



Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat
Direktorat Pembinaan Pendidikan Keaksaraan dan Kesetaraan
Tahun 2017

MODUL 2

Raih Kemenangan

OLAHRAGA REKREASI
PAKET C SETARA SMA/MA





Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat
Direktorat Pembinaan Pendidikan Keaksaraan dan Kesetaraan
Tahun 2017

MODUL 2

Raih Kemenangan

OLAHRAGA REKREASI
PAKET C SETARA SMA/MA



Kata Pengantar

Pendidikan kesetaraan sebagai pendidikan alternatif memberikan layanan kepada masyarakat yang karena kondisi geografis, sosial budaya, ekonomi dan psikologis tidak berkesempatan mengikuti pendidikan dasar dan menengah di jalur pendidikan formal. Kurikulum pendidikan kesetaraan dikembangkan mengacu pada kurikulum 2013 pendidikan dasar dan menengah hasil revisi berdasarkan peraturan Mendikbud No.24 tahun 2016. Proses adaptasi kurikulum 2013 ke dalam kurikulum pendidikan kesetaraan adalah melalui proses kontekstualisasi dan fungsionalisasi dari masing-masing kompetensi dasar, sehingga peserta didik memahami makna dari setiap kompetensi yang dipelajari.

Pembelajaran pendidikan kesetaraan menggunakan prinsip *flexible learning* sesuai dengan karakteristik peserta didik kesetaraan. Penerapan prinsip pembelajaran tersebut menggunakan sistem pembelajaran modular dimana peserta didik memiliki kebebasan dalam penyelesaian tiap modul yang di sajikan. Konsekuensi dari sistem tersebut adalah perlunya disusun modul pembelajaran pendidikan kesetaraan yang memungkinkan peserta didik untuk belajar dan melakukan evaluasi ketuntasan secara mandiri.

Tahun 2017 Direktorat Pembinaan Pendidikan Keaksaraan dan Kesetaraan, Direktorat Jendral Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat mengembangkan modul pembelajaran pendidikan kesetaraan dengan melibatkan pusat kurikulum dan perbukuan kemdikbud, para akademisi, pamong belajar, guru dan tutor pendidikan kesetaraan. Modul pendidikan kesetaraan disediakan mulai paket A tingkat kompetensi 2 (kelas 4 Paket A). Sedangkan untuk peserta didik Paket A usia sekolah, modul tingkat kompetensi 1 (Paket A setara SD kelas 1-3) menggunakan buku pelajaran Sekolah Dasar kelas 1-3, karena mereka masih memerlukan banyak bimbingan guru/tutor dan belum bisa belajar secara mandiri.

Kami mengucapkan terimakasih atas partisipasi dari Pusat Kurikulum dan Perbukuan Kemdikbud, para akademisi, pamong belajar, guru, tutor pendidikan kesetaraan dan semua pihak yang telah berpartisipasi dalam penyusunan modul ini.

Jakarta, Desember 2017
Direktur Jenderal

Harris Iskandar

Daftar Isi

Judul Modul	i
Kata Pengantar	ii
Daftar Isi	iii
Petunjuk Penggunaan Modul	iv
Tujuan yang Diharapkan Setelah Mempelajari Modul	iv
Pengantar Modul	v
Unit 1: Disiplin Dalam Berlatih	1
A. Bagaimana berlatih bulutangkis?	2
B. Teknik Dasar Bermain Bulutangkis	3
C. Program Latihan Bulutangkis	11
D. Variasi Teknik Bulutangkis	15
E. Sarana Prasarana Permainan Bulutangkis	16
PENUGASAN 1	18
PENUGASAN 2	18
Unit 2: Taktik Jitu Menaklukkan Lawan	20
A. Peraturan Permainan Bulutangkis	21
B. Gaya Permainan Pebulutangkis	23
C. Bagaimana Agar Menjadi Pebulutangkis Hebat?	25
D. Bulutangkis Indonesia Inspirasiku	29
PENUGASAN 1	30
PENUGASAN 2	30
Unit 3: Tangkisan Kemenangan	31
A. Karakter menyusun serangan dalam permainan bulutangkis ..	31
B. Wasit dan Penyelenggaraan	32
C. Sistem Pelatihan Khusus	34
D. Tingkatan Kejuaaraan Bulutangkis Kelas Dunia	38
PENUGASAN 1	41
PENUGASAN 2	41
Daftar Pustaka	42
Sumber Gambar	42

Raih Kemenangan



Petunjuk Penggunaan Modul

Modul ini disusun secara berurutan sesuai dengan urutan materi yang terlebih dahulu perlu dikuasai. Untuk itu, mempelajari modul ini sebaiknya ikuti petunjuk berikut:

1. Baca pengantar modul untuk mengetahui arah pengembangan modul
2. Membaca tujuan yang ingin dicapai melalui modul. Agar memperoleh gambaran yang utuh mengenai modul, maka pengguna perlu membaca dan memahami peta konsep.
3. Mempelajari modul secara berurutan agar memperoleh pemahaman yang utuh
4. Ikuti semua tahapan yang ada pada modul
5. Anda akan dianggap tuntas mempelajari modul ini apabila mampu menyelesaikan paling tidak 75% dari semua materi dan penugasan.

Tujuan Yang Diharapkan Setelah Mempelajari Modul

Setelah mempelajari modul ini, diharapkan anda mampu:

1. memainkan bulutangkis dengan teknik dasar yang benar disertai dengan variasi dan kombinasinya
2. Memainkan bulutangkis dengan menggunakan aturan baku.
3. mengembangkan sikap-sikap yang baik dalam berolahraga, seperti: mampu bekerjasama, bertanggungjawab, sportif, berani, disiplin dan bersemangat

Pengantar Modul

Warga belajar, pada modul 2 paket B kita telah pelajari tentang teknik dasar dan variasi sederhana permainan bulutangkis. Modul ini menyajikan pembahasan lanjut tentang bulutangkis yang dikemas dalam 3 sub tema, yaitu: (1) Disiplin Dalam Berlatih, yang memuat penjelasan tentang pemanasan, teknik dasar permainan bulutangkis disertai dengan variasi dan kombinasi gerak, sarana dan prasarana permainan, serta bulutangkis nomor tunggal sederhana; (2) Taktik Jitu Menaklukkan Lawan, yang memuat penjelasan mengenai Aturan baku dan permainan bulutangkis, tipe-tipe pemain bulutangkis, dan macam-macam kejuaraan bulutangkis dunia; (3) Tangkisan Kemenangan, yang memuat penjelasan tentang strategi bertanding dan penyelenggaraan pertandingan

modul ini juga dilengkapi dengan penugasan dalam bentuk praktek atau simulasi yang tujuannya untuk memudahkan pemahaman dan penguasaan peserta didik terhadap materi. Dengan bahasa yang mudah dipahami dan ilustrasi gambar, diharapkan peserta didik bisa mempelajarinya baik secara klasikal maupun mandiri. Selamat belajar.....

UNIT 1

Disiplin Dalam Berlatih



Uraian Materi

Tahun 1992 di Barcelona, sorak sorai dan tangis haru supporter Indonesia pecah ketika Susi Susanti mempersembahkan medali emas dari cabang bulutangkis nomor tunggal putri Olimpiade. Itulah emas pertama yang berhasil direguk Indonesia sejak keikutsertaannya pada pesta olahraga sejagat Olimpiade.

Tidak hanya itu secara keseluruhan pada event tersebut Indonesia menambah satu emas lagi dari tunggal putra lewat Alan Budi Kusuma setelah mengalahkan sesama pemain Indonesia Ardi Bernardus Wiranata. Satu lagi medali perak dipersembahkan ganda putra Eddy Hartono/Rudi Gunawan dan perunggu oleh tunggal putra Hermawan Susanto. Jadi total bulutangkis Indonesia meraih 2 emas, 2 perak dan 1 perunggu!....sungguh prestasi yang membanggakan.



Setelah itu seperti tradisi, Indonesia selalu kebagian medali emas di olimpiade-olimpiade berikut. Sayangnya Tradisi tersebut berakhir di olimpiade London 2012. setelah satu-satunya wakil Indonesia yang tersisa di semifinal bulutangkis, pasangan Tontowi Ahmad-Liliyana Natsir dikalahkan Xu Chen-Ma Jin dari China.

Meskipun begitu semangat untuk terus berprestasi di olahraga ini tidak pernah kendur. Pembinaan terus berjalan, baik oleh klub maupun pemerintah lewat sekolah-sekolah olahraga, kejuaraan-kejuaraan terus diselenggarakan untuk menjaring bibit-bibit baru, muncul kegiatan audisi bulutangkis yang diselenggarakan salah satu stasiun televisi swasta serta lapangan bulutangkis yang jadwalnya penuh untuk latihan, menjadi buktinya.

Menjadi tanggungjawab bersama, bagaimana memajukan bulutangkis di Indonesia, agar kita selalu bisa mengimbangi kemajuan bulutangkis di negara-negara lain. Ayo..berlatih bulutangkis.....

A. Bagaimana berlatih bulutangkis?

Seperti halnya kalau kita hendak berolahraga, maka pemanasan atau warming up harus kita lakukan terlebih dahulu. Pemanasan akan menyiapkan fisik dan mental dalam melakukan olahraga utama. Pemanasan akan meningkatkan suplai oksigen dan menaikkan suhu otot-otot kita menjadi lebih hangat. Pemanasan yang dilakukan dengan benar akan membuat tubuh semakin sehat dan kuat. Manfaat lain pemanasan adalah:

1. Otot yang hangat akan mampu berkontraksi dengan cepat, demikian juga kembali rileks dengan mudah.
2. Melebarkan pembuluh darah agar beban pada jantung tidak terlalu berat dan mengurangi hambatan pada aliran darah
3. Meningkatkan temperature darah sehingga oksigen lebih mudah dilepaskan hemoglobin pada organ-organ tubuh
4. Meningkatkan produksi hormon yang berhubungan dengan proses tubuh memproduksi energi. Olahraga pasti membutuhkan energi yang banyak, sehingga butuh banyak hormon untuk membakar karbohidrat dan asam lemak sebagai sumber energi dalam tubuh kita.
5. Menyiapkan mental dan pikiran untuk fokus berolahraga setelah pemanasan selesai

Bagaimana cara pemanasan untuk olahraga bulutangkis? Yang terpenting bahwa pemanasan tidak boleh diisi dengan aktivitas berat yang menguras energi, seperti push up, aerobik, atau sit up. Juga dilakukan sekitar 10-15 menit sebelum latihan atau bermain. Tidak ada ukuran berapa lama kita harus melakukan pemanasan. Asal badan sudah terasa hangat dan berkeringat, maka sudah bisa dikatakan cukup.

Cara pemanasan sebelum berlatih atau bermain bulutangkis adalah sebagai berikut:

1. lakukan lari-lari kecil dahulu, bisa di tempat atau mengelilingi lapangan
2. lakukan senam kecil dahulu selama 10 menit, seperti mengayun-ayunkan tangan, memutar-mutar pergelangan tangan dan kaki, meliuk-liukkan pinggang, dan lain-lain.
3. latihan duduk lalu berdiri untuk melatih tungkai
4. Setelah itu pemanasan bisa dengan melakukan pukulan ringan bersama teman
5. lakukan pemanasan lebih banyak pada pergelangan lengan yang dipakai bermain. Untuk pemain kidal tentu pergerakan lebih banyak di lengan kiri.
6. Sebelum bermain maka pastikan lebih dahulu kalau tubuh memang benar-benar fit untuk bertanding/bermain

Meskipun pemanasan tetap kita harus melakukannya dengan serius. Kesembronan bisa berakibat fatal ketika kita bermain, karena tidak jarang terjadi pemain cidera ketika sedang bermain.

Setelah bermain atau bertanding perlu dilakukan pendinginan dengan cara peregangan ringan kemudian duduk di lantai dengan kaki diluruskan ke depan serta lakukan pelepasan otot.

B. Teknik Dasar Bermain Bulutangkis

Semua pebulutangkis pasti melakukan latihan-latihan secara rutin. Evaluasi selalu dilakukan untuk lebih menajamkan keterampilannya. Rajin dan disiplinnya pemain dalam berlatih akan membantu membentuk kecepatan reaksi mereka dalam bermain, penguasaan teknik, dan cara bermain yang benar sesuai aturan.

Berikut adalah teknik dasar bermain bulutangkis, sekedar mengingat kembali apa yang ada di modul 2 program Paket B.

