

MODUL MATA KULIAH

Permainan bulutangkis



NANDA ALFIAN MAHARDHIKA, S.PD., M.PD

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR
2020**

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan kelancaran dalam pembuatan modul Mata Kuliah Bulutangkis ini. Ucapan terimakasih juga kami sampaikan kepada rekan-rekan dosen dan mahasiswa yang telah membantu dalam proses pembuatan modul.

Modul Mata Kuliah Bulutangkis merupakan modul yang dirancang untuk membantu mahasiswa dalam proses belajar praktik mata kuliah bulutangkis. Didalam modul ini terdapat materi mengenai teknik pegangan raket (GRIP), teknik pukulan, teknik footwork, peraturan permainan dan taktik permainan. Pada modul ini juga dilengkapi dengan petunjuk penggunaan modul, latihan soal, petunjuk jawaban dan latihan praktik yang telah disesuaikan dengan Rencana Pembelajaran Semester Mata Kuliah Bulutangkis.

Modul ini masih dalam proses pengembangan sehingga kami tim penyusun memohon saran yang membangun untuk pengembangan modul mata kuliah bulutangkis ini. Semoga modul ini dapat mempermudah mahasiswa dalam proses pembelajaran.

Sekian kata pengantar ini, kami ucapkan terimakasih

DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman Depan	i
Kata Pengantar	ii
Daftar Isi	iii
Pendahuluan	v
 MODUL 1 TEKNIK MEMEGANG RAKET (GRIPS)	
A. Teknik Memegang Raket	1
1. American Grips	1
2. Forehand Grips	2
3. Backhand Grips	3
4. Combination Grips	4
B. Latihan Soal	4
C. Tugas Praktikum	5
D. Petunjuk Jawaban	5
 MODUL 2 TEKNIK PUKULAN	
A. Jenis Pukulan	7
1. Pukulan Servis	7
2. Pukulan Lob	10
3. Pukulan Drive	11
4. Pukulan Smash	12
5. Pukulan Dropshoot	13
B. Latihan Soal	14
C. Petunjuk Jawaban	14
D. Latihan Praktikum	15
 MODUL 3. TEKNIK FOOTWORK	
A. Teknik Footwork	16

B.	Latihan Soal	17
C.	Petunjuk Jawaban	18
D.	Petunjuk Praktikum	18

MODUL 4. PERATURAN PERTANDINGAN

A.	Peraturan Pertandingan	19
	1. Ukuran Lapangan	19
	2. Tiang	19
	3. Jaring	20
	4. Shuttlecock	20
	5. Pemain	20
	6. Pengundian	21
	7. Penilaian	21
	8. Pertandingan Ganda	22
	9. Pertandingan Tunggal	23
	10. Kesalahan	23
	11. Kontinuitas Permainan	26
B.	Latihan Soal	26
C.	Petunjuk Jawaban	27
D.	Tugas Praktik	28

MODUL 5. TAKTIK PERMAINAN (GAME)

A.	Taktik Permainan (Game)	29
B.	Strategi Permainan Tunggal / Single	29
C.	Strategi Permainan Ganda / Double	29
D.	Latihan Soal	30
E.	Petunjuk Jawaban	30
F.	Tugas Praktik	31

PENDAHULUAN

Permainan bulu tangkis dikenal juga dengan istilah badminton, awal mulanya permainan ini dinamakan badminton, namun karena melihat pada pengertiannya maka olahraga ini mempunyai nama lain yaitu bulu tangkis dan secara harfiah bulutangkis berasal dari dua kata yaitu bulu dan tangkis. Kata bulu diambil dari bentuk kok (*shuttlecock*) yang terbuat dari bulu angsa.

Sedangkan tangkis diambil dari kata dasar menangkis dan inti dari permainan bulu tangkis adalah menangkis pergerakan dari *shuttlecock* tersebut. Bulutangkis merupakan sebuah olahraga raket yang dalam permainannya dilakukan oleh dua orang yang saling berlawanan untuk permainan tunggal. Dan untuk permainan ganda menggunakan dua pasangan yang saling berlawanan.

Permainan olahraga ini mirip sekali dengan tenis. Bulutangkis atau badminton bertujuan untuk memukul bola permainan. Kok di pukul agar melewati jaring supaya jatuh dalam bidang permainan lawan yang sudah ditentukan. Dan pemain harus berusaha untuk mencegah lawan melakukan hal yang sama.

Dalam olahraga bulutangkis terdapat teknik-teknik dasar yang dapat digunakan untuk melakukan permainan seperti teknik pegangan raket dan teknik pukulan. Disamping teknik-teknik tersebut pemain juga hendaknya memiliki kemampuan langkah yang disebut dengan *footwork*. *Footwork* sangat berguna dalam permainan bulutangkis dikarenakan jika seorang pemain memiliki *footwork* yang baik maka pergerakan didalam lapangan permainan akan semakin efisien.

Pada modul ini akan dibahas materi-materi dasar dalam permainan bulutangkis meliputi:

1. Teknik Pegangan Raket (Grip}
2. Teknik Pukulan
3. Teknik *Footwork*
4. Peraturan Permainan
5. Taktik permainan (didalam Game)

Setelah mahasiswa mampu menjelaskan permainan bulutangkis secara teoritis dan mampu mempraktikkan teknik-taktik permainan bulutangkis dalam

permainan sesuai dengan peraturan permainan. Secara lebih rinci setelah mempelajari modul ini mahasiswa dapat:

1. Mahasiswa dapat menjelaskan jenis-jenis pegangan raket
2. Mahasiswa dapat menjelaskan cara melakukan teknik pukulan dalam permainan bulutangkis
3. Mahasiswa dapat menjelaskan manfaat *footwork* dalam permainan bulutangkis
4. Mahasiswa dapat mengaplikasikan peraturan pertandingan dalam sebuah game
5. Mahasiswa dapat menggunakan taktik permainan dalam sebuah pertandingan

Petunjuk Belajar:

Untuk memahami materi modul ini dengan baik dan agar tercapainya capaian pembelajaran yang telah direncanakan, maka perlu strategi dalam belajar:

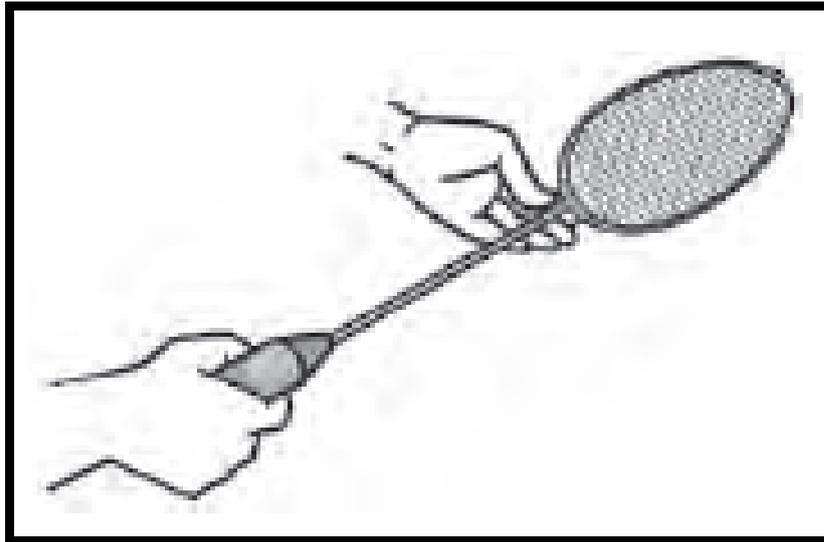
1. Bacalah modul ini dengan saksama, buatlah catatan-catatan kecil maupun menggunakan tanda seperti stabilo maupun sticky note agar hal-hal penting dapat terlihat lebih cepat dan agar mudah untuk diingat.
2. Kerjakan latihan soal dengan cermat pada modul sebagai cara untuk memenuhi capaian pembelajaran yang telah ditetapkan.
3. Lihatlah petunjuk jawaban setelah semua Latihan soal dikerjakan.
4. Buatlah catatan kecil dari hasil diskusi maupun hasil observasi dilapangan sebagai bahan dalam pembuatan tugas mata kuliah.

