

MENGENAL OLAHRAGA  
**BULU TANGKIS**

TAHAPAN MENUJU KEMAJUAN



**Tri Hadi Karyono, M.Or.** lahir di Klaten tanggal 9 Juli 1974. Penulis merupakan seorang dosen kepelatihan bulu tangkis di Jurusan Pendidikan Keperawatan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

Penulis menamatkan pendidikan Sarjananya di Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta pada tahun 2002.

Menamatkan pendidikan Magister di Program Ilmu Keolahragaan Pascasarjana Universitas Sebelas Maret Surakarta pada tahun 2011. Pengalaman penulis sebagai Pembina UKM Bulu Tangkis UNY, pelatih POMNAS DIY, pelatih PEPARNAS DIY, dan pengurus PENGPROP PBSI DIY.

 **Thema**  
Publishing  
themapublishing@gmail.com

SPORT  
ISBN: 978-602-53759-5-8



9 786025 375958



Tri Hadi Karyono, M.Or.

MENGENAL OLAHRAGA BULU TANGKIS TAHAPAN MENUJU KEMAJUAN

MENGENAL OLAHRAGA  
**BULU TANGKIS**

TAHAPAN MENUJU KEMAJUAN



Tri Hadi Karyono, M.Or.

Activate Windows  
Go to PC settings to activate Windows.

**MENGENAL OLAHRAGA  
BULU TANGKIS:  
TAHAPAN MENUJU  
KEMAJUAN**

**Tri Hadi Karyono, S.Pd, M.Or**

## **MENGENAL OLAHRAGA BULU TANGKIS: TAHAPAN MENUJU KEMAJUAN**

Oleh: Tri Hadi Karyono, S.Pd, M.Or

Editor: Erwin Setyo Kriswanto, S.Pd, M.Kes

ISBN: 978-602-53759-5-8

Cetakan: I-2019

Halaman: 152

Ukuran: 15X23 cm

Tata letak: Tim Thema Publishing

Rancang Sampul: Tim Thema Publishing

Diterbitkan pertama kali oleh:

Thema Publishing ©

Jl. Cemara No. 16, Condongcatur, Yogyakarta 55283

Email: themapublishing@gmail.com

### **UNDANG-UNDANG RI NOMOR 28 TAHUN 2014 TENTANG HAK CIPTA**

Hak ekonomi merupakan hak eksklusif Pencipta atau Pemegang Hak Cipta untuk mendapatkan manfaat ekonomi atas Ciptaan.

#### **Pasal 9**

- (1) Pencipta atau Pemegang Hak Cipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 8 memiliki hak ekonomi untuk melakukan: (a) penerbitan Ciptaan; (b) Penggandaan Ciptaan dalam segala bentuknya; (c) penerjemahan Ciptaan; (d) pengadaptasian, pengaransemenan, atau pentransformasian Ciptaan; (e) Pendistribusian Ciptaan atau salinannya; (f) pertunjukan Ciptaan; (g) Pengumuman Ciptaan; (h) Komunikasi Ciptaan; dan (i) penyewaan Ciptaan.
- (2) Setiap Orang yang melaksanakan hak ekonomi sebagaimana dimaksud pada ayat (1) wajib mendapatkan izin Pencipta atau Pemegang Hak Cipta.
- (3) Setiap Orang yang tanpa izin Pencipta atau Pemegang Hak Cipta dilarang melakukan Penggandaan dan/atau Penggunaan Secara Komersial Ciptaan.

#### **SANKSI PELANGGARAN**

#### **Pasal 113**

- (1) Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000,00 (seratus juta rupiah).
- (2) Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
- (3) Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
- (4) Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah)

# Kata Pengantar

Perkembangan yang luar biasa di dunia bulutangkis, termasuk pengembangan kemampuan keterampilan pemain, program pengembangan dan identifikasi pemain bulutangkis yang terbaik, dan pengembangan kualitas latihan bulutangkis merupakan kebutuhan dan kemampuan setiap pemain bulutangkis. Teknik dasar bulutangkis yang terkait dengan puncak prestasi pemain bulutangkis diajarkan pada pemain junior, amatir maupun klub bulutangkis. Pemain bulutangkis yang belajar bermain bertahun-tahun dan bersedia mengubah kebiasaan lamanya sangat tergantung pada kemauan masing-masing pemain, tingkat kemampuan, kondisi keuangan, dan lokasi. Untuk menjadi pemain profesional, pertama dan yang paling utama adalah membentuk keterampilan dasar yang kuat dan selalu menjadi cara yang terbaik untuk membantu semua pemain bulutangkis di semua tingkatan. Konsistensi latihan dan bertanding merupakan hal yang penting untuk mengembangkan pemain, termasuk pemula, menengah dan profesional.

Buku ini membahas tentang sejarah, peraturan pertandingan, teknik dan keterampilan dasar, taktik dan strategi dalam permainan bulutangkis. Buku ini akan memberikan informasi dan memberikan kontribusi untuk memahami bulutangkis. Mengingat perkembangan bulutangkis saat ini yang pesat di seluruh dunia, maka publikasi ini diharapkan dapat mendorong perkembangan bulutangkis yang positif.

Tri Hadi Karyono





# Daftar Isi

<b>Kata Pengantar .....</b>	<b>3</b>
<b>Daftar Isi .....</b>	<b>5</b>
<b>Bab 1</b>	
<b>Sejarah Olahraga Bulu Tangkis .....</b>	<b>7</b>
<b>Bab 2</b>	
<b>Teknik Dasar Bulu Tangkis .....</b>	<b>19</b>
<b>Bab 3</b>	
<b>Peraturan Permainan Bulu Tangkis .....</b>	<b>101</b>
<b>Bab 4</b>	
<b>Strategi dan Taktik Bermain Bulu Tangkis .....</b>	<b>125</b>
<b>Bab 5</b>	
<b>Manajemen Pertandingan Bulu Tangkis .....</b>	<b>139</b>
<b>Daftar Pustaka .....</b>	<b>149</b>
<b>Biografi Penulis .....</b>	<b>151</b>



# Bab 1

## Sejarah Bulu Tangkis

### **Sejarah Olahraga Bulu Tangkis Di Dunia**

Olahraga bulu tangkis awal mula dimainkan dalam upacara adat atau sebagai hiburan. Berawal dari permainan tersebut maka dikembangkan menjadi olahraga yang lebih kompetitif. Olahraga bulu tangkis dimainkan di Inggris pada abad ke-12. Dahulu permainan ini menggunakan dayung atau tongkat (battledore) dan menjaga objek tetap di udara dan mencegahnya jatuh menyentuh tanah. Abad ke-18, permainan ini dimainkan di Polandia. Selanjutnya pada abad ke-19 permainan ini dimainkan di India, di Pune. Karena dimainkan di Pune, maka lebih dikenal sebagai permainan Poona. Berjalannya waktu permainan ini ditambahkan berupa alat jaring atau net sebagai pembatas lapangan. Kemudian para tentara membawa permainan itu kembali ke Inggris pada 1850-an.



Gambar 1.1 Alat Pukul Permainan Battledore

(<https://jimmybadmintonteach.weebly.com/history.html>)



Gambar 1.2 Ilustrasi Permainan Battledore

(<https://www.bgbadminton.com/blog/badminton-history-battledore>)



Gambar 1.3 Ilustrasi Permainan Battledore

(<https://notbadminton.com/history-of-badminton/>)

Nama Badminton berasal dari nama sebuah kota Badminton, tempat kediaman Duke of Beaufort di wilayah Gloucestershire yang tidak jauh letaknya dari Bristol Inggris. Sesuai dengan yang disampaikan H.A.E. Scheele, yang pernah menjabat sekretaris Internasional Badminton Federation (IBF), memberikan keterangan mengenai latar belakang dari permainan bulu tangkis bahwa: “sepanjang pengetahuan saya, permainan ini dikenal orang, pertama dimainkan di tempat kediaman Duke of Beaufort yang berada di kota Badminton di Gloucestershire, daerah ini tidak jauh dari Bristol”. Waktu kejadiannya, tidak dapat dipastikan dengan jelas. Beberapa buku menyebutkan 1870 sebagai tahun pertama kali permainan ini dikenal orang, tapi Duke of Beaufort yang terakhir menyatakan pada saya bahwa beberapa tahun yang lalu ia yakin waktu yang tepat adalah 3 - 4 tahun sebelum 1870, di mana klub yang pertama didirikan juga masih merupakan misteri dan ini memang tidak mengherankan.

Sekitar tahun 1870-an, perkumpulan olah raga atau klub badminton boleh dikatakan hampir tidak pernah ada. Olahraga seperti badminton dimainkan hanya terbatas di lingkungan aristokrat saja dan menggunakan ruang-ruang tamu mereka yang sangat luas. Tapi dalam perkembangannya, olahraga badminton semakin meriah dan disukai oleh masyarakat dengan hadirnya klub Folkstone yang merupakan klub pertama berdiri di Kent, Inggris. Buku pertama berjudul Badminton yang disusun oleh S. M. Massey, seorang pemain terkenal dari abad permulaan permainan ini dikenal, dan seorang yang cukup berperan dalam administrasi permainan ini pada masanya. Permainan badminton pada zaman itu belum jelas tentang peraturan yang digunakan, maka tahun 1887 rancangan peraturan pertama kalinya ditulis oleh Klub Badminton Bath di Inggris.

Tahun 1893 dibentuk asosiasi badminton di Inggris. Tahun 1895 dilakukan revisi/perbaikan peraturan yang pertama. Tahun 1899 mulai diadakan pertandingan internasional yang dinamakan All England dan dikenalkan ke negara Asia Timur, Asia Tenggara dan negara Skandinavia. Pada tahun 1901, bentuk dan ukuran lapangan yang sekarang sudah mulai dipakai. Sebelum itu bentuk dan ukuran lapangan badminton mempunyai banyak variasi, meskipun kebanyakan menggunakan bentuk jam pasir. Bentuk ini berasal dari bentuk lapangan bulu tangkis di ruang tamu Duke of Beaufort, di mana permainan ini pertama kali dimainkan. Dua buah pintu membuka ke arah dalam pada sisi dinding yang berada dekat jaring. Untuk kebutuhan sirkulasi orang yang keluar masuk ruangan, maka bentuk lapangan dipersempit di daerah jaring, sehingga sirkulasi tersebut tidak mengganggu permainan. Itulah asal mula bentuk jam pasir. Mengenai ukuran lapangan, disebutkan bahwa suatu tempat bernama Ealing di London Barat mempunyai lapangan dengan panjang 60' dan lebar 30'. Disebutkan pula bahwa ukuran ini menguntungkan bagi pemain-pemain lokal bila menghadapi pemain tamu, sehingga pada tahun 1905 dilakukan revisi/perbaikan peraturan kedua.



Olahraga ini mulai berkembang pesat sehingga mulai dibentuk organisasi tingkat dunia bernama IBF (International Badminton Federation) yang didirikan tahun 1934 dan sebagai anggota pelopor yaitu Inggris, Irlandia, Skotlandia, Wales, Denmark, Belanda, Kanada, Selandia Baru dan Perancis. Tahun 1936, Amerika membentuk organisasi badminton pertama di USA yang bernama ABA (The American Badminton Association). ABA menyelenggarakan pertandingan nasional di tahun 1937 di Chicago dan turnamen junior nasional pada tahun 1947. Tahun 1948-1949 diadakan kejuaraan Piala Thomas. Kejuaraan ini adalah kejuaraan tertua yang diadakan IBF.

Kejuaraan ini merupakan kejuaraan internasional untuk nomor beregu putra yang diadakan setiap dua tahun sekali. Nama kejuaraan ini berasal dari nama Sir George Alan Thomas, mantan Presiden IBF dan pemain bulu tangkis dari Inggris yang menyumbangkan piala tersebut pada tahun 1939. Pada tahun pertama kejuaraan Thomas (1948-1949), turnamen ini diikuti oleh 10 negara yaitu Kanada, Denmark, Inggris, Prancis, Irlandia, Wales, Amerika Serikat, India, Malaya, dan Swedia. Sepanjang sejarah hanya tiga negara yang pernah menjadi juara yaitu Cina, Malaysia (Malaya), dan Indonesia. Setiap tim peserta Piala Thomas terdiri atas lima partai (3 tunggal, 2 ganda).

Tabel 1.1 Juara Piala Thomas

Tahun Pelaksanaan	Juara	Tahun Pelaksanaan	Juara
1949	Malaya	1984	Indonesia
1952	Malaya	1986	Cina
1955	Malaya	1988	Cina
1958	Indonesia	1990	Cina
1961	Indonesia	1992	Malaysia
1964	Indonesia	1994	Indonesia
1967	Malaysia	1996	Indonesia
1970	Indonesia	1998	Indonesia
1973	Indonesia	2000	Indonesia
1976	Indonesia	2002	Indonesia
1979	Indonesia	2004	Cina
1982	Cina	2006	Cina

Pada tahun 1956, diadakan kejuaraan Piala Uber. Kejuaran Piala Uber merupakan kejuaraan bulu tangkis internasional untuk nomor beregu putri yang diadakan setiap dua tahun sekali. Nama kejuaraan berasal dari nama Betty Uber, mantan pemain bulu tangkis dari Inggris. Pada pelaksanaan pertama (tahun 1956), turnamen ini diikuti oleh 11 negara. Sepanjang sejarahnya hanya empat negara yang pernah menjadi juara yaitu Cina, Amerika Serikat, Jepang dan Indonesia. Piala Uber awalnya diadakan setiap tiga tahun sekali, namun sejak tahun 1984 diadakan setiap dua tahun sekali bersama dengan Piala Thomas. Setiap tim peserta Piala Uber terdiri atas lima partai (3 tunggal, 2 ganda).

Tabel 1.2 Juara Piala Uber

Tahun Pelaksanaan	Juara	Tahun Pelaksanaan	Juara
1957	Amerika Serikat	1988	Cina
1960	Amerika Serikat	1990	Cina
1963	Amerika Serikat	1992	Cina
1966	Jepang	1994	Indonesia
1969	Jepang	1996	Indonesia
1972	Jepang	1998	Cina
1975	Indonesia	2000	Cina
1978	Jepang	2002	Cina
1981	Jepang	2004	Cina
1984	Cina	2006	Cina
1986	Cina		

Tahun 1988, olahraga bulu tangkis termasuk dalam Olimpiade Musim Panas di Seoul, Korea. Tahun 1992, olahraga bulu tangkis termasuk dalam Olimpiade Barcelona. Pada Januari 2007, nama IBF diubah menjadi BWF (Badminton World Federation) dalam Extraordinary General Meeting di Madrid, Spanyol. Perubahan nama diterima dengan suara bulat oleh seluruh 206 delegasi yang hadir. BWF telah tumbuh dengan 156 negara sebagai anggota.

### Sejarah Olahraga Bulu Tangkis di Indonesia

Di Indonesia, olahraga badminton mulai sejak tahun 1930-an. Di Indonesia bermula pada daerah jajahan Inggris yaitu Malaysia dan Singapura yang disusupkan di Indonesia bagian barat yaitu Sumatra sekitar tahun 1930. Selain di Sumatra, ada pula yang berlangsung di Jakarta. Ikatan Sport Indonesia (ISI) menaungi bulu tangkis pada masa itu. Tahun

1933 perkumpulan bulu tangkis di Jakarta yang populer yaitu “Bataviase Badminton Bond” dan “Bataviase Badminton League”, kemudian kedua perkumpulan tersebut bergabung menjadi “Bataviase Badminton Unie (BBU)”. Tahun 1934 terdapat kejuaraan di Jawa Barat dan sekitar Pulau Jawa. Pada masa penduduk Jepang tahun 1942, bulu tangkis berkembang pesat dan mengganti istilah Badminton yang dianggap asing dengan istilah Indonesia. RMS Tri Tjondrokusumo sebagai ketua ISI (Ikatan Sport Indonesia) bagian Badminton, mengusulkan nama “bulu tangkis” sebagai pengganti nama badminton sehingga dapat diterima di kalangan umum Pulau Jawa dan seluruh Nusantara. Satu tahun kemudian di Jakarta dibentuk suatu gerakan olahraga dengan nama GELORA (Gerakan Latihan Olahraga Rakyat) yang dipimpin oleh Otto Iskandar Dinata.

Pada tanggal 18-19 Januari 1947 diselenggarakan kongres di Solo yang menghasilkan satu badan olahraga bernama PORI (Persatuan Olahraga Republik Indonesia) yang diketuai oleh Mr. Widodo Sastradinigratan. Dalam badan PORI terdapat bagian bulu tangkis yang diketuai oleh RMS Tri Tjondrokusumo. Pada tanggal 4-6 Mei 1951 para tokoh bulu tangkis Indonesia menyelenggarakan kongres di Bandung yang menghasilkan keputusan dan melahirkan badan bulu tangkis tingkat nasional yang diberi nama PBSI (Persatuan Bulu tangkis Seluruh Indonesia) pada tanggal 5 Mei 1951. Pertemuan tanggal 5 Mei 1951 merupakan sejarah awal bulu tangkis di Bandung dan pertemuan tersebut dicatat sebagai kongres pertama PBSI dengan ketua umum A. Rochdi Partaatmadja, Ketua I Soedirman, Ketua II Tri Tjondrokusumo, Sekretaris I Amir, Sekretaris II E. Soemantri, Bendahara I Rachim, Bendahara II Liem Soei Liong. Dengan adanya kepengurusan tingkat pusat itu maka kepengurusan di tingkat daerah maupun provinsi otomatis menjadi cabang yang berubah menjadi Pengda (Pengurus Daerah) sedangkan Pengcab (Pengurus Cabang) adalah nama yang diberikan kepada kepengurusan di tingkat kota madya/kabupaten.

Hingga akhir Agustus 1977 ada 26 Pengda di seluruh Indonesia (kecuali Timor-Timor) dan sebanyak 224 Pengcab sedangkan jumlah perkumpulan yang menjadi anggota PBSI diperkirakan 2000 perkumpulan.

Setelah memiliki badan induk olahraga bulu tangkis, Indonesia mendaftar menjadi anggota resmi IBF pada tahun 1953. Tahun 1958, Indonesia mengikuti kejuaraan piala Thomas yang diselenggarakan di Singapura. Beberapa prestasi ditunjukkan oleh tim bulu tangkis Indonesia pada masa kejayaannya di tahun 1960 hingga 1970-an. Tahun 1961, tim bulu tangkis Indonesia meraih kemenangan dengan mengalahkan Thailand. Tahun 1964 ajang piala Thomas di Tokyo, Jepang, tim Indonesia berhasil menjadi juara dengan mengalahkan Denmark. Tahun 1967 kejuaraan piala Thomas di Jakarta, tim Indonesia mengalami kekalahan, akan tetapi di tahun 1970 dalam kejuaraan piala Thomas di Kuala Lumpur, Malaysia, tim Indonesia kembali meraih kemenangan.

Pada tahun 1992, di Olimpiade Barcelona, tim Indonesia mencetak sejarah baru. Karena untuk pertama kalinya tim Indonesia berhasil membawa pulang medali emas. Tim Indonesia mampu membawa pulang 2 emas, 2 perak serta 1 perunggu. Kemudian selang 4 tahun setelah kejuaraan tersebut, di ajang Olimpiade Atlanta, tim Indonesia berhasil kembali membawa pulang 1 medali emas, 1 perak serta 2 perunggu. Dalam kejuaraan tersebut medali emas dipersembahkan oleh pasangan ganda putra yang legendaris yakni Rexy Mainaky-Ricky Subagja.

Sedangkan untuk piala Thomas Indonesia juga berhasil menjuarainya sebanyak 5 kali secara berturut-turut pada tahun 1994 sampai tahun 2002. Dan untuk kejuaraan All England Indonesia juara sebanyak tiga kali yakni diraih oleh Ardi Wiranata (1991) serta Haryanto Arbi (1993 dan 1994). Sedangkan untuk kompetisi piala Uber, Indonesia juga berhasil menang 2 kali yakni tahun 1994 dan 1996.



*Lambang PBSI*

Gambar 1.4 Lambang PBSI

(<https://badmintonindonesia.org/app/organization/default.aspx?>)

Arti lambing PBSI adalah sebagai berikut:

1. Terdiri dari 5 warna yang mempunyai arti, antara lain:
  - a. Kuning : Simbul kejayaan
  - b. Hijau : Kesejahteraan dan kemakmuran
  - c. Hitam : Kesetiaan dan kekal
  - d. Merah : Keberanian
  - e. Putih : Kejujuran
2. Gambar kapas  
Berjumlah 17 biji yaitu melambangkan angka keramat (hari proklamasi).
3. Gambar shuttlecock  
Dengan delapan bulu, melambangkan 8 (agustus).
4. Huruf PBSI  
Terdiri dari 4 dihubungkan dengan gambar setengah lingkaran sebanyak 5 biji berwarna merah di bawah shuttlecock, melambangkan tahun 1945.

5. Gambar padi

Sebanyak 51 butri melambangkan hari lahirnya PBSI yaitu tahun tanggal 5 Mei 1951.

6. Gambar perisai

Adalah simbol ketahanan, keuletan, rendah diri tapi ulet, kuat dan tekun.





# Bab 2

## Teknik Dasar Bulu Tangkis

Pemahaman teknik dasar bulu tangkis perlu adanya tahapan-tahapan yang harus dilakukan dengan baik dan benar. Pemain harus latihan tahapan-tahapan yang diperlukan untuk menuju kemajuan pada cabang olahraga bulu tangkis. Teknik yang tepat memungkinkan pergelangan tangan tidak terkunci secara alami dan raket yang mengikuti melalui arah kembalinya pemain. Pemain akan belajar untuk memadukan pukulan yang tepat dengan taktik permainan selama bermain untuk mulai membuat keputusan yang tepat pada situasi permainan bulu tangkis. Pada setiap tahapan harus memenuhi kualifikasi pengamat, ketika guru, pelatih, maupun rekan yang terlatih mengevaluasi teknik dasar keterampilan bulu tangkis seorang pemain. Evaluasi kualifikasi pada teknik dasar bulu tangkis ini sangat penting, sebab dapat meningkatkan performa pemain.

### **Pegangan Raket**

Mulailah terbiasa untuk merasakan pegangan raket dalam mempersiapkan diri untuk memegang raket dengan nyaman selama bermain.



Gambar 2.1 Bagian-Bagian Dari Raket

Pemain akan belajar atau merasakan seberapa jauh raket dapat dikuasai pemain. Hal ini merupakan tahap awal dari koordinasi mata tangan pemain dengan raket dan yang penting dalam membuat perkenaan dengan shuttlecock. Seringnya tahap awal pemain dalam mengayun raket dan kehilangan shuttlecock sepenuhnya. Merasakan pegangan raket ini memainkan peranan yang sangat penting dalam menghasilkan pukulan. Bagi pemain pemula dapat memukul shuttlecock dengan membuat perkenaan di tempat yang lainnya selain dari pusat senar. Praktik memukul, memblokir, memantulkan (bouncing), atau bahkan mendapatkan shuttlecock dengan mengarahkan raket dengan cara merasakan raket dan meningkatkan keterampilan pegangan raket. Mencoba untuk meningkatkan koordinasi mata tangan pemain dengan melatih pegangan raket sendiri.

Pemain bulu tangkis yang baik secara konstan menggerakkan raket di sekitar tangannya. Raket yang ringan membuat kemungkinan untuk menggunakan gerakan pergelangan tangan yang diawali oleh rotasi lengan bawah dan oleh sebab itu pemain dapat memanipulasi raket

pada kecepatan yang lebih tinggi. Selain raket yang ringan, shuttlecock yang ringan membuat kemungkinan lebih banyak menggunakan pergelangan tangan tanpa kehilangan kontrol. Kepala raket dapat bergerak dengan kecepatan yang luar biasa. Hal ini menunjukkan bahwa pemain membutuhkan pegangan yang kuat pada saat perkenaan raket dengan shuttlecock. Namun, yang terpenting tidak memegang raket terlalu erat. Idealnya, pegangan raket pada bulu tangkis harus fleksibel dan menyesuaikan dengan gerakan pergelangan tangan, serta pegangan yang nyaman dan aman dengan tangan dominan pemain. Berikut beberapa macam pegangan raket dalam permainan bulu tangkis.