1. Cara Memegang Raket (*Grip*)

Teknik paling dasar dari permainan olahraga bulutangkis adalah cara memegang raket. Hal ini adalah faktor utama yang paling berpengaruh terhadap kualitas pukulan yang dihasilkan. Seorang pemula yang belajar bermain bulutangkis harus benar-benar menguasai teknik dasar ini terlebih dahulu agar bisa melanjutkan ke teknik dasar permainan bulutangkis berikutnya. Adapun cara memegang raket ini terdiri dari 2 jenis teknik, yaitu sebagai berikut :

• Teknik Forehand

Cara memegang raket dengan teknik forehand dapat dilakukan dengan menggunakan tangan kanan atau kiri. Adapun detail cara-caranya, sebagai berikut :

- 1) posisi kepala raket menyamping
- 2) pegang raket seperti halnya ketika kita berjabat tangan dengan orang lain
- 3) antara ibu jari dan jari telunjuk terdapat jarak yang berbentuk seperti huruf V
- 4) jari yang lainnya (kelingking, jari manis, jari tengah) menggenggam raket



• Teknik Backhand

Sama halnya dengan teknik forehand, cara memegang raket dengan teknik backhand ini juga dapat dilakukan dengan tangan kanan atau kiri. Pada dasarnya cara memegang raket dengan teknik backhand ini sama halnya dengan teknik forehand, hanya ada sedikit perbedaan yakni posisi ibu jari dan jari telunjuk lebih dekat. Adapun detail cara-caranya, sebagai berikut :



- 1) posisi kepala raket menyamping
- 2) posisi ibu jari sedikit terpisah dengan keempat jari lainnya
- 3) empat jari (jari telunjuk, jari tengah, jari manis dan kelingking) memegang raket

2. Pukulan

Jenis pukulan yang lazim digunakan dalam permainan olahraga bulutangkis atau *bulutangkis* adalah teknik forehand. Pukulan dengan menggunakan teknik forehand dilakukan dengan cara mengayunkan badan dari arah belakang bergerak menuju arah depan raket, dimana posisi telapak tangan menghadap ke *shuttlecock*. Adapun detail cara melakukan pukulan dengan teknik forehand ini, adalah sebagai berikut :



- a. pegang raket dengan cara pegangan raket teknik forehand
- b. posisi kaki kanan dan kiri menyilang (kaki kanan di belakang dan kaki kiri berada di depan)
- c. miringkan badan ke sebelah kanan
- d. pukul *shuttlecock* sambil menggerakkan bahu ke depan
- e. biarkan tangan bergerak terus ke bawah
- f. ketika anda ingin melakukan pukulan *clear*, maka pukullah *shuttlecock* sekeras mungkin

3. Gerakan Kaki (*Footwork*)

Dalam permainan olahraga bulutangkis ada satu keahlian dasar atau *basic skill* yang harus dimiliki yakni kelincahan. Seorang pemain bulutangkis dituntut untuk lincah dalam bergerak, tidak hanya tangan yang melakukan pukulan saja tetapi juga anggota tubuh lainnya tak terkecuali pergerakan kaki. Hal ini karena untuk melakukan dan menghasilkan pukulan berkualitas sekaligus memantapkan, antara tangan, tubuh dan kaki haruslah terjadi suatu harmonisasi. Kerja sama yang baik antara anggota-anggota tubuh ini tidak hanya kita butuhkan saat melakukan serangan, tapi juga untuk bertahan dari serangan lawan main.



4. Sikap dan Posisi Badan

Teknik dasar permainan bulutangkis sikap dan posisi badan ini merujuk pada konsep keseimbangan. Tidak hanya kelincahan, keseimbangan juga merupakan unsur yang tak kalah penting dalam permainan olahraga bulutangkis. Hal yang sederhana dan terkadang dipandang sebelah mata oleh masyarakat awam. Namun bagi seorang pemain bulutangkis profesional, mereka paham betul betapa pentingnya unsur keseimbangan ini dalam permainan. Bukti nyata dari pentingnya unsur keseimbangan dalam permainan bulutangkis dapat kita lihat pada pertandingan-pertandingan bulutangkis profesional, baik yang bertaraf lokal, nasional maupun internasional. Sering kali seorang pemain bulutangkis kurang maksimal



atau bahkan gagal menghasilkan pukulan yang berkualitas hanya karena keseimbangan mereka yang tidak baik.

Adapun cara yang harus dilakukan agar memiliki keseimbangan yang baik, adalah sebagai berikut :

- posisikan badan bertumpu pada kedua kaki kanan dan kiri (hal ini berlaku pada saat menyerang ataupun bertahan)

- tekuk atau bengkokkan kedua lutut, selanjutnya berdiri dengan ujung kaki hingga pinggang berada pada posisi tegak
- kedua kaki terbuka selebar bahu dengan posisi sejajar atau salah satu kaki berada di depan
- salah satu lengan siku yang tidak memegang raket berada di samping badan, agar tangan lainnya yang memegang raket bebas bergerak

5. Posisi Badan Ketika Memukul (*Hitting Position*)

Tak bisa dipungkiri bahwa dalam permainan olahraga bulutangkis, tidak hanya cara memukul tetapi posisi tubuh pada saat melakukan pukulan juga sangat mempengaruhi kualitas pukulan yang dihasilkan. Adapun detail posisi badan ketika memukul yang benar, adalah sebagai berikut :



- usahakan posisi badan menyamping ke arah net
- kaki kiri berada di depan kaki kanan
- posisi badan berada di belakang *shuttlecock*
- bahu kanan sedikit ditarik ke belakang
- ketika sedang melakukan beberapa pukulan, maka harus ada pergantian pada posisi bahu kanan dan kaki kanan

6. Service

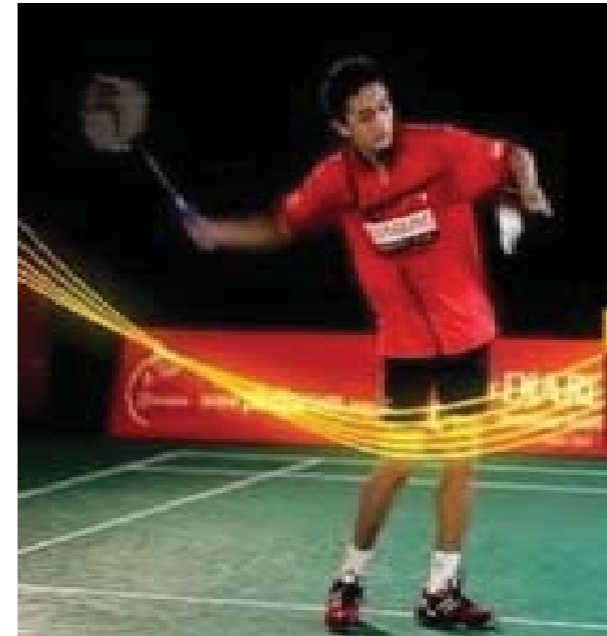
Secara umum, teknik service dalam permainan bulutangkis dilakukan dengan cara mengarahkan *shuttlecock* ke kanan, kiri, depan ataupun belakang pemain lawan. Hal yang harus dihindari ketika melakukan service adalah posisi *shuttlecock* yang tanggung dan berada tepat di depan lawan. Hal ini sama saja dengan bunuh diri karena dengan begitu lawan akan dapat dengan mudah mengembalikan *service* sekaligus mematikan pergerakan kita. Dalam melakukan service pada permainan olahraga bulutangkis terdapat 3 jenis teknik, yaitu sebagai berikut :

• Forehand Service

1) Forehand Pendek

Teknik service forehand pendek berarti melakukan service dengan menggunakan sedikit tenaga saja yang mengakibatkan ayunan pada raket tidak terlalu kuat.

Ketika melakukan service dengan teknik ini maka posisi jatuhnya *shuttlecock* tidak akan jauh dari net, dan berada di area depan pemain lawan.



2) Forehand Tinggi

Teknik forehand tinggi menggunakan tenaga penuh pada saat melakukan service. Akibatnya, posisi jatuhnya *shuttlecock* akan berada sangat jauh dari net. Teknik service forehand tinggi mengakibatkan pergerakan *shuttlecock* akan melambung tinggi melewati tubuh pemain lawan dan kemudian jatuh di area belakang pemain lawan tersebut. Biasanya ketika melakukan jenis service dengan teknik forehand tinggi, pemain sedikit lebih memperkokoh posisi badan dan berdiri mereka yakni dengan membuka kedua

kaki selebar pinggang kaki dan posisi tubuh menyamping.

• Backhand Service

Jenis teknik service backhand sedikit berbeda dengan kedua teknik sebelumnya. Teknik service backhand ini dilakukan dengan menggunakan tenaga yang sedang dan ayunan yang sedang pula (tidak terlalu pelan dan tidak terlalu kuat). Ketika melakukan service dengan teknik backhand posisi kaki harus disesuaikan dengan tangan mana yang memegang raket. Jika yang memegang raket adalah tangan kanan maka kaki kanan berada di depan, dan kaki kiri berada di belakang. Service yang Salah/Dilarang :



- » ketika memukul *shuttlecock*, posisi kepala raket lebih tinggi atau sejajar dengan pegangan raket
- » posisi kepala raket lebih tinggi dari pinggang
- » posisi kaki berada di atas garis tengah (garis depan area permainan sendiri)
- » kaki kiri melangkah
- » kaki kanan melangkah saat *shuttlecock* belum dipukul
- » gerakan mengayun raket dan memukul *shuttlecock* dilakukan dalam rangkaian gerakan yang terputus
- » penerima service bergerak ketika *shuttlecock* belum dipukul oleh pemain yang melakukan service

Service yang Benar :

- » pada saat memukul *shuttlecock*, kepala raket harus berada di bawah (lebih rendah) dari posisi pegangan raket
- » pada saat memegang *shuttlecock*, ia harus diposisikan lebih rendah dari pinggang
- » kaki kiri harus dalam keadaan diam (tidak melangkah sedikitpun)
- » kaki bisa bergeser tapi tetap tidak boleh terangkat dari tanah/lantai
- » mengayun raket dan memukul *shuttlecock* harus dilakukan dalam satu rangkaian gerakan
- » si penerima service hanya dibolehkan bergerak ketika *shuttlecock* telah dipukul oleh pemain yang melakukan service

7. Pengembalian Service

Tidak hanya tata cara melakukan service, teknik pengembalian service juga perlu dikuasai dalam permainan olahraga bulutangkis. Gerakan pengembalian service ini dapat dilakukan dengan berbagai cara yakni dropshot dan netting. Gerakan yang sangat dihindari ketika melakukan pengembalian service adalah gerakan smash. Hal ini karena pergerakan *shuttlecock* pada gerakan service ini tidak terlalu kuat/tajam, sehingga jika kita melakukan



gerakan smash maka pukulan smash yang dihasilkan kurang/tidak tajam. Dan akibatnya pemain lawan dapat dengan mudah mengembalikan pukulan smash kita, bahkan dalam beberapa kasus justru pemain lawanlah yang akan diuntungkan dengan hal ini karena pukulan smash yang lemah akan dibalas dengan pukulan smash yang sangat tajam. Hingga akhirnya mematikan pergerakan permainan kita sendiri.

8. Overhead

Dalam permainan olahraga bulutangkis, overhead dilakukan ketika arah posisi jatuhnya *shuttlecock* mengarah ke belakang posisi tubuh kita berdiri. Selanjutnya overhead ini dilakukan dengan cara memukul *shuttlecock* seperti halnya melempar, dan raket dipegang dengan menggunakan teknik forehand.



Pemain dengan kelenturan tubuh yang baik akan bisa melakukan gerak ini dengan baik pula. Pemain dengan postur pendek kerap dicecar dengan pukulan jauh ke belakang yang memaksa pemain tersebut melakukan pukulan overhead. Masih ingat dengan Mia Audina? Pemain ini kerap melakukannya.

9. Smash

Dalam permainan olahraga bulutangkis, smash merupakan suatu teknik gerakan yang bersifat menyerang dan bertujuan untuk mematikan pergerakan pemain lawan. Pukulan smash terbaik akan tercipta jika dilakukan dengan lompatan tinggi, karena dalam posisi tersebutlah kita bisa mendapatkan posisi pukulan smash yang sempurna. Pukulan smash ini dilakukan dengan penuh tenaga dan *shuttlecock* dipukul mengarah ke arah bawah area lawan. Karena dilakukan dengan penuh tenaga, maka pergerakan *shuttlecock* pada pukulan smash ini sangat tajam.



10. Dropshot

Dropshot merupakan gerakan dalam olahraga bulutangkis yang sifatnya hampir sama dengan gerakan smash, atau lebih tepatnya versi lembut dari gerakan smash. Gerakan dropshot juga bersifat menyerang dan bertujuan untuk mematikan pergerakan pemain lawan. Berbeda dengan gerakan smash yang dilakukan dengan penuh tenaga, dropshot dilakukan dengan sentuhan halus atau sedikit dorongan. Target jatuhnya *shuttlecock* saat melakukan gerakan dropshot ini adalah berada tak jauh dari net.



Gerakan dropshot ini sering digunakan untuk mengecoh pemain lawan, yakni dengan melompat tinggi seperti akan melakukan smash namun ternyata adalah gerakan dropshot yang *shuttlecock*-nya jatuh tak jauh dari net dan bergerak secara halus (tidak tajam seperti halnya pukulan smash). Melakukan pukulan dropshot memiliki kesulitan tersendiri jika dibandingkan dengan pukulan smash. Ketika melakukan pukulan dropshot terdapat beberapa faktor yang saling berkaitan satu sama lain dan berpengaruh terhadap berhasil atau tidaknya pukulan dropshot tersebut.