MODUL 1. TEKNIK MEMEGANG RAKET (*GRIPS*)

A. Teknik Memegang Raket (*Grips*)

Permainan bulutangkis merupakan permainan yang menggunakan alat bantu untuk melakukan pukulan. Keberhasilan dan efektifitas pukulan dipengaruhi oleh cara memegang raket itu sendiri. Teknik memegang raket dalam bulu tangkis dapat dibedakan menjadi empat macam.

1. *American Grips*



Cara melakukan teknik american style adalah sebagai berikut:

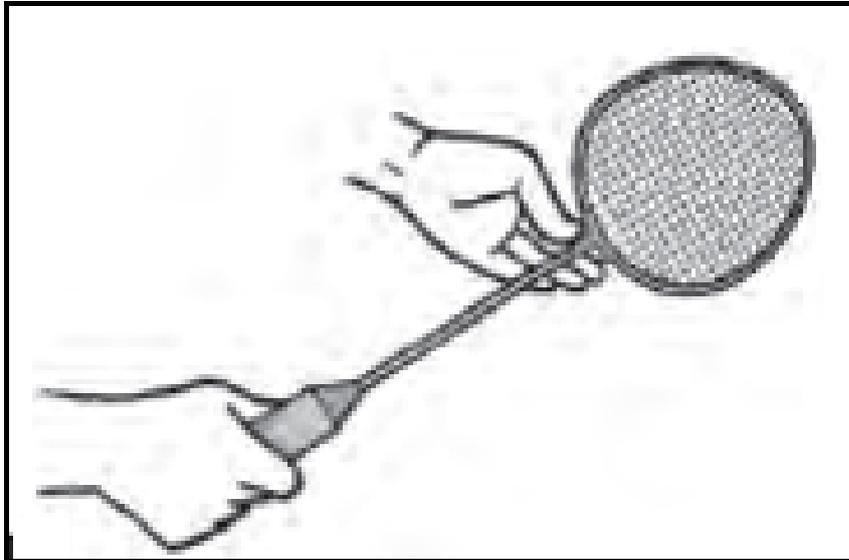
- a) Tangan memegang raket di bagian ujung tangkai (*handle*) seperti memegang pukul kasur.
- b) Ibu jari dan jari telunjuk menempel pada tangkai.

Keuntungan dari teknik grip ini adalah sebagai berikut:

- a. Jenis pegangan American grip sangat efektif untuk melakukan pukulan smes bola di depan net.
- b. Mudah untuk memukul bola-bola atas.
- c. Pegangan American grip bagi pemukulan mudah mengarahkan bola, baik ke kanan maupun ke kiri. Kelemahannya adalah pegangan American grip kurang efektif untuk melakukan pukulan backhand

- d. dan untuk bermain net yang bolanya berada di samping kanan dan kiri.

2. *Forehand Grips*



Cara melakukan teknik forehand grip adalah sebagai berikut:

- a) Raket dipegang dalam posisi miring.
- b) Ibu jari dan jari telunjuk menempel pada tangkai raket yang sempit.
- c) Pada waktu memegang raket tidak boleh diubah-ubah.

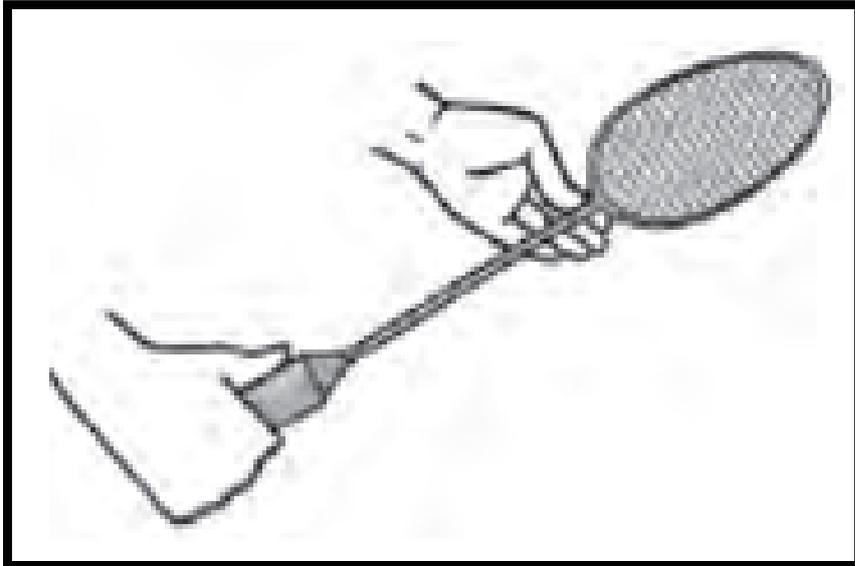
Kebanyakan dari teknik ini adalah sebagai berikut:

- a. Pegangan ini lebih mudah untuk melakukan pukulan bola di sebelah kanan dari tubuh sehingga bola akan mudah dipukul dengan pukulan forehand.
- b. Untuk melakukan pukulan forehand tidak perlu memutar pegangan raket.

Kekurangan dari teknik ini adalah sebagai berikut:

- a) Untuk melakukan pukulan *backhand* memerlukan kekuatan pergelangan tangan dan kekuatan sendi bahu.
- b) Mengalami kesulitan dalam mengembalikan bola yang ada di depan net.

3. *Backhand Grips*



Cara melakukan sebagai berikut:

- a) Raket dipegang dalam posisi miring.
- b) Pada waktu memegang raket ibu jari berada di bagian belakang tangkai raket, sedangkan jari-jari tangan diletakkan di bagian depan.

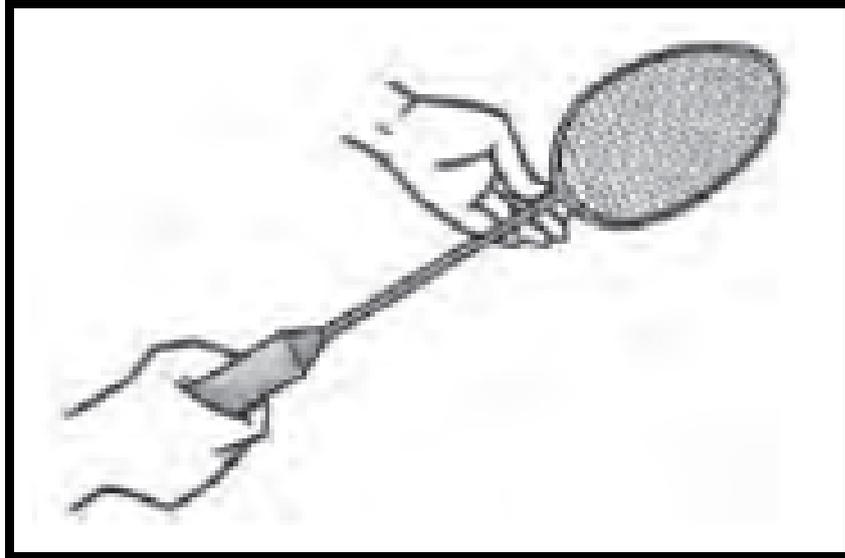
Kelebihan dari teknik *backhand grip* adalah sebagai berikut:

- a. Memukul *shuttlecock* dengan pegangan ini dapat menghasilkan arah bola yang sulit diduga.
- b. Bola yang dipukul dapat berjalan cepat dan keras.