#### Pegangan American

1. Letakkan raket di lantai.
2. Pegang pegangan raket dengan tangan kanan dari atas.
3. Angkat raket ke atas dan siap dipakai untuk memukul kok.

Pegangan Amerika ini sering disebut dengan pegangan “geblek kasar”. Pegangan ini terlihat sangat kaku untuk memukul shuttlecock. Pegangan ini akan terasa nyaman untuk melakukan pukulan over head yang keras. Namun pada pukulan smash yang menggunakan ketepatan akan merasakan kesulitan, karena penampang kepala raket menghadap langsung ke depan tanpa diputar. Pegangan Amerika ini dilakukan dengan cara dipegang dengan bagian tangan antara ibu jari dan telunjuk yang menempel pada permukaan raket yang lebar. Keuntungan dari pegangan Amerika adalah: (1) pukulan yang dihasilkan keras, (2) jarang sekali terjadi shuttlecock yang membentur kepala raket saat memukul, karena permukaan raket menghadap kok secara maksimal. Namun, kelemahan dari pegangan Amerika adalah sulit melakukan pukulan backhand, karena posisi pegangan berada pada bagian yang “gepeng” dan ibu jari menyatu pada pegangan.



1

2

3

Gambar 2.2 Cara Memegang Raket Dengan Pegangan American

### Pegangan Handshake - Forehand

1. Berjabat tangan dengan raket.
2. Pegang kepala raket dengan tangan kiri
3. Putar kepala raket ke arah kiri sebesar 1/12.
4. Posisi pegangan Handshake - Forehand.
5. Pegangan Handshake – Forehand siap digunakan untuk memukul kok.



1



2



3



4



5

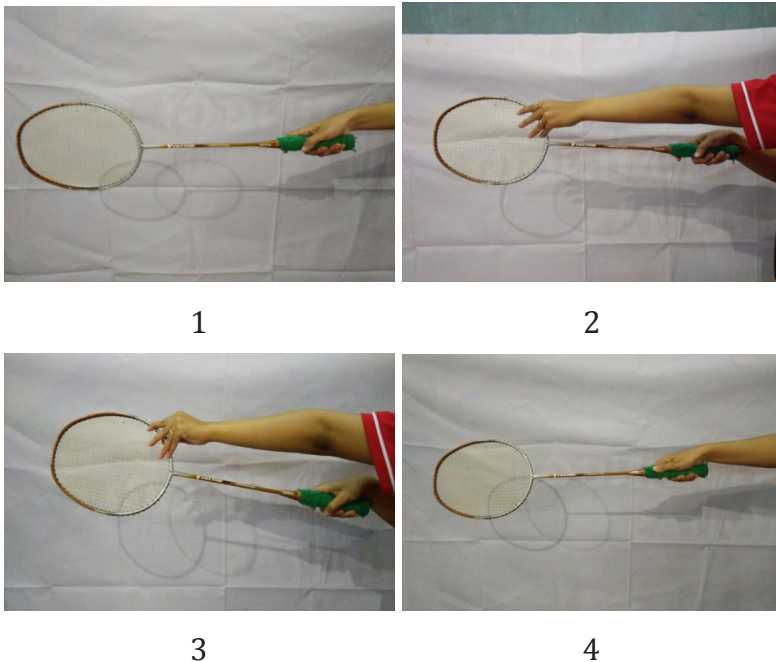
Gambar 2.3 Cara Memegang Raket Dengan Pegangan Handshake - Forehand

### Pegangan Handshake - Backhand

1. Berjabat tangan dengan raket.

2. Pegang kepala raket dengan tangan kiri
3. Putar kepala raket ke arah kanan sebesar 1/12.
4. Posisi pegangan Handshake - Backhand.

Pada pegangan handshake-backhand, satu-satunya yang dirubah ibu jari lurus ke atas dan turun di bagian kiri atas tangan miring dari pegangan yang tidak dibungkus di sekitarnya. Pegangan ibu jari yang ke atas memberikan tambahan dukungan dan pengungkit pada semua pukulan backhand. Sedikit rotasi bersamaan dengan perubahan pada tekanan jari-jari yang membuat kurangnya tekanan pada siku, pergelangan tangan, dan tangan dari lengan raket. Perubahan pada tekanan jari-jari yang sedikit juga berkontribusi pada peningkatan power dan memudahkan gerakan pada pukulan backhand ketika dilakukan dengan benar.



Gambar 2.4 Cara memegang pegangan Handshake - Backhand

## Pegangan Combination

1. Pegang raket dengan tangan kiri dengan kepala raket berdiri.
2. Tarik sudut ibu jari dan jari telunjuk dari kepala raket ke bawah sampai pegangan raket.
3. Pegang pegangan raket seperti memegang pistol..
4. Posisi pegangan Combination siap dipakai untuk memukul.

Combination grip atau sering disebut dengan pegangan campuran adalah cara memegang raket dengan mengubah atau memutar pergelangan tangan yang disesuaikan dengan datangnya shuttlecock dan jenis pukulan yang digunakan. Pegangan ini merupakan suatu hasil kombinasi antara forehand grip dan backhand grip. Pegangan kombinasi ini memiliki pukulan yang lebih lengkap dan akan sulit dianalisis kelemahannya. Kelebihan pegangan kombinasi adalah pemain tidak perlu mengubah posisi raket saat akan memukul shuttlecock, tapi dengan memutar pergelangan tangan untuk memukul shuttlecock sesuai dengan kebutuhan. Dari beberapa macam pegangan yang disebutkan, dapat diasumsikan pegangan yang paling efektif di antara keempat pegangan tersebut adalah pegangan campuran, karena pegangan campuran dapat dengan mudah diubah dalam posisi kanan maupun kiri badan. Pegangan campuran lebih mudah digunakan untuk memukul, sebab pegangan campuran dapat diubah-ubah dengan memutar raket maupun menggeser jari-jari.





1



2



3



4

Gambar 2.5 Cara Memegang Raket Dengan Pegangan Combination

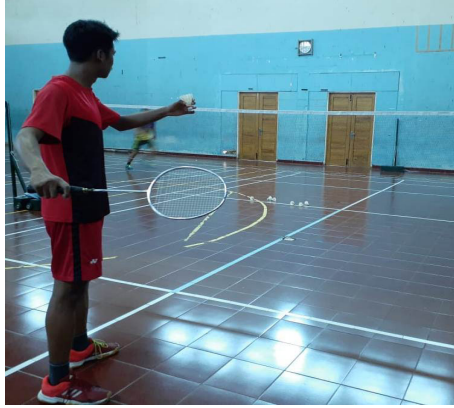
## Sikap Berdiri

Posisi siap memungkinkan pemain untuk dapat bergerak dengan cepat setelah pemain menentukan arah pengembalian shuttlecock dari lawan. Pada posisi siap, kaki pemain sejajar atau sedikit mengubah kaki yang dominan sedikit ke depan dari kaki yang tidak dominan. Berat badan berada pada posisi seimbang di antara kedua telapak kaki, yang tersebar di sekitar selebar bahu yang terpisah dengan lutut yang sedikit ditekuk. Memegang raket di depan tubuh dan sedikit ke sisi backhand. Pegang raket dengan pegangan handshake (berjabat tangan) atau pistol. Pemain melakukan variasi posisi siap untuk menyesuaikan gaya dan kebutuhan mereka

sendiri. Beberapa pemain mengubah sedikit kaki mereka untuk siap bergerak ke samping, ke net, maupun ke lapangan belakang dengan lebih cepat dari posisi lapangan tengah. Hal ini diperlukan ketika pemain sedang menunggu untuk menerima servis karena kaki pemain harus diubah atau posisi ke depan dan ke belakang untuk mengantisipasi servis flick maupun servis drive. Pada posisi menunggu, kaki yang dominan adalah kaki belakang dan kaki yang tidak dominan adalah kaki depan. Raket biasanya dipegang sedikit lebih tinggi dalam permainan ganda dari pada permainan tunggal. Posisi memegang raket yang lebih tinggi ini memungkinkan pemain untuk bergerak lebih cepat untuk flick, drive, maupun servis pendek yang poor (lebih tinggi dari pada yang diinginkan). Setelah melakukan servis panjang pada permainan tunggal, pemain mengasumsikan posisi siap dengan kaki yang sejajar atau sedikit mengubah dengan kaki yang dominan sekitar 6 inci (15 cm) ke depan dari kaki yang tidak dominan.



Gambar 2.6 Posisi Siap Di Tengah Lapangan Dilihat Dari Depan dan Samping



Gambar 2.7 Posisi Siap Melakukan Servis Forehand



Gambar 2.8 Posisi Siap Melakukan Servis Backhand



Gambar 2.9 Posisi Siap Menerima Servis Permainan Tunggal



Gambar 2.10 Posisi Siap Menerima Servis Permainan Ganda

### **Cara melatih posisi siap**

Segera setelah melakukan servis, menjaga kaki yang terpisah selebar bahu dengan lutut yang sedikit ditekuk dan berat badan di antara kedua kaki. Pelatih mengecek posisi sikap pemain apakah sesuai dengan asumsi di atas. Badan sedikit membungkuk, dengan pandangan mata terarah pada *shuttlecock*. Sikap ini diusahakan sedemikian rupa sehingga menimbulkan sikap siap mengejar ke mana pun *shuttlecock* berada. Posisi raket hendaknya tepat di depan dada dalam

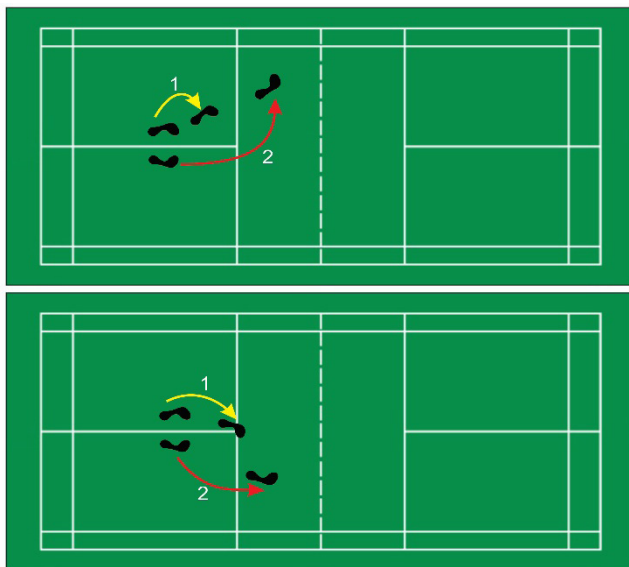
keadaan lurus atas sedikit miring ke kiri. Menempatkan raket ke bawah atau samping badan hanya akan memperlambat reaksi gerakan dan tempo permainan saja.

Pengecekan posisi siap

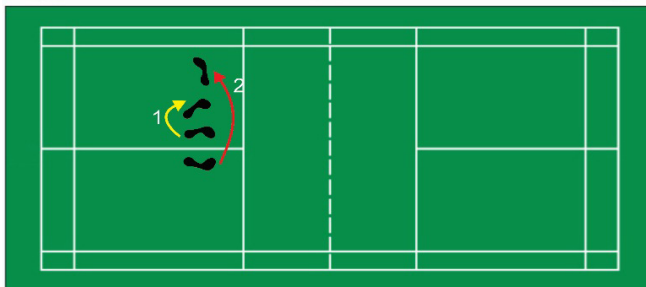
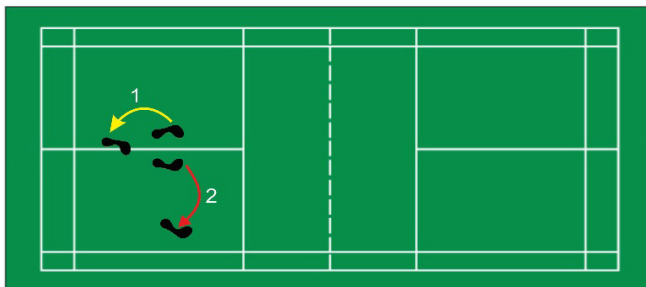
1. Pegang kepala raket, sedikit pada sisi backhand.
2. Menahan lengan ke atas yang tidak dominan dan sedikit ditebuk.
3. Jaga kaki selebar bahu yang terpisah dengan berat badan di antara kedua kaki.

### Langkah Kaki

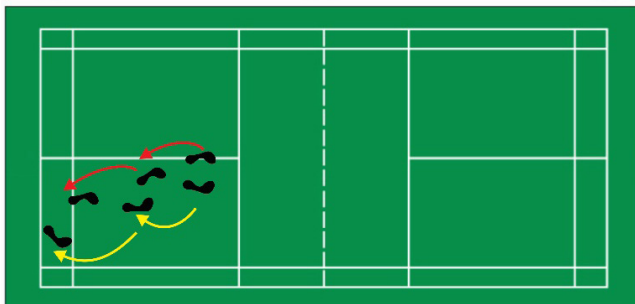
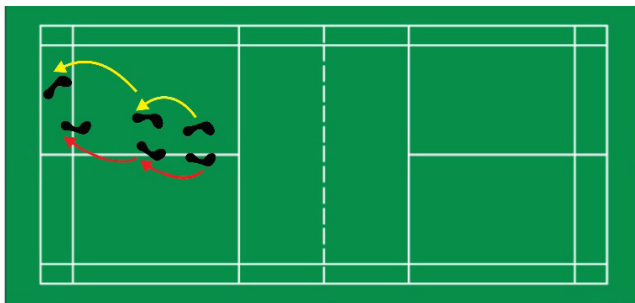
Pemain perlu menggerakkan kaki untuk menjangkau shuttlecock dalam permainan bulu tangkis. Fokus pada langkah kaki dengan baik untuk meraih shuttlecock secepat mungkin dengan sedikit usaha. Langkah kaki yang baik diperoleh dari posisi yang terbaik untuk melakukan pukulan sambil menjaga keseimbangan yang baik dan mengontrol tubuh. Pemain dapat menggunakan setiap teknik langkah kaki selanjutnya untuk bergerak di lapangan bulu tangkis guna memukul shuttlecock.



Gambar 2.11 Gerak Langkah Kaki Ke Depan



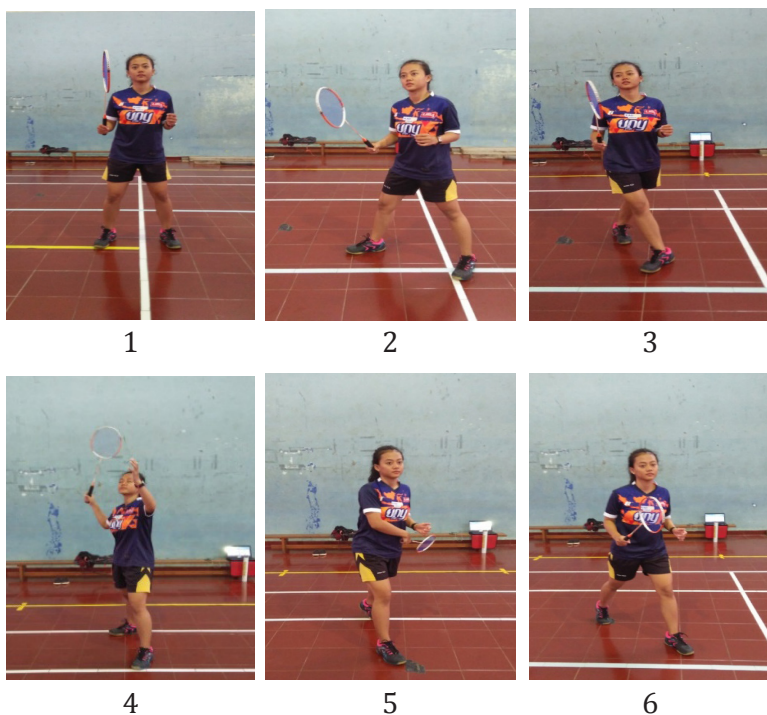
Gambar 2.12 Gerak Langkah Kaki Ke Samping



Gambar 2.13 Gerak Langkah Kaki Ke Belakang

## Langkah Kaki Bersilangan

Dari posisi siap, kaki yang tidak dominan selalu menjadi poros kaki dan dominan, atau tangan dominan pemegang raket merupakan kaki utama. Raih shuttlecock dengan tangan yang dominan dan langkah kaki yang dipercepat waktu raihan, serta mengarahkan atau melompat menggunakan bantuan kaki yang dominan kembali secepatnya. Ketika pemain bergerak ke depan atau ke belakang, pemain harus cepat menggerakkan kakinya untuk meraih shuttlecock dengan kaki yang dominan ketika pemain meraih dengan raket untuk memukul shuttlecock. Gerakan silang ke depan maupun ke lapangan belakang adalah tujuan pemain bulu tangkis. Mengarahkan kaki yang dominan menggunakan langkah kecil-kecil, menyeret, maupun menggeser kaki pada arah yang diinginkan. Kembali ke lapangan tengah menggunakan pada tiga langkah urutan.



Gambar 2.14 Gerak langkah Kaki Bersilangan Belakang Kanan



## Langkah Menggeser

Langkah menggeser dilakukan terutama ketika pemain bergerak ke depan ke arah net atau ke belakang ke arah sisi yang tidak dominan. Hal ini adalah pilihan pendekatan yang digunakan untuk bergerak dengan cepat ke sisi backhand dari lapangan belakang. Membalikkan poros dan menggeser kaki pemain dengan kaki yang dominan yang mengarah ke arah sisi backhand pada lapangan belakang. Melakukan overhead forehand atau around-the-head return. Pinggul dan bahu berputar dengan cepat untuk memukul menggunakan raket hingga mendekati shuttlecock. Posisi kaki menggantung dengan kaki dominan yang diayun ke depan dan kaki yang tidak dominan diayun ke belakang, meredam sebagian besar berat badan pada saat mendarat dan mengarahkan pemain kembali ke arah lapangan tengah (gambar 2.15). Untuk bergerak dengan cepat ke net dari posisi siap, kaki yang tidak dominan diayun ke depan pada diagonal baik ke kanan depan maupun ke kiri depan, tergantung pada arah yang diinginkan. Kaki yang dominan kemudian menekuk lutut ke depan, crossing over dan hampir melompat ke arah shuttlecock yang turun. Manuver two-step ini mengarahkan pemain ke net secara eksplosif. Dorongan selanjutnya dari tungkai dan kaki yang dominan mengarahkan pemain kembali ke lapangan tengah (Gambar 2.16).



Gambar 2.15 Gerak Langkah Menggeser ke Belakang Kiri



Gambar 2.16 Gerak Langkah Menggeser ke Depan Kanan

### Langkah Kaki Berturutan

Dari posisi siap, kaki yang tidak dominan akan menjadi poros kaki dan dominan, atau racket-hand, yang akan menjadi kaki yang utama. Berputar dan bergerak ke depan atau ke belakang pada diagonal. Mengarah dengan kaki yang dominan seperti sebelumnya, tapi jangan menggeser atau menggunakan langkah bersilangan. Sebaliknya, menggunakan langkah berturutan pada langkah kedua, menggerakkan kaki yang tidak dominan ke belakang dan selanjutnya kaki depan dan ke arah gerakan. Gerakan ini memungkinkan pemain untuk bergerak lebih jauh dan lebih cepat ke net. Pengembalian forehand dan backhand membutuhkan pemain untuk pemulihan ke lapangan tengah yang menggunakan pola tiga langkah yang sama seperti sebelumnya, yaitu racket leg, other leg, racket leg. Dari lapangan belakang, gerakan menggeser kaki akan membantu mengarahkan pemain kembali ke lapangan tengah.



Gambar 2.17 Gerak Langkah Kaki Berturutan Depan Kanan

## Tiga langkah kembali ke tengah lapangan

Gerakan ini memungkinkan pemain untuk bergerak lebih jauh dan lebih cepat ke net. Kaki yang melakukan gerakan menyilang menggunakan kaki yang dominan diayun ke depan. Kaki yang tidak dominan diayun ke belakang, meredam sebagian besar berat badan pada saat mendarat dan mengarahkan pemain kembali ke lapangan tengah. Pemain kemudian melakukan pemulihan ke lapangan tengah menggunakan pola tiga langkah yang sama seperti sebelumnya, yaitu racket leg, other leg, racket leg, dan mengasumsikan posisi siap.



Gambar 2.18 Tiga Langkah Kembali ke Tengah Lapangan

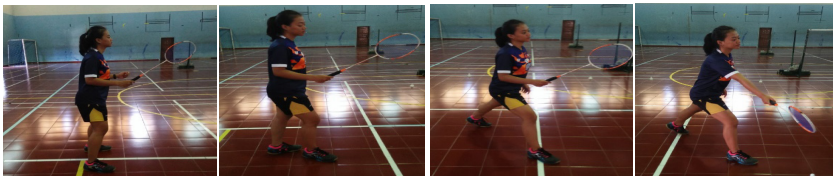
### Cara melatih langkah kaki berturutan dengan shadow

Dari posisi siap, kaki yang tidak dominan selalu menjadi poros kaki dan kaki yang dominan (racket-hand foot) adalah salah satu yang utama. Raih shuttlecock dengan lengan yang dominan dan kaki yang mempercepat waktu raihan dan selanjutnya dorong kaki yang dominan untuk membantu pemulihan dengan cepat. Berputar dan bergerak ke depan ke arah net, raih shuttlecock menggunakan raket seakan-akan mencegat shuttlecock jatuh dekat net. Alternatif bergerak

secara diagonal ke lapangan depan kanan dan kemudian ke lapangan depan kiri. Praktik mengubah dari pegangan forehand ke pegangan backhand. Mengarahkan kaki yang dominan, mengambil langkah kecil-kecil, menyeret, maupun menggeser kaki ke arah yang diinginkan, baik forehand maupun backhand. Pemulihan ke lapangan tengah dalam urutan tiga langkah.

Pengecekan langkah kaki berturutan dengan shadow

1. Raih shuttlecock dengan lengan dan tungkai yang dominan.
2. Bergantian dari pegangan forehand ke backhand.
3. Pemulihan ke lapangan tengah.



Gambar 2.19 Latihan Langkah Kaki Berturutan Dengan Shadow

### **Cara melatih langkah kaki ke depan dengan shadow**

Jika lebih cepat yang diperlukan atau jarak yang lebih besar yang tercakup, sedikit perubahan memungkinkan gravitasi untuk membantu pemain dalam memulai atau membalikkan arah pemain ke dan dari net. Sebaliknya, hanya kaki yang tidak dominan berputar dari posisi siap, pemain bergerak sedikit ke belakang ketika berputar pada arah yang berlawanan. Gerakan ini akan mengakibatkan pemain menjatuhkan shuttlecock ke arah yang diinginkan dengan bantuan gravitasi. Biasanya, selanjutnya dorongan kaki yang dominan membantu dalam pemulihan yang cepat, tapi jika pemain menggunakan kaki yang tidak dominan ke depan serta kemudian pasang kedua kaki dan condong ke belakang, selanjutnya dorongan dari kedua kaki yang sangat membantu gravitasi dalam membantu pemain mengubah arah. Bergerak

ke depan ke arah net pada diagonal, meraih shuttlecock dengan lengan raket, bergantian dari pegangan forehand ke pegangan backhand. Jatuhnya shuttlecock ke arah yang diinginkan, baik menggunakan forehand maupun backhand, dan mengarah dengan kaki yang dominan, serta mengambil langkah bersilangan. Meraih shuttlecock dengan raket seakan-akan mencegat shuttlecock jatuh dekat net, kemudian menggunakan kaki yang tidak dominan ke atas dan ke bawah untuk membantu pemain kembali ke lapangan tengah.

Pengecekan langkah kaki ke depan *shadow*

1. Bergantian dari pegangan forehand ke backhand.
2. Mengarah dengan kaki yang dominan ketika pemain mengambil langkah kecil-kecil.
3. Kembali ke lapangan tengah.



Gambar 2.20 Latihan Langkah Kaki ke Depan Dengan Shadow

Cara melatih langkah kaki sashay step shadow

Mengasumsikan posisi siap. Pada latihan ini, kaki yang tidak dominan akan menjadi poros kaki dan yang dominan atau kaki racket-hand akan menjadi salah satu yang utama. Berputar dan bergerak ke depan ke arah net pada diagonal. Alternatif dari pegangan forehand ke pegangan backhand.