Faktor-faktor yang mempengaruhi pukulan dropshot :

- posisi tubuh
- pegangan raket
- pergerakan kaki
- perpindahan berat badan yang bergerak secara harmonis

Langkah-langkah melakukan teknik dropshot :

- a. pegang raket dengan menggunakan teknik forehand
- b. posisi tubuh menyamping ke arah bahu
- c. pergerakan tubuh harus lincah hingga posisi tubuh berada di belakang *shuttlecock*
- d. memukul raket dengan posisi tangan lurus, kemudian lakukan gerakan seperti halnya melakukan smash tetapi cukup berikan sedikit dorongan dan sentuhan pada *shuttlecock*
- e. arahkan *shuttlecock* ke posisi yang kosong dari area pemain lawan (daerah yang kira-kira tidak bisa dijangkau oleh pemain lawan), baik ke kanan, kiri ataupun depan

11. Netting

Netting merupakan salah satu gerakan yang sulit dalam permainan olahraga bulutangkis. Bahkan seorang pemain yang telah terhitung sebagai pemain profesional kelas nasional dan internasional sekalipun tidak menjamin ia selalu berhasil melakukan teknik netting ini. Hal ini karena gerakan netting membutuhkan *sense* yang tinggi serta cara dan arah penempatan bola yang harus tepat. Teknik netting dilakukan dengan cara melakukan pukulan pelan pada *shuttlecock* kemudian mengarahkan posisi jatuhnya sedekat mungkin dari net.



C. Program Latihan Bulutangkis

Bulutangkis termasuk olahraga yang membutuhkan mobilitas dan energi yang banyak. Hampir seluruh otot tubuh aktif bergerak. Bisa kita lihat bagaimana pemain melompat tinggi demi melakukan jumpng smash, menjulurkan tangan dan menekuk lutut sedemikian agar bisa menjangkau kock, pukulan overhead yang membutuhkan kelenturan badan untuk melakukannya. Gerakan-gerakan tersebut memerlukan program latihan terukur sehingga pemain lebih mudah dan ringan melakukannya serta mempunyai keterampilan gerak secara kompleks.

♦ Latihan Fisik Khusus

Dalam bulutangkis ada latihan fisik khusus yang para pebulutangkis juga perlu untuk lakukan dan bentuk-bentuk latihannya antara lain seperti:

1. Latihan Kekuatan

Kekuatan merupakan salah satu faktor penting yang harus dimiliki setiap pemain bulutangkis agar bisa bermain secara optimal. Untuk meningkatkan kemampuan kekuatan tubuh, latihan dengan memanfaatkan beban adalah yang paling baik.

Istilah lain untuk latihan ini adalah weight training dan contoh hal-hal yang perlu dikenali lebih dulu sebelum masuk dan mengikuti program latihannya antara lain adalah:

- Melakukan gerakan jongkok berdiri agar bisa meningkatkan kemampuan kekuatan tungkai.
- Lompat-lompat di tempat atau juga sambil bergerak dengan tujuan yang sama seperti poin sebelumnya.

- Memperkuat otot pinggang dan punggung.
- Mengangkat kaki ketika baru saja bangun tidur.
- Mendorong (bisa dengan pull up atau push up).

Ketika sudah memakai beban, sangatlah disarankan untuk tak melakukannya sambil melompat di tempat secara keras. Hal ini berisiko tinggi memicu cedera dan bahkan bisa berakibat buruk untuk kesehatan lutut maupun pinggang.

2. Latihan Fleksibilitas

Setiap pemain bulutangkis juga dituntut untuk mempunyai fleksibilitas tinggi, sama halnya dengan latihan fisik tenis lapangan. Komponen kesegaran jasmani satu ini penting juga untuk pebulutangkis kuasai. Ini karena permainan bulutangkis selalu cepat dan juga harus luwes namun tenaga tetap stabil.

Seorang pemain bulutangkis yang memiliki tubuh kurang lentur akan sangat gampang mengalami cedera pada otot dan sendi. Gerakan pun akan sangat kaku sehingga selain kurang rileks, gerakan pun menjadi tak efisien, kurang harmonis dan tak bertenaga. Melakukan peregangan adalah contoh paling sederhana agar seluruh otot tubuh lebih rileks tapi juga lentur.

3. Latihan Daya Tahan

Untuk melatih daya tahan tubuh serta stamina seorang pemain bulutangkis, kegiatan yang bisa dilakukan adalah gerakan yang mempunyai nilai aerobik. Ada satu contoh latihan aerobik dan anaerobik yang bisa dipraktikkan supaya daya tahan tubuh pemain bisa terus stabil dan bahkan mengalami peningkatan.

Latihan lari 40-60 menit adalah salah satu contoh latihan fisik untuk peningkatan daya tahan tubuh secara aerobik. Tujuan dari melakukan latihan ini adalah sebagai peningkatan kemampuan daya tahan otot serta daya tahan aerobik. Pastikan untuk memvariasikan kecepatan dan teruskan berlatih dengan meningkatkan kualitas frekuensi serta intensitasnya juga agar pergerakan pemain bisa tetap harmonis dan konsisten meski bermain cukup lama.

4. Latihan Kecepatan

Seperti yang sudah disebutkan sebelumnya, kecepatan merupakan salah satu faktor yang mendukung performa permainan bulutangkis. Dan agar pemain bisa bergerak cepat, latihlah kecepatan kaki atau tungkai supaya gerakan bisa lebih cekatan baik dalam mengembalikan kock, menyerang, hingga mengubah arah gerakan secara tiba-tiba dengan tidak kehilangan keseimbangan.

Ada sejumlah bentuk latihan yang perlu untuk dilakukan oleh para pemain bulutangkis dalam hal peningkatan kecepatan dan berikut ini adalah latihan fisik yang diperlukan:

- Melakukan jongkok berdiri dan juga kemudian berlari jarak dekat dalam kecepatan tinggi.
- Menggunakan rintangan dan beban atau yang lainnya untuk meningkatkan kualitas latihan.
- Melakukan aktivitas lari bolak-balik dengan jarak 6 meter.
- Melakukan lari jarak dekat saja, namun dengan kecepatan tinggi.

♦ Latihan Fisik Umum

Selain latihan fisik secara khusus dalam meningkatkan fleksibilitas, kecepatan, kekuatan dan juga daya tahan tubuh pemain, latihan fisik umum pun juga ada. Berikut ini ada sejumlah pelatihan fisik umum penting dalam upaya meningkatkan segala aspek yang dibutuhkan untuk menciptakan permainan pemain yang luar biasa.

1. Latihan Pemanasan

Pelatihan fisik memang banyak untuk pemain bulutangkis, namun hanya sedikit yang memberi perhatian khusus pada latihan pemanasan seperti seharusnya. Latihan pemanasan merupakan salah satu bentuk latihan fisik umum yang sangat penting juga di mana apabila dilakukan dengan tepat maka akan memberikan pengaruh yang baik pada mekanisme peredaran darah, sistem pernapasan, dan juga proses kinerja organ tubuh pemain.

Pemanasan yang benar pada dasarnya adalah hal yang akan membantu untuk performa yang cukup berat selanjutnya. Tujuan latihan pemanasan juga adalah sebagai pencegah terjadinya cedera pada otot dan sendi serta memperkuat fungsi tubuh lain. Contoh dari bentuk latihan pemanasan yang kiranya perlu untuk dipraktikkan adalah:

- Melakukan senam yang berfokus pada peregangan otot paha belakang, tungkai, lengan, paha belakang, pinggang, otot bahu, pergelangan kaki, dan juga bagian-bagian otot tubuh lainnya.
- Lari pendek. Melakukan lari pendek secara bervariasi adalah ide latihan fisik yang baik juga untuk pemanasan. Variasi lari pendek yang dimaksud antara lain adalah gerakan lari sambil mengangkat lutut atau paha, lari maju, lari menyamping, dan juga lari mundur.
- Melakukan kualitas peregangan secara pelan dan itu artinya, pemain perlu menghindari gerakan-gerakan sentak ketika pemanasan. Gerakan sentak hanya akan membuat rasa sakit di bagian otot dan sendi berisiko sakit, cedera atau ekstra lelah.

2. Latihan Lompat Tali

Ketika memutuskan untuk menjadi seorang pemain bulutangkis, maka otomatis daya tahan tubuh, kecepatan dan kelincahan kaki harus dibina dengan baik. Tak hanya itu, bulutangkis juga merupakan olahraga yang menuntut kualitas gerak pergelangan tangan yang baik.

Supaya gerak pergelangan tangan bisa lebih kuat sekaligus juga fleksibel, latihan lompat tali adalah contoh yang paling tepat. Proses latihan yang bisa dilakukan adalah dengan melakukan lompatan menggunakan satu kaki; pastikan melakukannya secara bergantian. Melompat dengan kedua kaki juga dapat dicoba, begitu juga variasi lainnya.

3. Latihan Senam

Dalam latihan fisik umum dalam bulutangkis, senam peregangan juga dibutuhkan untuk meningkatkan kemampuan sendi dan seluruh bagian tubuh. Lebih dianjurkan untuk melakukan latihan peregangan dengan gerakan peningkat kekuatan bagian tubuh atas dan bawah sebagai selingannya. Lakukan saja secara bergantian untuk bisa memaksimalkan kinerja tubuh.

4. Latihan Lari

Program lainnya dalam latihan fisik umum adalah latihan lari yang begitu penting dalam hal mengasah kinerja jantung serta paru-paru. Berlatih lari adalah cara agar pernapasan pemain bisa makin panjang dan membuat kinerja jantung lebih maksimal sehingga tak mudah berdebar dan ngos-ngosan ketika baru bermain sebentar.

Selain itu, latihan lari otomatis akan membuat tungkai makin kuat, jadi biasakanlah untuk melakukan latihan fisik ini 30-45 menit tanpa melakukan istirahat. Untuk hasil maksimal, seminggu 3-4 kali adalah waktu yang tepat untuk melatih fisik pemain.

5. Latihan Pendinginan

Kalau sebelumnya telah disebutkan adanya latihan pemanasan, maka ada pula latihan pendinginan yang sangat diperlukan juga oleh para pemain. Ketika program latihan fisik umum usai dilaksanakan, rilekskan otot tubuh yang sudah bekerja. Dalam hal latihan pendinginan, yang perlu dilakukan adalah melakukan gerakan peregangan dan senam. Peregangan bisa dilakukan perlahan dan berfokus pada paha belakang, paha depan, punggung, pinggang, otot dada, otot bahu dan otot lengan.

Itulah sedikit informasi tentang latihan bagi para pemain bulutangkis yang bisa dilakukan dengan penuh semangat dengan tujuannya juga agar [teknik dasar permainan bulutangkis](#) dapat ditingkatkan. Latihan fisik bulutangkis beserta contohnya tersebut adalah bentuk latihan paling umum dan efektif dalam menjadikan tubuh berfungsi maksimal sehingga permainan lebih sempurna hasilnya.

D. Variasi Teknik Bulutangkis

1. Teknik Variasi Servis

Pukulan servis adalah pukulan dengan raket untuk menerbangkan shuttlecock ke bidang lapangan lawan secara diagonal sebagai pembuka permainan. Berikut ini macam-macam pukulan servis dalam permainan bulutangkis.

- **Pukulan servis drive**

Tujuan dari servis drive adalah memukul kock dengan cepat, mendarat, dan setipis mungkin melewati net. Sasarannya adalah sudut titik-titik perpotongan antara garis belakang dengan garis tengah lapangan. Cara melakukan pukulan servis ini adalah dengan melemparkan kock agak jauh dari badan. Lengan bergerak bebas dan leluasa dalam mengayunkan raket.

- **Pukulan servis pendek**

Servis pendek adalah servis di mana kock melintas tipis melewati net. Pukulannya mengarahkan kock ke sudut perpotongan garis servis depan dengan garis tengah atau garis servis dan garis tepi. Kita bisa lakukan servis pendek dengan cara berikut ini.

- 1) Tangan kanan memegang raket dan tangan kiri memegang kock.
- 2) Perpindahan berat badan dimulai dari kaki belakang ke kaki depan.
- 3) Ayunkan raket dari belakang setinggi bahu ke depan.
- 4) Lepaskan kock dan pukullah kock dengan penuh atau dipotong.

- **Pukulan servis panjang**

Servis panjang bertujuan menerbangkan kock setinggi-tingginya sehingga jatuh ke garis belakang bidang lapangan lawan. Pada permainan tunggal, servis panjang dilakukan dengan memukul penuh kock. Untuk melakukan pukulan servis panjang Anda dapat melakukan cara berikut.

- 1) Letakkan kaki kiri ke depan.
- 2) Titik berat badan berada di antara kedua kaki.
- 3) Ayunkan tangan yang memegang raket ke belakang sampai setinggi bahu.
- 4) Pukullah kock setelah ayunan sampai di depan badan dengan mencambukkan pergelangan tangan.