Kekurangan dari teknik ini adalah sebagai berikut:

- a) Dengan pegangan ini pemain akan mengalami kesulitan jika mengembalikan bola keras yang arahnya ke samping kanan badan.
- b) Pukulan bola keras dari lawan yang arahnya ke tubuh juga sulit untuk dikembalikan.

4. *Combination Grips*



Cara melakukan teknik *combination grip* adalah sebagai berikut:

- a) Raket yang dipegang dalam posisi miring.
- b) Jari telunjuk diletakkan di bagian depan menghadap ke ujung raket, ibu jari memangkul di tangkai raket di sisi belakang dan jari-jari yang lain ditekuk di bawah tangkai raket.

Keuntungan sebagai berikut:

- a. Pegangan *combination grip* mudah mengubah tangkai raket menyesuaikan arah datangnya bola.
- b. Pegangan ini campuran antara jenis pegangan *forehand grip* dan *backhand grip*.

Kelemahan dari pegangan *combination grip* adalah pegangan *combination grip* sulit dicermati. Sebab pegangan raket *combination grip* mudah untuk melakukan pukulan bola yang datangnya ke arah tubuhnya karena pegangan ini ibu jari mudah digeser.

B. Latihan Soal

1. Sebutkan 4 teknik cara pegang raket (*grips*) pada permainan bulutangkis!
2. Bagaimana cara melakukan pegangan *american grip*?
3. Analisis kekurangan yang dimiliki pada teknik pegangan raket *backhand*!

4. Jelaskan kelebihan yang dimiliki oleh teknik pegangan raket dengan cara *combination grip*!

C. Tugas Praktikum

1. Lakukan teknik pegangan *American Grips* dan ujicoba dengan teman secara berpasangan dengan cara melakukan pukulan lob.
2. Lakukan teknik pegangan *Forehand Grip* dan ujicoba dengan teman secara berpasangan dengan cara melakukan pukulan *forehand*.
3. Lakukan teknik pegangan *Backhand Grip* dan ujicoba dengan teman secara berpasangan dengan cara melakukan pukulan *Backhand*.
4. Lakukan teknik pegangan *Combination Grip* dan ujicoba dengan teman secara berpasangan dengan cara melakukan pukulan *forehand* dan *backhand*.

D. Petunjuk Jawaban

1. *American grip, Forehand Grip, Backhand grip, Combination Grip.*
2. Cara Melakukan *American Grip*
 - a. Tangan memegang raket di bagian ujung tangkai (*handle*) seperti memegang pukul kasur.
 - b. Ibu jari dan jari telunjuk menempel pada tangkai.
3. Kekurangan dari pegangan model *backhand grip* adalah
 - a. Dengan pegangan ini pemain akan mengalami kesulitan jika mengembalikan bola keras yang arahnya ke samping kanan badan jika tidak kidal dikarenakan diarah ini gagang raket tidak memiliki penyangga.
 - b. Pukulan bola keras dari lawan yang arahnya ke tubuh juga sulit untuk dikembalikan.
4. Kelebihan yang dimiliki *combination grip* adalah sebagai berikut
 - a. Pegangan *combination grip* mudah mengubah tangkai raket menyesuaikan arah datangnya bola.

- b. Pegangan ini campuran antara jenis pegangan forehand grip dan backhand grip.

MODUL 2. TEKNIK PUKULAN

A. Jenis - jenis Pukulan

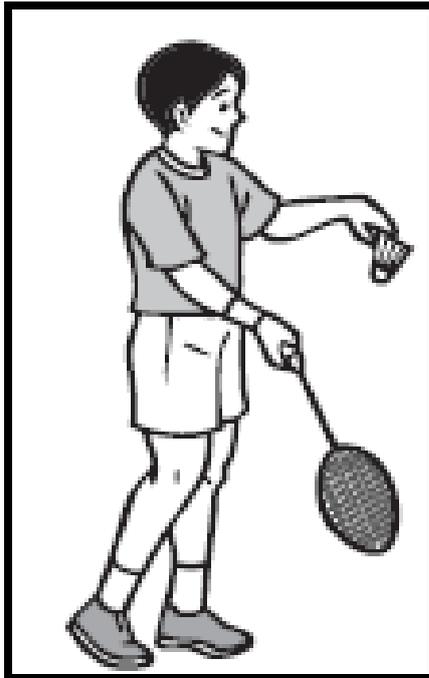
Pukulan dalam permainan bulu tangkis merupakan teknik utama agar para pemain dapat memainkan permainan bulutangkis. Pukulan merupakan teknik dasar utama yang harus dikuasai oleh pemain. Semakin variatif teknik yang dimiliki seorang pemain akan memberikan banyak pilihan saat menghadapi situasi tertentu, dan akan mendapatkan peluang kemenangan yang lebih besar. Berikut ini merupakan teknik pukulan yang ada didalam permainan bulutangkis antara lain sebagai berikut.

1. Servis

Pukulan servis, yaitu pukulan sajian bola pertama yang dilakukan pada awal permainan. Servis merupakan pukulan untuk memperoleh nilai. Jika akan melakukan servis maka harus memahami tipe permainan lawan. Kalau lawan mempunyai tipe permainan keras, sebaiknya tidak melakukan servis tinggi. Seorang pemain bulu tangkis harus menguasai berbagai jenis pukulan servis. Adapun jenis-jenis pukulan servis itu adalah sebagai berikut:

a) Servis Pendek (*Short Service*)

Servis pendek (*short service*) dapat dilakukan secara *forehand* ataupun *backhand*. Pukulan servis pendek diusahakan bola serendah mungkin dengan ketinggian net sehingga lawan akan mengalami kesulitan dalam mengembalikan bola.



Gambar. Teknik *Service Pendek*

Cara melakukan servis pendek *forehand* sebagai berikut:

- 1) Sikap awal berdiri dengan sikap kaki kuda-kuda.
- 2) Salah satu tangan memegang raket yang diletakkan di samping badan dan tangan yang lain melambungkan bola.
- 3) Setelah bola dilambungkan, bola dipukul secara pelan-pelan dengan menggunakan pergelangan tangan diikuti berat badan digeser ke depan.

Cara melakukan servis pendek secara *backhand* sebagai berikut:

- a. Sikap awal berdiri badan condong ke depan dengan sikap kaki kuda-kuda.
- b. Salah satu tangan memegang raket yang diletakkan di depan badan di bawah pusat dan tangan yang lain memegang bola.
- c. Bola dilambungkan kemudian bola didorong dengan raket secara pelan-pelan diusahakan bola dekat dengan ketinggian net.

b) Servis Tinggi (*Lob Service*)

Servis ini dilakukan dengan pukulan yang keras dan bola diusahakan berjalan melambung tinggi kemudian bola sampai di garis bagian belakang. Servis tinggi juga dapat dilakukan secara *forehand* dan *backhand*.



Gambar. Servis Tinggi

Cara melakukan servis tinggi dengan pukulan *forehand* adalah sebagai berikut:

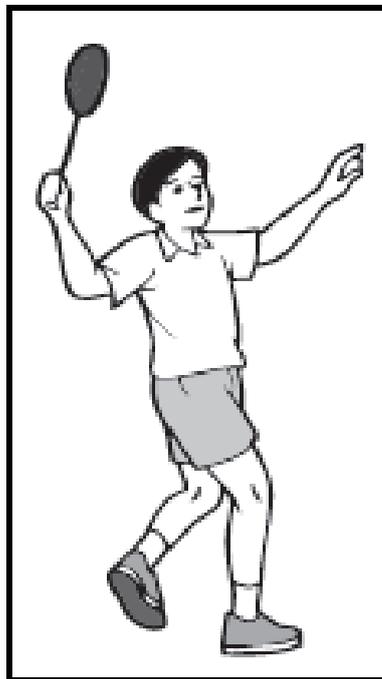
- 1) Sikap awal berdiri kaki kuda-kuda, salah satu tangan diletakkan di samping badan bagian belakang bawah dan tangan yang lain memegang bola.
- 2) Bola dipukul melambung sekuat tenaga dengan ayunan raket dari belakang ke arah depan atas dan diusahakan melambung tinggi ke arah garis belakang.