Mengarah dengan kaki yang dominan seperti sebelumnya, tapi bukan shuffle atau menggunakan step-close step. Sebaliknya, menggunakan langkah sashay pada tahap kedua, menggerakkan kaki yang tidak dominan ke belakang dan selanjutnya kaki depan dan lebih dekat dengan net. Gerakan ini memungkinkan pemain untuk bergerak lebih jauh dan lebih cepat ke net. Mengulangi gerakan pengembalian forehand dan backhand dari net dan kemudian pemulihan ke lapangan tengah menggunakan pola tiga langkah yang sama seperti sebelumnya, yaitu: racket leg, other leg, racket leg.

Pengecekan langkah kaki sashay step shadow

1. Bergerak ke arah net pada diagonal.
2. Bergantian dari pegangan forehand ke backhand.
3. Mengarah dengan kaki yang dominan dan mengambil langkah sashay.
4. Pemulihan ke lapangan tengah.

Cara melatih langkah kaki dan gerakan

Mulai dari lapangan tengah dan posisi siap, sentuh keempat sudut lapangan secara terus menerus, kembali ke posisi tengah setelah setiap sentuhan. Berputar dan meraih dengan lengan dan tungkai yang dominan, dan shuffle menggunakan gerakan step-close step dengan kaki. Cross over hanya pada backhand, bukan forehand. Lakukan latihan ini selama 30 detik.

Peningkatan beban latihan

1. Melakukan sentuhan pada keempat sudut lapangan secara terus menerus sebanyak mungkin yang dapat dilakukan selama 30 detik.
2. Mensimulasikan imajiner ayunan dan memukul shuttlecock pada akhir setiap sentuhan maupun raihan.

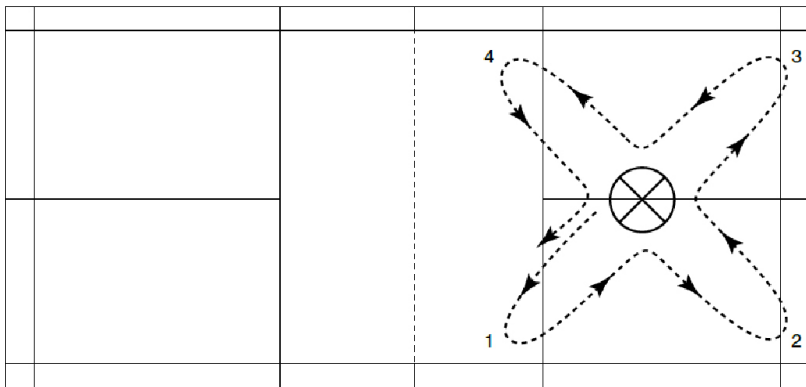
3. Tanpa raket di tangan, raihan dan menyentuh lantai dengan tangan yang dominan.
4. Menggunakan langkah sashay selain normal step-close step shuffle.
5. Berputar, step-close jump, dan mensimulasikan gerakan pukulan pada akhir latihan. Kembali ke lapangan tengah. Gerakan melompat ini membutuhkan lebih banyak energi, dan pemain harus berusaha untuk tetap di bawah kontrol dan keseimbangan, terutama mendarat dari lompatan.

#### Penurunan beban latihan

1. Pelan-pelan.
2. Berjalan atau shuffle dengan lebih lambat.

#### Pengecekan langkah kaki dan gerakan

1. Raih shuttlecock dengan lengan yang dominan.
2. Mengarah dengan kaki yang dominan.



Gambar 2.21 Latihan Langkah Kaki dan Gerakan



## Persiapan Memukul

Dari posisi siap, perhatikan shuttlecock yang meninggalkan raket lawan dan berharap shuttlecock kembali melewati net pada posisi pemain di lapangan setiap saat. Karena shuttlecock jarang datang selama reli, sebagian besar pukulan dipukul dalam keadaan berlari. Maka salah satu cara untuk mencapainya adalah menggunakan langkah kecil-kecil, menggoyang, menyeret atau menggeser ke posisi memukul. Pemain harus mencoba untuk pemulihan ke lapangan tengah setelah setiap kembali. Namun, berhenti sebelum lawan kembali bahkan jika itu tidak mungkin untuk mendapatkan sepenuhnya kembali ke lapangan tengah. Hal ini sangat penting untuk tidak bergerak ketika lawan memukul shuttlecock. Hal ini akan menjadi lebih mudah untuk pergi lebih jauh dari berdiri diam dari pada mengubah arah ketika bergerak. Ketika lawan bersiap untuk memukul, perhatikan raketnya. Fokus pada shuttlecock, dan tunggu sampai yakin dengan arah shuttlecock yang melaju sebelum bergerak. Jangan menduga atau mengantisipasi terlalu cepat. Dari posisi siap, sesegera mungkin pemain menentukan arah kembali, berputar, mencapai shuttlecock dengan kaki yang dominan, dengan langkah berturut-turut maupun mengambil langkah bersilangan. Menjaga kaki dekat dengan lantai dan cross kaki ke atas ketika bergerak ke backhand, tapi tidak pada sisi forehand. Ketika ke net, kaki dominan biasanya mengarah dan mendorong untuk kembali ke lapangan tengah. Namun, jika pemain juga menggunakan kaki yang tidak dominan ke depan dan menenpatkan dekat dengan kaki yang dominan kemudian condong ke belakang, dorongan selanjutnya dengan kedua kaki yang sangat membantu dalam mengubah arah dan mendorong pemain kembali ke lapangan tengah bahkan lebih cepat.

Persiapan posisi siap langkah kaki

1. Tempatkan kaki selebar bahu yang terpisah.
2. Menjaga jari-jari kaki yang tetap lurus.



3. Kaki sejajar atau sedikit mengubah kaki.
4. Lutut dilenturkan.
5. Tempatkan berat badan di antara kedua kaki.
6. Pegang raket yang mengarah ke atas.
7. Menggunakan pegangan handshake (pistol).
8. Menjaga pandangan pada shuttlecock.



Gambar 2.22 Persiapan Posisi Siap Langkah Kaki

### Pelaksanaan posisi siap dan langkah kaki

1. Perhatikan shuttlecock dan lawan pemain.
2. Berputar.
3. Mengarah dengan kaki yang dominan dan langkah bersilangan atau langkah berturutan kaki pemain.
4. Menggunakan langkah bersilangan hanya pada backhand.



Gambar 2.23 Pelaksanaan Posisi Siap dan Langkah Kaki

Gerak lanjut posisi siap dan langkah kaki

1. Meraih dengan lengan dan tungkai yang dominan.
2. Mendorong kaki yang mengarah atau kedua kaki.
3. Setelah memukul, mendorong kembali ke lapangan tengah.
4. Mengulangi pola tiga langkah secara terbalik pada backhand.
5. Menjaga keseimbangan.



Gambar 2.24 Gerak Lanjut Posisi Siap dan Langkah Kaki

Kurangnya kesadaran maupun praktik biasanya mengakibatkan masalah dengan pegangan raket, pencapaian posisi siap, dan gerakan di lapangan. Sangat sedikit pemain menekankan bagian ini dari permainan mereka. Raket seharusnya menjadi perpanjangan dari tangan pemain, dengan pegangan yang nyaman dan kuat tanpa berpikir tentang hal tersebut. Pemain harus secara konsisten memulihkan atau kembali ke posisi lapangan tengah secara naluriah. Meluangkan waktu praktik dan mengulangi latihan untuk mengembangkan kecepatan dan gerakan yang efisien di lapangan.

### **Cara melatih pengontrolan raket dan shuttlecock dengan handshake**

Bergantian dengan rekan berjabatan tangan dan pegangan raket untuk belajar pegangan pistol. Memulai dengan raket di tepi. Memegang raket seakan-akan sedang berjabatan tangan. Geser raket ke tangan dengan jari telunjuk yang sedikit terlepas dari jari-jari tangan yang lainnya. Hal ini memberikan jari-jari tangan kaku yang berpengaruh seakan-akan pemain sedang memegang pistol. Ketika pemain berjabatan tangan, raket harus berada di telapak tangan dan jari-jari tangan dengan ibu jari dan jari telunjuk membentuk huruf V di atas pegangan raket. Mengecek pegangan rekan dan sebaliknya meminta rekan untuk mengecek pegangan diri sendiri. Selesaikan lima repetisi.

#### Peningkatan beban latihan

1. Melakukan pegangan pistol dengan mata tertutup. Memiliki rekan atau pelatih yang mengecek pegangan pada posisi yang benar.
2. Diubah ke pegangan backhand dengan menempatkan ibu jari di posisi lurus ke atas pada kiri atas tangan yang miring dari pegangan raket.

Pengecekan pengontrolan raket dan shuttlecock dengan handshake

1. Pegang raket tegak lurus ke lantai.
2. Membentuk huruf V di atas pegangan raket.
3. Memegang raket dengan kuat.

### **Cara melatih pengontrolan raket dan shuttlecock dengan memantulkan shuttlecock**

Menggunakan pegangan pistol dan memantulkan shuttlecock dari raket bagian depan di udara. Memantulkan shuttlecock secara vertikal dari kedua sisi raket bagian depan. Hal ini mengajarkan pemain untuk menjaga pandangan pada shuttlecock dan membantu pemain untuk merasakan menghubungkan shuttlecock dengan raket bagian depan. Dilakukan secara terus menerus sampai pemain berhasil memantulkan shuttlecock beberapa kali. Berusaha menyelesaikan 30 kali secara berturut-turut memantulkan shuttlecock dengan telapak tangan ke atas dan 30 kali berturut-turut memantulkan shuttlecock dengan telapak tangan ke bawah.



Gambar 2.25 Memantulkan Kok

### Peningkatan beban latihan

1. Alternatif memukul shuttlecock dengan telapak tangan menghadap ke atas dan kemudian telapak tangan menghadap ke bawah.
2. Pukul shuttlecock setinggi kurang lebih sekitar 1 m di udara.

Pengecekan pengontrolan raket dan shuttlecock dengan memantulkan shuttlecock

1. Pukul shuttlecock ke udara dengan senar raket.
2. Mengangkat raket dan memungkinkan jalannya shuttlecock hanya 1 sampai 2 feet (sekitar 0.5 m) di udara.

### **Cara melatih pengontrolan raket dan shuttlecock dengan menyendok shuttlecock**

Menggunakan pegangan handshake dengan telapak tangan ke atas. Pick atau menyendok shuttlecock yang terletak di lantai, mencoba untuk menjaga shuttlecock di raket bagian depan. Tempatkan raket bagian depan di samping shuttlecock dengan raket bagian depan hampir sejajar dengan lantai. Geser raket dengan cepat di bawah shuttlecock dengan gerakan menyendok, sehingga memungkinkan pergelangan tangan untuk berputar di bawah dan menangkap shuttlecock di raket bagian depan. Tangan kanan pemain biasanya melakukannya dari sebelah kanan shuttlecock. Diselesaikan dengan lima repetisi.



Gambar 2.26 Menyendok Shuttlecock

### Peningkatan beban latihan

1. Menyendok shuttlecock dan melemparkannya ke udara, menangkap shuttlecock dengan tangan yang berlawanan.
2. Menyendok shuttlecock sambil memegang raket dengan telapak tangan ke bawah atau dengan pegangan backhand.
3. Menyendok shuttlecock dari kedua sisi kanan dan sisi kiri.

### Penurunan beban latihan

Tempatkan shuttlecock di lantai yang mengarah langsung ke atas, bulu di bawah. Shuttlecock dengan posisi duduk akan semakin mudah jatuh ke raket bagian depan. Pengecekan pengontrolan raket dan shuttlecock dengan menyendok shuttlecock, Shuttlecock tetap di raket bagian depan.

### **Cara melatih pengontrolan raket dan shuttlecock dengan melempar dan menangkap shuttlecock**

Pegang raket dalam pegangan handshake dengan telapak tangan ke atas. Tempatkan shuttlecock di raket bagian depan. Mengangkat raket dengan cepat dan melemparkan shuttlecock 2 sampai 3 feet (0.6 hingga 1 m) di udara. Seperti

menjatuhkan shuttlecock, menangkap shuttlecock pada raket bagian depan yang terbuka dengan telapak tangan yang memegang lengan atas raket. Dengan menurunkan raket bagian depan ke bawah dengan menurunkan shuttlecock dan secara halus dengan menangkap, pemain memungkinkan shuttlecock untuk melambat secara perlahan dan tidak memantul di raket bagian depan. Selesaikan lima lemparan dan tangkapan.



Gambar 2.27 Melempar Shuttlecock

Pengecekan pengontrolan raket dan shuttlecock dengan melempar dan menangkap shuttlecock

1. Cek pegangan untuk memastikan bahwa yang digunakan adalah pegangan handshake yang tepat.
2. Shuttlecock tetap di raket bagian depan.

### **Cara melatih pengontrolan raket dan shuttlecock dengan membawa shuttlecock**

Dari posisi siap, menggunakan pegangan pistol dengan telapak tangan ke atas. Tempatkan shuttlecock di senar raket dan berjalan ke net dari garis batas belakang menggunakan gerakan step-close step shuffle dengan kaki. Mengarah dengan kaki yang dominan, menjaga shuttlecock pada raket. Tahan lengan yang tidak dominan ke atas untuk keseimbangan.





Gambar 2.28 Membawa Shuttlecock

### Peningkatan beban latihan

1. Langkah berturutan atau melompat ke net dari garis batas belakang secepat mungkin tanpa membiarkan shuttlecock jatuh dari raket bagian depan.
2. Dengan shuttlecock di senar, saling berkompetisi dengan rekan dalam perlombaan dari garis batas belakang ke net dan ke belakang.
3. Menggunakan pegangan handshake, menahan telapak tangan ke bawah atau pada posisi backhand. Tempatkan shuttlecock pada senar dan melangkah berturutan ke dan dari net.

### Penurunan beban latihan

Melangkah dengan lambat dan berjalan dari garis batas belakang ke net dan ke belakang.

Pengecekan pengontrolan raket dan shuttlecock dengan membawa shuttlecock

1. Menggunakan pegangan handshake (pistol).
2. Tahan telapak tangan ke atas.
3. Mengarah dengan kaki yang dominan.



## Teknik Pukulan

Adapun teknik pukulan pada cabang olahraga bulu tangkis terdiri dari *overhead stroke*, *side stroke*, dan *under arm*.

### **Overhead stroke**

Teknik pukulan overhead merupakan sebuah teknik memukul yang ada dalam permainan bulu tangkis dimana posisi shuttlecock berada di atas kepala pemain. Beberapa jenis pukulan overhead dalam permainan bulu tangkis terdiri dari lob, drop shot, dan smash.

#### 1. Lob

##### a. *Overhead forehand clear*

*Clear* adalah pukulan dari posisi belakang lapangan menuju posisi belakang lapangan lawan dengan *shuttlecock* masih berada di atas kepala lawan meskipun lawan sudah berdiri di posisi belakang lapangan, *shuttlecock* akan jatuh di posisi belakang lapangan lawan tidak jauh dari garis paling belakang. Pukulan ini biasanya dipakai untuk pukulan pertahanan dan mendorong lawan ke garis belakang. *Forehand* adalah pukulan dengan tangan kanan dari arah kanan sehingga bagian depan tangan menghadap ke arah pukulan.



Gambar 2.29 Overhead Forehand Clear

*Overhead* adalah pukulan di atas kepala. *Overhead forehand clear* adalah pukulan melambung tinggi ke arah area belakang lapangan lawan yang dilakukan dengan tangan kanan dari arah kanan dimana *shuttlecock* dipukul di atas kepala. Pelaksanaan *overhead forehand clear* dimulai dengan sikap siap untuk memukul *shuttlecock* dan bergerak ke arah *shuttlecock*. Tangan kiri fokus pada arah *shuttlecock* sehingga tangan kanan siap untuk memukul *shuttlecock*. Raket dipegang dengan teknik pegangan pistol atau *handshake*. Selanjutnya pada tahap pelaksanaan, angkat raket di atas kepala dan putar menggunakan lengan. Pukul *shuttlecock* ke atas dengan menggunakan pergelangan tangan. Pada akhir gerakan lanjutan ayunan raket berada di sisi kiri. Secara bersamaan, kaki belakang pindah ke depan, dengan demikian akan membantu untuk bergerak ke tengah lapangan lagi.

b. *Overhead backhand clear*

Pukulan *backhand* adalah pukulan dengan tangan kanan tapi dari posisi sebelah kiri sehingga tangan membelakangi arah pukulan.



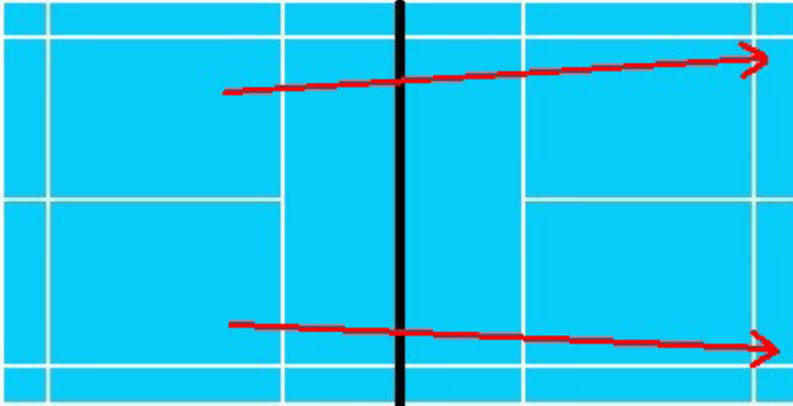
Gambar 2.30 Overhead Backhand Clear

*Overhead backhand clear* adalah memukul dari atas kepala dengan *shuttlecock* ada di sebelah kiri lapangan dimana arah pukulan *shuttlecock* menuju ke posisi paling belakang lapangan lawan. Gambar 2.30 menjelaskan pelaksanaan *overhead backhand clear*, posisi siap dengan kedua kaki sebagai tumpuan berat badan. Badan membelakangi lawan dan net. Raket di pegang dengan pegangan *backhand* atau ibu jari ke atas. Posisi raket mengarah ke bawah lantai berada di sebelah kiri. Selanjutnya raket mulai diayunkan ke atas untuk memukul *shuttlecock* melambung ke atas ke arah belakang lapangan lawan. Pada akhir gerakan lanjutan, kembali ke posisi tengah lapangan.

c. *Attacking clear*

*Attacking clear* adalah pukulan menyerang menggunakan pukulan *clear*. Mengembalikan *shuttlecock* dengan pukulan *clear*. Serangan ini digunakan untuk membuat lawan keluar dari posisi untuk mengembalikan tembakan yang lemah.

Dalam pertahanan pukulan *clear*, *shuttlecock* akan terbang melambung tinggi dan jatuh di area lapangan lawan. Akan tetapi pada *attacking clear*, *shuttlecock* dengan cepat mencapai bagian belakang garis dasar lapangan lawan.



Gambar 2.31 Arah Attacking Clear

Gambar 2.31 menjelaskan bahwa tempat terbaik dalam melakukan pukulan *attacking clear* adalah ketika *shuttlecock* jatuh mencapai 2 titik merah yang diilustrasikan. Dengan melakukan pukulan ini, akan sulit bagi lawan untuk mencegah jatuhnya *shuttlecock*. Jika lawan mampu mengembalikan, pukulan pengembalian kemungkinan besar lemah.

Pelaksanaan *attacking clear* dimulai dari sikap siap dengan pegangan raket *forehand*. Mulai bergerak maju ke net dan raket diangkat ke atas. Saat siap memukul *shuttlecock*, pergelangan tangan menekuk ke arah tubuh. Ayunkan raket dengan pelan dan arahkan *shuttlecock* ke bagian belakang lapangan lawan.

## 2. Drop shot

Drop shot adalah pukulan yang rendah, tepat di atas net, dan pelan, sehingga *shuttlecock* jatuh langsung ke bawah ke arah lantai setelah melewati net. Kontak *shuttlecock* lebih jauh di depan tubuh dari pada overhead clear, dan raket bagian depan miring untuk mengarahkan *shuttlecock* lebih ke bawah. *Shuttlecock* di blok dari pada memukul dengan power.

Karakteristik yang paling penting dari overhead drop shot yang baik adalah menipu. Jika pemain dapat menipu dengan cukup, drop shot tidak dapat dikembalikan sama sekali. Karakteristik yang paling buruk dari drop shot adalah lintasan yang pelan. Shuttlecock yang bergerak secara perlahan, akan memberikan lawan lebih banyak waktu. Menekankan untuk melakukan persiapan gerakan yang mirip dengan pukulan overhead lainnya. Menggunakan tubuh bagian atas untuk bergerak meskipun tidak perlu untuk menghasilkan setiap power. Rotasi bahu yang berlebihan akan menambah gerakan menipu. Namun, karena shuttlecock di blok atau sliced dari pada patted, yang dapat kehilangan kecepatan dengan cepat dan jatuh lurus ke bawah setelah melewati net. Nilai overhead maupun underhand drop shot terletak pada mengkombinasikannya dengan clear untuk menggerakkan lawan di sekitar dan gaya untuk mempertahankan semua lapangan. Untuk menjadi efektif, drop shot harus diarahkan ke arah salah satu dari keempat sudut lapangan untuk membuat lawan menutupi lapangannya sebanyak mungkin.

a. *Forehand overhead drop shot*

Tujuan dari forehand overhead drop shot seharusnya menyarankan bahwa pemain akan melakukan pukulan overhead clear atau smash. Perbedaannya terutama pada kecepatan raket. Untuk melakukan forehand overhead drop shot yang baik, pemain harus mengasumsikan pegangan handshake dan bergerak ke posisi di belakang dan sejalan dengan shuttlecock. Ketika pemain bergerak ke posisi, berporos pada pinggang dan mengarah bahu ke samping net. Memukul dengan raket hingga kontak dengan shuttlecock. Melakukan overhead drop shot setinggi mungkin

dan ke luar di depan tubuh pemain. Shuttlecock langsung mengarah ke bawah. Ayunan raket ke atas dengan kepala raket yang mengarah. Gerak lanjut pada arah lintasan shuttlecock dan diakhiri dengan kepala raket yang mengarah ke bawah. Kemiringan raket bagian depan pada sudut untuk memukul shuttlecock.



Gambar 2.32 Persiapan Overhead Forehand Drop Shot

#### Persiapan overhead forehand drop shot

1. Menggunakan pegangan handshake.
2. Pemulihan ke dalam menunggu, menerima, maupun posisi.
3. Menahan lengan ke atas.
4. Menggunakan backswing untuk menempatkan pergelangan tangan pada posisi cocked.
5. Mendistribusikan berat badan secara merata di antara kedua kaki.



Gambar 2.33 Pelaksanaan Overhead Forehand Drop Shot

#### Pelaksanaan overhead forehand drop shot

1. Berputar dan mengubah arah ke shuttlecock yang mendekat.
2. Ayunan ke depan untuk kontak dengan shuttlecock yang tinggi.
3. Meraih raket ke luar untuk bertemu shuttlecock, yang di blok, bukan memukul.
4. Gerakkan kepala raket sehingga lintasan ke arah shuttlecock.



Gambar 2.34 Gerak Lanjut Overhead Forehand Drop Shot

### Gerak lanjut overhead forehand drop shot

1. Melanjutkan gerakan sejalan dengan lintasan shuttlecock.
2. Memungkinkan ayunan raket untuk mengikuti sudut shuttlecock.
3. Mendorong dengan kaki belakang ke arah lapangan tengah.
4. Kembali ke lapangan tengah.

Pukulan crosscourt drop shot dengan gerakan overhead yang sama kecuali raket bagian depan yang sedikit miring untuk memukul lebih pada shuttlecock.