- **Pukulan servis cambukan**

Servis cambukan menerbangkan kock ke belakang. Hasil pukulan ini bisa membingungkan lawan sehingga kock jatuh tanpa disadari pihak lawan. Sasaran servis ini adalah sudut perpotongan garis tepi dengan garis belakang dan sudut perpotongan garis belakang dengan garis tengah. Servis ini caranya sama dengan servis biasa. Tetapi, pukulan mendadak dicambukkan saat raket menyentuh kock.

2. Teknik Pukulan Net

Pukulan net adalah pukulan pendek yang dilakukan di depan net dan diarahkan ke depan net di daerah lawan. Perkiraan jatuh kock harus sedekat mungkin dengan net. Pada saat akan melakukan pukulan ini, langkahkan kaki kanan Anda mendekati net, tekuk lutut, posisi kaki lurus di belakang, dan lengan diluruskan ke depan mengarah pada kock. Jenis pukulan ini dapat dilakukan dengan forehand maupun backhand, hanya saja pada saat perkenaan pergelangan tangan agak diangkat sedikit.

3. Pukulan Chop atau Dropshot

Pukulan dropshot adalah pukulan yang mengarahkan kock ke daerah lawan sedekat mungkin dengan net. Gerak pukulannya hampir sama dengan pukulan lob, tetapi pada saat perkenaan raket agak dimiringkan dan memerlukan perasaan agar kock meluncur tipis di atas net, sehingga sulit dijangkau lawan.

4. Pukulan Lob

Pukulan lob dilakukan untuk menerbangkan kock setinggi mungkin jauh ke belakang garis lapangan. Teknik pukulan lob ada dua macam yaitu: overhead lob, yaitu pukulan lob yang dilakukan dari atas kepala, dan underhand lob, yaitu pukulan lob dari bawah yang dilakukan dengan memukul kock yang berada di bawah badan.

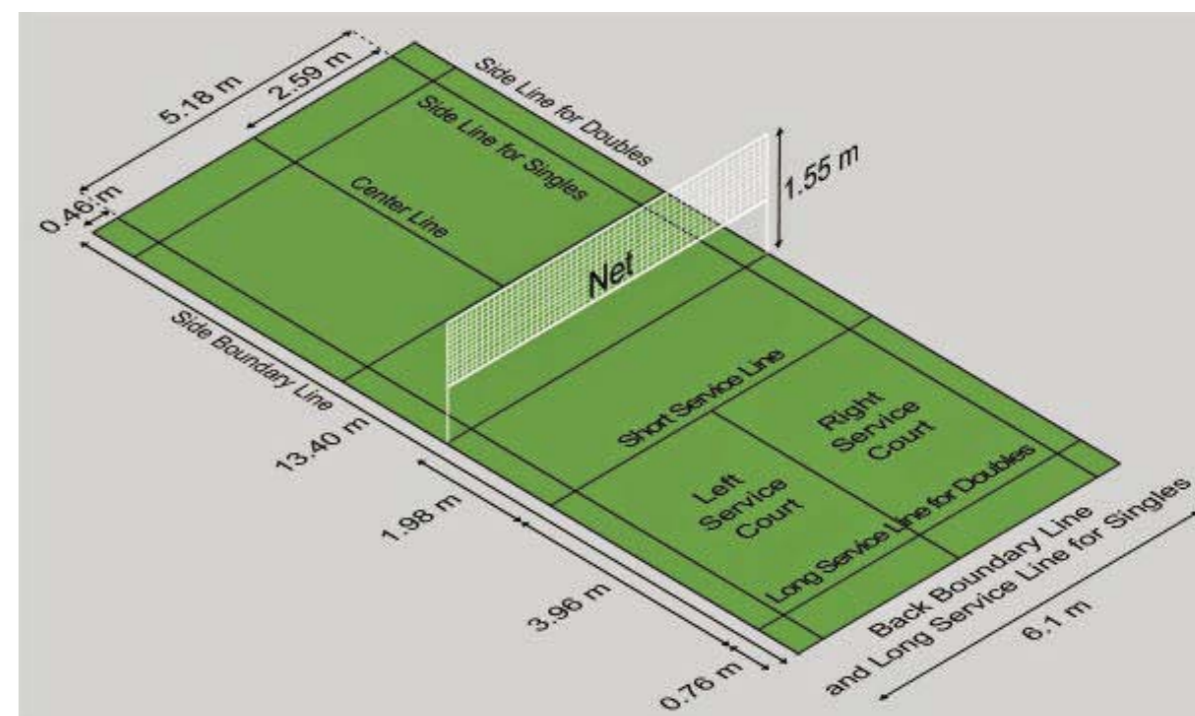
E. Sarana Prasarana Permainan Bulutangkis

1. Lapangan Bulutangkis

Lapangan bulutangkis yang sesuai dengan peraturan *International Bulutangkis Federation* (IBF) sebagai berikut.

- a. Panjang lapangan: 13,40 meter digunakan untuk partai tunggal (*single*) dan ganda (*double*).
- b. Lebar lapangan: 6,10 meter digunakan untuk partai ganda dan ukuran 5,18 meter digunakan untuk partai tunggal.

Garis lapangan berwarna jelas dan mudah dilihat, misalnya warna putih atau kuning.



Bangku-pelajaran.blogspot.com

2. Net atau Jaring

Net atau jaring dibuat dari tali yang halus berwarna hijau tua. Ukuran net sebagai berikut.

- a. Panjang net: 610 cm.
- b. Lebar net: 76 cm.
- c. Pita putih di sisi atas net berukuran 3,8 cm.

3. Tiang Net

Tiang net dibuat dari bahan yang cukup kuat, misalnya besi. Tiang net bentuknya bulat dengan jari tengah berukuran 3,8 cm. Tiang net dipasang di luar garis samping.

4. Tinggi Net

Net dipasang di bagian tengah lapangan dengan ketinggian 1,524 meter. Terpasang kencang dan lurus.

5. Kock (*Shuttlecock*)

Kock atau disebut *shuttlecock* terdiri atas kepala dan bulu kepala. Bahan untuk membuat kock (*shuttlecock*), yaitu gabus yang berbentuk setengah bulatan yang dilapisi dengan kulit.

Pada gabus ditancapkan bulu unggas yang jumlahnya 14 sampai 16 helai. Garis tengah gabus, yaitu 25–28 mm garis tengah di ujung atas adalah 54–56 mm. Bulu-bulu itu diikat dengan benang. Ketinggian bulu dari permukaan gabus hingga permukaan atas, yaitu 64–74 mm. Kock yang standart beratnya antara 4,73–5,50 gram.

6. Raket (Pemukul)

Alat untuk memukul kock (*shuttlecock*) dalam permainan bulutangkis disebut raket. Raket beratnya kurang dari 150 gram. Bahan yang digunakan untuk membuat raket yaitu:

- Kayu
- Aluminium
- kayu dan aluminium
- fiberglass, dan
- Arang (*carbonex*)

Penugasan 1

- Mengamati gambar dan petunjuk dalam melakukan teknik dasar bulutangkis dengan berbagai variasi dan kombinasi. Latihlah sendiri atau bersama temanmu dengan teratur dan disiplin sampai bisa dengan baik

Penugasan 2

- Ajak teman-temanmu satu PKBM untuk berkumpul, kemudian bentuklah tim bulutangkis. Praktikkan teknik dasar bulutangkis dengan berbagai variasi dan kombinasi dengan aturan baku permainan bulutangkis
- Lakukan latihan ini dengan perasaan senang sebanyak tiga kali agar kamu lancar/luwes mempraktikkan teknik dasar bulutangkis dengan berbagai variasi dan kombinasi dan praktik bermain bulutangkis tunggal maupun ganda.
- Ungkapkan perasaanmu terhadap Tuhan dan kehidupanmu dengan menuliskan pendapatmu tentang apa yang kamu rasakan saat pertama kali bermain (Penugasan 1), saat kedua kalinya bermain (Penugasan 2) dan saat telah melakukan tiga kali permainan bulutangkis (Penugasan 2).

♦ Tujuan

Anda diharapkan mampu:

- Mempraktekkan dengan benar teknik dasar bermain bulutangkis
- Melaksanakan program latihan sebagai olahragawan bulutangkis
- Menerapkan peraturan baku dalam permainan bulutangkis

♦ Wacana

Diambil dari internet sesuai kebutuhan:

- <http://edhay76.blogspot.co.id/2015/03/sarana-dan-prasarana-dalam-permainan.html>
- <https://kumpulantugasekol.blogspot.co.id/2014/09/apa-saja-teknik-variasi-servis-dan.html>

♦ Langkah-langkah

- Bacalah wacana pada website tersebut atau pada materi unit 1
- Dengan menggunakan lembar checklist berikut, lakukan gerakan-gerakan berikut dan tandailah dengan **Ö** untuk yang sudah bisa dilakukan dengan baik.

NO	GERAKAN	OK
1	Memegang raket baik teknik forehand atau backhand	
2	Netting	
3	Pukulan forehand	
4	Smash	
5	Service (baik forehand/backhand, tinggi/rendah)	
6	Footwork	
7	Mengembalikan service	
8	Posisi badan ketika memukul	
9	Pukulan dropshot	
10	Pukulan overhead	

- Berdasar pemahaman kalian setelah membaca website atau materi pada unit 1, maka isilah kolom jawab pada tabel berikut

NO	SOAL	JAWAB
1	Panjang dan lebar lapangan (ganda/tunggal)	
2	Tinggi net	
3	Panjang garis service pendek	
4	Berat shuttlecock/kock	
5	Sistem perhitungan point internasional	
6	Posisi kock ketika service	
7	Macam-macam partai dalam bulutangkis	

Uraian Materi

A. Peraturan Permainan Bulutangkis

Setiap pemain tidak hanya perlu mahir dan terampil bermain bulutangkis, kan tetapi juga harus memahami peraturan permainan dan pertandingan. Apalagi peraturan dalam bulutangkis bersifat dinamis, akan selalu disesuaikan dengan perkembangan. Artinya ada perubahan-perubahan peraturan yang harus selalu dipelajari dan dipatuhi pemain.

Adapun peraturan yang ada dalam permainan bulutangkis antara lain:

1. Peraturan Service Bulutangkis

Service (Service) adalah pukulan pertama ke arah lawan yang dilakukan untuk memulai suatu permainan bulutangkis.

Service dilakukan dari satu sisi lapangan (kiri atau kanan) menyilang menyeberangi jaring ke area lawan. Bila kock jatuh di luar area tersebut maka kock dinyatakan keluar dan poin untuk penerima servis. Antara partai tunggal dan ganda memiliki area servis masing-masing yang berbeda. Pengundian service dilakukan sebelum permainan dimulai, seorang wasit melakukan pengundian terlebih dahulu untuk menentukan siapa yang pertama berhak melakukan servis.

Beberapa aturan service yang perlu diperhatikan antara lain :

- Pada saat memukul, tinggi kepala (daun) raket harus berada dibawah pegangan raket.
- Posisi kock harus berada di bawah pinggang.
- Kaki kiri statis.
- Kaki hanya bergeser, tetapi tidak lepas dari tanah.
- Mengayun raket harus dalam satu rangkaian, artinya tidak boleh patah-patah
- Penerima servis bergerak sesaat setelah servis dipukul.

Beberapa kesalahan yang sering terjadi dalam servis permainan bulutangkis:

- Pada saat memukul bola, kepala (daun) raket lebih tinggi atau sejajar dengan grip raket.
- Titik perkenaan kock, kepala (daun) raket lebih tinggi dari pinggang.
- Posisi kaki menginjak garis tengah atau depan.
- Kaki kiri melakukan langkah.
- Kaki kanan melangkah sebelum kock dipukul.
- Rangkaian mengayun raket dan memukul kock terputus.
- Penerima servis bergerak sebelum kock servis dipukul.

**2. Garis Lapangan untuk Area Permainan dan Service Bulutangkis**

Lapangan yang digunakan untuk pertandingan bulutangkis antara partai ganda dan partai tunggal memiliki perbedaan. Di dalam permainan bulutangkis setiap garis lapangan memiliki fungsinya masing-masing. Garis samping memiliki 2 garis (Luar dan dalam) dan garis belakang juga memiliki 2 garis (Luar dan dalam).

Untuk area bidang permainan bulutangkis, garis samping dalam dan garis belakang luar digunakan untuk area permainan tunggal sedangkan garis samping luar dan garis belakang luar digunakan untuk area permainan untuk partai ganda.

Bidang area service permainan bulutangkis untuk partai tunggal adalah garis samping dalam dan garis belakang luar, sedangkan untuk area service untuk partai ganda adalah garis samping luar dan garis belakang bagian dalam.

