*) sebagai pembatas lapangan.



Gambar 2.1 Alat Pukul Permainan *Battledore*

Sumber : Karyono, (2020, hlm. 2)



Gambar 2.2 Ilustrasi Permainan *Battledore*

Sumber : Karyono, (2020, hlm. 2)

Dalam perkembangannya olahraga ini mendapat dukungan dari pihak kerajaan dengan merestui satu turnamen bulutangkis tahunan yang diikuti oleh para pemain bulutangkis yang berada di kawasan Britania Raya yang meliputi wilayah Skotlandia, Wales, Irlandia, dan Inggris sendiri. Turnamen bulutangkis tahunan tersebut di beri nama All England yang di mulai dan dilaksanakan pada tahun 1899. Hal tersebut juga merupakan penyelenggaraan turnamen yang diselenggarakan untuk pertama kalinya.

Dengan penyelenggaraan kejuaraan All England tersebut maka bulutangkis kemudian dengan cepat menyebar ke penjuru dunia dan sebuah badan internasional yang mengurus olahraga bulutangkis dibentuk pada tahun 1934 dengan nama *Internasional Badminton Federation* (IBF) yang menurut Donie, (2009, hlm. 5)

diprakarsai oleh 9 negara, diantaranya : Inggris, Irlandia, Skotlandia, Canada, Selandia baru, Wales, Denmark, Belanda, dan Perancis. Hingga pada saat ini tercatat kurang lebih 150 negara telah menyertakan diri sebagai anggota dari IBF. Hingga saat ini olahraga bulutangkis telah dimainkan di berbagai tingkatan dari seluruh usia, baik muda maupun tua. Dengan begitu olahraga ini menjadi permainan yang menyenangkan. Olahraga bulutangkis sudah di pertandingkan pada tingkat lokal, jengjang kejuaraan nasional hingga kejuaraan internasional.

Menurut Kemendikbud, (2017, hlm. 42) “Bulutangkis adalah suatu aktifitas permainan yang menggunakan sebuah raket dan *shuttlecock* yang dipukul melewati sebuah net”. Permainan bulutangkis dimainkan secara sederhana dengan menggunakan sebuah raket dan shuttlecock yang dipukul agar melewati sebuah net dan tetap berada diudara tanpa dengan menyentuh tanah. Permainan bulutangkis merupakan permainan yang dimainkan satu lawan satu (*single*) dan atau dua lawan dua (*double*) dengan cara memukul kok (*shuttlecock*) menggunakan raket agar melewati net, dan berusaha untuk mengembalikan kok tersebut agar tidak jatuh di area sendiri.

2.1.1.2 Teknik Dasar Permainan Bulutangkis

Permainan bulutangkis merupakan salah satu permainan yang kompleks dengan menggunakan berbagai macam unsur gerak yang berkoordinasi dengan baik. Teknik dasar dalam permainan bulutangkis merupakan suatu keterampilan yang harus dikuasai seseorang dalam bermain. Seorang pemain harus mempunyai keterampilan gerak yang baik agar menghasilkan gerakan-gerakan yang baik, sehingga akan menghasilkan permainan yang baik pula. Sehubungan dengan itu dalam permainan bulutangkis menuntut agar dapat menguasai teknik-teknik yang ada di dalamnya.

Dalam permainan bulutangkis, keterampilan gerak yang harus dikuasai menurut Kusnadi, (2017, hlm. 170) dijelaskan sebagai berikut : “mulai dari pegangan/*grip*, cara melangkah untuk menjangkau *shuttlecock*, pukulan yang terdiri dari pukulan *overhead (lob/clear, dropshot, smash)*, pukulan dari samping badan (*drive*), dan pukulan dari bawah tangan”. Dari pendapat tersebut dapat

disimpulkan bahwasannya dalam permainan bulutangkis keterampilan dasar yang harus dikuasai untuk memainkannya terdiri dari : 1) cara memegang raket, 2) gerakan kaki/cara melangkah, 3) pukulan. Menuju ke tingkat yang lebih tinggi, keterampilan dasar tersebut harus dilatih agar menjadi suatu keahlian yang sempurna dalam bermain bulutangkis. Adapun keahlian dasar bulutangkis menurut Hidayat, Cucu dan Kusnadi, (2015, hlm. 6-33)) terdiri dari :