Cara melakukan servis tinggi dengan pukulan *backhand* adalah sebagai berikut:

- a. Sikap awal berdiri dengan posisi kaki kuda-kuda dan badan condong ke depan.
- b. Salah satu tangan memegang raket yang diletakkan di depan tubuh di bawah pusat dan tangan yang lain memegang bola.
- c. Bola dilambungkan kemudian dipukul dengan raket ke arah depan secara keras. Usahakan bola berjalan melambung ke arah lapangan bagian belakang.

2. Pukulan Lob

Pukulan lob dapat dilakukan dari atas kepala ataupun dari bawah. Menurut caranya, pukulan lob dapat dilakukan dengan *forehand* dan *backhand*.



Gambar. Pukulan Lob

Pukulan lob *forehand overhead* cara melakukan sebagai berikut:

- 1) Sikap awal berdiri tangan yang memegang raket diletakkan di atas kepala bagian belakang.

- 2) Arah datangnya bola dari atas dipukul dengan ayunan tangan dari belakang atas dipukul ke arah bola.

Pukulan lob *backhand overhead* cara melakukan sebagai berikut:

- a. Sikap awal berdiri kaki selebar bahu dengan tubuh sedikit miring.
- b. Raket dipegang diletakkan di sebelah kiri dari tubuh di bagian atas kepala.
- c. Bola dipukul dengan cara raket diayun ke depan atas sehingga bola melambung ke arah lapangan bagian belakang lawan.

Pukulan lob *forehand underhand* cara melakukan sebagai berikut:

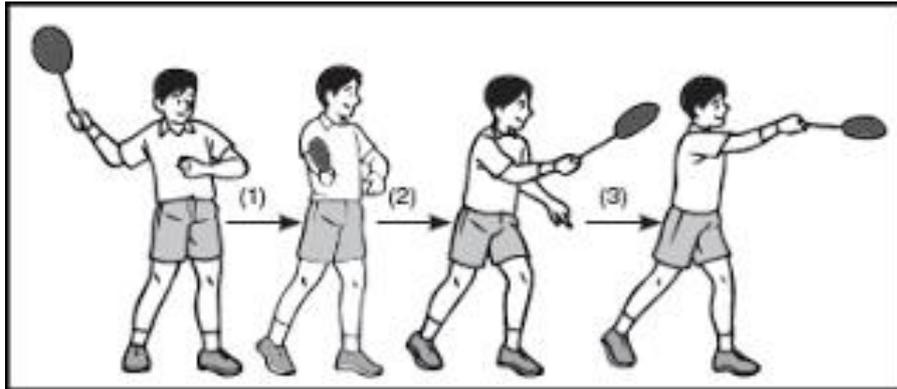
- 1) Sikap awal berdiri kangkang selebar bahu dengan tangan kanan memegang raket.
- 2) Bola yang datang dari arah lawan setelah turun dipukul dengan ayunan raket dari bawah ke depan atas. Usahakan bola melambung ke arah garis belakang daerah lapangan lawan.

Pukulan lob *backhand underhand* cara melakukan sebagai berikut:

- a. Sikap awal berdiri kangkang tangan kanan memegang raket.
- b. Bola yang datang ke arah bagian kiri tubuh dipukul dengan ayunan raket dari bawah ke depan atas, bola diusahakan melambung ke arah lapangan lawan bagian belakang.

3. Pukulan *Drive*

Pukulan *drive* yaitu jalannya bola mendatar cepat sehingga lawan akan kesulitan mengembalikan bola. Pukulan *drive* biasanya diarahkan ke arah samping kanan atau samping kiri lawan dan pukulan ini lebih banyak digunakan pada permainan ganda. Pukulan *drive* juga dapat dilakukan dengan *forehand* ataupun *backhand*.



Gambar. Pukulan *Drive*

Pukulan *drive forehand* cara melakukan sebagai berikut:

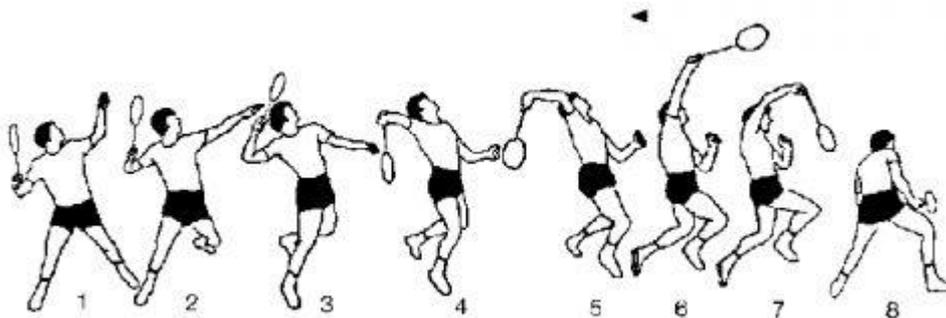
- a) Sikap awal berdiri kangkang menghadap ke arah samping kanan.
- b) Pukulan bola datar dengan ayunan tangan dari belakang ke arah depan.

Pukulan *drive backhand* cara melakukan sebagai berikut:

- 1) Sikap awal berdiri kangkang selebar bahu pandangan mata ke arah samping kanan dengan tubuh sedikit miring ke kanan.
- 2) Bola yang datang ke arah kanan dari tubuh dipukul dengan ayunan raket dari belakang ke arah depan, diusahakan bola jalannya datar.

4. Pukulan *Smash*

Pukulan *smash* yaitu pukulan yang keras dan bola jatuh di daerah lapangan lawan. Tujuan dari pukulan ini adalah mematikan bola dilapangan lawan dengan cara memukul bola dengan keras.



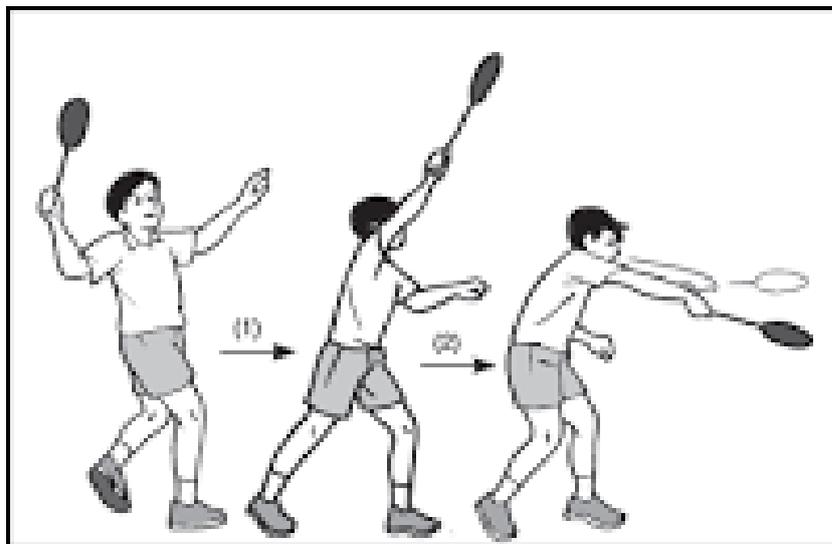
Gambar . Pukulan *Smash*

Cara melakukan pukulan *smash* sebagai berikut.

- a) Sikap awal berdiri kangkang selebar bahu tangan kanan memegang raket yang diletakkan di atas kepala bagian belakang.
- b) Bola yang melambung dari lawan dipukul secepatnya dengan mengayunkan raket dari atas ke depan bagian bawah.