3. Partai/ Bentuk Permainan Bulutangkis

Ada lima macam partai dalam permainan bulutangkis yang biasa dimainkan, yaitu:

- Partai tunggal putra, yaitu permainan ini dimainkan satu lawan satu pemain putra.. Contoh pemain tunggal putra adalah Taufik Hidayat, Lee Choong Wei, Lin Dan, dan Peter Gade Christensen
- Partai tunggal putri, yaitu permainan yang dimainkan satu lawan satu pemain putri. Contoh pemain tunggal putri adalah Susi Susanti, Ratchanok Intanon, Carolina Marin, dan Saina Nehwal

- c. Partai ganda putra, yaitu permainan yang dimainkan dua lawan dua pemain putra. Contoh pemain ganda putra adalah Park Joo Bong/Kim Moon Soo, Hendra Setiawan/Muhammad Ahsan, Fu Haifeng/Zhang Nan, dan Kevin Sanjaya Sukamuljo/Marcus Fernaldi Gideon.
- d. Partai ganda putri, yaitu permainan yang dimainkan dua lawan dua pemain putri. Contoh pemain ganda putri adalah Greysia Polii/Nitya Krishinda, Huang Yaqiong/Yu Xiaohan, Christinna Pedersen/Kamilla Rytthter Juhl, dan Misaki Matsumoto/Ayaka Takahashi
- e. Partai ganda campuran, yaitu permainan yang dimainkan oleh pasangan putra putri melawan pasangan putra putri juga dari tim lawan. Contoh pemain ganda campuran adalah Tantowi Ahmad/Lilyana Natsir, Zhang Siwei/Chen Qingchen, Chris Adcock/Gabrielle Adcock, dan Praveen Jordan/Debby Susanto

4. Sistem Penilaian/ Perhitungan Point dalam permainan bulutangkis

Ada beberapa jenis penilaian atau perhitungan poin dalam bulutangkis, diantaranya adalah sistem pindah bola dan sistem reli poin. Beberapa peraturan yang diterapkan untuk perhitungan poin menggunakan sistem pindah bola dan sistem reli poin.

- **Sistem pindah bola dalam permainan bulutangkis**

- 1) Sebelum pertandingan dimulai, harus ditentukan salah seorang pemain dari tiap-tiap pasangan sebagai “orang pertama”. Pilihan ini berlaku untuk setiap set yang dimainkan.
- 2) Jumlah poin genap atau ganjil menentukan posisi “orang pertama” saat melakukan servis.
- 3) Setiap pasangan mempunyai dua kali kesempatan servis (masing-masing untuk tiap pemain) sebelum pindah bola, kecuali servis pertama pada tiap-tiap awal set tidak mendapat kesempatan kedua.
- 4) Saat pindah bola, servis pertama selalu dilakukan oleh pemain yang berada di sebelah kanan, bukan oleh “orang pertama”.

- **Sistem reli poin dalam permainan bulutangkis**

- 1) Setiap pasangan hanya mendapat satu kali kesempatan servis, tidak ada servis kedua.
- 2) Servis dilakukan oleh pemain yang posisinya sesuai dengan poin yang telah diraih oleh pasangan tersebut.
- 3) Pemain yang sama akan terus melakukan servis sampai poin berikutnya diraih oleh lawan.

Sedangkan sistem perhitungan poin pada bulutangkis telah mengalami banyak perubahan, mulai dari sistem klasik yaitu pindah bola 15 poin sampai sistem terbaru, sistem reli 21 poin. Terhitung sejak Mei 2006 pada kejuaraan resmi seluruh partai tunggal maupun ganda menggunakan sistem perhitungan 3 x 21 reli poin.

Poin tertinggi dalam setiap set adalah 21 poin kecuali jika terjadi perpanjangan (Deuce) yang dikarenakan terjadi persaingan yang sangat ketat antara kedua pemain sehingga mereka meraih nilai sama 20. Sehingga permainan harus diperpanjang hingga selisih jarak adalah 2 poin sesuai dengan ketetapan.

Pemain bisa dikatakan menang dalam sebuah pertandingan jika pemain tunggal maupun ganda bisa memenangkan dua set pertandingan secara langsung. Jika terjadi hasil yang sama kuat dalam dua set, maka dilanjutkan dengan set permainan yang ketiga (rubber set)

Saat ini IBF tengah menguji coba sistem penilaian baru, yaitu:

- Setiap set dalam permainan terdiri dari 11 poin.
- Setiap pertandingan terdiri dari 5 set/ 3 kali kemenangan.

Masih perlu menunggu, apakah sistem penilaian baru tersebut akan resmi diberlakukan atau tidak.

B. Gaya Permainan Pebulutangkis

Suka bulutangkis? Jika ya, artinya anda sudah menunjukkan rasa cinta anda terhadap Indonesia. Cabang ini memang jarang terkenal dan sedikit mendapatkan publikasi dari media secara internasional. Meski demikian, olahraga Indonesia justru dibesarkan oleh prestasi bulutangkis yang hingga saat ini masih menjadi cabang paling berprestasi dibandingkan cabang lainnya, walau saat ini Indonesia mengalami ketertinggalan dengan beberapa negara lain seperti China dan Korea. Belum lagi cabang ini termasuk cabang yang diakui sebagai cabang olimpiade.

Seperti olahraga lainnya, latihan sangat wajib dilakukan untuk menguasai permainan ini. Namun bagi pemain profesional, tidak cukup hanya dengan latihan fisik dan skill saja, melainkan perlu pemahaman baik tentang gaya permainan yang akan dihadapi lawannya. Salah satu legenda asal Malaysia, Tan Aik Huang sebelumnya telah menjelaskan ada 3 jenis gaya permainan atau tipe pemain dalam bulutangkis. Yaitu:

- ♦ Gaya menyerang cepat. Dengan banyaknya pukulan *smash*, dan *drop shot* yang dikembalikan dengan cepat, serta *lob* yang menyerang. Servis pendek sering digunakan dengan menggunakan dorongan tiba-tiba. Gaya ini menuntut tenaga besar atau pergerakan yang cepat. Dalam perhitungan *rally point* pada saat ini, gaya permainan ini banyak di

pakai oleh pemain-pemain dunia. Pemain ini banyak melakukan serangan-serangan dengan menggunakan smash-smash yang keras dan bermain cepat, tetapi biasanya lemah pada pertahanannya. Sebagai contoh pemain tipe serang ini antara lain: Erlan Kop dari Denmark, Juara All England 7 kali

Tips (cara mengatasi) = Kemampuan reflek menjadi hal yang paling diperhatikan. Jangan terlalu sering melancarkan bola tinggi, karena akan memancing lawan untuk melancarkan smes keras. Pemain dengan gaya ini umumnya bisa diatasi dengan gaya bertahan.

- ♦ **Gaya gerak tipu.** pemain dengan gaya ini sering menggunakan *service* tinggi (*lob*) yang di arahkan ke batas garis belakang lawan. *Lob* yang dilakukan terarah dan dalam dengan *drop shot* yang melewati tipis di atas net. Juga sering melakukan pukulan net yang tajam yang tipis di atas net dan juga menyilang untuk menipu lawan. *Smes* jarang dilakukan, tetapi cenderung bermain rapi dan stabil dengan penguasaan lapangan yang sangat baik. Gaya ini bersifat lebih santai daripada gaya lain. Pemain dengan gaya ini juga bisa mengkombinasikannya dengan gaya menyerang cepat. Pemain tipe ini memiliki pukulan yang sulit diduga arah bolanya, maka lawan sering terkecoh. Contoh pemain: Ie Sumirat yang memperkuat tim Thomas Cup tahun 1970.

Tips = titik kuat gaya ini adalah permainan netting. Jika netting sedang berlangsung, sebisa mungkin pukul bola jauh ke belakang. Jangan lupa persiapkan kemampuan reflek untuk mengantisipasi smash keras lawan.

- ♦ **Gaya Bertahan.** Pemain jenis ini memiliki pukulan yang sederhana dan lebih mudah terbaca lawan dengan tujuan secara tidak langsung untuk membuat pemain lawan kelelahan dengan *rally* panjang tanpa melakukan kesalahan sendiri. Pemain tipe ini biasanya memiliki kelincihan dan napas yang panjang, banyak bertahan dan mengocok bola untuk menguras tenaga lawan sehingga lawan sering melakukan kesalahan sendiri. Contoh Pemain: LD Freeman dari USA (Juara All England 1949).

Tips = Jangan lancarkan permainan secara terburu-buru yang akhirnya dapat memicu diri untuk melakukan kesalahan sendiri. Pemain dengan tipe ini harus dihadapi dengan kesabaran lebih daripada gaya lainnya.

- ♦ **Pemain Kombinasi Serang, Ulet, dan Tipuan (lengkap).** Pemain kombinasi serang, ulet dan tipuan ini tergolong pemain yang lengkap, maka dia sulit dikalahkan. Contoh pemain: Rudy Hartono, Juara All England 8 kali, 7 diantaranya berturut-turut.

4 gaya tersebut tidak bisa dilawan secara asal dengan gaya yang sama. Namun seorang pemain hendaknya mempelajari gaya permainan pemain lain dan menentukan gaya permainan sendiri. Akan lebih baik lagi jika pemain bisa menguasai lebih dari 1 gaya, karena setiap lawan

pasti memiliki gaya beragam, mau tidak mau pemain harus siap mengahadapinya dengan mengganti gaya permainannya sesuai kelebihan dan kelemahan yang dimiliki lawan.

Seharusnya para pemain telah mengetahui tipe-tipe pemain lawan, sehingga tahu strategi apa untuk mengahadapinya, misalnya:

- ♦ Pemain Tipe Serang, jika tidak diberi bola-bola lambung, dia akan goyah permainannya dan tidak berkembang, maka dia menjadi panik.
- ♦ Jika yang dihadapi pemain yang ulet, sebaiknya dilawan dengan permainan cepat, sehingga permainan lawan tidak berkembang.
- ♦ Jika yang dihadapi itu pemain tipuan, sebaiknya dilawan dengan permainan cepat dan banyak gempuran-gempuran.
- ♦ Jika yang dihadapi itu pemain kombinasi serang dan ulet, agar dilawan dengan permainan tipuan dan berlaku sabar.
- ♦ Jika yang dihadapi pemain tipe lengkap, sebaiknya dilawan dengan penuh kesabaran, dan kembalikan bola-bola serangannya ke tempat yang kosong. Jika serangan anda dapat ditangkis, lama-kelamaan dia akan melakukan kesalahan sendiri. Yang penting adalah melakukan *service* pendek/kecil yang tipis dengan net.

Berikut ini kelebihan yang dimiliki negara asal pemain pada umumnya. Kelebihan ini adalah kelebihan yang dominan dimiliki sang pemain, namun beberapa pemain tertentu dapat menguasai atau menerapkan kelebihan lain.

- ♦ **China** = fisik dan tenaga kuat, dikombinasikan dengan banyak pukulan tipuan dan smes tajam. Sangat menikmati permainan cepat
- ♦ **Korea** = ketahanan tubuh tinggi, selalu tampil konsisten
- ♦ **Malaysia** = mampu bereaksi cepat dalam membaca permainan lawan, banyak melakukan pukulan tipuan
- ♦ **Jepang** = tipe “penjaga gawang” yang memiliki reflek bagus dalam menangkis smes lawan
- ♦ **India dan Thailand** = permainan skill individu menjadi jurus andalan
- ♦ **Eropa** = Memiliki keunggulan postur tubuh sehingga memiliki daya jangkauan yang lebih tinggi

C. Bagaimana Agar Menjadi Pebulutangkis Hebat?

Pecinta bulutangkis pasti suka melihat pertandingan bulutangkis, baik secara langsung maupun melalui layar televisi. Momen-momen membanggakan ketika para pebulutangkis kita mengharumkan nama bangsa, momen ketika mereka meraih point terakhir untuk kemenangan, momen ketika mereka meluapkan kegembiraan, momen ketika para suporter bersorak-sorai ikut larut dalam euforia kebanggaan, selalu terngiang-ngiang. Bahkan tidak terasa kita begitu emosional ikut haru, bangga, bahkan tak terasa air mata menetes.

Lebih jauh lagi akan muncul angan-angan jika saya bisa seperti itu alangkah hebatnya.... bagaimana caranya bisa seperti mereka? Bagaimana latihan mereka? Sejak kapan mereka berlatih? Kita bisa mulai dari hal-hal mendasar yang penting dan harus dimiliki pemain bulutangkis agar bisa menjadi pemain bulutangkis yang hebat.

♦ **Bisa Memikul Beban dan Tekanan**

Beban adalah poin pertama yang harus diatasi semua atlet untuk menjadi pemain terbaik di dunia. Tidak peduli anda adalah pemain junior ataupun seorang juara dunia, anda harus menghadapi tantangan dan kesulitan di kesempatan-kesempatan yang berbeda dalam karir anda sebagai seorang atlet profesional.

Dapat menerima dan memikul beban adalah poin yang sangat amat penting bagi seorang atlet, hanya seorang 'loser' yang selalu mencari-cari alasan untuk kegagalannya.

Bagi seorang pemula yang semangatnya masih 'hangat-hangat'nya biasanya tidak akan menyerah dan bisa melalui rintangan dan kesulitan yang dihadapi. Namun tekanan yang selalu datang tanpa diundang ini dapat membuat banyak atlet yang merasa karirnya 'mandek' untuk tidak bersedia memikul beban karena takut akan kegagalan. Lalu menggunakan berbagai alasan untuk melepaskan diri dari hal ini: kesulitan karena cedera, pasangan baru, kerja/studi memakan waktu yang banyak, belum diberikan kesempatan, ataupun tidak cocok dengan pasangan sekarang.....

