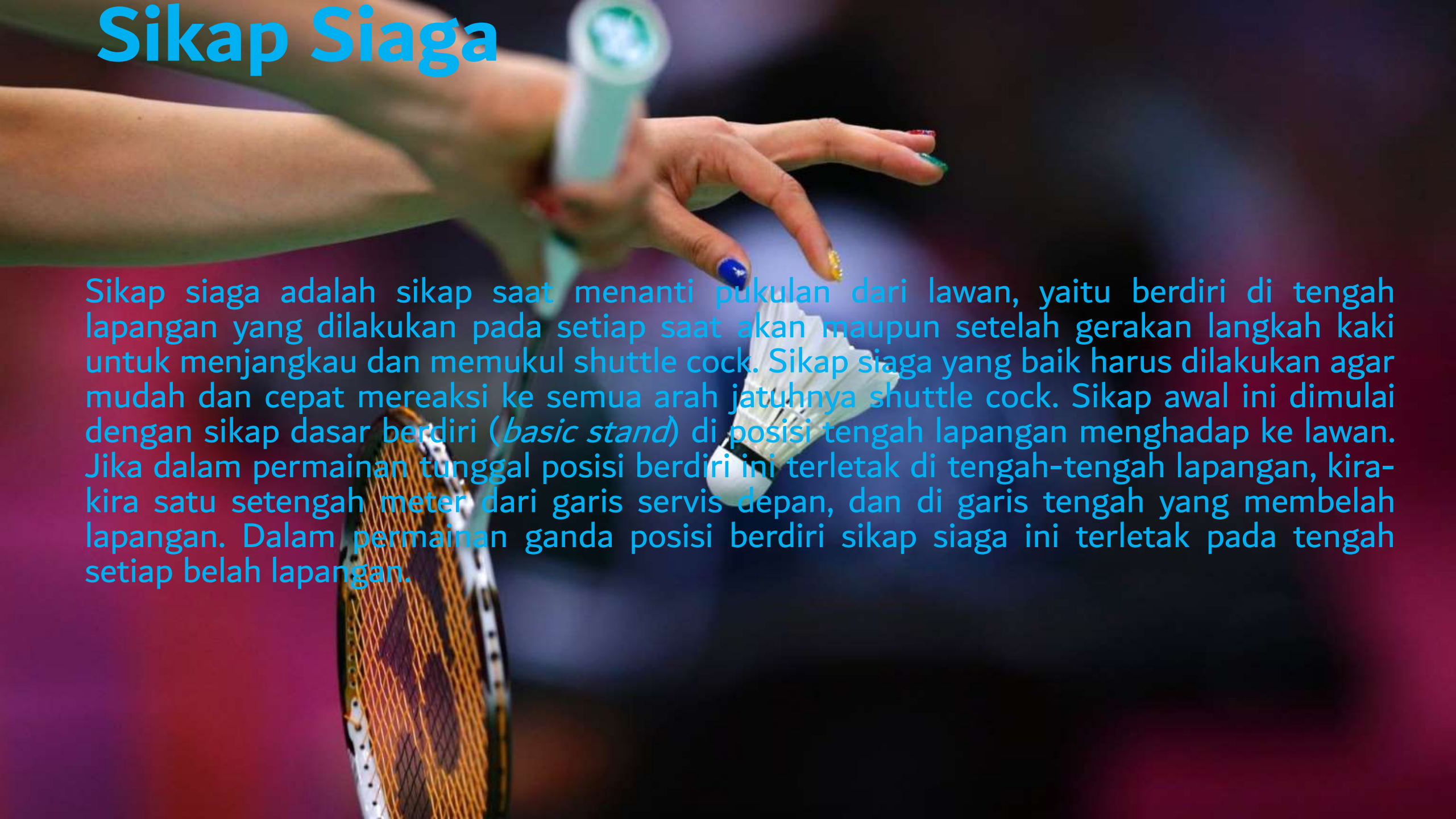


Sikap Siaga



Sikap siaga adalah sikap saat menanti pukulan dari lawan, yaitu berdiri di tengah lapangan yang dilakukan pada setiap saat akan maupun setelah gerakan langkah kaki untuk menjangkau dan memukul shuttle cock. Sikap siaga yang baik harus dilakukan agar mudah dan cepat mereaksi ke semua arah jatuhnya shuttle cock. Sikap awal ini dimulai dengan sikap dasar berdiri (*basic stand*) di posisi tengah lapangan menghadap ke lawan. Jika dalam permainan tunggal posisi berdiri ini terletak di tengah-tengah lapangan, kira-kira satu setengah meter dari garis servis depan, dan di garis tengah yang membelah lapangan. Dalam permainan ganda posisi berdiri sikap siaga ini terletak pada tengah setiap belah lapangan.

A close-up photograph of a person's hand holding a badminton racket. The hand is positioned in the upper right, with fingers spread. The racket head is visible in the lower left, showing the orange and black mesh. A white shuttlecock is suspended in the air between the hand and the racket head. The background is a blurred blue and purple.

Sikap siaga awal tersebut dilakukan dengan cara sebagai berikut

1. Berdiri dengan menghadap ke lawan, kedua kaki agak sejajar, jarak kedua kaki kira-kira selebar bahu.
2. Sikap badan agak merendah dengan sedikit menekuk lutut, berat badan sedikit ditumpu oleh telapak kaki bagian depan (jinjit sedikit).
3. Sikap tersebut dilakukan secara luwes dan dalam kondisi stabilitas paling rendah agar dapat melakukan gerak langkah kaki dengan mudah dan cepat.
4. Raket dipegang di depan badan, kepala raket kira-kira setinggi dada.

Gambar Sikap siap siaga menerima pukulan lawan