- 1) Pegangan raket (*grip*)
- 2) Kerja kaki (*Footwork*)
- 3) Servis (*service*)
- 4) Pukulan dari bawah (*underhand*)
- 5) Pukulan tinggi ke belakang (*overhead clear/lob*)
- 6) Pukulan melingkar di atas kepala (*round the head clear/lob/drop/smash*)
- 7) Pukulan keras dan menukik (*smash*)
- 8) Pukulan potong (*dropshot*)
- 9) Pukulan dekat net (*netting*)
- 10) Pengemblian smash (*return smash*)
- 11) Pukulan *backhand* di atas kepala (*backhand overhead*)
- 12) Pukulan cepat dan mendatar (*drive*)

Beberapa pendapat di atas mengemukakan terkait dengan beberapa ketrampilan gerak yang harus dikuasai secara umum dalam permainan bulutangkis dan disempurnakan ke tingkat yang lebih tinggi agar dapat melakukannya dengan sempurna. Kesempurnaan teknik-teknik gerak dasar di atas adalah suatu hal yang harus diperlukan dan dilatih agar dapat dikuasai dengan baik. Sehubungan dengan banyaknya teknik dasar dan keterampilan dasar dalam permainan bulutangkis, sesuai dengan permasalahan penelitian ini, maka penulis hanya membahas teknik kerja kaki (*Footwork*).

2.1.1.3 Footwork Dalam Permainan Bulutangkis

Dalam permainan bulutangkis, kaki berfungsi sebagai anggota tubuh untuk bergerak dan melangkah dengan cepat ke segala arah agar dapat menjangkau shuttlecock dengan baik. Gerakan langkah kaki tersebut dinamakan dengan *Footwork*. *Footwork* menurut Ramadhan, Subarkah dan Wardoyo, (2018, hlm. 151) mengemukakan bahwasannya “*Footwork* adalah gerakan-gerakan langkah kaki

yang badan untuk menempatkan gerakan memukul shuttlecock sesuai dengan posisinya”.

Footwork merupakan salah satu bagian yang penting dalam permainan bulutangkis dengan cara melakukan langkah kaki yang cepat, lincah dan gesit sesuai dengan arah datangnya shuttlecock agar dapat dijangkau dan melakukan pembalikan pukulan *shuttlecock* dengan baik menuju area lapangan lawan sehingga dengan begitu dapat memungkinkan untuk mendapatkan sebuah angka (*point*). Sesuai pendapat menurut Aminuddin dan Hamid (2019, hlm. 53) yang menyatakan bahwasannya “Footwork mempengaruhi posisi gerak tubuh, kecepatan menutup daerah lapangan ke segala arah dan bahkan mempengaruhi efektifitas pukulan”. Artinya, gerakan *footwork* dapat membantu dalam mempertahankan area lapangan sendiri (bertahan) dari serangan musuh ke arah mana pun dengan cepat, tepat dan gesit sehingga mampu melakukan jangkauan pukulan dengan baik yang mana dalam hal ini *footwork* dipengaruhi dan mempengaruhi faktor kondisi fisik yang salah satunya adalah kelincahan.

Footwork dalam permainan bulutangkis merupakan salah satu unsur yang dapat menunjang pencapaian prestasi seorang atlet. Seorang atlet bulutangkis apabila mempunyai *footwork* yang baik akan mampu untuk memberikan perlawanan yang mematikan kepada lawan. Hal ini terjadi dimana seorang atlet dapat lebih cepat bergerak menjangkau arah *shuttlecock* sehingga mampu memberikan pengembalian pukulan yang sesuai dengan jangkauan *shuttlecock* tersebut, selain itu juga apabila memungkinkan dapat melihat daerah kosong lapangan lawan yang akan dituju untuk mendapatkan angka dari pengembalian tersebut.