5. Pukulan *Dropshot*

Pukulan *dropshot* yaitu usaha memukul bola yang diarahkan ke area lapangan lawan dekat dengan net. Pukulan *dropshot* dapat dilakukan dari atas kepala ataupun dari bawah.



Gambar. Pukulan *Dropshot*

Cara melakukan sebagai berikut:

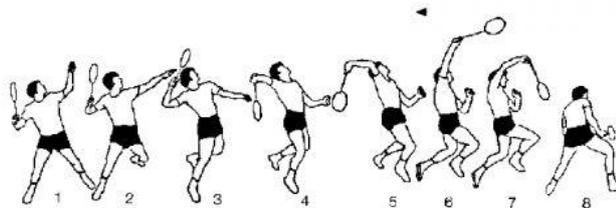
- a) Sikap awal berdiri kangkang selebar bahu, tangan kanan memegang raket yang diletakkan di atas kepala.
- b) Bola dari lawan dalam ketinggian puncak dipukul dengan raket. Usahakan bola masuk ke lapangan lawan dekat dengan net.

B. Latihan Soal

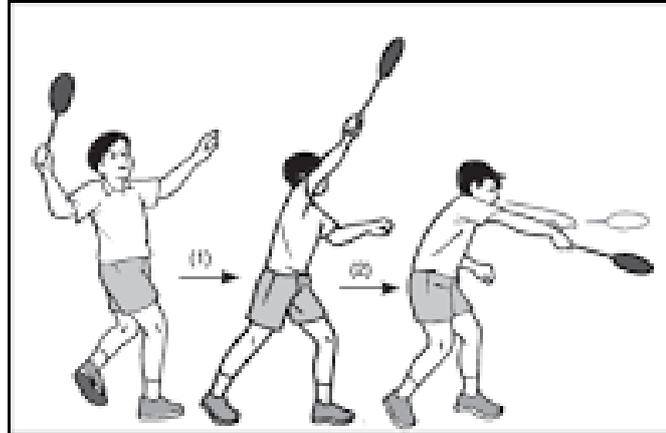
1. Sebutkan macam-macam teknik pukulan dalam permainan bulutangkis!
2. Jelaskan perbedaan tujuan dari teknik pukulan servis pendek dan servis panjang!
3. Jelaskan tujuan melakukan pukulan *smash*!
4. Jelaskan cara melakukan pukulan *dropshot*!

C. Petunjuk jawaban

1. Pukulan servis, Pukulan Lob, Pukulan *Drive*, Pukulan *Smash*, Pukulan *Dropshot*
2. Tujuan servis pendek bertujuan agar bola yang dipukul rendah dengan net sulit untuk dikembalikan oleh musuh, sehingga kesempatan mendapatkan poin diawal pertandingan lebih besar. Kemudian tujuan dilakukanya servis panjang adalah ketika bola dilambungkan tinggi mendekati garis belakang lapangan lawan maka lawan akan memiliki beberapa pertimbangan seperti, masuk atau tidaknya bola di lapangan dan pukulan pengembalian apa yang cocok untuk digunakan. Namun biasanya pemain lawan akan mengembalikan dengan cara pukulan lob yang dalam hal ini memang sudah ditunggu oleh pemain yang melakukan servis jauh sehingga pemain dapat melakukan smash.
3. Cara Melakukan pukulan *smash*:
 - a) Sikap awal berdiri kangkang selebar bahu tangan kanan memegang raket yang diletakkan di atas kepala bagian belakang.
 - b) Bola yang melambung dari lawan dipukul secepatnya dengan mengayunkan raket dari atas ke depan bagian bawah.



4. Cara Melakukan pukulan *dropshot*:
- Sikap awal berdiri kangkang selebar bahu, tangan kanan memegang raket yang diletakkan di atas kepala.
 - Bola dari lawan dalam ketinggian puncak dipukul dengan raket. Usahakan bola masuk ke lapangan lawan dekat dengan net.



D. Latihan Praktikum

1. Praktikkan bersama teman secara bergantian teknik pukulan servis pendek dan panjang
2. Praktikkan cara melakukan pukulan Lob
3. Praktikkan cara melakukan pukulan *Smash*
4. Praktikkan cara melakukan pukulan *Dropshot*

MODUL 3. TEKNIK FOOTWORK

A. Teknik *Footwork*

Footwork sangat penting untuk permainan badminton oleh karena itu untuk bagi pemain yang ingin lebih baik dalam permainan badminton harus menguasai apa yang dinamakan *footwork* ini.



Footwork merupakan teknik dasar bulutangkis untuk menghasilkan pukulan yang berkualitas, oleh karena itu harus dilakukan dalam posisi yang baik dan benar. Seorang pemain untuk bisa memukul dengan baik dan berkualitas harus mempunyai kecepatan gerak kaki, untuk itu harus latihan *footwork* dengan rajin, tekun dan benar.

Latihlah *footwork* dengan gerak maju mundur, kekanan kekiri, kedepan kebelakang dan menyerong dengan kaki kiri sebagai tumpuan dan kaki kanan selalu ada didepan dekat bola (*shuttlecock*).

Sikap dan posisi pemain harus benar dan sempurna sehingga bisa bergerak ke segala penjuru lapangan dengan cepat, tepat dan efisien tenaga. Pukulan juga akan berkualitas sehingga pemain bisa mengontrol permainan.

Beberapa faktor yang harus diperhatikan dalam pengambilan sikap dan posisi, antara lain :

1. Berdiri dengan santai, usahakan berat badan tetap pada kedua kaki dan jaga keseimbangan tubuh.

2. Kedua kaki terbuka selebar bahu dengan sejajar atau salah satu kaki didepan kaki lainnya, tekuk kedua lutut berdiri pada ujung kaki sehingga posisi pinggang tetap tegak dan rileks.
3. Kedua lengan dengan siku bengkok pada posisi disamping badan sehingga lengan bagian atas yang memegang raket tetap bebas bergerak.
4. Raket dipegang dengan rileks dan pada posisi kepala (daunnya) raket lebih tinggi dari kepala.
5. Bergeraklah kedepan, belakang, kanan dan kiri dengan cepat dan tetap menjaga keseimbangan tubuh.
6. Gerakan langkah dengan meluncur cepat sangat efektif dalam upaya memukul cock.
7. Hindari berdiri dengan tumpuan pada telapak kaki pada saat memukul maupun menunggu cock.

Preparation atau posisi memukul bola (*cock*) sangat penting dilakukan dengan baik karena persiapan waktu sekian detik ini bisa untuk menentukan jenis pukulan apa yang akan kita lakukan. Oleh karena itu ada beberapa hal yang harus diperhatikan :

a) *Overhead* (atas) untuk *right handed*

Pada posisi ini badan menyamping dengan arah net, posisi kaki kanan berada dibelakang kaki kiri. Pada saat memukul cock harus terjadi perpindahan berat badan dari kaki kanan ke kaki kiri, posisi badan harus selalu dibelakang cock yang mau dipukul.

b) *Underhead* (bawah) net.

Pada saat memukul posisi kaki kanan harus selalu berada didepan kaki kiri, lutut kaki kanan dibengkokkan sehingga paha bagian bawah agak turun, kerendahannya disesuaikan dengan ketinggian cock yang akan dipukul.