Hal ini menghasilkan gerakan slice dan dimaksudkan untuk menipu lawan. Gerakan menipu atau misdirection yang terkadang sulit untuk diambil dan dapat menghasilkan kemenangan. Hal ini sangat penting untuk memulai gerakan memukul dengan bahu



mengarah menyamping ke net. Hal ini sangat penting untuk menipu. Juga, bukan lengan yang pendek atau menekuk siku selama pelaksanaan. Hal ini memberitahu lawan bahwa drop shot akan datang. Jika pemain memukul dari dekat net, menggunakan pukulan underhand. Meraih dengan lengan yang dominan dan tempatkan raket bagian depan di bawah jatuhnya pengembalian shuttlecock. Seperti shuttlecock yang jatuh di area memukul, memukul dengan pelan atau mengangkat shuttlecock ke atas dekat seperti sedekat mungkin dengan bagian atas net. Kontak shuttlecock dengan raket, telapak tangan ke atas, di depan tubuh dan setinggi mungkin, mengarahkan shuttlecock ke atas. Gerakan raket berakhir pada gerakan mengangkat dalam arah lintasan shuttlecock. Semakin cepat pemain membuat kontak, akan semakin baik hasilnya. Mengangkat dari bahu dan bukan dari tangan maupun pergelangan tangan. Memantulkan shuttlecock dari raket bagian depan dan benar-benar jatuh dari atas net dengan kecepatan yang lambat. Drop shot return yang terbaik adalah salah satu yang menjadi tercepat di atas net dan kemudian mulai jatuh ke arah lantai di lapangan lawan. Oleh karena itu, semakin cepat pemain sampai ke shuttlecock pada net, maka semakin sedikit waktu lawan untuk mendapatkan return drop shot pada net.



Gambar 2.35 Persiapan Underhand Forehand Drop Shot

### Persiapan underhand forehand drop shot

1. Menggunakan pegangan handshake forehand.
2. Meraih dengan tangan dan kaki yang dominan.
3. Pegang lengan atas raket.
4. Tempatkan sedikit berat badan di kaki depan



Gambar 2.36 Pelaksanaan Underhand Forehand Drop Shot

Pelaksanaan underhand forehand drop shot

1. Berputar dan meraih ke arah shuttlecock.
2. Tempatkan raket di bawah jatuhnya shuttlecock.
3. Tempatkan pergelangan tangan pada posisi laid back atau cocked.
4. Turunkan raket ke bawah dan angkat untuk kontak dengan shuttlecock setinggi mungkin.
5. Mengangkat dari bahu dan sentuh shuttlecock di atas net.



Gambar 2.37 Gerak Lanjut Underhand Forehand Drop Shot

Gerak lanjut underhand forehand drop shot

1. Menggunakan ayunan pendek ke atas dengan lintasan shuttlecock.
2. Memungkinkan raket untuk menjatuhkan shuttlecock di atas net.
3. Mendorong dengan kaki belakang ke arah lapangan tengah.

Pemain dapat juga melakukan slice atau menjatuhkan shuttlecock



Gambar 2.38 Persiapan Overhead Backhand Drop Shot

### Persiapan overhead backhand drop shot

1. Menggunakan pegangan backhand atau pegangan ibu jari.
2. Pemulihan selama menunggu atau sikap menerima shuttlecock.
3. Pegang lengan raket yang sejajar dengan lantai.
4. Poin kepala raket ke bawah.
5. Mendistribusikan berat badan secara merata pada kedua kaki.



Gambar 2.39 Pelaksanaan Overhead Backhand Drop Shot

#### Pelaksanaan overhead backhand drop shot

1. Raih shuttlecock dengan kaki yang dominan.
2. Berputar dan berbalik ke net.
3. Menggunakan backswing untuk menempatkan pergelangan tangan pada posisi cocked.
4. Ayunan mengarah ke depan dengan siku.
5. Memungkinkan kepala raket untuk mengarahkan tangan ke atas untuk kontak dengan shuttlecock.
6. Kontak dengan shuttlecock setinggi mungkin.
7. Sudut raket bagian depan mengarah ke bawah.
8. Supinasi lengan bawah.



Gambar 2.40 Gerak Lanjut Overhead Backhand Drop Shot

### Gerak lanjut overhead backhand drop shot

1. Melanjutkan ayunan ke bawah sesuai dengan lintasan shuttlecock.
2. Ayun shuttlecock ke arah net.
3. Dorong kaki belakang kembali ke lapangan tengah.
4. Kembali ke lapangan tengah.

Jika pemain memukul menggunakan drop shot pada net, maka pemain harus menggunakan pukulan underhand. Raih dengan lengan yang dominan dan tempatkan raket bagian depan di bawah jatuhnya pengembalian shuttlecock. Jika shuttlecock jatuh pada area memukul, angkat raket ke atas untuk kontak dengan shuttlecock, dan sentuh shuttlecock hanya di atas net. Kontak shuttlecock dengan raket, telapak tangan ke

bawah, di depan tubuh dan setinggi mungkin. Pukul shuttlecock dengan gerakan mengangkat dari bahu dengan sedikit gerak lanjut. Gerakan raket berakhir ke arah lintasan shuttlecock.



Gambar 2.41 Persiapan Underhand Backhand Drop Shot

Persiapan underhand backhand drop shot

1. Menggunakan pegangan backhand atau pegangan ibu jari.
2. Raih ke depan dengan tangan dan kaki yang dominan.
3. Gerakkan lengan raket ke atas, telapak tangan ke bawah, dan raket sejajar dengan lantai.
4. Menempatkan berat badan yang sedikit pada kaki depan.





Gambar 2.42 Pelaksanaan Underhand Backhand Drop Shot

#### Pelaksanaan underhand backhand drop shot

1. Berputar dan raih ke arah shuttlecock.
2. Tempatkan raket di bawah jatuhnya shuttlecock.
3. Angkat pergelangan tangan dengan posisi laid back atau cocked.
4. Turunkan raket ke bawah, kemudian angkat raket untuk kontak dengan shuttlecock.
5. Mempergunakan bahu yang diangkat untuk menyentuh shuttlecock di atas net.

#### Gerak lanjut underhand backhand drop shot

1. Melanjutkan ayunan sesuai dengan lintasan shuttlecock.
2. Menjaga pergelangan tangan dengan kuat dan mengangkat shuttlecock dari bahu.
3. Mendorong dengan kaki belakang ke arah lapangan tengah.



net dengan kaki yang dominan dan memukul menggunakan underhand crosscourt drop shot dari sisi forehand maupun backhand. Pengembalian underhand crosscourt drop shot ini harus melintas dekat di atas net dan mendarat di antara garis servis pendek dan net. Pemain C mengambil shuttlecock dan mengembalikannya kepada pemain A. Pemain berputar setelah tiga kali percobaan sampai semua pemain telah berada di setiap posisi.

### **Pengecekan crosscourt drop shot pada net**

1. Mengarah dengan tangan dan lengan yang dominan.
2. Angkat shuttlecock menggunakan bahu.
3. Sudut raket bagian depan crosscourt dan dorong shuttlecock di atas net.



Gambar 2.44 Latihan Netting Silang

## Cara melatih tumble drop shot pada net

Pemain A melempar shuttlecock dengan overhand toss yang tepat di atas net ke arah pemain B, yang melangkah ke arah net dengan kaki yang dominan dan memukul menggunakan underhand tumble drop shot dari sisi forehand maupun backhand. Pemain C menghitung tembakan dan mengembalikan shuttlecock kepada pemain A. Ketika pemain A berputar seperti pemain B, tetap menjaga raket bagian depan sejajar dengan lantai dan mendorong dari bawah shuttlecock yang jatuh sehingga akan terjadi flip upside down ketika kontak dengan shuttlecock dan tumble pada saat shuttlecock jatuh. Pengembalian tumble drop shot ini harus jatuh dekat dengan net dan mendarat dengan baik di dalam garis servis pendek. Pemain berputar setelah tiga kali percobaan sampai semua pemain telah berada di setiap posisi.

Pengecekan tumble drop shot pada net

1. Angkat shuttlecock menggunakan bahu.
2. Brush shuttlecock dengan gerakan pergelangan tangan ke samping.
3. Slice shuttlecock pada saat kontak dengan raket bagian depan yang menyebabkan tumble.



Gambar 2.45 Latihan Tumble Drop Shot pada Net

## Cara melatih hairpin drop shot pada net

Pada latihan ini, salah satu rekan memulai reli dengan memukul shuttlecock menggunakan underhand drop shot kepada rekannya. Drop shot harus diarahkan ke dalam garis servis pendek. Reli berlanjut hingga salah satu rekan kehilangan pengembalian shuttlecock. Pemain hanya memukul shuttlecock menggunakan drop shot. Hal ini tidak menjadi masalah ketika rekan memulai reli.

Pengecekan hairpin drop shot pada net

1. Memungkinkan kepala raket untuk mengarah.
2. Kontak shuttlecock di depan tubuh.
3. Memungkinkan raket untuk memblok shuttlecock tepat di atas net.



Gambar 2.46 Latihan Hairpin Drop Shot pada Net

## Cara melatih pengembalian self toss-overhead drop shot

Karena latihan ini bukan reli, dimulai dengan lima atau enam shuttlecock. Pemain berdiri di samping dekat lapangan belakang. Tempatkan shuttlecock di raket bagian depan, dengan telapak tangan yang memegang raket ke atas.

Lempar shuttlecock ke atas dengan gerakan mengangkat, menempatkan shuttlecock overhead pada pukulan overhead forehand maupun backhand.

Setelah shuttlecock meninggalkan raket, angkat lengan dengan cepat dari bahu, menempatkan kepala raket ke bawah pada akhir backswing. Perpanjang lengan raket ke atas, yang diikuti dengan siku. Memutar lengan bawah dan pergelangan tangan dengan penuh semangat, dengan mendorong raket untuk kontak dengan shuttlecock pada titik kontak yang tertinggi. Memindahkan berat badan dari kaki belakang ke kaki depan.

Raket bagian depan harus kontak dengan shuttlecock pada sudut yang mengarah ke bawah, dengan tangan yang mengarah raket sebelum kontak dengan shuttlecock. Pendaratan pengembalian yang baik yaitu di dekat atau di dalam garis servis pendek ganda pada lapangan depan.

### **Peningkatan beban latihan**

1. Pemulihan pada posisi siap setelah setiap percobaan.
2. Alternatif pukulan tembakan forehand dan backhand.
3. Bergerak ke arah net dan sentuh garis servis pendek setelah setiap percobaan dan kemudian pemulihan ke lapangan belakang.
4. Meningkatkan beban lebih untuk memberikan beban maksimal, misalnya dengan menggunakan raket tenis untuk latihan.

### **Penurunan beban latihan**

1. Posisi tubuh yang sudah berbalik pada sikap memukul ke samping.
2. Dimulai dengan raket yang sudah mengarah ke atas.
3. Dimulai dengan berat badan yang sudah bergeser ke kaki depan

### **Pengecekan pengembalian self toss-overhead drop shot**

1. Titik siku ke atas dengan raket yang mengarah ke bawah.
2. Memungkinkan tangan untuk mengarahkan raket ke atas ke arah shuttlecock.
3. Ayun dengan cepat.

### **Cara melatih servis dan pengembalian overhead drop shot**

Karena ini bukan latihan reli, pengaturan dengan rekan dimulai dengan lima atau enam shuttlecock. Pengaturan dengan rekan yang lain dengan mengatur pukulan yang tinggi, jauh, dan servis yang bersahabat (servis yang bersahabat diarahkan kepada rekan dan memukul dengan cukup tinggi sehingga pemain dapat mengembalikan shuttlecock dengan mudah). Rekan menerima pengembalian setiap servis dengan pengembalian forehand maupun backhand overhand drop shot, ke bawah dan tepat di atas net. Mengatur rekan yang dekat dengan garis servis pendeknya dan rekan menerima shuttlecock di lapangan belakang, dekat dengan garis servis belakang ganda. Pendaratan pengembalian yang baik di antara net dan garis servis pendek pada sisi pengatur lapangan.

### **Pengecekan servis dan pengembalian overhead drop shot**

1. Mengarah dengan kepala raket.
2. Sudut shuttlecock ke bawah.
3. Blok shuttlecock dengan raket yang tepat di atas net

### **Cara melatih drop shot three-shot rally**

Salah satu rekan memulai reli dengan mengatur pukulan yang tinggi, jauh, dan servis yang bersahabat. Rekan menerima pengembalian servis dengan pengembalian forehand maupun backhand overhead drop shot ke bawah dan tepat di atas net. Mengatur rekan yang dekat dengan garis servis pendeknyadan pengembalian penerimaan drop shot rekan dengan underhand drop shot pada net.

Hal ini merupakan three-shot rally sehingga pengaturan rekan dimulai dengan empat atau enam shuttlecock. Pendaratan pengembalian shuttlecock yang baik di antara net dan garis servis pendek pada kedua sisi lapangan. Karena server yang sebenarnya berakhir setelah mengembalikan penerimaan drop shot rekan, pilihan yang lain adalah pada pemain untuk peran alternatif pada awal dari setiap reli. Sehingga pemain A servis kepada pemain B yang memukul forehand overhead drop shot kembali ke pemain A. Pemain A mengembalikan drop shot pemain B dengan underhand drop shot. Sejak pemain B berakhir dengan shuttlecock, pemain B servis pada reli berikutnya.

### **Pengecekan drop shot three-shot rally**

1. Memungkinkan kepala raket untuk mengarah.
2. Perpanjang lengan dan kontak dengan shuttlecock di depan tubuh.
3. Sudut shuttlecock ke bawah.

### **Cara melatih clear-drop-drop-clear continuous rally**

Salah satu rekan mengatur yang lain dengan pukulan yang tinggi, jauh, dan underhand clear yang bersahabat. Rekan menerima pengembalian servis dengan pengembalian forehand atau backhand overhead drop shot tepat di atas net. Server kemudian mengembalikan drop shot dengan hairpin drop shot. Rekan yang menerima bergerak ke net dan mengembalikan hairpin drop shot dengan underhand clear. Reli berlanjut tanpa batas waktu pada pola clear-drop-drop-clear. Rekan yang mengatur perlu untuk memulai dengan salah satu atau dua shuttlecock. Hal ini merupakan latihan yang kontinyu di mana reli harus kontinyu selama mungkin. Pengembalian yang baik harus mendarat dekat atau di dalam garis servis pendek.

### **Peningkatan beban latihan**

1. Pemulihan pada posisi siap di lapangan tengah setelah setiap percobaan.



2. Memukul drop shot dengan lebih cepat atau alternatif memukul cross court drop shot dengan straight-ahead drop.
3. Mengatur pemukul untuk menunggu pada posisi lapangan tengah. Memiliki rekan yang memberikan mixture crosscourt drop shot yang lebih cepat dan bergerak lebih jauh untuk mengembalikan shuttlecock yang efektif.

### **Penurunan beban latihan**

1. Memalingkan tubuh yang menyamping ke net pada sikap memukul.
2. Memulai dengan mengangkat lengan raket dan sudut raket sedikit ke bawah.
3. Memulai dengan berat badan yang bergeser pada kaki yang tidak dominan.

### **Pengecekan clear-drop-drop-clear continuous rally**

1. Menggunakan pegangan dan posisi siap yang benar.
2. Memungkinkan raket untuk memblok shuttlecock dekat dengan net.
3. Berusaha untuk membuat reli terakhir.

### **Cara melatih diagonal drop shot rally**

Pemain A memulai reli dengan clear ke sisi deep forehand maupun backhand pemain B. Pemain B memukul diagonal maupun crosscourt drop shot. Pemain A melangkah sedikit dan memblok pengembalian shuttlecock dengan drop shot yang lurus ke depan net. Pemain B redrops lurus ke depan ke samping pemain A pada net.

Pemain A crosscourt clear ke sisi deep forehand maupun backhand pemain B dan reli dimulai di atas. Urutan clear adalah crosscourt drop shot, net drop, net drop, crosscourt clear.

Pemain dapat memukul semua forehand drop shot, semua backhand drop shot, maupun campuran. Ini merupakan reli yang kontinyu untuk bekerja pada kecepatan diagonal atau gerakan di lapangan.

### **Peningkatan beban latihan**

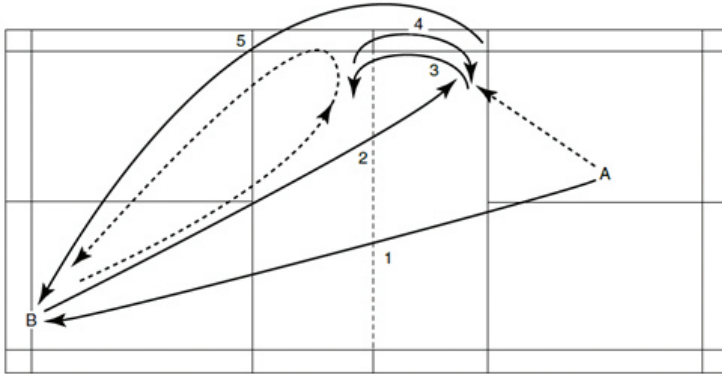
1. Mencakup cross court net drop shot secara acak selain clearing out cross court pada akhir urutan.
2. Melakukan pukulan clear yang lebih rendah untuk memberikan rekan sedikit waktu.
3. Melakukan pukulan drop shot yang cepat untuk memberikan sedikit waktu pada diri sendiri.

### **Penurunan beban latihan**

1. Melakukan pukulan clear yang lebih tinggi untuk memberikan rekan lebih banyak waktu.
2. Melakukan pukulan drop shot yang lebih lambat untuk memberikan lebih banyak waktu pada diri sendiri.
3. Membagi latihan ke dalam dua latihan, satu latihan forehand dan yang lainnya latihan backhand.

### **Pengecekan diagonal drop shot rally**

1. Kontak shuttlecock di depan tubuh dengan memungkinkan kepala raket untuk mengarah.
2. Memperpanjang lengan raket ke sudut shuttlecock secara diagonal ke bawah.
3. Memungkinkan shuttlecock untuk melintas tepat di atas net.



Gambar 2.47 Latihan Diagonal Drop Shot Rally

### 3. Smash

Smash adalah pukulan overhead yang diarahkan ke daerah lawan secara menemuk dan dilakukan dengan kekuatan penuh. Jenis pukulan ini identik sebagai pukulan menyerang, karena bertujuan untuk mematikan lawan. Jenis pukulan ini memiliki karakteristik keras serta laju shuttlecock berjalan cepat. Pukulan ini dapat dilakukan dalam sikap diam/ berdiri atau sambil melompat (*jumping smash*). Pukulan smash hampir sama dengan pukulan lob, perbedaan terletak pada arah pukulan shuttlecock.

Pukulan lob, shuttlecock dipukul ke atas sedangkan pukulan smash, shuttlecock dipukul tajam ke bawah dengan kecepatan yang lebih keras. Teknik pukulan smash membutuhkan aspek kekuatan otot tungkai, bahu, lengan dan fleksibilitas pergelangan tangan serta koordinasi gerak tubuh yang harmonis.



Gambar 2.48 Smash Posisi Diam/Berdiri

Gambar 2.48 menjelaskan pelaksanaan smash posisi diam/berdiri, posisi dalam keadaan berdiri dengan memegang raket secara rileks. Raket berada di belakang shuttlecock. Shuttlecock pada posisi tinggi dan berada di depan badan pemain. Ketika memukul shuttlecock, pergelangan tangan harus tepat dan cepat mengarah ke bawah atau ke arah dalam. Saat kepala raket mengenai shuttlecock, posisi raket tegak lurus terhadap shuttlecock. Ketika memukul shuttlecock, percepatan gerakan dari pergelangan tangan sangat memengaruhi kecepatan laju shuttlecock.



Gambar 2.49 Jumping Smash

Jumping smash adalah smash yang dilakukan dengan lompatan karena shuttlecock di atas kepala sehingga dengan jumping smash bisa mengcover ruangan yang lebih luas bagian lawan. Dalam melakukan jumping smash yang perlu diperhatikan adalah letak shuttlecock berada kurang lebih 1 meter di depan kepala. Power juga dibutuhkan agar menghasilkan smash yang kencang. Gambar 2.49 menjelaskan pelaksanaan jumping smash, diawali dengan sikap siap memperhatikan arah datangnya shuttlecock. Ketika shuttlecock sudah mendekat, posisi melompat sambil mengayunkan raket untuk memukul shuttlecock dengan kekuatan penuh. Shuttlecock diarahkan ke daerah lawan secara menemuk.

### **Side stroke (pukulan samping/mendatar/drive)**

Drive adalah pukulan cepat dan mendatar ke arah belakang diantara dua garis ganda bagian belakang. Pukulan drive biasa digunakan oleh pemain ganda dengan tujuan menghindari lawan menyerang atau berada pada posisi bertahan. Pukulan drive biasanya digunakan untuk mengembalikan shuttlecock secara lurus atau menyilang ke daerah lawan.

Drive adalah pukulan yang biasa digunakan untuk menekan lawan atau untuk tidak memberikan kesempatan kepada lawan mendapatkan shuttlecock yang melambung sehingga lawan tidak memperoleh kesempatan menyerang dengan pukulan atas. Tujuan pukulan drive ialah mengirimkan shuttlecock mendatar melewati net sehingga jauh masuk di area lawan. Drive shot dilakukan dengan pukulan di samping lengan. Pukulan drive dapat dilakukan dengan forehand atau backhand stroke.

Pukulan drive yang dilakukan dengan baik akan memberikan manfaat dalam mempercepat tempo permainan dengan meluncurkan shuttlecock serendah-rendahnya, mengacaukan posisi lawan, menekan lawan/inisiatif menyerang dan pada posisi tertentu bisa menjadi serangan balik yang efektif dan mematikan. Hal yang penting dalam

melakukan pukulan ini adalah pukulan shuttlecock dari samping badan pada ketinggian sebatas pinggang. Apabila mengambil pukulan dari tempat yang lebih rendah misalnya setinggi lutut maka pukulan drive akan kehilangan daya serangnya dan mudah ditebas lawan.

#### 1. Drop shot drive

Pukulan forehand drive adalah pukulan drive yang dilakukan di sisi kanan dari tubuh.



Gambar 2.50 Forehand drive (a)

Gambar 2.50 menjelaskan persiapan pelaksanaan pukulan forehand drive, dimana sikap berdiri dengan kaki kanan di depan. Tangan kanan memegang raket dengan pegangan jabat tangan. Raket ditarik ke belakang tubuh, sehingga kepala raket berada antara tulang belikat. Lengan bawah menekuk ke arah atas.



Gambar 2.51 Forehand drive (b)

Gambar 2.51 menjelaskan tahap pelaksanaan forehand drive, dimana raket siap diayunkan untuk memukul shuttlecock.

Pada saat melakukan pukulan, siku yang akan memimpin gerakan kemudian disusul pergerakan pergelangan tangan.

Pada saat memukul, berat badan bertumpu pada kaki kanan, tubuh berputar menghadap net dan lengan terlentang lurus. Pada saat melakukan pukulan, siku yang akan memimpin gerakan kemudian disusul pergerakan pergelangan tangan. Pada saat memukul, berat badan bertumpu pada kaki kanan, tubuh berputar menghadap net dan lengan terlentang lurus.

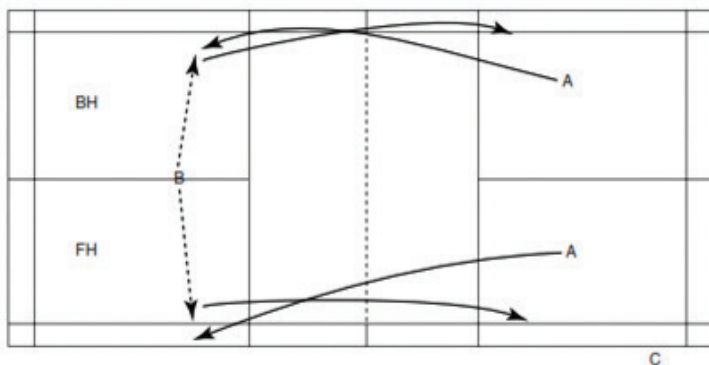


Gambar 2.52 Forehand drive (c)

Gambar 2.52 menjelaskan gerakan akhir dari pukulan forehand drive, punggung tangan tepat berada di depan mata.

## 2. Court drive

Court drive adalah pengembalian shuttlecock dengan cara pukulan drive yang mengarahkan shuttlecock melintasi lapangan. Court drive dipukul sebagai pengembalian atau pukulan yang mengarahkan shuttlecock dalam lintasan yang relatif datar, sejajar dengan lantai, tetapi dipukul cukup tinggi melewati net.



Gambar 2.53 Jatuhnya shuttlecock pukulan court drive



### 3. Full drive

Pukulan backhand drive adalah pukulan drive yang dilakukan di sisi kiri dari tubuh.