2.1.1.4 Kelincahan

Kelincahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang harus dimiliki oleh seseorang atau atlet. Selain itu kelincahan merupakan komponen yang sangat penting untuk dilatih dan ditingkatkan oleh seseorang atau atlet baik untuk cabang olahraga permainan maupun cabang olahraga perorangan, salah satunya permainan bulutangkis.

Menurut Harsono, (2018, hlm. 50) mengemukakan bahwasannya “Kelincahan (Agility) adalah orang yang mampu untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu yang sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.”. Artinya apabila seseorang atau atlet mempunyai kelincahan yang baik maka dapat menampilkan dan melakukan gerakan tubuhnya atau bagian-bagian tubuhnya secepat dan setepat mungkin tanpa kehilangan keseimbangan.

Kelincahan adalah bagian komponen kondisi fisik yang sangat penting bagi berbagai macam olahraga. Sehubungan dengan itu, unsur dari kelincahan harus menjadi sebuah perhatian yang lebih bagi seseorang atau para atlet untuk terus dilatih terutama dalam cabang olahraga yang banyak menggunakan kelincahan, salah satunya cabang olahraga permainan bulutangkis.

Dalam melakukan permainan bulutangkis banyak faktor yang perlu diperhatikan. Salah satu faktor tersebut adalah komponen kondisi fisik, yaitu kelincahan. Pada saat melakukan permainan bulutangkis, kelincahan sangat berpengaruh dan sangat menunjang dalam kemampuan *footwork* seseorang atau atlet dalam bermain.

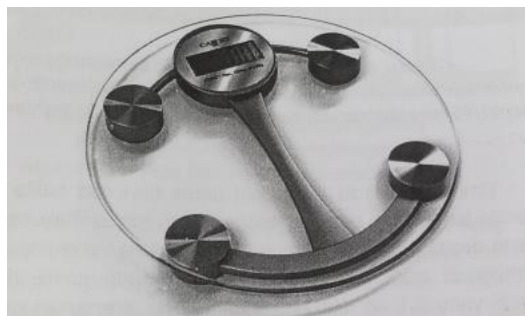
Dengan demikian, kelincahan sangat diperlukan untuk menunjang kemampuan seseorang atau atlet dalam kemampuan *footwork* mereka, semakin baik kelincahan maka ruang gerak dalam menjalankan langkah kaki akan semakin luas dan dapat berpengaruh terhadap jangkauan *shuttlecock* maupun pembalikan yang menyulitkan kepada area lapangan lawan.

2.1.1.5 Indeks Massa Tubuh

Indeks Massa Tubuh merupakan salah satu cara yang sederhana dalam menentukan tingkat status gizi seseorang atau atlet. Indeks Massa Tubuh menurut Santika dalam Wiyarno, Muhyi, dan Kasidu, (2021, hlm. 75) mengemukakan bahwasannya “ Indeks Massa Tubuh adalah ukuran yang digunakan untuk mengetahui status gizi seseorang yang didapatkan melalui perhitungan berat badan dan tinggi badan”. Dari pendapat tersebut dapat di simpulkan bahwa Indeks Massa Tubuh merupakan suatu cara yang digunakan untuk mengetahui status gizi

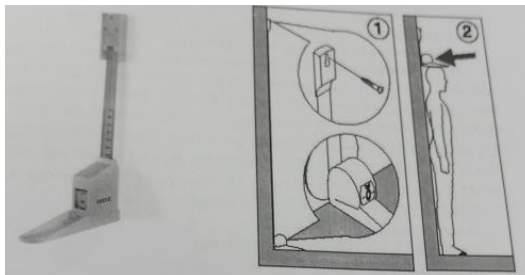
seseorang dengan hasil yang didapatkan melalui pengukuran tinggi badan dan berat badan.

