

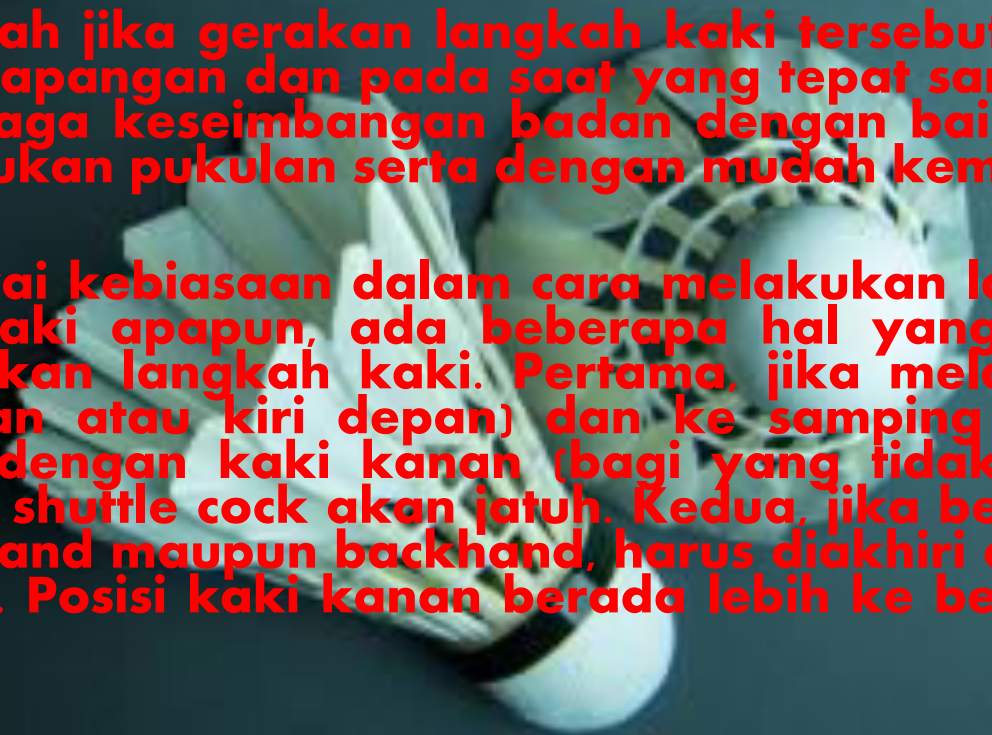
Teknik Dasar Langkah Kaki

Teknik Langkah Kaki (*foot work*)

Salah satu ciri permainan bulutangkis adalah pemain harus memukul shuttle cock yang terarah ke berbagai sudut lapangan sebelum jatuh di lantai. Dengan demikian pemain tersebut harus selalu bergerak dan melangkah dengan cepat ke arah tempat shuttle cock akan jatuh. Untuk itu diperlukan kemampuan langkah kaki yang cepat menggunakan teknik yang baik.

Teknik langkah kaki yang baik adalah jika gerakan langkah kaki tersebut dapat dilakukan dengan cepat ke seluruh penjuru lapangan dan pada saat yang tepat sampai di tempat shuttle cock akan jatuh, dapat menjaga keseimbangan badan dengan baik yang memungkinkan dapat dengan mudah melakukan pukulan serta dengan mudah kembali ke posisi semula.

Setiap pemain bulutangkis mempunyai kebiasaan dalam cara melakukan langkah kaki. Dengan cara atau teknik langkah kaki apapun, ada beberapa hal yang harus diperhatikan dan dilakukan dalam melakukan langkah kaki. Pertama, jika melakukan langkah kaki ke arah depan (kanan depan atau kiri depan) dan ke samping kanan maupun kiri, langkah kaki harus diakhiri dengan kaki kanan (bagi yang tidak kidal) selebar mungkin untuk menjangkau tempat shuttle cock akan jatuh. Kedua, jika bergerak melangkah ke belakang, baik pukulan forehand maupun backhand, harus diakhiri dengan langkah kaki kanan (bagi yang tidak kidal). Posisi kaki kanan berada lebih ke belakang daripada kaki kiri.