Gambar 2.54 Backhand drive (a)

Gambar 2.54 menjelaskan persiapan pelaksanaan pukulan backhand drive, dimana sikap berdiri dengan kaki kanan di depan. Tangan kanan memegang raket dengan pegangan ibu jari menghadap atas. Raket ditarik ke belakang tubuh dan berada di sisi kiri. Lengan bawah menekuk ke arah atas.



Gambar 2.55 Backhand drive (b)

Gambar 2.55 menjelaskan tahap pelaksanaan backhand drive, dimana raket siap diayunkan untuk memukul shuttlecock. Pada saat melakukan pukulan, siku yang akan memimpin gerakan kemudian disusul pergerakan pergelangan tangan. Pada saat memukul, berat badan bertumpu pada kaki kanan, tubuh berputar menghadap net dan lengan terlentang lurus. Akan terjadi gerak putar ke arah luar dari lengan bawah dan pergelangan tangan untuk mendapatkan tenaga yang maksimal.



Gambar 2.56 Backhand drive (c)

Gambar 2.56 menjelaskan gerakan akhir dari pukulan backhand drive, gerakan mengikuti arah terbangnya shuttlecock. Raket berada di depan dengan siku menekuk.

Under arm (pukulan di bawah lengan)

#### 1. Service (servis)

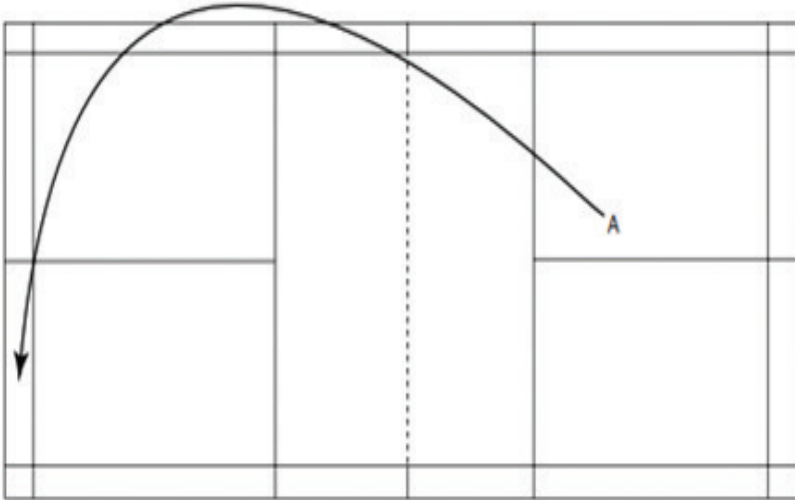
Servis merupakan pukulan sebagai permulaan permainan. Dalam melakukan servis, pemain memegang shuttlecock di bawah pinggang dan kepala raket berada di bawah sebelum melakukan pukulan. Dalam permainan bulu tangkis, ada tiga jenis servis, yaitu short service, long service dan flick atau servis setengah tinggi. Namun, biasanya servis digabungkan ke dalam jenis atau bentuk yaitu servis forehand dan backhand. Dalam melakukan servis, pemain perlu konsentrasi yang baik karena servis yang dilakukan pemain dapat menguntungkan atau merugikan pemain. Servis yang baik dapat membuat lawan susah



mengembalikannya dan menghasilkan poin. Sedangkan jika servis yang dilakukan tidak baik, bisa saja shuttlecock tersangkut pada net atau tidak sampai di area lawan sehingga kita kehilangan poin.

#### 1. Long service

Long service adalah pukulan servis yang dilakukan dengan cara memukul shuttlecock setinggi-tingginya dan jatuh ke garis belakang area lapangan lawan seperti pada gambar 2.45. Pelaksanaan servis panjang biasanya dilaksanakan dengan cara forehand servis panjang dan biasa dilakukan dalam permainan tunggal. Cara memegang raket dalam servis ini adalah kepala raket menyamping. Pegangan raket seperti jabat tangan. Tiga jari (jari tengah, manis dan kelingking) menggenggam raket sedangkan jari telunjuk agak terpisah serta ibu jari berada diantara tiga jari dan jari telunjuk.



Gambar 2.57 Long serve



Gambar 2.58 Persiapan Long serve (a)

Gambar 2.58 merupakan tahap persiapan dalam melakukan long service. Posisi berdiri dimana kaki kiri berada di depan, Tangan kiri memegang shuttlecock dan tangan kanan

memegang raket dimana raket di tarik ke belakang sampai setinggi bahu. Keseimbangan dalam tahapan ini berada pada tumpuan kaki belakang.



Gambar 2.59 Pelaksanaan Long serve (b)

Gambar 2.59 merupakan tahap pelaksanaan long service. Raket diayunkan kedepan dan shuttlecock harus dipukul dengan tenaga penuh agar dapat melayang tinggi dan jatuh tegak lurus di bagian belakang garis lapangan lawan. Dalam melakukan pukulan servis ini, pemain harus menjaga keseimbangan. Keseimbangan pada tahap ini berada pada tumpuan kaki depan.

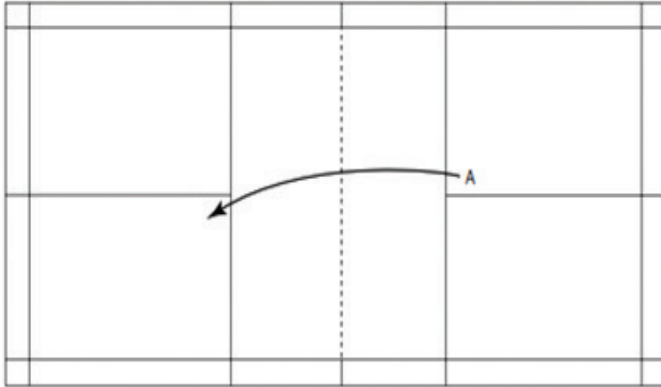


Gambar 2.60 Gerak Lanjutan Long serve (c)

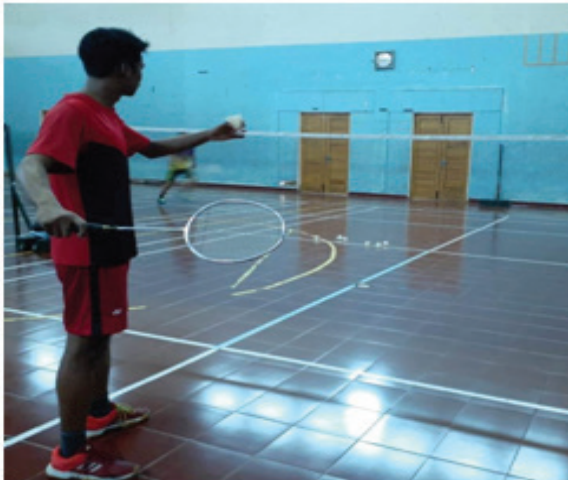
Gambar 2.60 merupakan tahap gerak lanjutan dimana setelah selesai memukul shuttlecock, posisi raket berada silang di depan.

b. Short service

Short service adalah servis dimana shuttlecock melintas tipis melewati net. Pukulannya mengarahkan shuttlecock ke arah sudut potongan garis servis depan dengan garis tengah atau garis servis dengan garis tepi. Ilustrasi servis pendek dapat dilihat dapat gambar 2.49. Servis pendek dapat dilakukan secara forehand ataupun backhand. Pukulan servis pendek diusahakan shuttlecock serendah mungkin dengan ketinggian net sehingga lawan akan kesulitan dalam mengembalikan shuttlecock.



Gambar 2.61 Short serve



Gambar 2.62 Pelaksanaan Forehand short serve (a)

Gambar 2.62 menjelaskan forehand servis pendek, dimana tahap persiapan sikap berdiri dengan sikap kaki kuda-kuda kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang. Tangan kiri memegang shuttlecock dan tangan kanan memegang raket. Keseimbangan pada tahap ini bertumpu pada kaki belakang. Pada tahap pelaksanaan servis pendek forehand, dimana tangan kanan mulai mengayunkan raket



untuk memukul shuttlecock dengan pukulan pelan. Keseimbangan tahap ini berada pada tumpuan kaki depan.



Gambar 2.63 Pelaksanaan Forehand short serve (c)

Gambar 2.63 menjelaskan tahap akhir gerakan servis pendek forehand, dimana raket mengarah ke atas lurus dengan gerakan shuttlecock. Keseimbangan tahap ini berada pada tumpuan kaki depan. Pandangan ke arah gerak shuttlecock.



Gambar 2.64 Backhand short serve (a)

Gambar 2.64 menjelaskan servis pendek backhand dimana sikap awal berdiri badan condong ke depan dengan sikap kuda-kuda. Tangan kanan memegang raket dengan teknik pegangan pistol yang di letakkan di depan badan di bawah pusat. Pergelangan tangan yang memegang raket ditekuk. Tangan kiri memegang shuttlecock, dimana shuttlecock dipegang setinggi pinggang di depan dada. Keseimbangan berada pada kedua kaki. Selanjutnya pada pelaksanaan servis pendek backhand, raket mulai diayunkan untuk memukul shuttlecock dengan pelan ke arah depan dekat dengan ketinggian net.



Gambar 2.65 Backhand short serve (c)

Gambar 2.65 menjelaskan akhir gerakan servis pendek backhand. Gerakan raket mengarah ke atas lurus dengan gerakan shuttlecock. Pandangan mengikuti arah shuttlecock.

c. Drive and flick service

Drive service adalah satu jenis servis

dalam permainan bulu tangkis dimana tujuan dari servis ini adalah memukul shuttlecock dengan cepat, mendatar dan setipis mungkin melewati net. Sasaran servis ini adalah sudut titik-titik perpotongan antara garis belakang dengan garis tengah lapangan.



Gambar 2.66 Drive serve (a)

Gambar 2.66 menjelaskan tahap persiapan dalam melaksanakan drive service. Posisi berdiri dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang dimana tumpuan keseimbangan berada pada kaki belakang. Raket dipegang dengan pegangan teknik pistol. Raket dipegang tangan kanan dan berada di backswing. Shuttlecock dipegang tangan kiri.



Gambar 2.67 Drive serve (b)

Gambar 2.67 menjelaskan tahap pelaksanaan drive service. Raket mulai diayunkan untuk memukul shuttlecock dengan cepat, mendatar dan setipis mungkin melewati net. Tumpuan keseimbangan dalam tahap ini berada pada kaki depan.



Gambar 2.68 Drive serve (c)

Gambar 2.68 menjelaskan akhir gerakan lanjutan dari drive servis. Raket ditarik

ke belakang atas segaris dengan pukulan shuttlecock. Posisi kaki segera kembali pada posisi siap.

Flick service adalah servis yang dilakukan secara cepat atau tiba-tiba ke arah bagian belakang lawan dengan tujuan mengecoh lawan. Teknik ini hampir sama dengan backhand servis tetapi shuttlecock dipukul dengan cepat dengan arah setengah tinggi. Teknik ini dapat mengakibatkan lawan kehilangan keseimbangan sehingga kita dapat melakukan smash setelah lawan mengembalikan shuttlecock.. Dalam melakukan servis ini, perlu diperhatikan posisi dan sikap berdiri lawan, sehingga shuttlecock yang diarahkan tidak mudah di smash lawan.



Gambar 2.69 Flick serve (a)

Gambar 2.69 menjelaskan persiapan melaksanakan flick service dimana sikap berdiri dengan kaki kanan di depan kaki kiri. Kedua kaki terbuka selebar pinggul.

Berdiri dekat garis T. Tangan kiri memegang shuttlecock dan tangan kanan memegang raket dengan teknik pegangan raket backhand. Titik keseimbangan berada pada tumpuan kaki belakang.

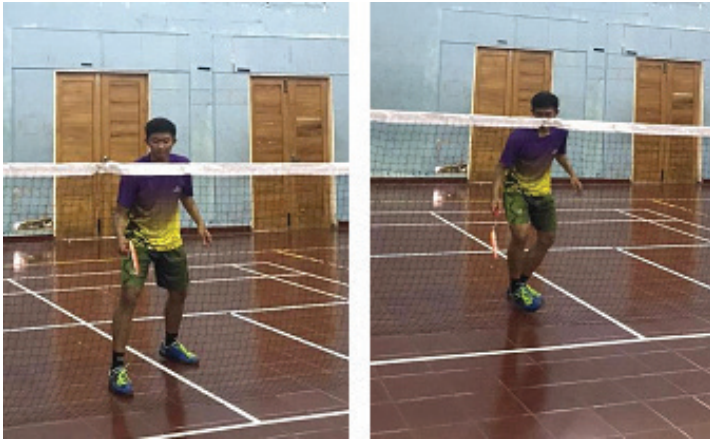


Gambar 2.70 Flick serve (b)

Gambar 2.70 menjelaskan pelaksanaan flick service dimana shuttlecock mulai dipukul dengan raket. Titik keseimbangan berada pada tumpuan kaki belakang, saat memukul tumpuan berpindah ke kaki depan. Saat memukul, usahakan dengan cepat dan mengarahkan shuttlecock ke garis ganda bagian belakang lapangan (backcourt) lawan dengan ketinggian sedang. Gerakan akhir flick service dimana tumpuan keseimbangan berada di kaki depan. Posisi raket berada di depan dengan disilangkan.

## 2. Clear

### a. Underhand forehand clear



Gambar 2.71 Underhand Forehand Clear (a)

Underhand adalah pukulan dari bawah, atau bila posisi memukul di bawah bahu. Underhand forehand clear adalah pukulan melambung tinggi ke arah area belakang lapangan lawan dengan tangan kanan dari kanan dimana shuttlecock dipukul dari bawah. Gambar 2.71 menjelaskan tahap persiapan, kaki depan sebagai tumpuan berat badan. Raket dipegang dengan teknik pegangan pistol atau handshake. Posisi raket berada di bawah.





Gambar 2.72 Underhand Forehand Clear (b)

Gambar 2.72 menjelaskan raket mulai diayunkan dari bawah ke atas dan memukul shuttlecock menggunakan pergelangan tangan.

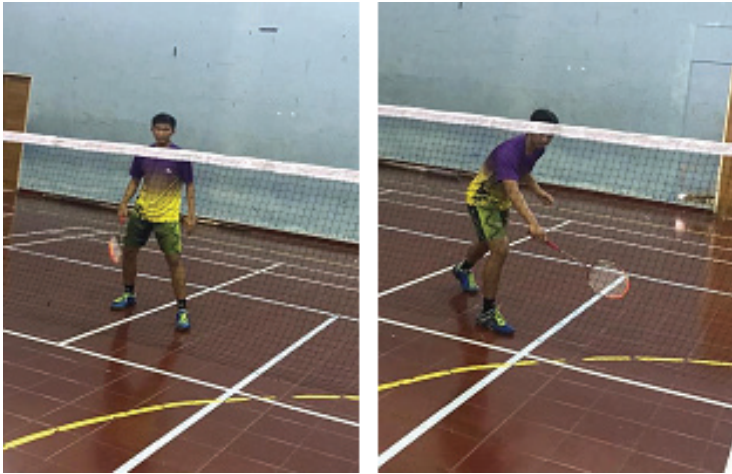


Gambar 2.73 Underhand Forehand Clear (c)



Gambar 2.73 menjelaskan akhir gerakan lanjutan dari underhand forehand clear, ayunan raket berada di sisi kiri. Secara bersamaan mulai kembali ke tengah lapangan.

b. Underhand backhand clear



Gambar 2.74 Underhand Backhand Clear (a)

Underhand backhand clear adalah memukul dari bawah dengan shuttlecock ada di sebelah kiri lapangan dimana arah pukulan shuttlecock menuju ke posisi paling belakang lapangan lawan. Gambar 2.74 menjelaskan tahap persiapan underhand backhand clear, posisi kaki dalam keadaan siap dengan tumpuan berat badan berada di kaki depan. Raket dipegang dengan pegangan ibu jari ke atas atau backhand.



Gambar 2.75 Underhand Backhand Clear (b)

Gambar 2.75 menjelaskan persiapan untuk melangkah ke arah net. Mulai mengubah posisi ke arah datangnya shuttlecock.



Gambar 2.76 Underhand Backhand Clear (c)

Gambar 2.76 menjelaskan raket ditempatkan di bawah jatuhnya shuttlecock. Dorong dan ayunkan raket secara cepat mengenai shuttlecock. Selanjutnya kembali ke posisi tengah lapangan.

### 3. Netting

Netting adalah pukulan yang dilakukan dekat dengan net, diarahkan sedekat mungkin ke net, dipukul dengan sentuhan tenaga halus. Pukulan netting yang baik yaitu apabila shuttlecock dipukul halus dan melintas tipis dekat sekali dengan net. Karakteristik teknik dasar ini adalah shuttlecock senantiasa jatuh bergulir sedekat mungkin dengan net di daerah lapangan lawan. Koordinasi gerak kaki, lengan, keseimbangan tubuh, posisi raket dan shuttlecock saat perkenaan, serta daya konsentrasi adalah faktor-faktor penting yang mempengaruhi keberhasilan pukulan.

Koordinasi gerak kaki, lengan, keseimbangan tubuh, posisi raket dan shuttlecock saat perkenaan, serta daya konsentrasi adalah faktor-faktor penting yang mempengaruhi keberhasilan pukulan.

Koordinasi gerak kaki, lengan, keseimbangan tubuh, posisi raket dan shuttlecock saat perkenaan, serta daya konsentrasi adalah faktor-faktor penting yang mempengaruhi keberhasilan pukulan.



Gambar 2.77 Netting

Gambar 2.77 menjelaskan pelaksanaan netting, posisi kaki dan tangan telah siap mendekati shuttlecock. Pegangan raket dengan jari-jari tangan (ruas jari tangan), pergelangan tangan tetap rileks, posisi kepala raket sejajar dengan lantai pada saat perkenaan raket dan shuttlecock yang harus diperhatikan selama proses pukulan mendekati net. Di samping itu sikap dan posisi kaki tumpu harus tetap kokoh menapak di lantai, dengan lutut kanan dibengkokkan dan sebagai tumpuan berat badan, sehingga tidak terjadi gerakan tambahan yang dapat mempengaruhi keseimbangan tubuh.



# Bab 3

## Peraturan Permainan

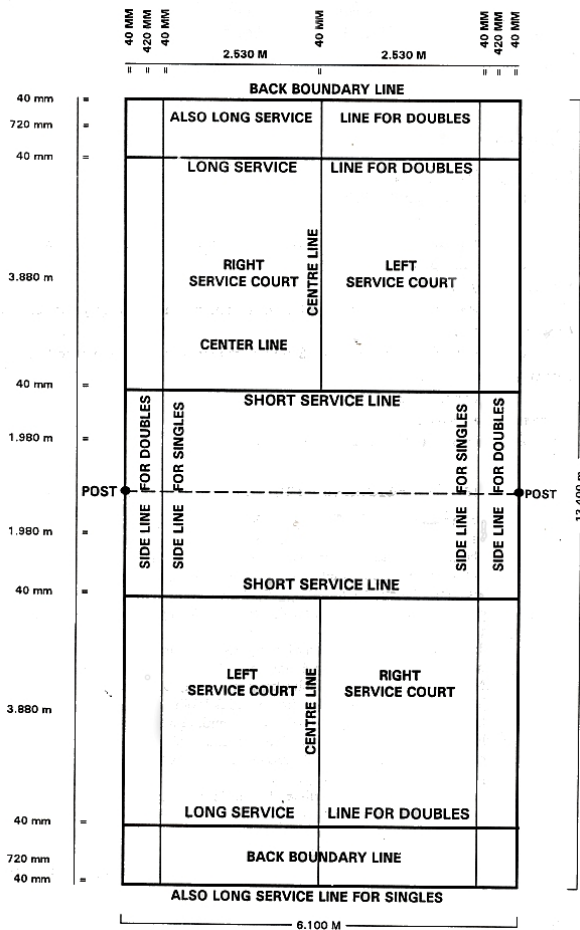
### Bulu Tangkis

Pada permainan bulutangkis, perlu adanya kepatuhan terhadap peraturan permainan. BWF (Badminton World Federation) telah mengeluarkan peraturan permainan bulutangkis sebagai berikut:

#### **Lapangan dan Peralatan Lapangan**

Berikut peraturan lapangan dan peralatan lapangan bulu tangkis yang akan membantu pemain dalam permainan adalah (1) lapangan harus berbentuk sebuah empat persegi panjang dibuat dengan garis selebar 40 mm (lihat gambar 3.1), (2) garis harus mudah dikenali dan sebaiknya berwarna putih atau kuning, (3) semua garis membentuk bagian dari area yang dibatasi, (4) tiang net harus setinggi 1,55 meter dihitung dari permukaan lapangan dan harus tetap vertikal sewaktu net ditarik tegang seperti diisyaratkan pada poin 10. Tiang net tidak ditempat diluar lapangan, (5) tiang net harus diletakan diatas garis samping untuk ganda (lihat gambar 3.2) terlepas apakah tunggal atau ganda yang dimainkan, (6) net harus terbuat dari bahan halus berwarna gelap bertebalkan yang sama dengan jaring tidak kurang dari 15 mm dan tidak lebih dari 20 mm, (7) lebar net harus 760 mm dan panjang

minimum 6,10 meter, (8)puncak net harus diberikan batas pita putih selebar 75 mm secara rangkap di atas tali atau kabel yang berada di dalam pita tersebut. Pita harus tergantung pada tali atau kabel tersebut, (9)tiang atau kabel tersebut di atas harus direntangkan secara kokoh sama tinggi dengan puncak tiang, (10)puncak net dari permukaan lapangan harus 1,524 meter di tengah lapangan dan 1,55 meter di atas garis samping untuk ganda, (11) tidak boleh ada jarak antara ujung net dan tiang(lihat gambar 3.3). Bila diperlukan harus diikat ujungnya selebar net.



Gambar 3.1 Lapangan Bulu Tangkis

Keterangan:

1. Panjang diagonal lapangan keseluruhan = 14.723 meter.
2. Lapangan seperti tertera di atas dapat dipergunakan baik untuk tunggal maupun ganda.
3. Tanda untuk testing shuttle (lihat gambar 3.2).



Gambar 3.2Tiang Net Harus Diletakan Di Atas Garis Samping Untuk Ganda





Gambar 3.3 Tidak Boleh Ada Jarak Antara Ujung Net dan Tiang

### **Kok (Shuttle)**

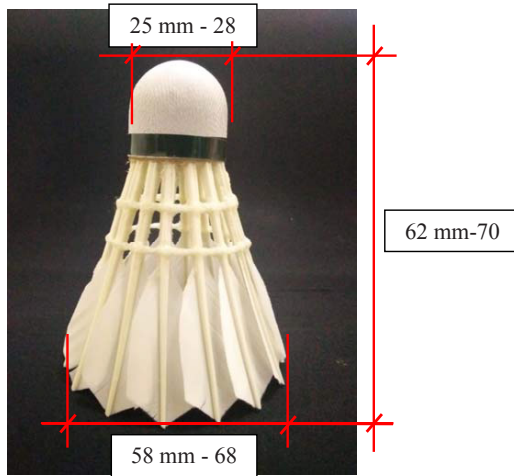
Berikut peraturan lapangan dan peralatan lapangan bulu tangkis yang akan membantu pemain dalam permainan.

Kok harus terbuat dari bahan alamiah (lihat gambar 3.4 dan 3.5) dan atau sintetis (lihat gambar 3.6). Dari bahan apapun kok dibuat, karakteristik terbang secara umum harus mirip dengan kok yang dibuat dari bulu alamiah dengan gabus yang ditutup selapis kulit tipis. Kok dari bulu harus dengan unsur sebagai berikut: (1) Kok harus mempunyai 16 helai bulu yang tertancap pada gabus, (2) Bulu harus diukur dari ujungnya ke puncak gabus dan setiap helai kok harus sama panjangnya. Panjangnya boleh antara 62 mm – 70 mm, (3) Ujung-ujung bulu harus membentuk sebuah lingkaran dengan diameter antara 58 mm - 68 mm, (4) Bulu-bulu tersebut diikat secara kokoh dengan benang atau bahan lain yang sesuai, (5) Diameter gabus harus antara 25 mm - 28 mm dan dibulatkan pada bagian bawahnya, (6) Berat kok harus antara 4,47 gr

- 5,50 gr. Sedangkan Kok bukan dari bulu unsurnya adalah (1) Tiruan atau bulu imitasi dari bahan sinteis menggantikan bulu alamiah, (2) Gabus seperti dijelaskan pada poin 5 di atas, (3) Ukuran dan berat harus seperti pada poin 2, 3, dan 6 di atas. Bagaimanapun juga, disebabkan oleh perbedaan massa, jenis dan sifat-sifat dari bahan sintetis dibandingkan dengan bulu, variasi sampai dengan 10% dapat diterima.