Untuk mengukur tinggi badan dapat menggunakan dengan meteran atau *microtoise*, sedangkan mengukur berat badan dengan menggunakan timbangan. Sesuai dengan pendapat yang dikemukakan menurut Setyawati dan Hartini, (2018, hlm. 53-55) menjelaskan bahwasannya “Alat yang digunakan untuk menimbang berat badan adalah timbangan digital dan dacin. Tinggi badan diukur menggunakan alat ukur yang dinamakan “*microtoise*” atau istilah awamnya adalah mikrotoa”. Artinya, secara sederhana Indeks Massa Tubuh dilakukan dengan cara mengukur berat badan dan tinggi badan dengan sebuah alat bantu yang dinamakan timbangan dan meteran (*microtoise*).



Gambar 2.3 Timbangan Digital

Sumber : Setyawati dan Hartini, (2018, hlm. 53)



Gambar 2.4 Meteran *Microoise*

Sumber : Setyawati dan Hartini, (2018, hlm. 55)

Pada dasarnya komposisi tubuh seseorang memiliki kemampuan untuk bergerak dengan cepat. Namun hal ini di dukung oleh komposisi tubuh orang itu sendiri, sehingga dari komposisi tubuh tersebutlah dapat mempengaruhi terhadap

kemampuannya dalam bergerak dengan cepat. Menurut Sugiharto, Waluyo dan Rudiyanto, (2012, hlm. 27) mengemukakan bahwasannya “Komposisi tubuh seseorang sangat berpengaruh terhadap gerak seseorang”. Sehubungan dengan hal tersebut, maka dapat disimpulkan bahwasannya diperlukan kategori penialain status gizi agar dapat terlihat kemampuan orang tersebut dalam bergerak dengan cepat.

Cara menentukan kategori status gizi seseorang adalah dengan cara mengukur Indeks Massa Tubuhnya. Menurut Mutaqin, (2019, hlm. 35) mengemukakan bahwasannya “Indeks Massa Tubuh mempunyai 5 kategori, yaitu sangat kurus, kurus, normal, gemuk, dan obese”. Sehingga apabila kita ingin mengetahui Indeks Massa Tubuh seseorang termasuk kategori yang mana, maka perlu di adakan nya pengukuran sesuai dengan beberapa pendapat di atas, yaitu mengetahui terlebih dahulu berat badan dan tinggi badan. Menurut Setyawati dan Hartini, (2018, hlm. 77) mengatakan “Untuk mengetahui nilai IMT ini, dapat dihitung dengan rumus berikut :

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{(\text{Tinggi Badan (m)})^2}$$

Hasil dari perhitungan tersebut, kemudian dikategorikan untuk menentukan status gizi”.

Tabel 2.1 Kategori indeks massa tubuh penduduk asia

Indeks Massa Tubuh (IMT)	Kategori
< 18,5	<i>Underweight</i>
18,5 – 22,9	<i>Normal</i>
23,0 – 24,9	<i>Overweight</i>
25,0 – 29,9	<i>Obese I</i>
≥ 30	<i>Obese II</i>

Sumber : Setyawati, dan Hartini (2018, hlm. 77)

Lebih lanjut, menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 41 Tentang Pedoman Gizi Seimbang menyatakan bahwa :

Batas ambang IMT ditentukan dengan merujuk ketentuan FAO/WHO. Untuk kepentingan Indonesia, batas ambang dimodifikasi berdasarkan pengalaman klinis dan hasil penelitian di beberapa negara berkembang. Batas ambang IMT untuk Indonesia adalah sebagai berikut :

