

**BAB II**

**TINJAUAN UMUM BULUTANGKIS**

**2.1 Bulutangkis**

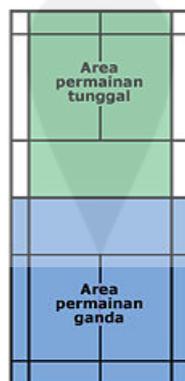
**2.1.1 Pengertian Bulutangkis**

Bulutangkis (sering disingkat bultang) atau *badminton* adalah suatu olahraga raket yang dimainkan oleh dua orang (untuk tunggal) atau dua pasangan (untuk ganda) yang saling berlawanan. Mirip dengan tenis, bulutangkis bertujuan memukul bola permainan ("kok" atau "shuttlecock") melewati jaring agar jatuh di bidang permainan lawan yang sudah ditentukan dan berusaha mencegah lawan melakukan hal yang sama.

Ada lima partai yang biasa dimainkan dalam bulutangkis, yaitu:

1. Tunggal putra
2. Tunggal putri
3. Ganda putra
4. Ganda putri
5. Ganda campuran

Setiap pemain atau pasangan mengambil posisi berseberangan pada kedua sisi jaring di lapangan bulutangkis. Permainan dimulai dengan salah satu pemain melakukan servis. Tujuan permainan adalah untuk memukul sebuah kok menggunakan raket, melewati jaring ke wilayah lawan, sampai lawan tidak dapat mengembalikannya kembali. Area permainan berbeda untuk partai tunggal dan ganda, seperti yang diperlihatkan pada gambar.



Gambar 2.1  
Area Permainan Tunggal dan Ganda

Bila kok jatuh di luar area tersebut maka kok dikatakan "keluar". Setiap kali pemain/pasangan tidak dapat mengembalikan kok (karena menyangkut di jaring atau keluar lapangan) maka lawannya akan memperoleh poin. Permainan berakhir bila salah satu pemain/pasangan telah meraih sejumlah poin tertentu.

## 2.2 Sejarah Bulutangkis

Olah raga yang dimainkan dengan kok dan raket, kemungkinan berkembang di Mesir kuno sekitar 2000 tahun lalu tetapi juga disebut-sebut di India dan Republik Rakyat Cina. Nenek moyang terdinya diperkirakan ialah sebuah permainan Tionghoa, Jianzi yang melibatkan penggunaan kok tetapi tanpa raket. Alih-alih, objeknya dimanipulasi dengan kaki. Objek/misi permainan ini adalah untuk menjaga kok agar tidak menyentuh tanah selama mungkin tanpa menggunakan tangan.

Di Inggris sejak zaman pertengahan permainan anak-anak yang disebut *Battledores* dan *Shuttlecocks* sangat populer. Anak-anak pada waktu itu biasanya akan memakai dayung/tongkat (*Battledores*) dan bersiasat bersama untuk menjaga kok tetap di udara dan mencegahnya dari menyentuh tanah. Ini cukup populer untuk menjadi nuansa harian di jalan-jalan London pada tahun 1854 ketika majalah *Punch* mempublikasikan kartun untuk ini.

Penduduk Inggris membawa permainan ini ke Jepang, Republik Rakyat Cina, dan Siam (sekarang Thailand) selagi mereka mengolonisasi Asia. Dengan demikian segera menjadi permainan anak-anak di wilayah setempat mereka.

Olah raga kompetitif bulutangkis diciptakan oleh petugas Tentara Britania di Pune, India pada abad ke-19 saat mereka menambahkan jaring dan memainkannya secara bersaingan. Oleh sebab kota Pune dikenal sebelumnya sebagai Poona, permainan tersebut juga dikenali sebagai Poona pada masa itu.

Para tentara membawa permainan itu kembali ke Inggris pada 1850-an. Olah raga ini mendapatkan namanya yang sekarang pada 1860 dalam sebuah pamflet oleh Isaac Spratt, seorang penyalur mainan Inggris, berjudul "*Badminton Battledore - a new game*" (*Battledore* bulutangkis-sebuah permainan baru). Hal ini melukiskan permainan tersebut dimainkan di Gedung Badminton (*Badminton House*), estat *Duke of Beaufort's* di Gloucestershire, Inggris.

Rancangan peraturan yang pertama ditulis oleh Klub Badminton Bath pada 1877. Asosiasi bulutangkis Inggris dibentuk pada 1893 dan kejuaraan internasional pertamanya

berunjuk-gigi pertama kali pada 1899 dengan Kejuaraan *All England*. Bulutangkis menjadi sebuah olah raga populer di dunia, terutama di wilayah Asia Timur dan Tenggara, yang saat ini mendominasi olah raga ini, dan di negara-negara Skandinavia.