Langkah bergantian

Yang dimaksud langkah kaki bergantian adalah cara melangkah yang dilakukan secara bergantian antara kaki kanan dan kaki kiri seperti langkah biasa pada waktu berjalan atau berlari. Langkah ini dilakukan pada saat melangkah kedepan, ke belakang, ke samping kanan maupun kiri.

Gambar Langkah bergantian



Langkah ke arah kiri depan



Langkah ke arah kanan depan

Langkah berturut-turut

Langkah berturut-turut adalah cara melangkah kaki kiri dan kanan dilakukan secara susul menyusul berurutan, yaitu setelah kaki kanan melangkah disusul oleh langkah kaki kiri yang ditempatkan di belakang kaki kanan. Langkah ini dilakukan pada saat melangkah kedepan, ke belakang, ke kanan maupun ke kiri.



Gambar Langkah berturut-turut



Langkah ke arah kiri depan

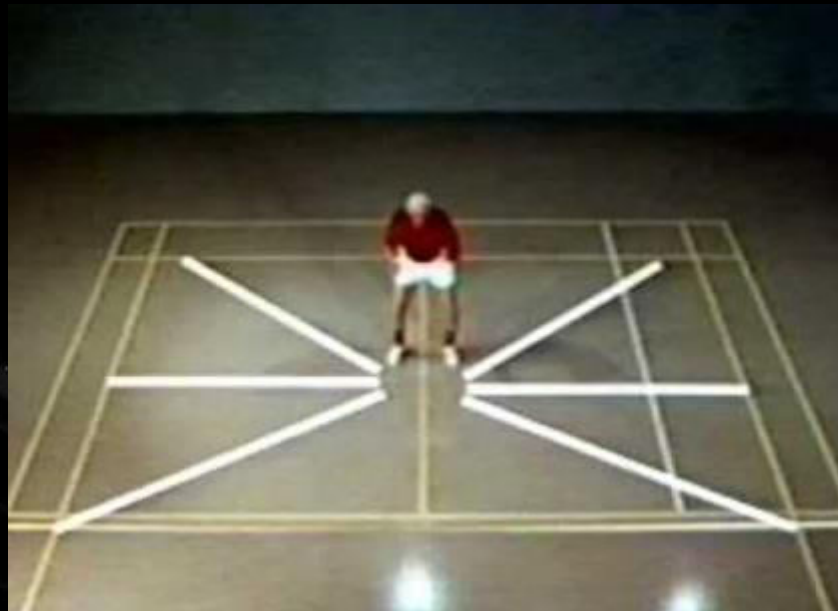


Langkah ke arah kanan depan

Langkah meloncat.

Langkah meloncat adalah langkah kaki yang dilakukan dengan cara meloncat secara mendadak ke arah datangnya shuttle cock yang akan dipukul untuk dapat segera dan cepat memukul shuttle cock. Langkah meloncat dilakukan dari sikap siaga langsung meloncat secara mendadak ke arah datangnya shuttle cock yang akan dipukul. Gerakan langkah meloncat ini dapat dilakukan ke berbagai arah sesuai dengan keadaan dan posisi. Contoh, meloncat ke atas untuk segera melakukan pukulan terhadap shuttle cock yang berada di atas kanan atau kiri kepala dengan pukulan *smash* (*jumping smash*). Atau pada saat menyergap hasil pukulan lawan yang mengambang tanggung di atas net. Selain itu, langkah meloncat biasanya dilakukan pada saat ada kesempatan yang amat bagus agar dapat segera melakukan pukulan yang mematikan permainan lawan.

Gambar Langkah meloncat.