Tabel 2.2 Status Gizi

Status Gizi	Kategori	IMT
Sangat Kurus	Kekurangan berat badan tingkat berat	< 17,0
Kurus	Kekurangan berat badan tingkat ringan	17 - < 18,5
Normal		18,5-25,0
Gemuk (<i>Overweight</i>)	Kelebihan berat badan tingkat ringan	> 25,0-27,0
Obese	Kelebihan berat badan tingkat berat	> 27,0

Sumber : PMK RI No. 41 Tentang Pedoman Gizi Seimbang, (2014, hlm. 21)

Jika seseorang termasuk kategori :

- (1) IMT <17,0 keadaan orang tersebut disebut sangat kurus dengan kekurangan berat badan tingkat berat atau Kekurangan Energi Kronis (KEK) berat.
- (2) IMT 17,0 < 18,5 keadaan orang tersebut disebut kurus dengan kekurangan berat badan tingkat ringan atau KEK ringan.
- (3) IMT 18,5 – 25,0 keadaan orang tersebut termasuk kategori normal.
- (4) IMT > 25,0 – 27,0 keadaan orang tersebut disebut gemuk (*Overweight*) dengan kelebihan berat badan tingkat ringan.
IMT > 27,0 keadaan orang tersebut disebut obese dengan kelebihan berat badan tingkat berat. (hlm. 22)

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang penulis lakukan ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara Indeks Massa Tubuh Dan Kecepatan Dengan Kemampuan *Footwork* Dalam Permainan Bulutangkis. Penelitian ini sejenis dengan penelitian yang dilakukan oleh Ulfa Nur Paramita (2019) yang berjudul “Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Bola Basket (Studi Deskriptif pada Anggota Ekstrakurikuler Bola Basket Putri SMA Negeri 1 Sukatani Kabupaten Bekasi Tahun Ajaran 2018/2019)”. Hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa terdapat hubungan IMT terhadap keterampilan menggiring bola pada anggota ekstrakurikuler.

Persamaan dari penelitian yang penulis lakukan dengan penelitian sebelumnya adalah sama-sama mencari hubungan antara Indeks Massa Tubuh Dan Kelincahan dengan kemampuan dari keterampilan salah satu cabang olahraga. Sedangkan perbedaan dari penelitian yang penulis lakukan dengan penelitian yang sebelumnya

adalah terletak pada variabel terikatnya (Y) yaitu Kemampuan *Footwork* Dalam Permainan Bulutangkis

Penelitian sejenis lainnya adalah penelitian yang berjudul “Hubungan Daya Ledak (Power) Otot Tungkai Dan Kelincahan Dengan Keterampilan *Footwork* Pada Atlet Cabang Olahraga Bulutangkis” oleh Darandhika Jufri (2022). Hasil dari penelitian tersebut diperoleh bahwa kelincahan berkorelasi dengan keterampilan *footwork* dengan nilai signifikansi 0.001 dan memberikan kontribusi terhadap keterampilan *footwork* atlet bulutangkis sebesar 52.4%.

Persamaan dari penelitian yang penulis lakukan dengan penelitian sebelumnya adalah terletak pada variabel bebas (X_2) dan variabel terikat (Y) yang sama-sama mencari hubungan kelincahan dengan kemampuan dari keterampilan *footwork* dalam permainan bulutangkis. Sedangkan perbedaan dari penelitian yang penulis lakukan dengan penelitian yang sebelumnya adalah terletak pada variabel bebas (X_1).

2.3 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual dalam penelitian digunakan untuk menjelaskan hubungan antar topik atau variabel yang akan di bahas dan dipakai. Menurut Sugiono, (2017, hlm. 60) “Kerangka berfikir yang baik akan menjelaskan secara teoritis pertautan antar variabel yang akan diteliti”.