B. Latihan Soal

1. Jelaskan manfaat dari gerakan langkah kaki atau *footwork* dalam permainan bulutangkis

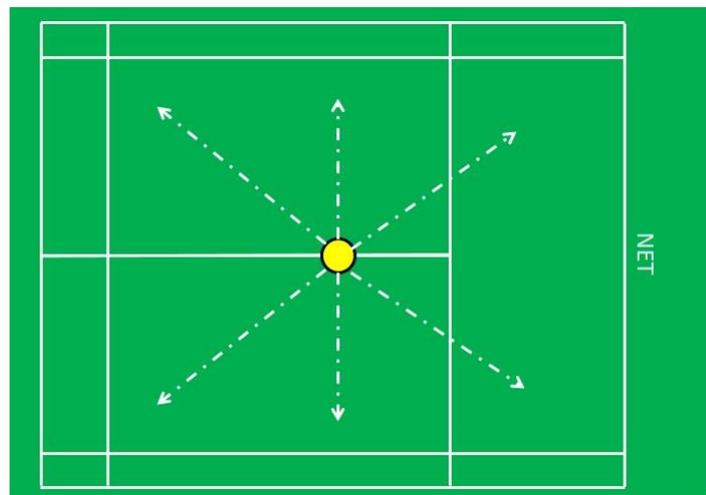
2. Bagaimana cara melakukan latihan *footwork*?
3. Bagaimana sikap saat melakukan pukulan *underhead*?

C. Petunjuk Jawaban

1. *Footwork* merupakan teknik dasar bulutangkis untuk menghasilkan pukulan yang berkualitas, oleh karena itu harus dilakukan dalam posisi yang baik dan benar. Seorang pemain untuk bisa memukul dengan baik dan berkualitas harus mempunyai kecepatan gerak kaki, untuk itu harus latihan *footwork* dengan rajin, tekun dan benar.
2. Latihlah *footwork* dengan gerak maju mundur, kekanan kekiri, kedepan kebelakang dan menyerong dengan kaki kiri sebagai as tumpuan dan kaki kanan selalu ada didepan dekat bola (*shuttlecock*).
3. Pada saat memukul posisi kaki kanan harus selalu berada didepan kaki kiri, lutut kaki kanan dibengkokkan sehingga paha bagian bawah agak turun, kerendahannya disesuaikan dengan ketinggian cock yang akan dipukul.

D. Tugas Praktikum

Lakukan teknik *footwork* pukulan *forehand* dan *backhand* dengan posisi awal berada ditengah seperti gambar lintasan langkah kaki berikut ini



MODUL 4. PERATURAN PERTANDINGAN

A. Peraturan Pertandingan

Dalam permainan bulutangkis wajib adanya peraturan yang digunakan sehingga dalam pelaksanaan permainan dapat berjalan dengan baik. Peraturan-peraturan tersebut berkaitan dengan sarana dan prasarana, pemain, cara perhitungan skor dll. Peraturan permainan bulutangkis ditetapkan oleh BWF (*Badminton World Federation*), beberapa peraturan tersebut adalah:

1. Ukuran Lapangan

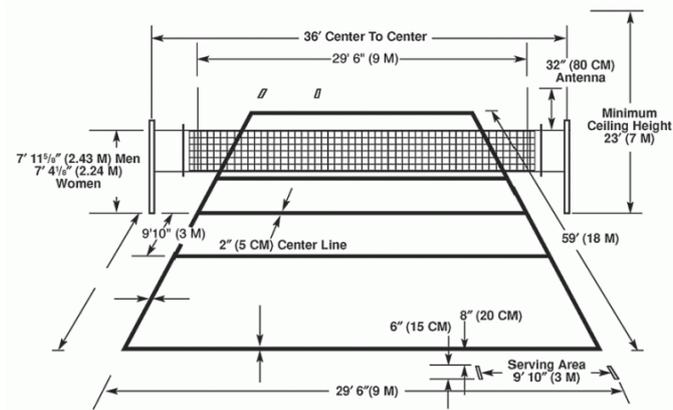
- a) Garis di dalam lapangan ditandai dengan warna putih, hitam, atau warna lainnya yang terlihat jelas, dengan tebal garis 3,8 cm ($1\frac{1}{2}$ inci). Dalam menandai lapangan, lebar dari garis tengah lapangan harus dibagi dua, sama antara bidang servis kanan dan kiri. Ketebalan garis servis pendek dan garis servis panjang (masing-masing 3,8 cm atau $1\frac{1}{2}$ inci) harus berada di dalam ukuran 13'' (= 3,96 m) yang dicantumkan sebagai panjang lapangan servis, dan ketebalan dari semua garis batasnya (masing-masing 3,8 cm / $1\frac{1}{2}$ inci) harus berada dalam batas ukuran yang telah ditentukan.
- b) Jika ruang yang tersedia tidak memungkinkan pemberian tanda batas lapangan untuk permainan ganda, dapat dibuat tanda-tanda hanya untuk permainan tunggal seperti tampak pada gambar di halaman 14. Garis batas belakang juga menjadi garis servis panjang, dan tiang-tiang atau garis batas pada jaring akan ditempatkan pada garis samping lapangan.

2. Tiang

Tinggi kedua tiang adalah 155 cm (5 kaki 1 inci) dari lantai. Tiang harus kuat, agar jaring tegang dan lurus dan ditempatkan pada garis batas samping lapangan.

3. Jaring

Jaring harus dibuat dari tali halus yang dimasak dan dijala dengan jaring 1,6 cm sampai dengan 2,0 cm. Jaring harus terentang 76 cm. Ujung atas jaring harus berada 152 cm (5 kaki) dari lantai pada pertengahan lapangan dan 155 cm dari lantai pada tiang-tiangnya. Jaring harus mempunyai tepi dari pita putih selebar 3,8 cm, serta bagian tengah pita tersebut didukung oleh kawat atau tali, yang ditarik dan ditegangkan dari ujung-ujung tiang.



4. Kok atau Shuttlecock

Sebuah *shuttlecock* harus memiliki berat 4,8-5,6 gram dan mempunyai 14-16 helai bulu yang dilekatkan pada kepala dari gabus yang berdiameter 2,5-2,9 cm. Panjang bulu dari ujung bawah sampai ujung yang menempel pada dasar gabus kepalanya adalah 6,2 – 6,9 cm. Bulu-bulu ini menyebar menjauhi gabus dan berdiameter 5,5-6,3 cm pada ujung bawahnya, serta diikat dengan benang atau bahan lain cocok sehingga kuat.

5. Pemain

Permainan harus dimainkan oleh masing-masing satu permainan di satu sisi lapangan (pada permainan tunggal) atau masing-masing dua pemain di satu sisi (pada permainan ganda). Sisi lapangan tempat tim

yang mendapat giliran melakukan servis dinamakan sisi dalam (*inside*), sedangkan sisi yang timnya menerima servis dinamakan sisi luar (*outside*).

6. Pengundian

Sebelum pertandingan dimulai, wasit memanggil kedua tim/pemain yang berlawanan untuk mengundi pihak yang berhak melakukan servis pertama dan memilih sisi lapangan bagi timnya untuk memulai permainan.

7. Penilaian

Ada beberapa macam penilaian:

- a) Jumlah nilai (skor) permainan ganda atau tunggal putra, terdiri atas 21 angka, seperti yang telah ditentukan sebelumnya. Misalnya, dalam pertandingan dengan nilai 21, bila kedua belah pihak telah mencapai angka 20 sama. Pihak yang pertama kali memperoleh angka 20 dapat menambahkan nilai akhir dengan 2 angka (dikenal dengan sebutan *deuce*).
- b) Kedua pihak yang bertanding akan memainkan tiga set pertandingan untuk menentukan pemenang. Pemain yang mampu memenangkan lebih dahulu 2 set pertandingan (2 *games*) akan dinyatakan sebagai pemenang. Pemain akan bertukar sisi lapangan (tempat) pada setiap akhir suatu game. Pada game ketiga, pemain juga akan berpindah lapangan ketika nilai mencapai skor 11.
- c) Aturan reli poin adalah 1 game terdiri atas 21 poin. Jika kedua pemain mencapai poin 20-20, maka terjadilah *deuce* (yus). Pemenang dapat ditentukan jika telah muncul selisih 2 poin (misalnya 22-20). Bila selisih masih 1 poin (21-20), pemenang belum dapat ditentukan. Angka maksimal tiap game adalah 30. Dengan demikian, jika terjadi poin 29-29, maka pemenangnya adalah pemain yang terlebih dulu mencapai angka 30.

d) Sistem *rally point*

Sistem ini mulai diberlakukan pada bulan Mei 2006. Tidak ada perbedaan sistem perhitungan baik untuk tunggal atau ganda maupun untuk putra atau putri. Sistem yang berlaku adalah sistem reli poin atau dengan kata lain setiap seorang pemain melakukan kesalahan, lawan langsung memperoleh poin.