Gambar 3.4 Shuttlecock Tumpul dan Runcing Dari Bahan Alamiah Bulu Ayam



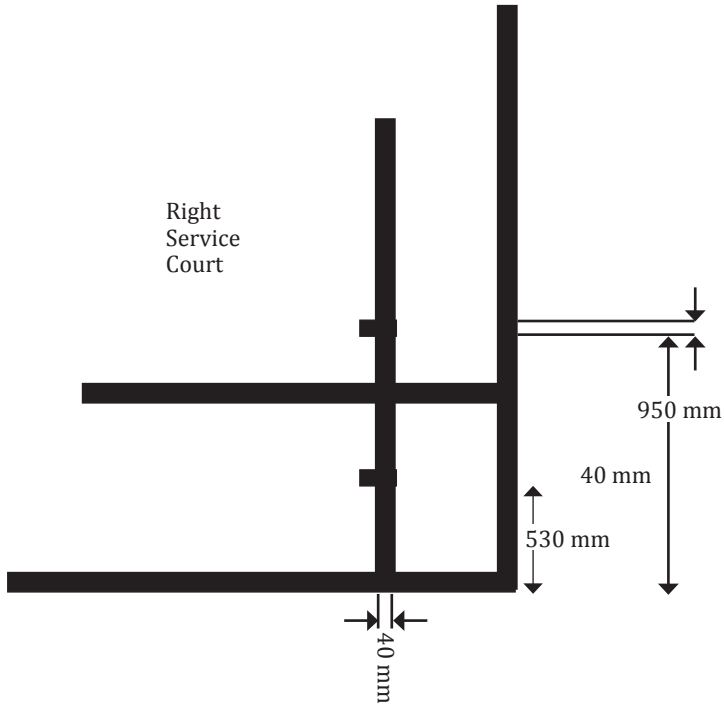
Gambar 3.5 Shuttlecock dari Bahan Alamiah Bulu Angsa/Entok



Gambar 3.6 Shuttlecock Dari Bahan Sintetis

Sehubungan dengan tidak adanya variasi pada desain secara umum, kecepatan dan terbang dari kok, modifikasi pada spesifikasi seperti tersebut di atas diperkenankan dengan persetujuan Persatuan Bulu tangkis yang bersangkutan untuk hal-hal: ditempat-tempat, dimana kondisi atmosfer dikarenakan oleh ketinggian atau iklim yang membuat kok standar menjadi tidak cocok.

Untuk menguji kok, pemain harus menggunakan pukulan dari bawah secara penuh (*full underhand stroke*), yang menyentuh kok pada saat berada di atas garis belakang (*back boundary line*). Kok harus dipukul secara melengkung ke atas dengan arah paralel terhadap garis samping (*side line*). Kok yang mempunyai kecepatan yang benar akan mendarat tidak kurang dari 530 mm dan tidak lebih dari 990 mm terhitung dari garis belakang (*back boundary line*) (lihat pada gambar 3.7).



Gambar 3.7 Menguji Kecepatan Shuttlecock

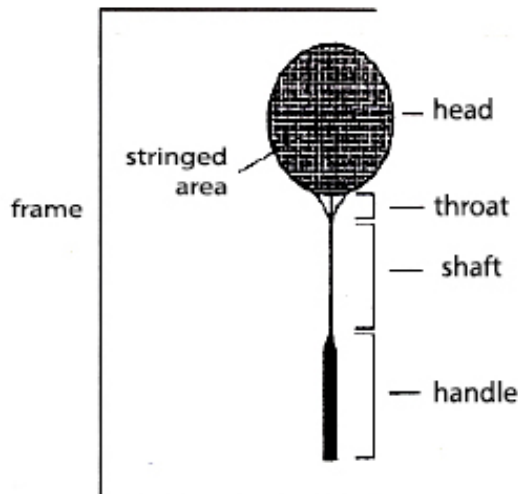
## Raket

Panjang keseluruhan kerangka raket tidak boleh melebihi 680 mm dan lebarnya tidak boleh melebihi 230 mm. Raket Harus bebas dari benda-benda yang ditempelkan dan tonjolan-tonjolan keluar, kecuali yang dipergunakan semata-mata dan secara khusus untuk membatasi atau melindungi dari kerusakan, atau getaran, atau untuk menambah berat, atau untuk mengamankan pegangan dengan tali ke tangan pemain di mana kesemuanya itu harus memadai ukurannya dan tempatnya. Raket Harus bebas dari peralatan yang memungkinkan seorang pemain secara material merubah bentuk raket.

Bagian-bagian utama sebuah raket adalah sebagai berikut: (1) Pegangan adalah bagian raket yang dipegang oleh

pemain, (2) Area yang disenari adalah bagian raket dimana dengannya pemain memukul kok, (3) Kepala yang membatasi area yang disenari, (4) Batang menghubungkan pegangan dengan kepala, (5) Leher (bila ada) menghubungkan batang dengan kepala (lihat gambar 3.8).

Area yang disenari harus datar dan berpola senar yang saling bersilangan secara terjalin atau terikat di tempat persilangan. Pola penyenanaran harus seragam dan terutama di tengah tidak boleh kurang kerapatannya daripada area lainnya. Panjang keseluruhan area yang disenari tidak boleh melebihi 280 mm dan lebar keseluruhan tidak boleh melebihi 220 mm. Walaupun begitu, senar boleh melewati area yang semestinya menjadi leher, dengan syarat sebagai berikut: (1) Lebar dari penambahan area yang disenari tidak melebihi 35 mm, (2) Panjang keseluruhan dari area yang disenari tidak melebihi 330 mm.



Gambar 3.8 Bagian Utama Raket

## Penggunaan Peralatan

### *(Equipment Compliance)*

Federasi Dunia Bulu tangkis (*World Badminton Federation*) mengatur dan menetapkan apakah suatu raket, kok, atau peralatan lainnya atau *prototype* yang dipergunakan dalam permainan bulu tangkis mengikuti spesifikasinya. Putusan ini dapat diambil atas inisiatif federasi atau karena aplikasi salah satu pihak yang berkepentingan termasuk pemain, produsen peralatan, atau Asosiasi bulu tangkis atau anggotanya.

### Undian (*Toss*)

Sebelum permainan dimulai harus dilakukan undian dan dari pihak pemenang undian boleh memilih salah satu yaitu untuk melakukan servis atau menerima servis (untuk memulai permainan dengan memilih tempat atau yang lain). Pihak yang kalah undian mendapatkan pilihan yang tersisa.



Gambar 3.9 Wasit Melakukan Undian Sebelum Permainan Dimulai

## Cara Penghitungan Angka (Scoring System)

Cara penghitungan angka adalah sebagai berikut: (1) Satu partai pertandingan (*match*) terdiri dari “*The Best of Three Games*”(terbaik dari 3 game), kecuali diatur lain (peraturan tersendiri), (2) Pihak yang terlebih dulu memperoleh angka 21 memenangkan satu game, kecuali seperti tertera pada poin 4 sampai dengan poin 5, (3) Pihak yang memenangkan suatu rali (*rally*) akan mendapatkan tambahan 1 (satu) angka pada skornya. Pihak yang memenangkan rali, apabila pihak lawannya melakukan “*fault*” (kesalahan) atau kok (*shuttle*) berhenti dimainkan disebabkan menyentuh permukaan lapangan lawannya, (4) Bila skor menjadi sama (20-20), pihak yang memperoleh 2 angka secara berturut-turut memenangkan game itu, (5) Bila skor menjadi 29 sama (29-29), pihak yang memperoleh angka ke-30 memenangkan game itu, (6) Pihak yang memenangkan 1 game memegang servis awal pada game berikutnya.

## Perpindahan Tempat (Change Of End)

Pemain harus berpindah tempat apabila (1) Pada waktu game pertama berakhir, (2) Pada waktu game kedua berakhir, apabila ada game ketiga (terakhir), (3) Pada game ketiga (terakhir), bila salah satu pihak sudah memperoleh angka 11. Bila pemain lupa untuk melakukan perpindahan tempat, mereka harus melakukannya sesegera setelah kesalahan tersebut diketahui dan *shuttle* tidak berada dalam permainan (*shuttle not in play*). Skor yang ada tetap berlaku.

## Servis

Servis yang benar adalah sebagai berikut: (1) Kedua belah pihak tidak boleh tidak secara semestinya memperlambat terjadinya servis bila pelaku servis dan penerima servis sudah siap diposisinya masing-masing. Gerakan kepala raket pemain kearah belakang dapat dianggap sebagai sebuah upaya memperlambat permainan. (2) Pelaku servis dan penerima servis harus berdiri berhadapan secara diagonal



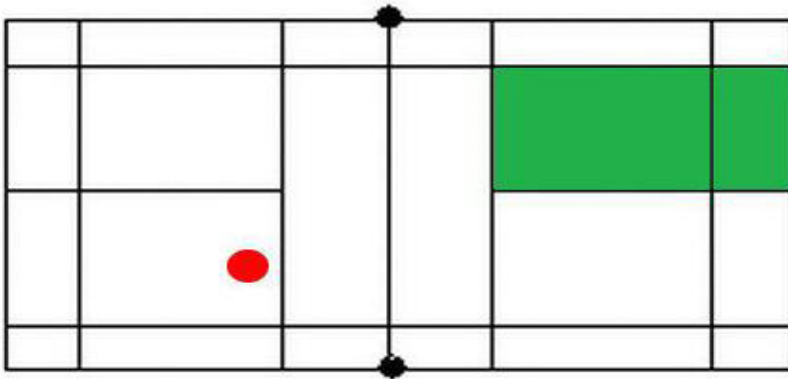
dalam kotak servis (gambar 3.10) tanpa menyentuh garis-garis yang membatasi kotak servis, (3) Sebagian dari kedua kaki baik pelaku servis maupun penerima servis harus tetap berada pada permukaan lapangan dalam posisi diam atau tidak bergerak dari saat servis mulai dilakukan sampai servis telah dilakukan, (4) Perkenaan raket pelaku servis ketika servis terjadi pada bagian gabus kok, (5) Keseluruhan kok harus berada di bawah 1,15 meter dari permukaan lapangan pada saat terkena raket pelaku servis. (6) Batang raket pelaku servis pada saat memukul kok harus mengarah ke bawah sedemikian rupa, (7) Gerakan raket pelaku servis harus berkesinambungan ke depan setelah awalan (*start*) dari servis, (8) Terbangnya kok harus ke atas dari raket pelaku servis untuk melampaui net, sehingga bila tidak dihalangi akan jatuh di kotak servis penerima servis (tepat di atas garis atau di dalam garis batas kotak servis), (9) Dalam upaya melakukan servis, pelaku servis harus berhasil memukul kok jangan sampai meleset tidak mengenai kok (*shall not miss the shuttle*).



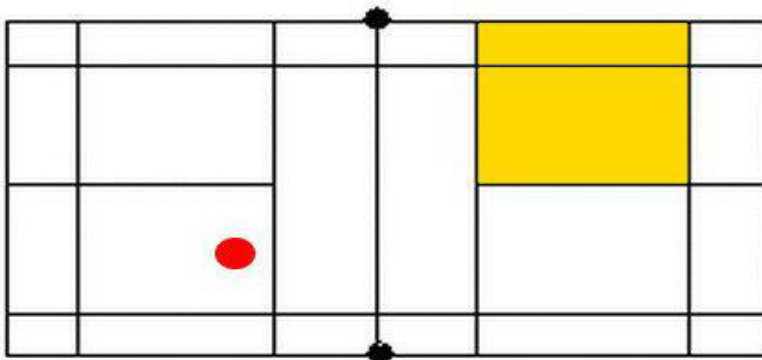
Gambar3.10Pelaku Servis dan Penerima Servis Berhadapan Secara Diagonal



Sekali para pemain sudah siap melakukan servis, gerakan ke depan pertama dari kepala raket pelaku servis adalah awalan(*start*) dari servis. Sekali servis telah dimulai, dianggap telah dilakukan bila kok dipukul oleh raket pelaku servis atau dalam percobaan untuk melakukan servis, pelaku servis luput mengenai kok. Pelaku servis tidak boleh melakukan servis sebelum penerima servis siap, tetapi penerima servis sudah dianggap siap bila berusaha mengembalikan servis. Dalam permainan ganda, selama servis akan dilakukan, pasangannya boleh mengambil posisi dimana saja, asal tidak menghalangi pandangan pelaku servis atau servis lawannya.



Gambar3.11 Area Servis Tunggal



Gambar3.12Area Servis Ganda

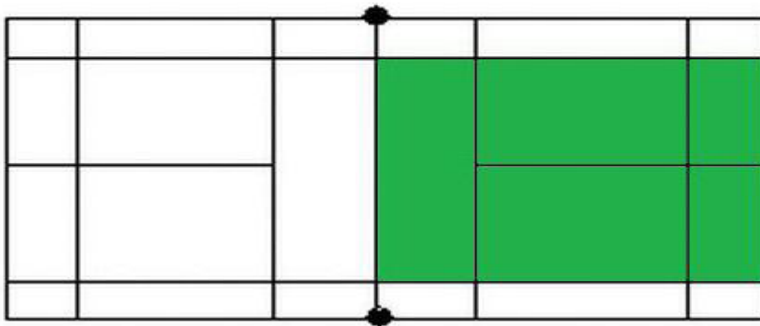
## **Tunggal (Single)**

Tunggal (*singles*) adalah suatu pertandingan dimana ada 1 (satu) pemain di masing-masing sisi yang berlawanan. Pada pemain tunggal yang melakukan servis dan menerima servis di lapangan (*serving and receiving courts*)aturannya adalah (1)Pemain harus melakukan servis dari menerima servis pada sisi lapangan servis sebelah kanan masing-masing bila pemegang servis belum memperoleh angka atau telah memperoleh angka genap dalam game tersebut, (2) Pemain harus melakukan servis dan menerima servis pada sisi sebelah kiri masing-masing bila pemegang servis telah memperoleh angka ganjil dalam game tersebut.

Urutan permainan dan posisi lapangan untuk pemain tunggal adalah dalam suatu reli, kok harus dipukul secara bergantian oleh pemegang dan penerima servis dari berbagai posisi sisi lapangan di depan net, sampai kok tidak dalam permainan. Aturan dalam perhitungan angka dan melakukan servis pada pemain tunggal adalah (1) Bila pelaku servis menang dalam suatu reli (peraturan penghitungan angka), maka pemegang servis memperoleh satu angka. Selanjutnya, pemegang servis harus melakukan servis lagi dari sisi lapangan servis berikutnya, (2) Bila penerima servis menang dalam suatu reli (peraturan penghitungan angka), maka penerima servis memperoleh satu angka. Penerima servis menjadi pelaku servis yang baru.



Gambar3.13Pertandingan Tunggal



Gambar3.14 Daerah Pertandingan Tunggal

### Ganda (Double)

Ganda (*doubles*) adalah suatu pertandingan dimana ada 2 (dua) pemain di masing-masing sisi yang berlawanan. Peraturan lapangan pihak pemegang dan penerima servis (*-serving and receiving court*) pada pemain ganda adalah sebagai berikut: (1) Seorang pemain dari pihak pemegang servis harus melakukan servis dari sisi lapangan sebelah kanan pada awal game atau bila pihak penerima servis belum

memperoleh angka atau bila telah memperoleh angka genap pada game tersebut, (2) Seorang pemain dari pihak pemegang servis harus melakukan servis dari sisi lapangan sebelah kiri bila pihak pemegang servis telah memperoleh angka ganjil pada game tersebut, (3) Seorang pemain dari pihak penerima servis yang menerima servis terakhir harus berada di kotak servis, yang sama dengan kotak servis ketika menerima servis. Pola kebalikannya berlaku juga untuk pasangannya, (4) Pemain dari pihak penerima servis yang berdiri secara diagonal berada di lapangan yang berseberangan dengan pemegang servis harus menjadi penerima servis, (5) Para pemain dari pihak penerima servis tidak boleh berpindah dari lapangan servis mereka masing-masing sampai mereka memenangkan satu angka pada saat mereka melakukan servis, (6) Servis dalam setiap giliran melakukan servis harus dilakukan dari lapangan servis yang berbeda, kecuali seperti tertera dalam peraturan 12 (mengenai *service court error*).

Peraturan cara bermain dan posisi di lapangan (*order of play and position on court*) pada pemain ganda adalah setelah servis dikembalikan, kok dapat dipukul secara bergantian oleh pemain dari pihak pemegang servis atau permainan dari pihak penerima servis dari berbagai posisi di sisi lapangan tersebut di depan net, sampai kok meninggalkan permainan. Peraturan perhitungan angka dan melakukan servis pada pemain ganda adalah (1) Bila pelaku servis menang dalam suatu reli (peraturan perhitungan angka nomor 3), maka pemegang servis memperoleh satu angka. Selanjutnya, pemegang servis harus melakukan servis lagi dari sisi lapangan servis berikutnya, (2) Bila penerima servis menang dalam suatu reli (peraturan perhitungan angka nomor 3), maka penerima servis memperoleh satu angka. Penerima servis menjadi pelaku servis yang baru.

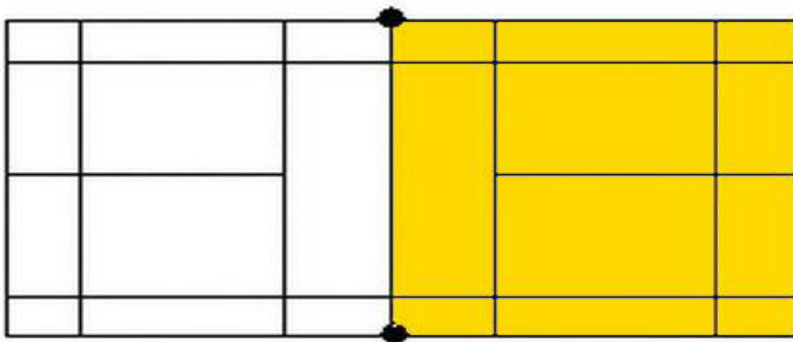
Dalam setiap game, hak melakukan servis harus berjalan secara berurutan seperti (1) Dari pemegang servis awal yang memulai game dari kotak servis sebelah kanan, (2) Untuk

partner dari penerima servis awal servis dilakukan dari sebelah kiri lapangan servis. (3) Untuk pemain dari pihak yang pertama melakukan servis. (4) Untuk pemain dari pihak yang pertama menerima servis. (5) Untuk pemain dari pihak yang pertama melakukan servis dan seterusnya.

Tidak seorang pemainpun diperkenankan melakukan servis atau menerima servis di luar gilirannya, atau menerima 2 servis secara berturut-turut dalam game yang sama, kecuali seperti tertera pada peraturan kesalahan kotak servis. Salah satu pemain dari pihak pemenang harus melakukan servis pertama pada game berikutnya, dan salah satu pemain dari pihak yang kalah dapat menerima servis.



Gambar3.15Pertandingan Ganda Putra dan Ganda Putri



Gambar3.16 Daerah Pertandingan Ganda

## **Kesalahan Kotak Servis (Service Court Error)**

Kesalahan kotak servis telah terjadi bila seorang pemain; (1) Telah melakukan servis dan menerima servis di luar gilirannya; atau (2) Telah melakukan servis atau menerima servis dari sisi kotak servis yang salah. Bila kesalahan kotak servis ditemukan, kesalahan harus diperbaiki dan angka tetap dilanjutkan.

## **Kesalahan (Fault)**

Terjadi kesalahan; (1) Jika suatu servis yang dilakukan tidak benar (melanggar peraturan servis yang benar). (2) Jika dalam servis, *shuttle* (tersangkut dan bertengger pada puncak net;setelah melewati net tersangkut di net;dipukul oleh pasangan penerima servis). (3) Jika, dalam permainan, *shuttle* (mendarat di luar garis lapangan;menerobos atau melewati bawah net;tidak berhasil melewati net;menyentuh langit-langit atau tembok samping;menyentuh orang atau pakaian seorang pemain;menyentuh objek lain atau orang di luar lingkungan lapangan (Bila diperlukan karena struktur bangunan, otoritas bulu tangkis setempat, dengan syarat hak *veto* dari asosiasi bulu tangkisnya, bila membuat peraturan sendiri untuk kasus dimana *shuttle* menyentuh suatu halangan); tertangkap atau tertahan di raket dan kemudian menggelusur di raket sewaktu melakukan pukulan;terpukul dua kali secara berurutan oleh pemain yang sama dengan dua pukulan. Bagaimanapun juga dianggap tidak *fault* jika *shuttle* kena kepala raket dan area yang disenari tetapi dengan satu kali pukulan; Terpukul oleh seorang pemain dan pasangannya secara berurutan; menyentuh raket seorang pemain dan berlanjut tidak menuju kearah lapangan lawan. (4) Jika, dalam permainan seorang pemain melakukan tindakan sebagai berikut: menyentuh net atau penyangganya dengan raket, orang atau pakaian;melanggar lapangan lawan di atas net dengan raket atau orang kecuali merupakan gerak lanjut pukulan dimana perkenaan raket dengan *shuttle* terjadi di sisi lapangan si pemukul; melanggar lapangan lawan di

bawah net dengan raket atau orang yang mengakibatkan lawan terganggu; ataubila dalam permainan, secara sengaja mengganggu lawannya, misalnya menghalangi lawan untuk melakukan pukulan yang menyebabkan raketnya melewati atas net; bila dalam permainan seorang pemain secara sengaja mengganggu lawannya dengan suatu aksi seperti berteriak atau membuat gerakan-gerakan tertentu. (5) Bila seorang pemain bersalah secara menyolok, berulang atau secara terus-menerus melanggar seperti ditentukan dalam peraturan permainan yang terus berlangsung, perilaku yang tidak baik, dan hukuman.

### **Permainan Ulang (Lets)**

Ulang (*Lets*) diucapkan oleh wasit atau oleh seorang pemain (bila tidak ada wasit) untuk menghentikan permainan. *Lets* harus diucapkan, jika (1) Pelaku servis melakukan servis sebelum penerima servis siap; (2) Pada waktu servis, pelaku dan penerima servis di "*fault*" secara bersamaan. Setelah servis dilakukan, *shuttle*: (1) Tersangkut dan bertengger di puncak net atau; (2) Setelah melewati net tersangkut di net; (3) Jika dalam permainan *shuttle* rusak dan gabus secara total terpisah dari sisa *shuttle*; (4) Jika pandangan wasit, permainan terganggu oleh pemain lawan merasa terganggu yang disebabkan "*coaching*" pelatih; (5) Jika seorang hakim garis tidak melihat atau ragu-ragu dan wasit tidak dapat memberikan keputusan; (6) Terjadi sesuatu yang tidak terlihat atau peristiwa yang kebetulan. Bila "*Ulang*" terjadi, permainan sejak servis terakhir tidak dihitung dan pemain yang mengulang melakukan servis kembali.

### **Kok Tidak Dalam Permainan**

#### **(*Shuttle Not In Play*)**

Kok tidak dalam permainan, ketika : (1) Mengenai net atau tiang net dan mulai jatuh mengarah kepermukaan lapangan sisi pemukul; (2) Menyentuh permukaan lapangan; (3) Suatu "*Fault*" (kesalahan), "*Lets*" (Ulang) telah terjadi.

## **Permainan yang Terus Berlangsung, Perilaku yang Tidak Baik dan Hukuman**

### ***(Continuous Play, Misconduct, and Penalties)***

Permainan harus tetap berlangsung (*continuous*) dari servis pertama sampai permainan berakhir; kecuali seperti diperbolehkan pada peraturan istirahat dan penundaan. Peraturan istirahat adalah sebagai berikut: (1) Tidak melebihi 60 detik selama setiap game bila salah satu pihak memperoleh 11 angka; dan (2) Tidak melebihi 120 detik antara game pertama dan kedua, dan antar game kedua dan ketiga (terakhir) diperbolehkan pada semua pertandingan (*Matches*). (Untuk suatu partai pertandingan yang disiarkan TV, *referee* dapat memutuskan sebelum pertandingan tersebut, bahwa istirahat atau interval seperti tertera pada peraturan adalah keharusan dan durasinya tetap).