Pentingnya kemampuan *footwork* dalam permainan bulutangkis pada atlet UKM Bulutangkis Universitas Siliwangi adalah bertujuan untuk memudahkan langkah kaki dalam menjangkau *shuttlecock* yang datang sehingga dapat melakukan pembalikan pukulan ke area lapangan lawan. Menurut Ramadhan, Subarkah, dan Wardoyo (2018, hlm. 151), “*Footwork* yang baik memungkinkan pemain untuk dapat sampai di titik penerimaan bola dengan lebih cepat sehingga memiliki waktu untuk mengatur pengembalian seperti apa yang ingin diluncurkan, kekuatan seberapa yang perlu dikeluarkan, dan bahkan mungkin sempat untuk melihat daerah kosong lawan untuk dituju”. Artinya dengan mempunyai *footwork* yang baik maka hasil dari jangkauan dan pembalikan tersebut dapat menjadi sebuah serangan apabila *shuttlecock* di arahkan ke ruang kosong yang sulit dijangkau oleh

lawan. Dengan mempunyai kemampuan *footwork* yang baik dapat memudahkan atlet untuk menerima dan menjangkau arah shuttlecock yang datang secara lebih cepat dalam bermain bulutangkis. Kemudian menurut Aminuddin dan Hamid (2019, hlm. 53) yang menyatakan bahwasannya “Footwork mempengaruhi posisi gerak tubuh, kecepatan menutup daerah lapangan ke segala arah dan bahkan mempengaruhi efektifitas pukulan”. Artinya, gerakan *footwork* dapat membantu dalam mempertahankan area lapangan sendiri (bertahan) dari serangan musuh ke arah mana pun dengan cepat, tepat dan gesit sehingga mampu melakukan jangkauan pukulan dengan baik.

Untuk mendapatkan *footwork* yang baik tentu selain latihan yang terprogram, tentu harus memperhatikan faktor-faktor kondisi fisik pendukung seperti fleksibilitas, kelincahan, kecepatan, koordinasi, power, dan keseimbangan. Dari faktor-faktor tersebut tentu saling berkaitan dalam menghasilkan kemampuan *footwork* yang baik, salah satunya adalah kelincahan.

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada saat bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Sehingga dalam permainan bulutangkis, kelincahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang dapat menunjang kemampuan dalam menggapai arah *shuttlecock* dengan cepat dan tepat yang dalam hal ini berkaitan dengan cara melangkah (*footwork*). Dengan semakin cepat dan tepatnya kemampuan tubuh dalam bergerak akan membantu dalam pergerakan/langkah kaki pada saat bermain bulutangkis. Menurut Mumekh, Lamboan, dan Mamahit (2020, hlm. 21) menjelaskan bahwasannya “Kelincahan memiliki kekhasan tersendiri dalam permainannya yaitu kelincahan gerakan kaki, gerak kaki sendiri menyesuaikan tubuh dengan memposisikan tubuh agar lebih mudah kontrol. Tergantung pada lokasi. Oleh karena itu, agar berfungsi dengan baik, gerakan kaki harus diatur dengan baik dan seimbang”. Menurut Afrizal dan Alica, (2016, hlm. 502-503) mengatakan bahwasannya “Dengan kelincahan yang tinggi seorang pebulutangkis dapat melakukan rangkaian gerakan kaki dengan cepat, selain itu seorang pemain yang memiliki kelincahan tinggi akan dapat menguasai lapangan bermain secara

baik dengan melakukan gerakan merubah arah secepat cepatnya, dengan kelincahan pula pemain dapat bergerak secara bebas memanfaatkan lebar lapangan”. Selaras dengan beberapa pendapat di atas, menurut Hambali, Bustomi dan Rifai, (2020, hlm. 26) mengatakan bahwasannya “Kelincahan pada cabang olahraga bulutangkis berguna untuk para pemain agar dapat bergerak cepat ke berbagai arah, baik untuk mengejar atau mempertahankan *shuttlecock* agar tidak jatuh didaerah lapangan sendiri, maupun untuk membalas penyerangan”. Menurut Sugiharto, Waluyo dan Rudiyanto, (2012, hlm. 30) menjelaskan bahwasannya “Kelincahan memainkan peranan khusus terhadap mobilitas fisik. Kelincahan bukan merupakan komponen fisik tunggal, akan tetapi tersusun dari bebrapa komponen koordinasi, kekuatan, kelentukan, waktu reaksi, dan power”. Artinya, menurut beberapa pendapat tersebut tentunya dalam permainan bulutangkis kelincahan sangat diperlukan.