Seorang/sepasang pemain akan memenangkan pertandingan bila telah memenangkan dua set permainan. Dengan sistem perhitungan poin tiap setnya sebagai berikut:

- 1) Satu set terdiri dari 21 poin.
- 2) Bila terjadi kedudukan 20 sama, otomatis akan terjadi *deuce 2* (permainan akan berakhir pada poin 22).
- 3) *Deuce 2* akan otomatis diberlakukan bila kemudian terjadi lagi kedudukan sama (permainan akan berakhir dengan selisih 2 poin).
- 4) Bila terjadi kedudukan 29 sama, tidak lagi diberlakukan *deuce* (permainan akan berakhir pada poin 30).

8. Pertandingan Ganda

Beberapa peraturan dalam pertandingan ganda adalah sebagai berikut:

- a) Telah ditetapkan pihak mana yang akan melakukan servis pertama pemain di bidang servis kanan memulai pukulan servis ke arah lawan yang berdiri secara diagonal di hadapannya.
- b) Pukulan servis pertama yang dilakukan pihak berada di sisi dalam lapangan selalu dilakukan dari bidang servis kanan.
- c) Hanya pemain yang menjadi “sasaran” servis saja yang boleh menerima servis. Jika shuttlecock tersentuh atau dipukul oleh pemain pasangannya, pihak yang berada di sisi dalam mendapat angka.

- d) Hanya satu pemain pada pihak yang melakukan servis permulaan atau pertama dari suatu pertandingan yang dapat melakukan pukulan servis tersebut.
- e) Jika seorang pemain melakukan servis yang tidak pada gilirannya atau dari sisi lapangan yang salah, dan pihak yang melakukan servis yang memenangkan reli tersebut, maka akan terjadi let kembali yang harus diajukan sebelum pukulan servis berikut dilakukan.

9. Pertandingan Tunggal

Dalam pertandingan tunggal, peraturan 8a dan 8e berlaku pada pertandingan tunggal. Tambahan peraturan untuk pertandingan tunggal adalah sebagai berikut:

- a) Permainan akan melakukan servis dari atau menerima servis dari bidang servis kanan hanya bila nilai pelaku servis adalah 0 atau angka genap pertandingan. Servis dilakukan dan diterima dari bidang servis kiri bila nilai pelaku servis merupakan angka ganjil
- b) Kedua pemain yang bertanding akan mengubah bidang servis tempat masing-masing pemain itu berdiri setiap kali sebuah angka dibuat.

10. Kesalahan

Kesalahan yang dilakukan pemain yang berada pada sisi dalam lapangan akan menggagalkan servis yang dilakukannya. Jika kesalahan dilakukan oleh pemain yang berada di sisi luar (sisi lapangan yang menerima servis), maka satu angka diperoleh pihak yang berada di sisi dalam (sisi lapangan yang melakukan servis).

a) Kesalahan terjadi jika

- 1) Saat melakukan servis, posisi *shuttlecock* pada saat disentuh raket berada di atas ketinggian pinggang pemain; atau salah satu bagian dari kepala raket berada pada posisi lebih tinggi dari salah satu bagian tangan pelaku servis yang memegang raket ketika *shuttlecock* disentuh raket.

- 2) Saat melakukan servis, *shuttlecock* jatuh ke bidang servis yang salah yakni ke sisi yang tidak berhadapan diagonal dengan pelaku servis; atau jatuh di muka garis servis pendek; atau jatuh di belakang garis servis panjang; atau jatuh di luar garis batas samping lapangan.
- 3) Kaki pelaku servis tidak berada dalam bidang servisnya, atau kaki penerima servis tidak berada dalam bidang servisnya yang terletak berseberangan diagonal dan bidang servis pelaku servis, sampai pukulan servis selesai dilakukan.
- 4) Sebelum atau ketika melakukan servis, salah satu pemain melakukan gerak tipu atau pura-pura atau secara sengaja mengejutkan lawannya.
- 5) Pada servis ataupun sedang reli, *shuttlecock* jatuh di luar garis batas lapangan, melayang menembus atau di bawah jaring, menyentuh langit-langit, menyentuh dinding samping, atau menyentuh tubuh atau pakaian pemain.
- 6) *Shuttlecock* yang sedang dalam permainan dipukul sebelum menyeberang ke sisi lapangan pihak yang melakukan pukulan.
- 7) Waktu *shuttlecock* dalam permainan, pemain menyentuh jaring atau tiang penyangga dengan raket, bagian tubuh, atau bajunya.
- 8) *Shuttlecock* menempel pada raket saat pukulan dilakukan atau *shuttlecock* dipukul dua kali berurutan.
- 9) Saat dalam permainan, seorang pemain tersentuh *shuttlecock* ketika ia berada di dalam atau di luar batas lapangan.
- 10) Pemain menghalang-halangi lawan.

b) **Umum**

- 1) Pelaku servis tidak boleh melakukan servis hingga penerima servis dalam keadaan siap. Penerima servis dianggap siap jika ia melakukan gerakan untuk menerima servis yang telah dibayangkan.

- 2) Pelaku dan penerima servis harus berdiri di dalam batas bidang servisnya masing-masing dan bagian dari kedua kaki pemain ini harus tetap bersentuhan dengan lantai, dalam posisi diam, hingga *shuttlecock* disentuh raket.
- 3) Jika saat servis atau reli, *shuttlecock* menyentuh dan tidak melampaui jaring, maka hal itu dianggap tidak sah.
- 4) Jika saat servis dan reli, *shuttlecock* tersangkut pada net, maka diajukan let.
- 5) Jika penerima servis dinyatakan salah karena bergerak pada saat servis sedang dilakukan, atau karena tidak berada dalam batas bidang servis yang seharusnya, sementara pada saat yang sama pelaku servis juga dinyatakan melakukan kesalahan, maka diajukan let.
- 6) Jika diajukan let, permainan yang terjadi servis sejak servis terakhir yang benar, tidak dihitung. Pemain yang baru saja melakukan servis akan melakukan servis ulang, kecuali jika peraturan lain telah ditetapkan.
- 7) Jika pelaku servis pada saat melakukan servis tidak mengenai *shuttlecock*, maka ia dianggap melakukan kesalahan (*foul*); tetapi jika *shuttlecock* tersentuh raket, servis telah dianggap telah dilakukan.
- 8) Jika dalam permainan *shuttlecock* menyentuh jaring dan tetap tersangkut di sana, atau menyentuh jaring dan jatuh di posisi pemukulnya, atau menyentuh lantai di luar lapangan; dan pemain lawan menyentuh jaring atau *shuttlecock* dengan raket dan tubuhnya, maka tidak ada pinalti, sebab *shuttlecock* dianggap dalam permainan.
- 9) Jika pemain memukul *shuttlecock* dengan arah ke bawah, ketika berada dekat jaring dengan harapan bahwa *shuttlecock* akan terpukul kembali olehnya, hal ini dianggap menghalangi lawan. Maka wasit wajib menyatakan kesalahan (*fault*) atau let, jika hal

tersebut terjadi tanpa pemain mengajukannya. Jika pemain mengajukan hal tersebut, maka wasit harus memberikan keputusan.

