

Berikut adalah panduan komprehensif mengenai tiga tips utama dalam memilih sepatu badminton yang tepat, untuk meningkatkan performa dan mencegah cedera.

Pentingnya Sepatu Badminton yang Tepat

Bulu tangkis melibatkan gerakan kaki yang dinamis seperti maju-mundur, menerjang ke samping, melompat, dan mendarat. Sepatu yang tepat sangat penting untuk meningkatkan performa dan mencegah risiko cedera. Oleh karena itu, disarankan untuk selalu memakai sepatu khusus olahraga yang dirancang untuk bulu tangkis.

Tip 1: Pilih Sepatu Berdasarkan Kebiasaan Olahraga Anda

Sepatu badminton yang baik harus memiliki fitur dasar untuk mendukung gerakan cepat. Pertimbangkan aspek-aspek berikut:

- **Kesesuaian (Well-fitting):**
 - Model sepatu VICTOR dibagi menjadi **V-SHAPE** (untuk kaki sempit atau yang suka *fit* ketat) dan **U-SHAPE** (untuk kaki lebih lebar atau yang suka kenyamanan lebih).
 - Lebar *fitting* juga bervariasi: Slim 2.0, Standard 2.5, Wide 3.0, dan Square Toe Wide 3.5.
- **Stabilitas (Stabil):**
 - Pemain dengan *footwork* berat atau bobot lebih besar disarankan memilih sepatu dengan bagian atas dan sol yang stabil dan suportif.
 - Fitur seperti sol tengah serat karbon, sol TPU, atau bagian atas tanpa jahitan dapat meningkatkan stabilitas.
- **Daya Tolak Efektif (Ensuring effective take-offs):**
 - Pemain yang mengutamakan kecepatan bisa memilih sepatu yang lebih ringan.
 - Kekakuan sol tengah memengaruhi performa lepas landas; semakin kaku, semakin baik daya tolaknya.
 - Untuk midsole yang lembut namun tetap ingin performa lepas landas yang baik, desain *low-to-the-ground* dapat mempercepat waktu respons.
- **Penyerap Guncangan (Shock-absorbing):**
 - Gerakan bulu tangkis memberikan tekanan pada kaki depan dan belakang.
 - Pilih sepatu dengan struktur atau bahan penyerap guncangan yang baik, atau *midsole* tebal di area kaki depan dan belakang untuk mengurangi tekanan pada telapak kaki.
- **Ketahanan (Durable):**
 - Bagi pemain yang memiliki kebiasaan menyeret kaki, sepatu dengan **TPU tahan aus** atau **penutup kaki KPU** adalah pilihan yang tepat untuk meningkatkan daya tahan sepatu.

Tip 2: Umur Sepatu Tergantung Seberapa Sering Anda Bermain

Performa sepatu akan menurun seiring intensitas dan frekuensi penggunaan.

- Pemain dengan latihan intensif mungkin merasakan penurunan performa sepatu setelah sekitar satu bulan.
- Pemain amatir (bermain tiga kali seminggu) mungkin merasakan penurunan setelah tiga bulan, terutama pada penyerapan guncangan dan kesesuaian sepatu.
- Disarankan bagi pemain yang bermain lebih dari tiga kali seminggu untuk memiliki **dua pasang sepatu dan bergantian memakainya** agar sepatu lebih tahan lama.

Tip 3: Pastikan Sepatunya Pas dan Nyaman

- **Ukuran:** Selalu coba sepatu dengan kaus kaki. Pastikan ada ruang selebar satu jari di ujungnya untuk mencegah kaki bergerak saat berhenti tiba-tiba.
- **Kesesuaian (Kebugaran):** Bagian atas sepatu harus pas dengan kaki (tinggi dan lebar). Jika kaki mudah bergerak di dalam sepatu, mungkin terlalu besar; jika terasa kencang, berarti ruangnya kurang.
- **Kenyamanan:** Setelah ukuran dan kesesuaian pas, coba tekuk kaki depan dan pastikan bahannya tidak memberi tekanan pada kaki.
- **Penting:** Hindari memilih ukuran yang lebih besar hanya demi kenyamanan kaki depan. Selalu pilih sepatu yang tahan lama dan ukurannya sesuai dengan bentuk kaki Anda untuk menghindari risiko cedera dan meningkatkan performa.

Penulis: Diana, Renee & Johan (Footwear Development Department)

Sumber: Artikel "TIGA TIPS MEMILIH SEPATU BADMINTON YANG TEPAT"

Link:

<https://errbadmintonrestring.my/badminton-stringing-mistakes-you-must-know/#:~:text=Hal%2Dhal%20yang%20Perlu%20Diperhatikan%20Sebelum%20Memasang%20Senar%20Raket,-Bagaimana%20Cara%20Memilih&text=Memilih%20senar%20yang%20tepat%20sama.senar%20yang%20lengkap%20di%20sini%20.>