Cara-cara berpikir yang pesimis yang demikian sangatlah berbahaya, bukan hanya tidak akan mengurangi tekanan, namun juga akan menanamkan sikap yang negatif kepada pasangan kita untuk bersama-sama mencari alasan untuk kegagalan.

Di sisi lain, apabila memang kita harus kalah karena menghadapi lawan yang kuat, setelah itu kita harus memiliki sikap yang selalu introspektif. Contohnya: lawanku sangat kuat dan hebat, kenapa aku kalah? Dari pertandingan ini aku dapat belajar apa? Akui kegagalan dan tidak menghindar, gunakanlah hasil ini untuk membuat diri sendiri semakin kuat dan semakin baik.

Bisa memikul beban adalah hal yang sangat mendasar untuk semua atlet di cabang olahraga manapun. Apabila tidak bisa dan tidak terbiasa memikul beban, seberapa berat pun latihan



yang sudah dijalani, seberapa hebat pun bakat yang dimiliki, dan seberapa banyak pun air mata, keringat, dan darah yang telah dicurahkan pada kehidupan atlet anda, anda akan sangat sulit menjadi juara.

♦ **Selalu Haus Prestasi**

Kita sering bertanya kepada diri kita sendiri mengapa kita memilih jalan ini. Tapi kita justru lupa akan satu hal yang lebih penting, dimana dapat kita temukan sumber pendorong untuk menghasilkan keberhasilan yang tidak henti-hentinya?

Perasaan haus atau lapar adalah daya dorong yang paling alami yang dapat mendasari semua perbuatan yang dilakukan manusia. Saat anda menderita kelaparan, anda akan berpikir seribu macam cara untuk mendapatkan makanan!

Kembali ke bulutangkis, 'nafsu prestasi' anda di pertandingan lah yang akan menentukan sejauh mana anda akan melangkah di turnamen itu. Lalu pertanyaannya, bagaimana cara untuk menambah rasa 'haus prestasi'? Pikiran yang selalu mendambakan keberhasilan akan membuat anda berjanji kepada diri anda sendiri, untuk tidak menyerah apapun yang terjadi sebelum menjadi juara. Tanamkanlah selalu pikiran yang mendambakan keberhasilan.

Kenapa Lin Dan bisa bertahan dan merajai olahraga ini begitu lama? Karena dia tidak cepat puas. Juara Olimpiade satu kali belum cukup, dia mau dua. Dua kali belum cukup, sekarang dia sedang mengincar tiga.

Lee Chong Wei yang tahun ini berumur 33 tahun pun sama, sudah tiga kali Lee Chong Wei ikut Olimpiade. Entah sudah berapa kali dia jadi juara secara rutin di turnamen-turnamen Superseries IBF, tapi dia belum puas dan terus haus akan prestasi. Inilah yang membuat dia terus bertahan hingga sekarang dan menjadi pendorong baginya untuk terus mengejar podium juara, lagi dan lagi.

♦ **Tetapkan Target yang Jelas**

Manusia sudah terbiasa untuk menetapkan target, tapi sering tidak menyelesaikan tugas dengan selalu berpegang pada target. Inilah cara yang salah selama ini! Tetapkan target



adalah salah satu cara terbaik yang akan membuat anda menggapai keberhasilan.

Setiap pemain terbaik dunia yang pernah ada, tidak peduli apakah mereka dikaruniai bakat atau tidak, selalu memiliki target yang mereka tetapkan untuk setiap pertandingan. Dengan mengingatkan diri kita akan target kita, kita akan membuat diri kita membuang kekhawatiran dan pikiran-pikiran negatif yang tidak perlu, sehingga dapat memfokuskan diri di pertandingan.

Dengan fokus pada pertandingan, kita akan lupa bahwa kita sedang mempertaruhkan kegagalan dan takut akan kritik dari masyarakat luas. Dengan fokus pada target, kita akan lupa akan konsekuensi gagal mencapai target itu sendiri.

Kalau memang seorang pemain fokus pada targetnya, dia pasti dapat membuang beban yang ia rasakan dan sepenuh hati membuat dirinya berjuang maksimal untuk meraih target.

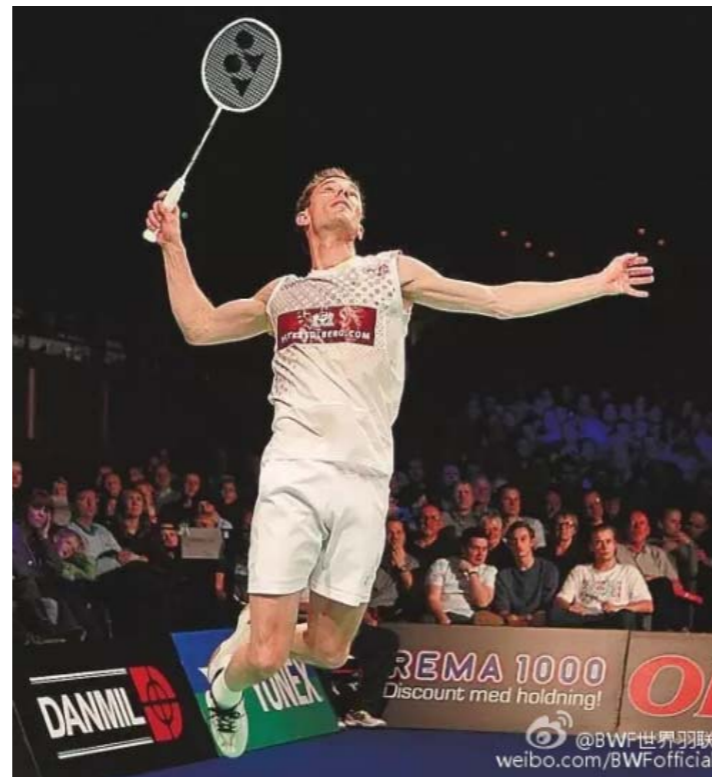
Banyak fans bulutangkis yang terus mengkritik akan target-target yang sangat jarang tercapai yang diberikan oleh PBSI. Tapi tanpa target yang jelas, pemain justru akan lebih lagi tidak dapat fokus pada turnamen, dan bukan tidak mungkin akan lebih menurunkan prestasi pemain tersebut.

Jangan jadikan target menjadi beban. Fokuslah pada target sampai ke level anda 'lupa' bahwa target itu beban. Dengan demikian, target bukanlah suatu momok bagi anda, melainkan menjadi sesuatu yang begitu menyenangkan dan menggairahkan untuk dipenuhi.

♦ **Pakailah Kekuatan Daya Visualisasi**

Adalah sifat manusia untuk tidak lelah mencari dan mendalami berbagai misteri dari generasi ke generasi. Tidak banyak yang sadar bahwa kemampuan untuk memvisualisasi telah menjadi salah satu alat 'pembunuh' yang sangat jitu di olahraga cepat seperti bulutangkis.

Anda mungkin pernah dengar beberapa kasus tentang keber-hasilan pakar psikologis olahraga yang mempunyai keahlian untuk memasukkan visualisasi kepada atlet-atlet top dunia selama masa latihan. Sekarang tanpa menjadi pemain top dunia pun, anda dapat mengerti berbagai misteri melalui beberapa contoh di bawah ini.



Baik sewaktu latihan ataupun sewaktu bertanding di lapangan, selain pikiran atau taktik yang telah dipersiapkan, bayangkanlah di pikiran anda bahwa seolah-olah anda telah berhasil dan percayalah anda dapat mewujudkannya. Dengan demikian tanpa anda sadari anda akan tidak berhenti untuk lebih giat dan lebih bekerja keras lagi sepanjang masa latihan ataupun di lapangan. Sama halnya seperti kalau anda mempercayai bahwa anda dapat bermain bulutangkis dengan sangat baik, maka anda akan secara perlahan masuk ke dalam sikap pemain terbaik yang professional, makan dan tidur tepat waktu, menjaga kesehatan dengan baik, mengedepankan karir atlit anda dan pada akhirnya dapat menjadi juara.

D. Bulutangkis Indonesia Inspirasiku

Indonesia pernah memiliki pemain bulutangkis jangkung, Eddy Kurniawan namanya. Dulu dia dianggap sebagai pemain yg mempunyai masalah dg mental bertandingnya. Secara skill Eddy tdk kalah dg pemain top dunia lainnya di era-nya yaitu tahun 80an. Sebut saja nama Yang Yang (CHN), Zhao Jianhua (CHN), dan Morten Frost Hansen (DEN). Pemain-pemain itu pernah dikalahkannya. Padahal pemain nomor 1 Indonesia saat itu, Ickuk Sugiarto, selalu kesulitan apabila berhadapan dengan Yang Yang. Tapi anehnya sampai dengan Sudirman Cup 1989 Eddy tidak pernah sekalipun meraih gelar juara di turnamen besar internasional. Sering mencapai final, namun selalu gagal menjadi juara. Sampai-sampai Eddy mendapat julukan pemain sepesialis finalis. Namun di final Sudirman Cup 1989 saat Indonesia berhadapan dg Korea, rasa kebersamaan & kekompakan tim saat itu ternyata mampu memotivasi & menginspirasi seorang Eddy untuk tampil gemilang.

Saat itu Eddy diturunkan di partai ke 4 berhadapan dengan Sung Han Kuk. Saat itu turun, Indonesia masih tertinggal 1-2. 1 point itu diraih Susi Susanti di partai ke 3 lewat kemenangan dramatis & fenomenal atas Lee Young Suk. Eddy ternyata tampil luar biasa, dan menang telak 15-4 15-3 atas Sung Han Kuk sekaligus meraih point ke 2 bagi Indonesia & menyamakan kedudukan menjadi 2-2. Dalam salah satu wawancara se usai Sudirman Cup, Eddy menyatakan kurang lebih begini:



“Saya menyadari bahwa jika saya gagal meraih kemenangan, maka kemenangan Susi akan menjadi tidak berarti. Saya merasa tegang pada saat itu, tapi tidak ada pilihan lain bagi saya selain hanya harus meraih satu point bagi Indonesia.”

Seusai Sudirman Cup 1989 Eddy Kurniawan juga berhasil juara di beberapa turnamen, diantaranya adalah juara World Badminton Grand Prix th 1990 dg mengalahkan Rashid Sidek (MAS).

Perjuangan Susi Susanti yg luar biasa ternyata bisa menginspirasi & memotivasi Eddy Kurniawan & pasangan Eddy Hartono/Verawaty Fajrin yg tampil di partai2 selanjutnya. Rasanya masih tergiang2 teriak2 Verawaty menyemangati Kempung (Eddy Hartono) di partai penentuan saat itu. Eddy Hartono/Verawaty pun akhirnya bisa menang dr pasangan tangguh Korea yg sebelumnya sulit buat dikalahkan, Park Joo Bong/Chung Myung Hee dan Indonesia pun tampil sebagai juara Sudirman Cup pertama th 1989.

Penugasan 1

- Tontonlah permainan/ pertandingan bulutangkis tingkat nasional atau international, perhatikan dengan seksama teknik bulutangkis dalam mensmes, pukulan drop, servis dan strategi permainan dalam menghadapi lawan.
- Buatlah risensi analisa pertandingan terhadap apa yang kamu tonton atau amati.

Penugasan 2

- Praktikkan teknik bulutangkis dalam mensmes, pukulan drop, servis dan strategi permainan dalam menghadapi lawan. yang telah kamu tonton, lihat atau pelajari bersama teman-temanmu.
 - Ungkapkan yang kamu rasakan setelah melakukan permainan ini?
- ♦ **Wacana**
- ♦ **Langkah-langkah**
1. Carilah di youtube.com, video pertandingan bulutangkis.....
 2. Tonton dan amatilah pertandingan dalam video tersebut
 3. Tentukan:
 - Tipe permainan kedua pemain

UNIT 3

Tangkisan Kemenangan



Uraian Materi

Bermain olahraga bulutangkis setiap saat kita harus dapat mengatur posisi tubuh kita. Diharapkan dengan posisi tubuh yang baik manuver dalam permainan yang dikeluarkan dapat menghasilkan secara maksimal. Ada bagian penting dalam permainan bulutangkis yang menuntut pemain harus memosisikan tubuhnya secara tepat agar dapat menghasilkan angka. Yang penting *footwork* atau gerakan kaki yang tepat merupakan kunci suksesnya.

A. Karakter menyusun serangan dalam permainan bulutangkis

Serangan dalam permainan bulutangkis merupakan karakter dan modal utama dalam memperoleh angka atau nilai, namun serangan juga harus memperhitungkan kemungkinan yang terjadi dengan serangan yang kita lakukan, jangan sampai kita menyerang malah balik kita yang diserang. Oleh karena itu sebelum melakukan serangan kita harus menyusun posisi untuk menyerang. Berikut adalah strategi menyusun serangan dalam permainan bulutangkis.