Berdasarkan pendapat diatas, kelincahan sangat berperan penting dalam kemampuan gerakan-gerakan langkah kaki, yaitu *footwork*. Apabila seorang atlet mempunyai kelincahan yang baik tentu dapat mempunyai kemampuan *footwork* yang baik pula, sehingga mampu melakukan serangan-serangan yang mematikan terhadap lawan dan mampu untuk melakukan pertahanan dilapangan sendiri sebaik mungkin menjangkau serangan-serangan dari lawan (defend).

Dalam melakukan *footwork* tidak hanya langkah kaki dan kelincahan saja yang digunakan, akan tetapi indeks massa tubuh juga sangat berkesinambungan agar menghasilkan gerakan *footwork* yang baik, cepat maupun gesit sehingga dapat melakukan serangan balik yang menyulitkan lawan. Menurut Priyanggono dan Kumaat (2021, hlm. 403) menjelaskan bahwasannya “Dengan idealnya proporsi tinggi badan dan berat badan para atlet tentu prestasi yang akan didaptkannya menjadi lebih optimal lagi”. Artinya, proporsi tinggi badan dan berat badan yang ideal dapat berpengaruh terhadap kemampuan seseorang karena cenderung mampu bergerak dengan baik dan dapat mengoptimalkan kembali prestasi yang diraihny. Sehingga indeks massa tubuh merupakan salah satu aspek yang harus diperhatikan oleh setiap atlet karena dengan memiliki indeks massa tubuh yang baik akan

berpengaruh dengan kemampuan *footwork* dan kelincahan dalam bermain bulutangkis.

Selain itu, menurut Sugiharto, Waluyo dan Rudiyanto, (2012, hlm. 27) mengemukakan bahwasannya “Komposisi tubuh seseorang sangat berpengaruh terhadap gerak seseorang”. Dalam permainan bulutangkis komposisi tubuh seseorang erat kaitannya dengan indeks massa tubuh dan gerak erat kaitannya dengan kelincahan. Sehingga indeks massa tubuh dan kelincahan sangatlah penting dan diperlukan. Karena apabila pemain bulutangkis hanya mengandalkan massa tubuhnya saja tanpa berkesinambungan dengan kelincahan, maka fungsi dari gerak pemain tersebut akan sulit dan tidak akan cepat. Dengan demikian pemain bulutangkis harus memiliki indeks massa tubuh dan kelincahan yang baik, dikarenakan apabila memiliki kemampuan *footwork* yang baik dapat menyulitkan lawan dalam melakukan pembalikan *shuttlecock* secara cepat dan tepat.

2.4 Hipotesis Penelitian

Menurut Sugiono, (2017, hlm. 64) berpendapat bahwasannya “Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, di mana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru di dasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data”. Dari pendapat tersebut penulis dapat menyimpulkan bahwasannya hipotesis merupakan jawaban sementara dari hasil penelitian yang akan penulis lakukan yang berdasarkan dari rumusan masalah dan teori-teori yang relevan.

Berdasarkan uraian di atas, penulis menggunakan hipotesis sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang kuat antara indeks massa tubuh dengan kemampuan *footwork* dalam permainan bulutangkis pada atlet UKM Bulutangkis Universitas Siliwangi.

2. Terdapat hubungan yang kuat antara kelincahan dengan kemampuan *footwork* dalam permainan bulutangkis pada atlet UKM Bulutangkis Universitas Siliwangi.
3. Terdapat hubungan yang kuat antara indeks massa tubuh dan kelincahan terhadap kemampuan *footwork* pada atlet UKM Bulutangkis Universitas Siliwangi.