Peraturan penundaan dalam permainan adalah sebagai berikut: (1) Bila dibutuhkan karena keadaan yang di luar kontrol para pemain, wasit dapat menunda permainan untuk jangka waktu tertentu seperti yang diperlukan menurut pertimbangan wasit; (2) Di saat keadaan khusus *referee* dapat menginstruksikan wasit untuk menunda permainan; (3) Bila permainan ditunda, angka yang ada tetap berlaku dan permainan dilanjutkan dari angka tersebut.

Peraturan keterlambatan pada permainan adalah (1) Dalam keadaan bagaimanapun juga tidak diperkenankan memperlambat permainan yang membuat pemain dapat memperoleh kembali kekuatannya atau nafasnya atau menerima nasehat; (2) Wasit harus menjadi satu-satunya pengadil yang baik dari keterlambatan pada permainan. Peraturan nasihat dan meninggalkan lapangan ketika (1) Hanya ketika kok tidak berada dalam permainan, seorang pemain diijinkan menerima nasihat selama pertandingan dari pelatih; (2) Tidak seorangpun pemain boleh meninggalkan lapangan selama pertandingan tanpa ijin wasit.



Seorang pemain tidak boleh: (1) Secara sengaja menyebabkan keterlambatan atau penundaan permainan; (2) Secara sengaja memodifikasi atau merusak shuttle dengan maksud merubah kecepatan atau sifat terbangnya; (3) Berkelakuan agresif (*Affesive Manuver*), atau (4) Bersalah berkelakuan tidak baik yang tercover oleh peraturan permainan bulu tangkis.

Pengadministrasian pelanggaran adalah sebagai berikut: (1) Wasit harus menindak setiap pelanggaran peraturan keterlambatan, nasihat, atau larangan yang tidak boleh dilakukan pemain, dengan cara: memberikan sebuah peringatan "*warning*" kepada pihak yang melanggar. (2) Melakukan "*fault*" pada pihak yang melanggar. Bila sebelumnya telah diberi peringatan, wasit harus melaporkan pihak yang melanggar kepada referee, bila diperlukan men'*fault*" pihak yang melanggar untuk kedua kalinya, atau (3) Dalam hal pelanggaran yang menyolok atau terus-menerus atau melanggar peraturan istirahat. wasit dapat mem "*Fault*" pihak yang melanggar dan melaporkannya secepatnya kepada *referee*, sebagai petugas yang memiliki wewenang untuk mendiskualifikasikan pihak yang melakukan pelanggaran.



Gambar 3.17 Wasit Memberikan Kartu Kuning (Warning) Kepada Pemain  
(<https://www.thejakartapost.com/files/images2/p19-bnaughty.jpg>)

## Pejabat dan Lapangan dan Banding

### *(Officials and Appeals)*

(1) *Referee* harus memimpin keseluruhan turnamen atau kejuaraan dimana pertandingan merupakan bagiannya (lihat gambar 3.18). Wasit yang ditunjuk adalah pimpinan pertandingan, lapangan dan sekitarnya (lihat gambar 3.19); (2) Wasit harus melapor pada *referee*; (3) Hakim servis harus menyebut "*fault*" jika servis yang dilakukan pelaku servis tidak benar (sesuai dengan peraturan servis) (lihat gambar 3.20); (4) Seorang hakim garis harus menunjukkan apakah *shuttlecock* mendarat di dalam atau di luar menjadi tugasnya (lihat gambar 3.21); (5) Suatu keputusan dari pejabat lapangan adalah bersifat final pada hal yang menjadi tanggung jawabnya, kecuali jika dalam pandangan wasit, hal tersebut tidak rasional dimana hakim garis secara jelas melakukan kesalahan, dan wasit harus melakukan *overrule* atas keputusan hakim garis tersebut.



Gambar3.18Referee dan Deputy Referee



Gambar3.19 Wasit Pertandingan Bulu Tangkis.



Gambar3.20 Hakim Servis



Gambar3.21 Hakim Garis memberikan sinyal shuttle out

Seorang wasit harus: (1) Menegakan dan menjalankan Peraturan Permainan Bulu Tangkis dan menyebut “*Fault*” atau “*Ulang*” bila salah satunya terjadi; (2) Memberikan suatu keputusan pada suatu banding yang berhubungan dengan suatu perselisihan, sebelum servis berikutnya dilakukan; (3) Memastikan bahwa pemain dan penonton selalu mendapat informasi mengenai perkembangan permainan; (4) Menunjuk atau mengeluarkan hakim garis atau hakim servis dengan konsultasi dengan *referee*; (5) Bila tidak ada pejabat lapangan lainnya yang ditunjuk, mengambil alih tugas pejabat tersebut; (6) Bila seseorang pejabat ditunjuk tidak melihat (*unsighted*), maka wasit dapat mengambil tugas pejabat tersebut atau menerapkan “*Ulang*”; (7) Mencatat dan melaporkan ke *referee* segala kejadian yang berhubungan dengan peraturan permainan yang terus berlangsung, perilaku yang tidak baik dan hukuman; dan (8) Menyampaikan ke *referee* semua banding ketidakpuasan yang hanya mempertanyakan peraturan saja (banding seperti ini harus dibuat sebelum servis berikutnya dilakukan atau bila pada akhir game, sebelum pihak yang melakukan banding meninggalkan lapangan).

## **CHALLENGE**

*Badminton World Federation* (BWF) telah memberlakukan *instant review system* dimana pemain akan memiliki dua tantangan per pertandingan yang dimulai dalam tur *World Superseries* di Indonesia Open. Pemain tunggal atau pasangan ganda dapat memberikan tantangan kepada hakim garis atau wasit untuk mengoreksi keputusan hakim garis. Jika keputusan hakim garis setelah diperiksa *instant review system* dan hakim garis dinyatakan benar, maka pemain tunggal atau pasangan ganda akan kehilangan satu tantangan. Jika tantangan yang kedua juga salah, maka pemain tunggal atau pasangan ganda tidak akan memiliki tantangan lagi selama durasi pertandingan. Namun, jika pemain tunggal atau pasangan ganda berhasil mengajukan tantangan yang diperiksa menggunakan *instant review system*, maka mereka tidak kehilangan tantangan.

Tantangan ini tidak akan diberlakukan di lapangan yang tidak didukung dengan kamera. Tantangan harus dibuat segera setelah kok telah mendarat dan keputusan telah dibuat oleh hakim garis, sebelum servis dimulai untuk reli berikutnya. Pemain tunggal atau pasangan ganda harus dengan jelas menyatakan “tantangan” kepada wasit dan memberi tanda permintaan tantangan mereka dengan mengangkat salah satu lengan. *Instant review system* BWF yang sudah diterbitkan sebagai panduan pemain adalah bukan “sistem grafis yang memprediksi apakah kok itu masuk atau keluar lapangan”, melainkan *ultra slow-motion instant replay* yang akan memberikan informasi bagi *referee* untuk memutuskan tantangan”.

# Bab 4

## Strategi dan Taktik Bermain Bulu Tangkis

Strategi dan taktik dalam permainan bulu tangkis merupakan suatu upaya yang dilakukan pemain untuk memenangkan poin dan mendapatkan kembali servis. Strategi adalah rancangan atau konsep yang bersifat metodis sebelum permainan atau pertandingan berlangsung. Taktik adalah penerapan atau pelaksanaan dari strategi berdasarkan kemampuan yang dimiliki. Taktik adalah strategi saat bertanding dengan melakukan serangan atau bertahan dari lawan. Tapi bagaimanapun ada penerapan taktik secara umum yang dapat menguntungkan pemain, tidak peduli apakah dengan menerapkan permainan menyerang atau bertahan seperti: (1) selalu mengganti tipe permainan bila pemain berada di pihak yang kalah; (2) jangan merubah tipe permainan jika itu menguntungkan; (3) bermain dengan mengalahkan lawan secepat mungkin; (4) hindari bermain dengan mengikuti permainan lawan; (5) selalu menyemangati diri anda berada dalam keadaan fit, sehingga lawan tidak dapat begitu saja mengalahkan anda; (6) fokus pada permainan sehingga bisa mengembangkan kemampuan anda; (7) jadilah juara, baik dalam kekalhan maupun kemenangan.



Pada permainan tunggal yang dibutuhkan adalah *footwork*(kecepatan kaki dalam melangkah) yang sempurna. Hal ini bertujuan untuk mengantisipasi datangnya *shuttlecock* yang berada di depan atau jauh di belakang. Sedangkan permainan ganda (*double*) dalam bulu tangkis membutuhkan kerja sama tim. Pada permainan ganda bulu tangkis juga dibutuhkan sikap saling menutupi pada daerah yang kosong sehinggashuttlecock yang datang tetap dapat dikembalikan ke daerah lawan. Permainan ganda identik dengan kecepatan lalu lintas pukulan. Maka, menutupi daerah kosong dengan cepat merupakan hal yang wajib sehingga kerja sama antardua pemain mutlak dilakukan.

Pada permainan tunggal, kita harus mengetahui tipe gaya permainan yang dipakai lawan. Contoh tipe gaya permainan lawan antara lain:

(1) Tipe Menyerang

Mengutamakan faktor kekuatan atau kecepatan. Pada gaya ini, pemain akan melakukan pukulannya dengan keras yang bertujuan untuk melemahkan lawan, akan tetapi gaya ini kurang dalam teknik *netting*

(2) Tipe Bertahan

Mengutamakan daya tahan dan kerja keras. Pada tipe ini, pemain mengandalkan pukulan-pukulan bertahan dengan mengembalikan kok tanggung agar lawan menyerang. Tipe ini dapat membuat lawan kehabisan tenaga jika terus menerus melakukan penyerangan yang akhirnya tidak dapat mengimbangi.

(3) Tipe Tipuan

Mengutamakan teknik individu dan kemampuan melakukan tipuan. Pada tipe ini, pemain memiliki kemampuan teknik dan gerak yang baik serta sentuhan *shuttlecock* yang tajam. Akan tetapi jika

konsentrasi berkurang atau hilang maka pukulannya sering mengalami kegagalan.

(4) Tipe Reli

Mengutamakan daya tahan dan kerja keras. Pada tipe ini, pemain mengandalkan pukulan-pukulan panjang ke belakang seperti pukulan *lob/clear*. Tipe ini dapat membuat lawan kehabisan tenaga jika tidak dapat mengimbangi.

(5) Tipe All Round

Pada tipe ini, pemain dapat bermain menggunakan semua tipe permainan di atas.

Pada pemain ganda terdapat 3 tipe yang dapat digunakan dalam permainan bulu tangkis. Tipe tersebut antara lain:

(1) Tipe berdampingan (*side by side*).

Keuntungan formasi ini adalah pemain dapat lebih mudah mengetahui area mereka sehingga lebih mudah untuk mengembalikan *shuttlecock* tanpa harus berebut dengan pasangan serta mempunyai pertahanan yang kuat dimana lawan sukar menembusnya dengan *smash* (lihat gambar 4.1).



Gambar 4.1 Tipe berdampingan (*side by side*)



(2) Tipe depan belakang (*front and back*).

Formasi ini merupakan formasi yang baik untuk menyerang serta dapat menempatkan pemain yang lebih lemah berada di dekat net sehingga sulit menjadi target serangan lawan (lihat gambar 4.2).



Gambar 4.2 Tipe depan belakang (front and back)

(3) Tipe silih berganti atau kombinasi antara kesatu dan kedua (*roulier*).

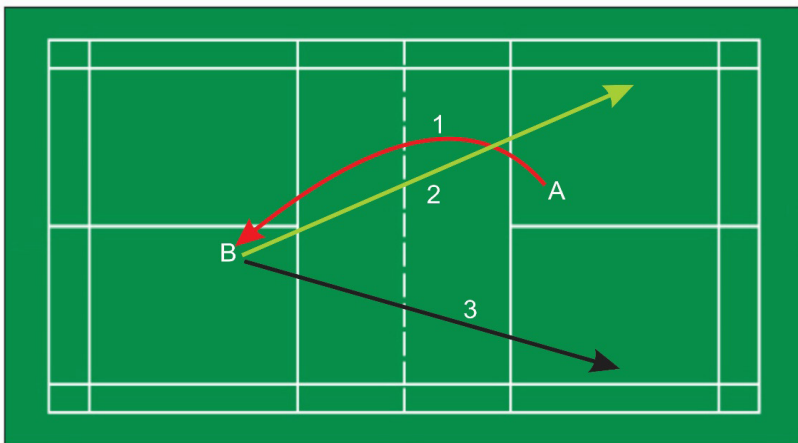
Tipe ini merupakan sistem yang diterapkan untuk menutupi kelemahan dan mengatasi kesulitan yang ada dalam tipe kesatu dan kedua. Pada saat melakukan serangan menggunakan tipe depan dan belakang, sedangkan saat bertahan dari serangan lawan dapat menggunakan tipe formasi berdampingan.

### Taktik 1.

#### Pengembalian Servis Pendek Dengan Dorongan

Pukulan servis merupakan pukulan awalan atau sebagai permulaan permainan. Servis yang baik sanggup mematikan lawan atau mengacaukan posisi dan kedudukan lawan. Salah

satu contoh servis yaitu servis pendek. Pada taktik ini pemain berusaha mengontrol permainan dengan cara menentukan arah *shuttlecock* ke arah yang sesuai keinginan pemain yang bertujuan untuk menguras tenaga pemain lawan dengan kombinasi permainan ke area yang jauh diluar jangkauan dari satu titik ke titik lainnya. Misalnya pemain melakukan servis pendekdimana *shuttlecock* dipukul pelan dekat dengan garis batas depan usai melewati net dan membuat lawan mengembalikan *shuttlecock* dengan posisi melambung yang menguntungkan pemain untuk melakukan *push* (dorongan) berupa *smash* ke sisi yang jauh dengan lawan. Contoh yang lain adalah jika pemain lawan melakukan servis pendek, kita dapat mengembalikannya dengan pukulan *smash* seperti dalam gambar 4.3.



Gambar 4.3Pengembalian Servis Pendek

Pemain A melakukan servis pendek kepada pemain B. Pemain B mengembalikan servis pendek dengan mendorong kembali shuttlecock ke arah sisi samping forehandatau backhanddari pelaku servis. Hal ini bukan reli. Pemain A melakukan servis sampai pemain B menyelesaikan lima pengembalian yang baik ke arah sisi samping forehand ataubackhand. Dorongan pengembalian harus dipukul melebihi garis servis pendek rekan. Setelah lima

pengembalian yang baik dilakukan, pemain B harus melakukan servis pendek kepada pemain A dan memungkinkannya untuk melakukan lima dorongan pengembalian servis yang baik.

## Taktik 2.

### Pengembalian Drop Shot dengan Netting

*Drop shot* merupakan pukulan yang dilakukan dengan cara menyeberangkan *shuttlecock* ke tempat lawan dengan menjatuhkan *shuttlecock* sedekat mungkin dengan net. *Net shot* merupakan pukulan yang dilakukan sedekat mungkin dengan net, dipukul dengan hati-hati dan membutuhkan kontrol yang baik agar *shuttlecock* jatuh di area lawan. Karena pukulannya dekat dengan net sehingga lawan akan sulit mengembalikan *shuttlecock*. Pada taktik ini, setelah pemain menerima servis pendek dari lawan, pemain mengembalikan dengan pukulan *net drop shot* (*shuttlecock* dipukul dekat dari net dengan pelan sampai *shuttlecock* jatuh dekat net di lapangan lawan. Hal ini dapat dilihat pada gambar 4.4.



Gambar 4.4 Servis Pendek – Net Drop Shot

### **Taktik 3.**

#### **Melakukan pukulan Clear, Smash, Drop Shot Secara Kontinyu**

Pukulan *smash* merupakan pukulan yang dilakukan dengan cepat dan sekeras-kerasnya ke arah bawah lapangan lawan. Pukulan *clear* adalah pukulan dari posisi belakang lapangan menuju posisi belakang lapangan lawan dengan *shuttlecock* masih berada di atas kepala lawan meskipun lawan sudah berdiri di posisi belakang lapangan, *shuttlecock* akan jatuh di posisi belakang lapangan lawan tidak jauh dari garis paling belakang. Pukulan *clear* dapat dikatakan sebagai pukulan untuk melambungkan *shuttlecock* setinggi mungkin dan mengarah ke belakang garis lapangan lawan dimana pukulan ini dapat mempersulit lawan untuk mengembalikan *shuttlecock*.

Pada taktik ini, pemain dapat melakukan pukulan *smash*, melakukan pukulan *clear*, mengembalikan pukulan *smash* dengan pukulan *drop* dan *clear*. Pukulan *clear* dilakukan pada saat *shuttlecock* melewati daerah tiga perempat panjang lapangan pertahanan. Pukulan ini dapat digunakan untuk memperbaiki posisi yang *out position* karena serangan lawan dan untuk memperlambat tempo permainan lawan karena pukulan ini melambungkan *shuttlecock* dan jatuhnya *shuttlecock* di area belakang lapangan lawan sehingga akan menyulitkan lawan.

Bila pukulan *smash* lawan dilakukan dari belakang, kita dapat melakukan pukulan *drop* sehingga *shuttlecock* melayang melengkung di atas net. Keadaan ini akan menguntungkan karena lawan akan berlari mencapai net dan kita dapat mengembalikan dengan pukulan *smash*. Pengembalian *smash* lurus dapat dilakukan dengan *drop shot* menyilang lapangan. Apabila *smash* menyilang, kita dapat mengembalikan dengan *drop shot* lurus. Hal ini dapat dilihat pada gambar 4.5.



Gambar 4.5 Clear, Smash, Drop shot Continuous

#### **Taktik 4. Pengembalian Servis Dengan Netting**

Pada taktik ini, lawan melakukan servis pendek, lalu dikembalikan dengan pukulan netting dimana jatuhnya kok dekat dengan net.



Gambar 4.6 Mengembalikan Servis Pendek Dengan Netting

#### **Taktik 5. Pukulan Drive Kontinyu**

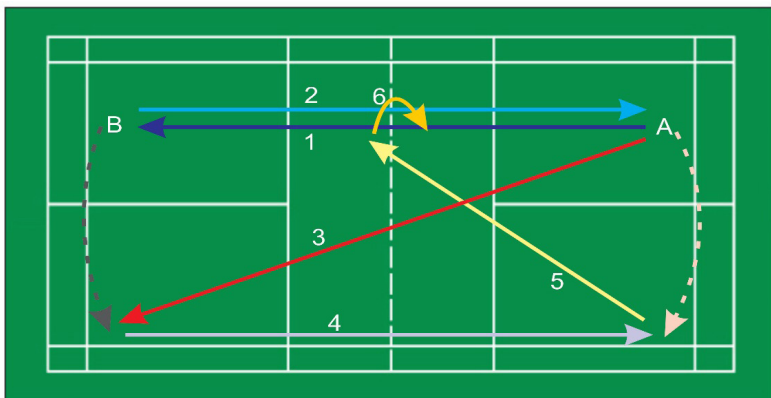
*Drive* adalah pukulan datar dengan ketinggian sedikit

di atas kepala, sejajar, atau sedikit di bawah kepala. Pukulan *drive* dapat dilakukan dari arah belakang jika *shuttlecock* tidak cukup tinggi untuk di *smash*, atau dari arah tengah, dan bisa juga dari arah depan atau dekat net. Karena *shuttlecock* posisinya tidak terlalu tinggi, *shuttlecock* juga akan segera jatuh ke lapangan. Pukulan *drive*, biasa digunakan untuk memberi tekanan pada lawan, dan agar lawan tidak punya kesempatan menyerang dengan pukulan *overhead*.



Gambar 4.7 Pukulan Drive Dengan kok di Depan

## Taktik 6. Latihan Pola Stroke Teknik Pukulan



Gambar 4.8 Pola Stroke Lob Lurus dan Silang, Drop Sho lurus dan Silang, serta Netting Lurus.

Keterangan gambar 4.8:

1. *Lob* lurus

Pemain A melakukan pukulan *lob* lurus dari belakang ke belakang lapangan pemain B.

2. Pengembalian *lob* lurus

Pemain B mengembalikan dengan pukulan *lob* lurus ke belakang lapangan pemain A.

3. *Lob* silang

Pemain A mengembalikan dengan pukulan *clear* menyilang ke arah belakang lapangan bagian kanan pemain B. Hal ini membuat pemain B berlari dari kiri lapangan ke kanan lapangan.

4. Pengembalian *lob* lurus

Pemain B mengembalikan dengan pukulan *lob* lurus ke belakang lapangan bagian kiri pemain A. Hal ini membuat pemain A berlari dari kanan ke kiri lapangan.

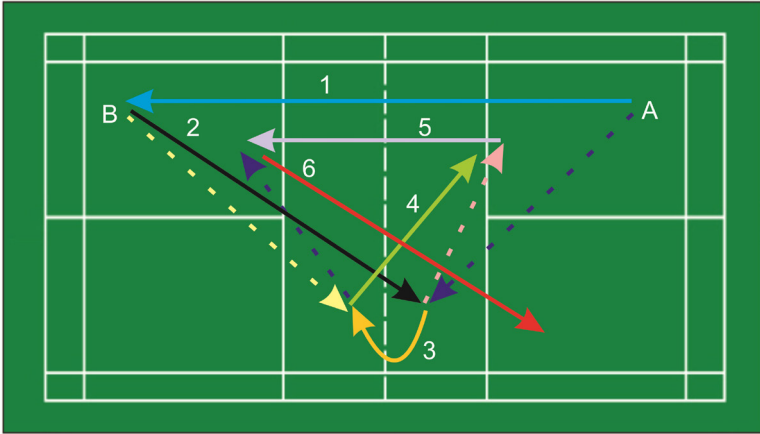
5. *Drop shot* silang

Pemain A mengembalikan dengan pukulan *drop* dekat dengan net yang menyilang. Hal ini membuat pemain B berlari dari belakang kanan lapangan menuju ke depan kiri dekat net.

6. *Net* lurus

Pemain B mengembalikan dengan pukulan *net*. Hal ini membuat pemain A berlari ke depan kanan dari posisinya yang di belakang kiri lapangan.





Gambar 4.9 Pola Stroke Lob Lurus, Drop Shot Silang, Netting Lurus dan Silang, Clear Lurus, serta Smash Silang.

Keterangan gambar 4.9:

1. *Lob* lurus

Pemain A melakukan pukulan *lob* lurus dari belakang kanan lapangan ke belakangkiri lapangan pemain B.

2. *Drop shot* silang

Pemain B mengembalikan dengan pukulan *drop* menyilang dekat dengan net. Hal ini membuat pemain A akan berlari ke depan kiri dari posisi belakang kanan lapangan.

3. *Net* lurus

Pemain A mengembalikan dengan pukulan *net* lurus dimana hal ini juga membuat pemain B berlari ke depan kanan dari posisinya di belakang kiri lapangan.

4. *Net* silang

Pemain B mengembalikan dengan pukulan *net* menyilang ke bagian depan kanan lapangan pemain A.

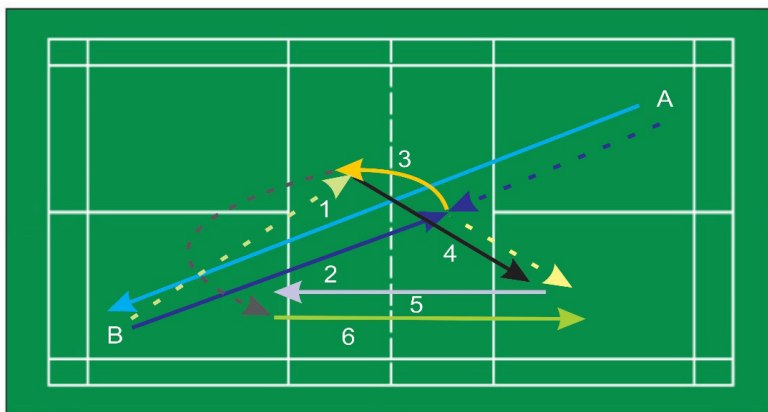


5. Angkat (*clear*) lurus

Pemain A mengembalikan dengan pukulan *clear* lurus ke bagian belakang kiri lapangan pemain B.