Latihan Langkah Kaki

1. *Berlomba lempar shuttle cock.*

- **Persiapan:** sepuluh shuttle cock diletakkan berjajar di garis belakang lapangan pada kedua belah lapangan. Seorang pemain berdiri di tengah salah satu lapangan dengan sikap siaga, pemain lain berdiri dengan sikap siaga di tengah lapangan yang berseberangan, keduanya saling berhadapan.
- **Pelaksanaan:** setelah aba-aba “mulai”, pemain berlari mengambil satu demi satu shuttle cock yang ada di garis belakang kemudian dibawa berlari menuju garis dekat net dan melemparkannya sejauh mungkin ke lapangan seberang. Lakukan latihan lempar shuttle cock ini diulang-ulang sampai shuttle cock yang kesepuluh dilemparkan. Setelah pemain berlomba untuk dengan cepat dan segera menyelesaikan sepuluh kali lemparan, pemain dinyatakan menang lomba jika lebih dahulu menyelesaikan sepuluh kali lemparan. Yang perlu diperhatikan adalah saat mengambil shuttle cock, langkah kaki terakhir harus kaki kanan. Dan saat melempar shuttle cock dilakukan sekuat mungkin dengan gerakan awalan tangan dari belakang ke arah depan.

Latihan Langkah Kaki

2 Latihan lari bolak-balik memindahkan shuttle cock di garis samping (shuttle run)

- **Persiapan:** lima shuttle cock diletakkan di atas salah satu garis samping lapangan. Pemain berdiri di garis samping yang lain menghadap ke arah net dengan siap siaga.
- **Pelaksanaan:** setelah aba-aba “mulai”, pemain berlari ke arah garis samping lainnya dan mengambil shuttle cock satu demi satu dipindahkan ke garis samping lainnya. Yang perlu diperhatikan dalam latihan langkah kaki ini ialah pada saat mengambil maupun meletakkan shuttle cock, langkah kaki terakhir harus berhenti (bagi yang tidak kidal). Selain itu saat berbalik arah, badan tetap menghadap ke net, jangan sampai membelakangi net. Latihan pertama sebaiknya diawali dengan gerak langkah pelan-pelan, kemudian latihan-latihan berikutnya dilakukan dengan gerak langkah cepat. Untuk memotivasi pemain maka latihan ini dapat dilakukan dengan berlomba antar beberapa pemain dengan melakukan bersama-sama.

Latihan Langkah Kaki

3. Latihan memindahkan shuttle cock dari bawah net ke berbagai tempat

- **Persiapan:** lima shuttle cock diletakkan di bawah net. Pemain berdiri di tengah lapangan dengan sikap siaga.
- **Pelaksanaan:** setelah aba-aba, pemain berlari ke depan mengambil shuttle cock, kemudian kembali ke tengah lapangan dengan langkah mundur (tetap meng-hadap ke net), dilanjutkan dengan berlari dan meletakkan shuttle cock di garis samping atau sudut-sudut lapangan yang ditentukan (lihat gambar). Yang perlu diperhatikan dalam latihan langkah kaki ini ialah pada saat mengambil maupun meletakkan shuttle cock, langkah kaki terakhir harus kaki kanan (bagi yang tidak kidal); selain itu saat berbalik arah, badan jangan sampai membelakangi net. Latihan pertama sebaiknya diawali dengan gerak langkah pelan-pelan, kemudian latihan-latihan berikutnya dilakukan dengan cepat.

Latihan Langkah Kaki

4. Latihan langkah kaki ke arah depan.

- Langkah kaki ke depan biasanya dilakukan untuk menempatkan posisi badan terhadap shuttle cock yang dipukul lawan ke arah lapangan bagian depan dekat net.
- Latihan diawali dengan pemain berdiri di tengah lapangan dengan sikap siaga, lakukan latihan langkah kaki bergantian ke arah depan.
- Caranya: dari sikap siaga, langkahkan kaki kanan ke depan; dilanjutkan langkah kaki kiri dan diakhiri dengan langkah lebar kaki kanan.
- Selanjutnya melakukan sikap akan memukul shuttle cock di dekat net, yaitu kaki kanan dilangkahkan ke depan dengan sikap lutut tungkai kaki kanan ditekuk, berat badan lebih banyak ditumpu oleh kaki kanan, sikap badan tegak, julurkan lengan dan tangan lurus ke arah net.
- Setelah berhasil melangkah ke depan dilanjutkan dengan langkah mundur kembali ke posisi dasar. Variasi latihan dilakukan langkah kaki ke arah kanan depan dan kiri depan. Lakukanlah latihan dari gerak langkah pelan kemudian lebih cepat.