1. Posisi tengah (*center position*)

Seorang pemain sesudah melakukan servis, biasanya bermain langsung mengambil posisi tengah, itu biasa dilakukan karena ketika berada di tengah, kita dapat mudah melihat segala serangan yang dilakukan oleh lawan. Agar pengembalian kock dapat dilakukan dengan baik, maka posisi tengah ini juga harus dilakukan dengan teknik tertentu. Geser sedikit tubuh saat menanti datangnya kock pengembalian pukulan dari lawan. Teknik ini disebut menari. Ketika "menari" artinya bergeser sedikit tadi, pemain sebenarnya sedang menyusun tenaga agar lebih mudah mengembalikan serang yang datang dari lawan.

2. *Backhand drop shot*

Jika seorang pemain mengalami posisi yang sulit, dalam hal ini perlu beberapa langkah untuk menjangkau kock, segera tempatkan diri pada posisi tepat, sambil sedikit menekuk lutut, beri tekanan pada kaki kiri untuk pemain yang bukan kidal dan kaki kanan menjadi penyeimbang. Jika ini dapat dilakukan dengan cepat, tidak menutup kemungkinan kock dapat dikembalikan, meski dalam serangan rendah atau malah jatuh pada daerah kosong lawan. Untuk mengambil posisi serangan selanjutnya, mundurlah kaki kanan dengan tekanan.

3. *Forehand drop shot*

Dalam menyusun serangan dengan *forehand drop shot*, rendahkan tubuh sedikit, lari dan arahkan tubuh ke depan menuju ke sisi *forehand* pada net. Yang perlu diingat, beri tekanan pada ujung jari kaki kiri, sementara kaki kanan menutup jarak.

Usahakan untuk menyentuh kock, lalu arahkan raket untuk menyerang dekat dengan net. Cara ini lebih mudah untuk mengontrol serangan dan memberi banyak pilihan pada pemain untuk melakukan berbagai serangan.

4. Pengembalian (*backhand smahs*)

Menyusun serangan dari pengembalian *backhand smash* adalah dengan pandangan pada seluruh lebar net setinggi sejengkal dari atas net, sedikit menekuk lutut untuk mendapatkan kekuatan, arahkan tubuh pada sisi *backhand* dimana *smash* akan mendarat lalu lakukan pengembalian kock dengan cepat dan akurat.

Ini dapat dilakukan jika kaki kanan mengambil langkah lebar. Posisi ini dapat memungkinkan pemain melakukan serangan agak jauh atau hanya sekedar mengibaskan kock hingga sulit dikembalikan lawan.

5. Pengembalian *forehand smash*

Menyusun serangan dari pengembalian *forehand smash* tidak jauh berbeda dengan cara pengembalian *backhand smash*, *forehand smash* juga memerlukan pandangan dan juga gerak tubuh yang cekatan. Lutut agar ditekuk agar mendapat power, gerakkan tubuh ke arah *smash* yang akan jatuh untuk mengembalikan kock.

Untuk melakukan itu, posisikan kaki kiri dan kaki kanan lebih dekat, selanjutnya kaki kanan mengambil langkah yang lebar. Yang pasti selalu gerakkan tubuh dengan cekatan untuk mendapatkan posisi yang sesuai.

B. Wasit dan Penyelenggaraan

1. Perwasitan

Seringkali terjadi dalam suatu kejuaraan seorang atlet merasa dirugikan oleh petugas lapangan, khususnya wasit yang memimpin pertandingan atau hakim garis sehingga mengganggu konsentrasinya dan dianggap sebagai penyebab kekalahannya, atau bahkan sang pemain mundur dari lapangan sebelum pertandingan berakhir. Fenomena tersebut merupakan salah satu bukti bahwa petugas lapangan (wasit, hakim servis, dan hakim garis) mempunyai peranan yang besar dalam kesuksesan suatu kejuaraan.

Untuk menghindari hal-hal di atas, seorang wasit harus memperhatikan beberapa hal diantaranya :

- a. Menguasai peraturan permainan
- b. Berpenampilan meyakinkan dan mantap
- c. Berwibawa dan mempunyai harga diri
- d. Berpendirian netral dan tidak memihak kepada salah satu pemain serta bertindak sebagai penengah.
- e. Tidak terpengaruh oleh pemain atau penonton
- f. Bersuara lantang dan jelas untuk setiap kata-kata yang diucapkan.
- g. Selalu cepat tanggap dan inisiatif dalam mengambil keputusan, terutama bila terjadi kasus pada jalannya pertandingan yang sedang dipimpinya.
- h. Memiliki wawasan tentang bulutangkis yang luas
- i. Setiap saat dapat mengikuti perkembangan perbulu-tangkisan, terutama bila terjadi perubahan peraturan.
- j. Berusaha memelihara dan meningkatkan mutu perwasitan.

2. Penyelenggaraan Permainan Bulutangkis

a. Sistem pertandingan

Dalam menentukan sistem pertandingan bulutangkis perlu dipertimbangkan beberapa faktor berikut :

- » Tujuan pertandingan
- » Sarana dan prasarana
- » Waktu yang tersedia
- » Tenaga pelaksana
- » Jumlah peserta
- » Dukungan dana

Pada dasarnya ada dua macam sistem pertandingan, yaitu :

- » Sistem gugur, yaitu tata cara pelaksanaan pertandingan yang menetapkan bahwa setiap peserta yang telah kalah dinyatakan gugur dan tidak berhak mengikuti pada pertandingan babak selanjutnya.

- » Sistem kompetisi

Sistem kompetisi dapat dibedakan dalam dua bentuk, yaitu :

- 1) Sistem kompetisi penuh, dimana setiap peserta akan saling berhadapan dua kali dengan lawan yang sama.
- 2) Sistem setengah kompetisi, dimana peserta saling berhadapan satu kali.

b. Undian pertandingan (drawing)

Cara melaksanakan undian pertandingan bulutangkis nasional dan internasional harus dengan ketentuan yang berlaku. Panitia tidak akan memberikan izin mengadakan alternatif undian, kecuali dalam situasi berikut ini :

- » Pemain berhalangan karena sakit/cedera
- » Pemain pengganti tidak boleh memiliki ranking yang lebih tinggi dari pemain yang berhalangan.

Penggantian pasangan tunggal diizinkan apabila :

- » Pemain pengganti itu sudah termasuk nominasi dari asosiasi nasional yang bersangkutan.
- » Pemain itu tidak mengikuti turnamen tersebut.

Penggantian pasangan ganda :

- » Seorang pemain ganda yang berhalangan boleh diganti oleh salah seorang pasangan ganda lainnya.
- » Jika pasangan asli mendapat bye dan kemudian ada pengganti pemain, maka pasangan baru tersebut dapat menempati posisi semula, kalau tidak maka akan diundi kembali.

c. Qualifying Rounds

Bila ada pemain yang tidak masuk maindraw, maka committee tournament mengadakan pertandingan pendahuluan sebagai babak kualifikasi, yaitu :

- » Melaksanakan sejumlah pertandingan yang diatur oleh committee.
- » Dianjurkan agar setiap delapan tempat tidak menempatkan lebih dari satu pemain kualifikasi.
- » Apabila pemain dari maindraw menarik diri sebelum babak kualifikasi dimulai, committee berhak mengisi lowongan tersebut dari peserta kualifikasi.

Dalam pembuatan bagan, jika terdapat bye maka ditempatkan sisipan pada first round dan selalu dimulai dari pertengahan sebelah bawah, kemudian disusul pada bagian atas, kembali ke bawah, dan seterusnya.

C. Sistem Pelatihan Khusus

Pelatihan fisik bulutangkis dituntut untuk memahami dan mengetahui secara spesifik kebutuhan gerak olahraga ini. Bahkan harus mendalami makna proses kerja otot, system energy, dan mekanisme gerak yang terjadi dalam permainan bulutangkis. Atas dasar pengetahuan ini,

pelatih akan mampu merancang bentuk-bentuk latihan fisik secara spesifik, sesuai kebutuhan pemain.

1. Latihan Daya tahan (Aerobik dan Anaerobik)

Kemampuan daya tahan dan stamina dapat dikembangkan melalui kegiatan lari dan gerakan-gerakan lain yang memiliki nilai aerobik. Biasanya pemain menyenangi latihan bersama selama 40-60 menit dengan kecepatan yang bervariasi. Tujuan latihan ini adalah meningkatkan kemampuan daya tahan aerobik dan daya tahan otot. Artinya, pemain dipacu untuk berlari dan bergerak dalam waktu lama dan tidak mengalami kelelahan yang berarti.

Selanjutnya proses latihan lari ini ditingkatkan kualitas frekuensi, intensitas, dan kecepatan, yang akan berpengaruh terjadinya proses anaerobic (stamina) pemain. Artinya, pemain itu mampu bergerak cepat dalam tempo lama dengan gerakan yang tetap konsisten dan harmonis.

2. Latihan Kekuatan

Pemain bulutangkis sangat membutuhkan aspek kekuatan. Berdasarkan analisis dan cukup dominan pemain melakukan gerakan-gerakan seperti meloncat ke depan, ke belakang, ke samping, memukul sambil meloncat, melakukan langkah lebar dengan tiba-tiba. Semua gerak ini membutuhkan kekuatan otot dengan kualitas gerak yang efisien.

Cara terbaik untuk meningkatkan kemampuan kekuatan ini adalah berlatih menggunakan beban atau dengan kata lain latihan beban (weight training). Sebaiknya sebelum melakukan program latihan beban sesungguhnya, disarankan agar pemain lebih dulu mengenal berbagai bentuk gerakan seperti:

- Mendorong (push up, pull up)
- Bangun tidur, angkat kaki
- Memperkuat otot punggung, pinggang
- Jongkok berdiri untuk membina kekuatan tungkai dengan loncat-loncat di tempat atau sambil bergerak.

Proses selanjutnya adalah meningkatkan kualitas geraknya dengan menggunakan beban (weight training) yang sebenarnya. Dianjurkan untuk tidak melakukan atau berlatih loncat di tempat yang keras karena akan berdampak terjadinya sakit, cedera pada bagian lutut, dan pinggang.

3. Latihan Kecepatan

Aspek kecepatan dalam bulutangkis sangat penting. Pemain harus bergerak dengan cepat untuk menutup setiap sudut-sudut lapangan sambil menjangkau atau memukul cock dengan cepat. Cara untuk bergerak cepat adalah melatih kecepatan tungkai/kaki. Aspek kecepatan dalam mengubah arah gerak dengan tiba-tiba, tanpa kehilangan momen keseimbangan tubuh (agilitas). Bentuk-bentuk latihannya antara lain:

- Lari cepat dalam jarak dekat
- Lari bolak-balik, jarak enam meter (shuttle run)
- Tingkatkan kualitas latihan dengan menggunakan beban, rintangan dan lain-lain.
- Jongkok-berdiri dan diikuti lari cepat dalam jarak dekat pula.

4. Latihan Kelenturan/Fleksibilitas

Fleksibilitas adalah komponen kesegaran jasmani yang sangat penting dikuasai oleh setiap pemain bulutangkis. Dengan karakteristik gerak serba cepat, kuat, luwes namun tetap bertenaga, pembinaan kelenturan tubuh harus mendapat perhatian khusus.

Latihan fleksibilitas harus mendapat porsi yang cukup. Orang yang kurang lentur rentan mengalami cedera di bagian otot dan daerah persendian. Disamping itu, gerakannya cenderung kaku sehingga banyak menggunakan energy, kurang harmonis, kurang rileks, dan tidak efisien. Latihan-latihan peregangan dengan kualitas gerakan yang benar memacu komponen otot dan persendian mengalami peregangan yang optimal. Oleh karena itu, fleksibilitas ini harus dilatih dengan tekun dan sistematis.

5. Model-model latihan fisik dengan menggunakan alat bantu pelatihan

• Latihan dengan bola medisn

Bola medisn yang beratnya bervariasi antara 1-5 kilogram merupakan alat bantu pelatihan, antara lain untuk kekuatan dan kecepatan melempar, membina kekuatan lengan, tungkai, dan kekuatan bagian atas dan bawah tubuh. Bentuk latihan bola medisn ini antara lain dilakukan dengan melempar ke arah tembok dengan satu atau dua lengan. Berdiri kira-kira 3-4 meter dari tembok, lalu lempar bola itu dan segera tangkap bola tersebut sambil lari mundur ke arah garis start, seperti layaknya gerak mundur dalam permainan bulutangkis.

• Latihan loncat tali

Pemain bulutangkis dianjurkan untuk terampil dan menguasai bentuk latihan bentuk latihan loncat tali ini. Pengaruh latihan ini sangat membantu untuk membina kekuatan

kaki, pergelangan kaki, daya tahan, koordinasi gerak, dan membantu peningkatan kualitas gerak pergelangan tangan.

Latihan loncat tali dirancang dengan system interval antara lain sebagai berikut:

Sesi I: * Sesi H:

- 1) 3 x 30 detik - 5 x 25 detik
- 2) 5 x 25 detik - 7 x 20 detik
- 3) 7 x 20 detik - 5 x 30 detik
- 4) 3 x 30 detik - 3 x 40 detik

Masa istirahat antara kegiatan adalah 15-20 detik. Tingkatkan latihan ini dengan menambah jumlah sesi, waktu kegiatan masa istirahat di perpendek. Dalam aplikasi latihan loncat tali, pelatih harus berperan memberikan motivasi dan pengawasan gerak loncat, sehingga tujuan latihan tercapai dengan optimal.