6. *Smash* silang

Pemain B mengembalikan dengan pukulan *smash* menyilang ke bagian kiri lapangan pemain A.



Gambar 4.10 Pola Stroke Lob Silang, Smash Silang, Netting Lurus, Clear Silang, Lob Lurus, dan Smash Lurus.

Keterangan gambar 4.10:

1. *Lob* silang

Pemain A melakukan pukulan *lob* menyilang panjang ke belakang lapangan pemain B.

2. *Smash* silang

Pemain B melakukan pengembalian dengan pukulan *smash* menyilang di bagian depan lapangan dimana posisi pemain A masih berada di belakang lapangan.

3. *Net* lurus

Pemain A mengembalikan dengan pukulan *net* lurus (pukulan dekat dengan net) yang membuat pemain B berlari ke depan dari posisinya.

4. *Clear* silang

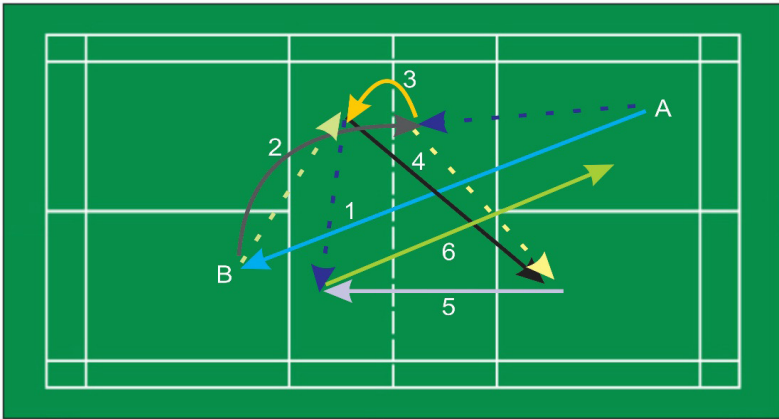
Pemain B mengembalikan dengan pukulan *clear* menyilang di daerah depan kiri lapangan lawan.

5. Lob lurus

Pemain A mengembalikan dengan pukulan *lob* lurus tanggung.

6. *Smash* lurus

Pemain B mengembalikan dengan pukulan *smash* lurus.



Gambar 4.11 Lob Silang, Drop Shot Silang, Netting Lurus, Clear Siang, Smash Lurus, dan Drive Silang.

Keterangan gambar 4.9:

1. *Lob* silang

Pemain A memberikan pukulan *lob* menyilang dari arah belakang lapangan ke bagian depan lapangan pemain B.

2. *Drop shot* silang

Saat posisi pemain A masih berada di belakang. Pemain B melakukan pengembalian pukulan *drop shot* menyilang ke arah lapangan depan. Pukulan ini

membuat *shuttlecock* melengkung melewati net. Hal ini membuat pemain A berlari ke depan.

3. *Netting* lurus

Pemain A melakukan pengembalian pukulan dekat dengan *netting* lurus. Pukulan ini harus dilakukan dengan hati-hati karena *shuttlecock* harus melewati net dengan sangat tipis.

4. *Clear* silang

Pemain B berlari dari samping lapangan ke depan dekat net dengan pengembalian pukulan *clear* yang menyilang ke arah lapangan depan lawan.

5. *Smash* lurus

Saat posisi pemain B berada di depan net. Pemain A melakukan pengembalian pukulan *smash* lurus di lapangan kanan.

6. *Drive* silang

Pemain B melakukan pengembalian pukulan *drive* yang menyilang ke arah lapangan tengah lawan.

# Bab 5

## Manajemen Pertandingan

### Bulu tangkis

Pertandingan bulutangkis adalah suatu ajang kompetisi atau persaingan dalam cabang olahraga bulutangkis untuk memperoleh kemenangan atau juara dengan saling mengalahkan lawan yang dihadapi. Pada pertandingan terdapat suatu sistem pertandingan, dimana sistem tersebut berperan dalam memperlancar jalannya suatu pertandingan sehingga mendapatkan pemenang. Macam sistem pertandingan dalam kejuaraan olahraga bulu tangkis dibagi menjadi dua sistem yaitu sistem gugur (*knock Out System*), dan sistem kompetisi.

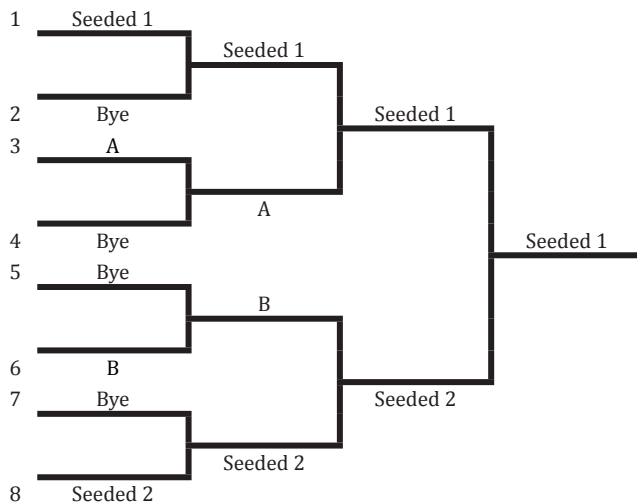
#### **Sistem Gugur (Knock Out)**

Sistem gugur dapat diartikan suatu tata cara pelaksanaan pertandingan yang menetapkan bahwa peserta yang telah kalah pada babak pendahuluan atau babak sebelumnya tidak berhak mengikuti pertandingan tahap selanjutnya. Pemain yang telah kalah dalam tahap penyisihan, tidak bisa bertanding pada babak selanjutnya. Hasil akhir yang diperoleh ialah peraih gelar juara pertama dan kedua ditentukan dalam babak akhir. Biasanya juga ditetapkan juara ketiga dan keempat sesuai dengan kebutuhan. Dalam sistem gugur masih dibagi menjadi

beberapa macam sistem diantaranya sistem gugur tunggal murni (*single elimination*), sistem gugur tunggal dengan *bye*, sistem gugur tunggal dengan ronde pendahuluan, sistem gugur tunggal dengan ronde antara, dan sistem gugur tunggal dengan *seeded* yang tentunya dipakai menurut kesepakatan panitia yang mengadakan kejuaraan atau turnamen tersebut.

Ketentuan sistem gugur tunggal murni adalah (1) Peserta yang kalah langsung tereliminasi tidak boleh lagi mengikuti pada putaran pertandingan selanjutnya; (2) Peserta yang menjadi pemenang melanjutkan pertandingan melawan pemenang dibagan lain yang berhubungan; (3) Bagan pertandingan dengan bangun akar dari dua ( $n^2$ ) seperti 4, 8, 16, dst.; (4) Jumlah pertandingan adalah  $n-1$  untuk sampai juara I, II, dan III bersama; (5) Jumlah pertandingan sampai juara I, II, III, dan IV adalah  $n$  (sejumlah peserta); (6) Untuk penempatan peserta adalah dengan diundi.

Kejuaraan bulu tangkis sekarang menggunakan sistem gugur tunggal gabungan yaitu sistem gugur tunggal murni, sistem gugur tunggal dengan *bye*, dan sistem gugur tunggal dengan *seeded* (lihat gambar 5.1)



Gambar 5.1 Contoh Sistem Gugur Tunggal Murni Dengan Bye dan Seeded

Sebagai contoh seorang pemain bulu tangkis atau sebuah regu bulu tangkis yang telah kalah pada babak penyisihan maka dia tidak boleh lagi mengikuti pertandingan pada putaran selanjutnya. Sebaliknya seorang pemain atau sebuah regu yang menang, dia terus melanjutkan pertandingan ke putaran selanjutnya melawan yang menang, sampai pada babak pertandingan terakhir untuk menentukan juara ke satu dan juara ke dua. Juara ke tiga dan ke empat mungkin juga akan dipertandingkan sesuai dengan kebutuhan.

Ketentuan jumlah minimal peserta kejuaraan resmi bulu tangkis dari setiap jenis pertandingan adalah sebagai berikut: (1) Tunggal Putra ada 8 peserta; (2) Tunggal Putri ada 8 peserta; (3) Ganda Putra ada 8 peserta; (4) Ganda Putri 8 peserta; (5) Ganda Campuran 8 peserta. Apabila jumlah minimal peserta tidak terpenuhi seperti tersebut di atas, maka jenis pertandingan pada kejuaraan resmi bulu tangkis tersebut tidak bisa dipertandingkan. Tapi jumlah peserta minimal bisa dipertandingkan kurang dari ketentuan resmi atas kesepakatan panitia kejuaraan.

Setiap akan menyelenggarakan kejuaraan disesuaikan kesepakatan kepanitiaan dengan pihak pemberi dana/sponsor. Ada yang menyelenggarakan pertandingan antar pelajar, mahasiswa, umum, atau batasan kelompok umur. Jika menyelenggarakan pertandingan dengan batasan kelompok umur maka, sesuai aturan PP. PBSI dihitung sesuai tahun berjalan:

1. Usia Dini : di bawah 11 tahun.
2. Anak-Anak : di bawah 13 tahun.
3. Pemula : di bawah 15 tahun.
4. Remaja : di bawah 17 tahun.
5. Taruna : di bawah 19 tahun.
6. Dewasa : bebas.

Sebelum pertandingan dilaksanakan, akan dilakukan temu teknik untuk dilakukan pengundian pemain. Ketentuan undian dan pemain unggulan adalah sebagai berikut :

1. Undian untuk kejuaraan resmi PBSI dibuat berdasarkan peraturan PBSI. Pemain yang tidak ada datanya, tidak dipertandingkan.
2. Undian untuk Kejuaraan Internasional mengikuti peraturan BWF.
3. Penempatan pemain unggulan berdasarkan peraturan PBSI dan data ranking nasional terakhir yang diambil 1 minggu sebelum undian.
4. Penentuan unggulan pasangan ganda baru, sesuai aturan PBSI yang mengadopsi peraturan BWF. Dalam penentuan unggulan pasangan ganda, selain ditentukan berdasarkan ranking nasional juga diperhitungkan berdasarkan *National Ranking*.

Jumlah pemain/pasangan unggulan dalam bagan pertandingan adalah sebagai berikut: (1) Maksimal 2 unggulan jika pesertanya kurang dari 16; (2) Maksimal 4 unggulan jika pesertanya 16 s.d. 31; (3) Maksimal 8 unggulan jika pesertanya 32 s.d. 63; (4) Maksimal 16 unggulan jika pesertanya 64 s.d. 127; (5) Maksimal 32 unggulan jika pesertanya 128 atau lebih. Penempatan atlet/pasangan atlet unggulan (*seeded*) dan *bye* dalam bagan pertandingan diatur sebagai berikut:

Tabel 5.1 Tabel Penempatan Seed dan Bye Untuk 8 s.d. 16 Peserta

Jumlah peserta	Jumlah <i>seeded</i>	Seed 1	Seed 2	Seed 3/4	Jumlah <i>bye</i>	Penempatan <i>bye</i>	
8	2	1	8	-	0	-	-
9	2	1	16	-	7	2, 4, 6, 8,	11, 13, 15
10	2	1	16	-	6	2, 4, 6,	11, 13, 15
11	2	1	16	-	5	2, 4, 6,	11, 15
12	2	1	16	-	4	2, 6,	11, 15
13	2	1	16	-	3	2, 6,	15
14	2	1	16	-	2	2,	15
15	2	1	16	-	1	2	-
16	4	1	16	5, 12	0	-	-

Tabel 5.2 Tabel Penempatan Seed dan Bye Untuk 17 s.d. 32 Peserta

Jumlah peserta	Jumlah seeded	Seed 1	Seed 2	Seed 3/4	Seed 5/8	Jumlah bye	Penempatan bye	
17	4	1	32	9, 24	-	15	2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16,	19, 21, 23, 25, 27, 29, 31
18	4	1	32	9, 24	-	14	2, 4, 6, 8, 10, 12, 14,	19, 21, 23, 25, 27, 29, 31
19	4	1	32	9, 24	-	13	2, 4, 6, 8, 10, 12, 14,	19, 21, 23, 27, 29, 31
20	4	1	32	9, 24	-	12	2, 4, 6, 10, 12, 14,	19, 21, 23, 27, 29, 31
21	4	1	32	9, 24	-	11	2, 4, 6, 10, 12, 14,	19, 23, 27, 29, 31
22	4	1	32	9, 24	-	10	2, 4, 6, 10, 4,	19, 23, 27, 29, 31
23	4	1	32	9, 24	-	9	2, 4, 6, 10, 14,	19, 23, 27, 31
24	4	1	32	9, 24	-	8	2, 6, 10, 14,	19, 23, 27, 31
25	4	1	32	9, 24	-	7	2, 6, 10, 14,	27, 23, 31
26	4	1	32	9, 24	-	6	2, 6, 10,	27, 23, 31
27	4	1	32	9, 24	-	5	2, 6, 10,	23, 31
28	4	1	32	9, 24	-	4	2, 10,	23, 31
29	4	1	32	9, 24	-	3	2, 10,	31
30	4	1	32	9, 24	-	2	2,	31
31	4	1	32	9, 24	-	1	2,	
32	8	1	32	9, 24	5, 13, 20, 28	0	-	



## ISTILAH-ISTILAH DALAM BULU TANGKIS

- A *Alley* : Area yang berukuran 1,5 kaki disebelah kiri dan kanan lapangan bulu tangkis untuk permainan.
- Atack* : Posisi pemain sedang melakukan pukulan serangan.
- B *Backhand* : Pukulan di atas kepala yang dilepaskan dengan posisi dada menghadap ke belakang dan punggung tangan menghadap ke depan.
- Backhand Smash* : Pukulan *backhand* yang dilakukan dengan keras dan menukik. Pukulan ini menjadi *trandmark* dari Taufik Hidayat.
- Backhand Dropshot* : Pukulan *backhand* dari tengah atau belakang lapangan yang pelan dan menjatuhkan *shuttlecock* di dekat net lawan.
- Back Alley* : Area antar garis batas belakang dengan garis servis panjang untuk permainan ganda.
- Backcourt* : Area lapangan yang berada di garis batas belakang.
- Balk atau Feint* : Setiap gerakan tipuan yang mengecoh lawan sebelum atau selama servis.
- Baseline* : Garis batas belakang di akhir lapangan, sejajar dengan net.
- BWF* : Badminton World Federation adalah organisasi bulutangkis dunia
- C *Carry atau thow* : Taktik yang tidak sah dimana pemain melempar raket dalam melakukan pukulan.
- Callanger:* : Pemain akan memiliki dua tantangan per pertandingan

- Centre or Base Position* : Posisi tengah lapangan untuk pemain tunggal untuk kembali setiap pengembalian *shuttlecock*.
- Centre Line* : Garis tengah yang membagi lapangan menjadi dua bagian service kiri dan kanan.
- Clear* : Pukulan tepat dan jitu di garis batas belakang lawan.
- Court* : Lapangan badminton yang dibatasi garis batas luar.
- Cross Backhand* : Pukulan backhand silang.
- Cross Dropshot* : Pukulan pelan silang yang pelan cepat didepan net lawan.
- Cross Smash* : Pukulan yang keras dan cepat dengan arah silang.
- D *Deuce* : Posisi angka sama saat kedudukan 20-20 seharusnya pada posisi *game point* atau *match point* sehingga harus mencari selisih 2 *point* lagi dan maksimal sampai angka 30.
- Defence* : Posisi bertahan untuk mengembalikan serangan dari lawan.
- Double* : Sebuah pertandingan di mana ada dua pemain di masing-masing sisi yang berlawanan.
- Drive* : Pukulan cepat dan rendah yang membuat *shuttlecock* meluncur horisontal di atas net.
- Drop atau dropshot* : Pukulan pelan *shuttlecock* yang jatuh cepat di depan net lawan.

- F *Fault* : Kesalahan aturan main, baik melakukan service, penerimaan atau selama permainan.
- Forecourt* : Area lapangan depan, antara net dan garis service pendek.
- G *Game Point* : Angka terakhir yang diperlukan oleh satu pemain untuk menyelesaikan satu pertandingan.
- H *Hairpin Net Shot* : Pukulan bawah dan sangat dekat dengan net pada saat shuttlecock naik, dan jatuh tepat dilapangan lawan.
- Halfcourt Shot* : Pukulan rendah di tengah lapangan, efektif digunakan untuk permainan ganda melawan formasi depan dan belakang.
- J *Jumping Backhand Smash* : Pukulan *backhand* sambil melompat. Pukulan yang jarang dilakukan oleh pemain manapun kecuali Taufik Hidayat.
- Jumping Smash* : Pukulan *smash* keras yang dilakukan sambil melompat tinggi. Pukulan ini menjadi ciri khas Liem Swe King dan Hariyanto Arbi.
- Jumping Dropshot* : Pukulan *dropshot* yang dilakukan sambil melompat.
- K *Kill atau putaway* : Pukulan cepat dan rendah yang tidak dapat dikembalikan oleh lawan.
- L *Let* : Pemberhentian sah selama permainan yang mengizinkan permainan diulangi.
- Linesmen* : Hakim garis yang bertugas menyatakan apakah *shuttlecock* jatuh di dalam atau di luar lapangan.

- Long Service Line* : Garis batas belakang dalam permainan tunggal. Garis 2,5 kaki di dalam garis belakang dalam permainan ganda, dimana servis tidak boleh melewati garis ini.
- M *Match* : Kontes bertanding dalam bulu tangkis antara sisi yang berlawanan masing-masing satu atau dua pemain.
- Match Point* : Angka terakhir yang telah didapatkan oleh salah satu pemain atau pasangan pemain untuk memenangi satu pertandingan.
- Midcourt : Sepertiga dari lapangan, setengah antara net dan garis batas belakang.
- N *Net Shot* : Pukulan di depan net yang jatuh cepat dilapangan lawan.
- O *Overhead* : Pukulan kepada *shuttlecock* yang dilakukan dengan posisi raket berada di atas kepala. Lin Dan Tercatat sebagai pemain yang ahli dalam pukulan ini.
- P *Player* : Setiap orang bermain bulu tangkis.
- Push Shot* : Pukulan pelan dengan mendorong *shuttlecock* dengan gerakan pergelangan tangan, biasanya dari net atau tengah lapangan ke tengah lapangan lawan.
- R *Rally* : Sebuah urutan satu atau lebih *stroke* dimulai dengan layanan ini, sampai permainan berhenti dan menghasilkan poin.
- Receiving side* : Sisi yang berlawanan sisi melayani servis.
- Rubber game* : Keadaan ketika skor game masing-masing seri, maka dilakukan game ke 3 (terakhir) sebagai penentuan set.

- S *Service* : Pukulan pertama dalam setiap memulai *rally* untuk mencari poin.
- Serving side* : Sisi memiliki hak untuk servis.
- Service return* : Pukulan bermaksud untuk pengembalian servis.
- Service judge* : Hakim keabsahan servis pemain, duduk dikursi di seberang lapang chair umpire.
- shall not miss the shuttle* : Pelaku servis harus berhasil memukul kok jangan sampai meleset tidak mengenai kok
- Short service* : Servis pendek
- Short service line* : Garis servis pendek
- Shuttelcock* : Bola yang dipakai dalam permainan bulu tangkis.
- Side line for singles* : Garis samping untuk permainan tunggal
- Side line for doubles* : Garis samping untuk permainan ganda
- Straight Set* : Pertandingan yang langsung selesai dalam dua set langsung.
- Smash* : Pukulah di atas kepala baik *forehand* maupun *backhand* yang keras dan cepat menukik ke bawah.
- Single* : Sebuah pertandingan di mana ada satu pemain di masing-masing sisi yang berlawanan.
- Stroke* : Gerakan raket pemain dengan niat untuk memukul shuttle.
- T *Trickshot* : Pukulan tipuan untuk mengecoh lawan. Peter Gade sering menggunakan teknik ini untuk menipu lawan.

# Daftar Pustaka

- Badminton World Federation. 2011. *BWF Handbook II: Laws of Badminton&Regulations*. Malaysia: Badminton World Federation.
- Ballou, R.B. 1992. *Badminton for Beginners*. Englewood, CO: Morton.
- Bebetsos, E., and Antoniou, P. 2012. Competitive State Anxiety and Gender Differences Among Youth Greek Badminton Players. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 12(1), Art 17, pp. 107 - 110, 2012.
- Bloss, M.V., and R.S. Hales. 1990. *Badminton*. 6th ed. Dubuque, IA: Brown.
- Brahms, B.V. 2010. *Badminton Handbook: Training, Tactics, Competition*. Toronto: Meyer & Meyer Sport.
- Edwards, J. 1997. *Badminton: Technique, Tactics, Training*. Ramsbury: The Crowood Sports Guides Press, Ltd.
- Grice, T. 2008. *Badminton: Steps To Success. Second Edition*. United States of America: Human Kinetics, Inc.
- Herman, S. 1999. *Bulutangkis*. Departemen Pendidikan dan KebudayaanDirektoratJenderal Pendidikan Dasar dan Menengah: BagianProyekPenataran Guru SLTP.
- Herman, S. 2011. *PermainanBulutangkis*. Bandung: CV Bintang Warli Arkita.
- Hicks, V. 1973. *The How To of Badminton from Player to Teacher*. Texas: Hicks Lane.
- James, P. 1988. *BelajarBulutangkis*. Bandung: Pionir Jaya, KoniJawa Barat.
- Lin, C.W., Lee, S.S., Lin, H.Y., Lim, Z.X., Cheng, Y.C., and Huang, S.C. 2019. The Relationships Between The Credibility

Of Badminton Brand Spokespersons, Brand Image, and Attitudes Towards Consumer Purchase Intention. *African Journal of Hospitality, Tourism and Leisure*, Volume 8 (4) - (2019) ISSN: 2223-814X.

Pat, D. 1988. *Play The Game Badminton*. London: A Ward Lock Book.

Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia. 1996. *Perjalanan Prestasi Bulu tangkis Indonesia*. Jakarta: PBSI.

\_\_\_\_\_. 2002. *Pedoman Praktis Bermain Bulu tangkis*. Jakarta: PBSI.

Sapto, K. P. 2010. *Kepelatihan Bulutangkis Modern*. Surakarta: Yuma Pustaka.

Schoppe, D. 1997. *Badminton for Physical Education and Beyond*. Manhattan Beach, CA: HL Corp.

PBSI. 2008. *Sistem Kejuaraan PBSI*. Jakarta Edisi II

Sonneville, F. 1985. *Bulutangkis Bermutu*. Jakarta: Terjemahan Tan Liang Tie.

Sweeting, R.L., and J.S. Wilson. 1992. *Badminton: Basic Skills and Drills*. Mountain View, CA: Mayfield.

Tohar. 1992. *Olahraga Pilihan Bulutangkis*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.

Wadood, T., and K. Tan. 1990. *Badminton Today*. St. Paul: West.

### **Sumber internet:**

<https://jimmybadmintonteach.weebly.com/history.html>.

<https://www.bgbadminton.com/blog/badminton-history-battledore>.

<https://notbadminton.com/history-of-badminton/>.

[https://id.wikipedia.org/wiki/Piala\\_Thomas](https://id.wikipedia.org/wiki/Piala_Thomas).

[https://id.wikipedia.org/wiki/Piala\\_Uber](https://id.wikipedia.org/wiki/Piala_Uber).

<https://badmintonindonesia.org/app/organization/default.aspx?>

# Biografi Penulis



Tri Hadi Karyono, M.Or. lahir di Klaten tanggal 9 Juli 1974. Penulis merupakan seorang dosen kepelatihan bulu tangkis di Jurusan Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

Penulis menamatkan pendidikan Sarjananya di Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta pada tahun 2002.

Menamatkan pendidikan Magister di Program Ilmu Keolahragaan Pascasarjana Universitas Sebelas Maret Surakarta pada tahun 2011. Pengalaman penulis sebagai Pembina UKM Bulu Tangkis UNY, pelatih POMNAS DIY, pelatih PEPARNAS DIY, dan pengurus PENGPROP PBSI DIY.