11. **Kontinuitas Permainan**

Permainan harus berkelanjutan dari servis yang pertama hingga akhir pertandingan, ketika tim menang diputuskan, kecuali:

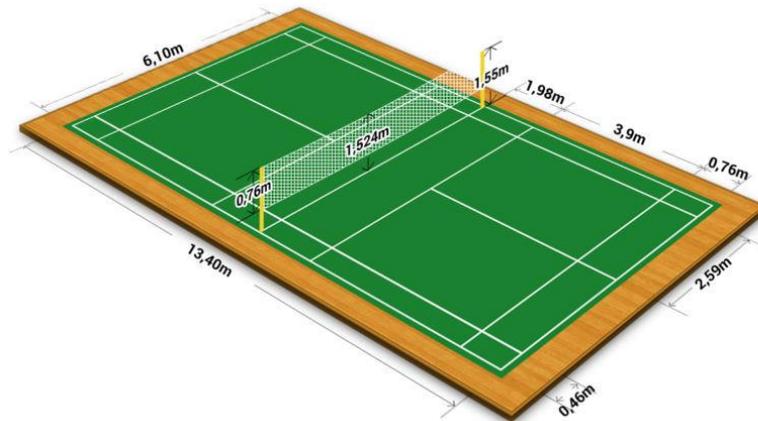
- a) Pada *Internasional Badminton Championship* dan *Ladies Internasional Badminton Championship* harus diizinkan suatu waktu istirahat (tidak lebih dari 5 menit) yakni antara pertandingan kedua dan ketiga.
- b) Di daerah yang kondisi cuacanya menyebabkan waktu istirahat dibutuhkan (maksimal 5 menit), yakni antara pertandingan kedua dan ketiga, baik untuk tunggal, ganda atau keduanya.
- c) Karena keadaan yang tak terhindarkan oleh pemain, wasit dapat menunda permainan hingga waktu yang menurut pertimbangannya dibutuhkan.

B. Latihan Soal

1. Gambarkan lapangan bulutangkis lengkap dengan keterangan ukurannya!
2. Jelaskan apa yang dimaksud dengan sistem *relly point*!
3. Jelaskan beberapa kesalahan-kesalahan yang tidak boleh dilakukan saat pertandingan bulutangkis adalah?

C. Petunjuk Jawaban

1. Gambar lapangan bulutangkis



2. Sistem yang berlaku adalah sistem reli poin atau dengan kata lain setiap seorang pemain melakukan kesalahan, lawan langsung memperoleh poin. Seorang/sepasang pemain akan memenangkan pertandingan bila telah memenangkan dua set permainan. Dengan sistem perhitungan poin tiap setnya sebagai berikut:
 - a) Satu set terdiri dari 21 poin.
 - b) Bila terjadi kedudukan 20 sama, otomatis akan terjadi jus 2 (permainan akan berakhir pada poin 22).
 - c) Jus 2 akan otomatis diberlakukan bila kemudian terjadi lagi kedudukan sama (permainan akan berakhir dengan selisih 2 poin).
 - d) Bila terjadi kedudukan 29 sama, tidak lagi diberlakukan jus (permainan akan berakhir pada poin 30).
3. Contoh kesalahan-kesalahan yang tidak boleh dilakukan saat pertandingan
 - a. Saat melakukan servis, posisi shuttlecock pada saat disentuh raket berada di atas ketinggian pinggang pemain; atau salah satu bagian dari kepala raket berada pada posisi lebih tinggi dari salah satu bagian tangan pelaku servis yang memegang raket ketika shuttlecock disentuh raket.

- b. Saat melakukan servis, shuttlecock jatuh ke bidang servis yang salah yakni ke sisi yang tidak berhadapan diagonal dengan pelaku servis; atau jatuh di muka garis servis pendek; atau jatuh di belakang garis servis panjang; atau jatuh di luar garis batas samping lapangan.

D. Tugas Praktik

1. Lakukan pertandingan dengan teman sejawat dan mahasiswa lain bertugas sebagai wasit menggunakan peraturan yang berlaku
2. Lakukan pertandingan ganda dengan sistem perhitungan rally point

MODUL 5. TAKTIK PERMAINAN (GAME)

A. Taktik Permainan (Game)

1. Pukulan *overhead*, selain lob dengan sedikit mengubah *grip* dan arah raket/putaran raket, bisa pula melakukan pada posisi underhand yang baik. Selain melakukan *netting*, cara ini bisa juga dilakukan dengan *flick*.
2. Penguasaan pukulan dasar dan variasi akan terasa sekali manfaatnya pada saat mulai bermain dalam game (hitungan). Berpikir dan selalu menggunakan taktik yang tepat, agar bisa mematikan lawan dan memenangi pertandingan. Berikut beberapa tips dan taktik permainan, untuk permainan tunggal maupun ganda

B. Strategi Permainan Tunggal / *Single*.

1. Melakukan pukulan dengan posisi selalu berada di belakang bola
2. Sudah berada di tengah lapangan sebelum lawan memukul bola; dan
3. Sebaliknya berusaha untuk cepat berada pada posisi memukul sebelum lawan kembali ke tengah, atau dalam posisi yang siap melakukan serangan yang mematikan.
4. *Footwork* yang teratur dan cepat, karena gerakan-gerakan yang cepat ini bisa berlangsung untuk jangka waktu lama, maka diperlukan stamina yang memadai. Tak bisa tidak, *footwork* yang cepat, teratur, dan stamina yang kuat merupakan faktor dominan yang dibutuhkan seorang pemain tunggal.

C. Strategi Permainan Ganda / *Double*

1. Memiliki kecepatan, refleks pukulan, serta power yang besar. Inilah tiga modal utama untuk bisa menjadi pemain ganda yang baik, meski *footwork*nya kurang baik
2. Seorang pemain tunggal yang baik belum tentu bisa menjadi pemain ganda yang baik.

3. Permainan ganda memiliki jenis pukulan yang bersifat khusus. Pukulan cepat seperti: *drive*, *smash*, *return smash*, servis, dan *wiping* (menyapu) adalah jenis pukulan yang mutlak harus dikuasai dengan terampil jika anda seorang pemain ganda sejati .

D. Latihan Soal

1. Bagaimana Strategi dalam permainan tunggal/*single*?
2. Bagaimana Strategi dalam permainan nomor ganda/*double*?

E. Petunjuk Jawaban

1. **Strategi Permainan Tunggal / *Single*.**
 - a. Melakukan pukulan dengan posisi selalu berada di belakang bola
 - b. Sudah berada di tengah lapangan sebelum lawan memukul bola; dan
 - c. Sebaliknya berusaha untuk cepat berada pada posisi memukul sebelum lawan kembali ke tengah, atau dalam posisi yang siap melakukan serangan yang mematikan.
 - d. *Footwork* yang teratur dan cepat. Karena gerakan-gerakan yang cepat ini bisa berlangsung untuk jangka waktu lama, maka diperlukan stamina yang memadai. Tak bisa tidak, *footwork* yang cepat, teratur, dan stamina yang kuat merupakan faktor dominan yang dibutuhkan seorang pemain tunggal.
2. **Strategi Permainan Ganda / *Double*.**
 1. Memiliki kecepatan, refleks pukulan, serta power yang besar. Inilah tiga modal utama untuk bisa menjadi pemain ganda yang baik, meski *footwork*nya kurang baik
 2. Seorang pemain tunggal yang baik belum tentu bisa menjadi pemain ganda yang baik.
 3. Permainan ganda memiliki jenis pukulan yang bersifat khusus. Pukulan cepat seperti : *drive*, *smash*, *return smash*, servis, dan *wiping* (menyapu) adalah jenis pukulan yang mutlak harus dikuasai dengan terampil jika anda seorang pemain ganda sejati .

F. Tugas Praktik

1. Praktikkan pertandingan dengan teman sejawat dengan secara *single*
2. Praktikkan pertandingan ganda campuran dengan menggunakan strategi/taktik sesuai modul.