Latihan Langkah Kaki

5. Latihan langkah kaki ke arah belakang kanan (*forehand*)

- Langkah kaki ke belakang kanan, biasanya dilakukan untuk menempatkan posisi badan terhadap shuttle cock yang dipukul lawan ke arah sudut lapangan sebelah kanan belakang. Selanjutnya akan dilakukan pukulan *forehand* di atas kepala (*forehand overhead*).
- Latihan diawali pemain berdiri di tengah lapangan dengan sikap siaga, lakukan latihan langkah kaki bergantian ini ke arah kanan belakang. Caranya: dari sikap siaga, dengan agak memiringkan badan langkahkan kaki kanan mundur; dilanjutkan langkah kaki kiri dan diakhiri dengan langkah kaki kanan.
- Selanjutnya melakukan sikap akan melakukan pukulan *forehand overhead*.
- Setelah berhasil melangkah ke belakang dan melakukan sikap akan memukul, dilanjutkan dengan langkah ke depan kembali ke posisi dasar. Lakukanlah latihan dari gerak langkah pelan-pelan kemudian lebih cepat.

Presentation Title

Subheading goes here

Latihan Langkah Kaki

6. Latihan langkah kaki ke arah belakang kiri (backhand)

- Langkah kaki ke belakang kiri biasanya dilakukan untuk menempatkan posisi badan terhadap shuttle cock yang dipukul lawan ke arah sudut lapangan sebelah kiri belakang. Selanjutnya akan dilakukan pukulan *forehand* di atas kepala (*backhand overhead*).
- Latihan diawali dengan pemain berdiri di tengah lapangan dengan sikap siaga, lakukan latihan langkah kaki bergantian ke arah kiri belakang.
- Caranya: dari sikap siaga awal, dengan memutar badan ke arah kiri sembari langkahkan kaki kanan; dilanjutkan langkah kaki kiri dan diakhiri dengan langkah kaki kanan.
- Selanjutnya melakukan sikap akan melakukan pukulan *backhand overhead*. Setelah berhasil melangkah ke belakang dan melakukan sikap akan memukul, dilanjutkan dengan langkah ke depan kembali ke posisi dasar. Lakukanlah latihan dari gerak langkah pelan-pelan kemudian lebih cepat.

Presentation Title

Subheading goes here

Latihan Langkah Kaki

7. *Latihan langkah kaki meloncat*

- Langkah kaki meloncat ini biasanya dilakukan untuk menyergap shuttle cock yang mengambang di atas net atau digunakan untuk melakukan pukulan terhadap shuttle cock yang melambung tanggung di atas daerah posisi awal.
- Latihan meloncat untuk menyergap shuttle cock di atas net diawali dengan berdiri di atas garis servis depan, kaki kanan lebih di depan daripada kaki kiri, angkat raket di depan wajah dan lebih tinggi dari kepala. Kemudian lakukan gerakan meloncat secara mendadak ke arah depan seakan-akan menyergap shuttle cock yang melambung di atas net, lakukan pukulan lebih banyak menggunakan gerakan pergelangan tangan. Setelah berhasil melakukan loncatan, kembali ke sikap permulaan. Lakukan latihan ini berulang-ulang dengan gerakan memukul di sebelah *forehand* dan *backhand* secara bergantian.
- Latihan meloncat untuk memukul shuttle cock yang melambung tanggung di atas daerah posisi awal di tengah lapangan, diawali dengan berdiri di posisi awal tengah lapangan. Kemudian lakukan gerakan meloncat secara mendadak ke arah atas samping kiri atau kanan. Setelah berhasil melakukan loncatan, kembali ke sikap permulaan. Lakukan latihan gerakan loncatan ini berulang-ulang ke arah samping kiri dan kanan secara bergantian.