• Latihan bayangan

Latihan ini berfungsi untuk meningkatkan kemampuan gerak kaki, kecepatan, serta daya tahan. Latihan ini dapat dijadikan sebagai program khusus, rutin bagi pemain agar langkah dan gerakan kaki (footwork) senantiasa ditingkatkan dan dipelihara terus.

Untuk meningkatkan kualitas latihan ini, pemain harus menggunakan “jaket pemberat” yang dibuat khusus untuk itu. Sangat baik untuk membina kualitas dan kecepatan gerak pemain.

• Latihan Loncat bangku

Latihan ini berfungsi untuk membina kekuatan tungkai, konsentrasi, dan kecepatan gerak yang dibutuhkan dalam permainan. Bangku atau gawang dibuat dengan berbagai ukuran tinggi antara lain 40, 50, 70, 80 cm. alat ini berfungsi sebagai pemberat, rintangan, tantangan, agar pemain terpacu untuk mengatasinya. Proses kerja “overload” (beban lebih) dengan menggunakan beban rintangan ini, latihan makin terasa berat bagi pemain. Dalam pelaksanaan latihan, pelatih harus terampil meletakkan gawang/bangku itu sesuai dengan tujuan latihan dan kebutuhan pemain.

D. Tingkatan Kejuaraan Bulutangkis Kelas Dunia

IBF membagi kejuaraan bulutangkis kelas dunia menjadi beberapa tingkatan, baik kejuaraan individu dan kejuaraan IBF.

♦ Kejuaraan IBF

Yang dimaksud dengan kejuaraan IBF adalah kejuaraan bulutangkis kelas dunia yang diselenggarakan langsung oleh IBF. IBF akan menunjuk tuan rumah yang akan dijadikan tempat pelaksanaan kejuaraan IBF tersebut ataupun Komite Olimpiade Internasional untuk pelaksanaan kejuaraan bulutangkis di Olimpiade. Berikut ini merupakan kejuaraan bulutangkis IBF.

1. Kejuaraan Dunia

Kejuaraan Dunia diadakan sejak tahun 1977 dan mulai tahun 1985-2005, kejuaraan dunia diadakan setiap dua tahun sekali. Sejak tahun 2006 hingga sekarang, IBF membuat kejuaraan dunia dilakukan setahun sekali. Namun, setiap tahun keempat, apabila pada tahun tersebut dilaksanakan Olimpiade, kejuaraan dunia bulutangkis IBF pada tahun tersebut tidak dilaksanakan. Berita menggembirakan bagi warga negara Indonesia bahwa pada tahun 2015, Jakarta (Indonesia) ditunjuk untuk menyelenggarakan kejuaraan dunia bulutangkis IBF.

2. Kejuaraan Dunia Junior

Sama halnya dengan kejuaraan dunia, kejuaraan dunia junior bulutangkis IBF merupakan kejuaraan dunia kategori junior paling bergengsi karena memperebutkan gelar pemain terbaik dunia junior untuk umur dibawah 19 tahun.

3. Piala Thomas

Piala Thomas merupakan kejuaraan bulutangkis internasional untuk kategori beregu putra yang diadakan setiap dua tahun sekali. Setiap regu/negara yang mengikuti Piala Thomas terdiri dari 5 kategori (3 tunggal, 2 pasangan). Dalam pertandingan, negara peserta yang memenangkan 3 kategori pertandingan dari 5 kategori tersebutlah yang keluar sebagai pemenang. Indonesia sendiri sudah 13 kali merasakan gelar Piala Thomas, diikuti dengan China dengan 9 kali gelar Piala Thomas dan Malaysia meraih 5 kali gelar juara. Namun sejak tahun 2004-2012, China selalu keluar sebagai juara di Piala Thomas. Indonesia sendiri terakhir merasakan gelar juara Piala Thomas adalah tahun 2002.

4. Piala Uber

Sama seperti Piala Thomas, Piala Uber merupakan kejuaraan bulutangkis internasional beregu namun khusus untuk beregu wanita. Piala Thomas dan Piala Uber selalu dilaksanakan bersamaan dalam satu penyelenggaraan kejuaraan yang berlangsung setiap dua tahun sekali. Dalam pertandingan Piala Uber, setiap negara peserta akan memainkan 5 kategori pertandingan (3 tunggal, 2 ganda), sama seperti pertandingan Piala Thomas. China merupakan negara dengan koleksi terbanyak juara Piala Uber, yaitu sebanyak 11 kali, disusul dengan Jepang menjuarai Piala Uber sebanyak 5 kali, kemudian Indonesia dan Amerika Serikat menjuarai Piala Uber sebanyak 3 kali dan Korea Selatan baru sekali menjuarai Piala Uber. Sejak tahun 1998-2012, China hanya sekali gagal meraih juara Piala Uber setelah kalah di partai puncak dari Korea Selatan pada tahun 2010.

5. Piala Sudirman

Piala Sudirman merupakan kejuaraan dunia bulutangkis internasional beregu campuran dengan 5 kategori pertandingan, yaitu tunggal putra / men's singles, tunggal putri / women's singles, ganda putra / men's doubles, ganda putri / women's doubles, dan ganda campuran / mixed doubles. Sama halnya dengan Piala Thomas-Piala Uber, Piala Sudirman diselenggarakan setiap dua tahun sekali. Pertama kali, Piala Sudirman dilaksanakan di Gelora Bung Karno pada tahun 1989. Pada tahun 2015, Kota Dongguan, China akan menjadi tempat diselenggarakannya Piala Sudirman. Indonesia pernah sekali mencicipi gelar juara Piala Sudirman pada tahun 1989, namun sejak tahun 1991-2013, China dan Korea Selatan menjadi kampiun pada kejuaraan Piala Sudirman ini. Korea Selatan meraih gelar Piala Sudirman sebanyak 3 kali dan China meraih gelar Piala Sudirman sebanyak 9 kali. Sejak tahun 1995-2013, China hanya sekali gagal menjadi juara Piala Sudirman setelah dikalahkan Korea Selatan pada tahun 2003.

6. Olimpiade Cabang Olahraga Bulutangkis

Bulutangkis mulai dipertandingkan menjadi salah satu cabang olahraga di Olimpiade sejak tahun 1992 di Barcelona, Spanyol. Pada tahun tersebut, Susi Susanti dan Alan Budi Kusuma berhasil meraih medali emas untuk Indonesia. Setiap penyelenggaraan Olimpiade sejak dipertandingkan pada tahun 1992, Indonesia hampir selalu meraih medali emas pada cabang ini dan hal ini tampak sudah menjadi andalan Indonesia untuk mendulang emas Olimpiade. Namun sayang untuk penyelenggaraan Olimpiade London 2012, Indonesia gagal total mendulang emas Olimpiade.

♦ **Kejuaraan Individu**

Kejuaraan individu bulutangkis internasional diselenggarakan oleh masing-masing negara anggota IBF dimana IBF membagi kejuaraan tersebut menjadi beberapa tingkatan. Di setiap tingkatan tersebut, terdapat perbedaan jumlah poin yang diterima untuk peringkat ranking dunia dan jumlah total hadiah di kejuaraan tersebut. Berikut ini merupakan kejuaraan individu bulutangkis internasional.

1. IBF Event

Kejuaraan ini merupakan kejuaraan yang diselenggarakan oleh IBF. Contoh kejuaraan ini adalah IBF World Championship

2. Super Series Premiere

Kejuaraan bulutangkis internasional kelas / tingkatan Super Series Premiere merupakan kejuaraan bulutangkis internasional bintang enam yang berupa kejuaraan individu. Untuk tingkat Super Series Premiere, hanya ada lima kejuaraan yang memiliki status kejuaraan bulutangkis internasional super series premiere, yaitu Indonesia Open, Malaysia Open, Denmark Open, China Open, dan All England Open.

3. Super Series

Kejuaraan bulutangkis ini merupakan kejuaraan bulutangkis internasional setara bintang lima. Kejuaraan bulutangkis internasional yang berstatus Super Series adalah Korea Open, India Open, Singapore Open, Japan Open, French Open, Australia Open, dan Hongkong Open.

4. Grand Prix Gold

GP Gold merupakan kejuaraan internasional bulutangkis sekelas bintang empat. Yang termasuk kejuaraan internasional bulutangkis GP Gold adalah India GP Gold, Indonesia GP Gold, German Open Bulutangkis Championship, Bulutangkis Swiss Open, Malaysia GP Gold, China Master – IBF GP Gold, Thailand Open, US Open, Chinese Taipei Open, dan London GP Gold.

5. Grand Prix

Kejuaraan bulutangkis grand prix merupakan kejuaraan bulutangkis sekelas bintang tiga. Contoh kejuaraan Grand Prix ini adalah New Zealand Open, Canada Open, Russian Open, Brasil GP, Vietnam Open, Dutch Open, dan Scottish Open.

6. International Challenge

Kejuaraan Internasional Challenge merupakan salah satu kejuaraan bulutangkis internasional. Contoh kejuaraan international challenge ini adalah Swedish Master, Iran Fajr International Challenge, Polish Open, French Open, Kazakhstan International Challenge, dan Maldives Bulutangkis International Challenge.

7. International Series

Kejuaraan international series merupakan kejuaraan bulutangkis internasional yang masuk dalam kalender IBF. Contoh kejuaraan international series ini adalah Estonian International, Iceland International, Uganda International, Croatian International, International Argentina, dan Venezuela Internacional.

8. Future Series

Future Series merupakan kejuaraan internasional bulutangkis dengan kelas paling rendah di dunia bulutangkis profesional. Contoh kejuaraan future series adalah Riga International, Lithuanian International, dan Slovak Open.

Penugasan 1

- Bentuklah beberapa tim tunggal dan tim ganda bulutangkis di PKBM mu. Masing-masing tim menyusun strategi pertandingan bulutangkis dan kekompakan kerjasama tim bulutangkis. Praktikkan pertandingan bulutangkis dengan tim lawan dari PKBM mu itu.
- Lakukan latihan pertandingan ini dengan perasaan senang sebanyak tiga kali agar kamu lancar/luwes mempraktikkan strategi permainan bulutangkis dan kekompakan kerjasama tim bulutangkis.

Penugasan 2

Ungkapkan perasaanmu terhadap Tuhan dan kehidupanmu dengan menuliskan pendapatmu tentang apa yang kamu rasakan saat bertanding dengan persiapan keterampilan bermain yang baik. (Penugasan 1), saat kedua kalinya bertanding (Penugasan 2) dan saat telah melakukan tiga kali pertandingan bulutangkis dengan praktik teknik, strategi, kerjasama tim dan aturan permainan bulutangkis baku (Penugasan

Daftar Pustaka

<http://www.hellominata.com/pemanasan-penting-sebelum-bermain-bulutangkis/>
<https://olahragaterkini.quora.com/Cara-Pemanasan-Sebelum-Olahraga-Bulutangkis>
<http://www.kabarsport.com/2015/12/peraturan-bulutangkis.html>
<http://edhay76.blogspot.co.id/2015/03/sarana-dan-prasarana-dalam-permainan.html>
<https://kumpulantugasekol.blogspot.co.id/2014/09/apa-saja-teknik-variasi-servis-dan.html>
<http://chrisjiyoong.blogspot.co.id/2016/05/mengenal-berbagai-macam-gaya-permainan.html>
uap.unnes.ac.id/.../TIPE%20DAN%20KARAKTER%20PEMAIN%...
<http://rifqibulutangkis.blogspot.co.id/2013/10/hakim-garis-dan-wasit.html>
https://id.wikipedia.org/wiki/Daftar_kejuaraan_bulu_tangkis_internasional
<http://www.bulutangkis.com/mod.php?mod=diskusi&op=viewdisk&did=11421>
Sumber: weibo.com

Sumber Gambar

<http://www.hellominata.com/pemanasan-penting-sebelum-bermain-bulutangkis/>
<https://olahragaterkini.quora.com/Cara-Pemanasan-Sebelum-Olahraga-Bulutangkis>
<http://www.kabarsport.com/2015/12/peraturan-bulutangkis.html>
<http://edhay76.blogspot.co.id/2015/03/sarana-dan-prasarana-dalam-permainan.html>
<https://kumpulantugasekol.blogspot.co.id/2014/09/apa-saja-teknik-variasi-servis-dan.html>
<http://chrisjiyoong.blogspot.co.id/2016/05/mengenal-berbagai-macam-gaya-permainan.html>
uap.unnes.ac.id/.../TIPE%20DAN%20KARAKTER%20PEMAIN%...
<http://rifqibulutangkis.blogspot.co.id/2013/10/hakim-garis-dan-wasit.html>
https://id.wikipedia.org/wiki/Daftar_kejuaraan_bulu_tangkis_internasional
<http://www.bulutangkis.com/mod.php?mod=diskusi&op=viewdisk&did=11421>
Sumber: weibo.com