*International Badminton Federation* (IBF) didirikan pada tahun 1934 dan membukukan Inggris, Irlandia, Skotlandia, Wales, Denmark, Belanda, Kanada, Selandia Baru, dan Prancis sebagai anggota-anggota pelopornya. India bergabung sebagai afiliat pada tahun 1936. Pada *IBF Extraordinary General Meeting* di Madrid, Spanyol, September 2006, usulan untuk mengubah nama *International Badminton Federation* menjadi *Badminton World Federation* (BWF) diterima dengan suara bulat oleh seluruh 206 delegasi yang hadir.

Olah raga ini menjadi olah raga Olimpiade Musim Panas di Olimpiade Barcelona tahun 1992. Indonesia dan Korea Selatan sama-sama memperoleh masing-masing dua medali emas tahun itu.

### 2.2.1 Sejarah Bulutangkis Indonesia

Cabang olah raga yang berhasil menyumbangkan emas pertama bagi Indonesia pada olimpiade ini merupakan salah satu olah raga yang digemari dan begitu dicintai masyarakat. Mulai dari era Liem Swie King, hingga saat ini era Taufik Hidayat yang akan segera bergulir ke pemain-pemain yang lebih muda, mulai dari era Susi Susanti dan Mia Audina hingga saat ini era Adrianti Firdasari dan Pia Zebadiah. Target emas olimpiade masih bisa berhasil dipertahankan sejak Susi Susanti dan Alan Budikusuma berhasil menyumbang emas pada olimpiade 1992, dan terakhir Taufik Hidayat yang menyumbang emas bagi Indonesia pada Olimpiade 2004 silam.

Cara pendukung Indonesia dalam memberikan semangat kepada pemain yang berlaga dilapangan tidak akan ditemukan di negara lain, hal ini diakui pemain nasional maupun pemain asing yang berlaga di Indonesia. Tercatat hingar bingar publik istora pada *final Uber* lalu mencapai 120db, hal ini setara dengan riuhnya sebuah konser musik yang menggunakan speaker raksasa. Yel-yel sepanjang pertandingan dengan meneriakkan Indonesia, ataupun teriakan “ya” saat pemain Indonesia memukul bola dan teriakan “hu” saat giliran lawan memukul, hanya bisa terjadi di Indonesia. Teriakan itu kadang mengganggu konsentrasi pemain, khususnya pemain yang berasal dari Eropa, karena pada pertandingan bulutangkis di Eropa teriakan penonton hanya terdengar jika *shuttlecock* menyentuh tanah, namun beberapa

pemain lainnya mengaku senang jika bertanding di Indonesia karena hanya di negara ini penonton begitu meriah dan atraktif.

Jika harus membandingkan, sepakbola dan bulutangkis di Indonesia merupakan dua cabang olah raga paling diminati, bila harus dibandingkan dengan cabang olah raga lain seperti tenis maupun cabang atletik. Kecintaan masyarakat Indonesia kepada dua cabang olah raga ini sudah tidak perlu diragukan lagi, dipenuhinya café penyelenggaraan nonton bareng, serta padatnya istora pada perhelatan Piala Thomas dan Uber lalu merupakan sebuah bukti nyata bahwa kedua olah raga tersebut mendapat tempat besar dalam hati dan jiwa masyarakat Indonesia.

Dari hal yang sudah diungkapkan diatas, kesimpulan yang bisa diambil adalah apabila kita berbicara sepakbola kita hanya akan bisa membanggakan tim kesayangan kita dari liga ataupun negara Eropa, hal ini bisa kita lihat dari respon masyarakat terhadap pertandingan sepak bola asing yang menyebabkan televisi swasta berlomba-lomba menayangkan siaran langsung sepak bola asing, tentu saja hal ini tanpa bermaksud mengenyampingkan sepakbola nasional kita. Karena pada kenyataannya sepakbola nasional kita masih memerlukan banyak pendewasaan, mulai dari pendewasaan pengurus, pemain dan *supporter*. Seringnya terjadi ricuh antara pendukung tim yang bertanding pada pertandingan-pertandingan nasional, menunjukkan bahwa *supporter* sepakbola di Indonesia belum mencapai tahap kedewasaan.

Sudah saatnya sepakbola dan bulutangkis mendapat perhatian lebih dari masyarakat umumnya dan pemerintah Indonesia khususnya. Sudah saatnya pula pemerintah memilah dan memilih olah raga yang menjadi prioritas utamanya. Jika kita mengakui sebagai sebuah negara bulutangkis maka sudah saatnya kita memberikan perhatian lebih kepada olah raga ini.

### **2.2.2 Perkembangan Bulutangkis Indonesia**

Di Indonesia, badminton dikenal juga sebagai bulutangkis. Perkembangan bulutangkis di Indonesia terkait dengan adanya kesadaran bahwa olahraga dapat membawa nama harum bangsa Indonesia di dunia. Oleh karenanya mulailah didirikan berbagai perkumpulan. Di Jakarta, berdiri perkumpulan bulutangkis yakni Persatuan Olahraga Republik Indonesia (PORI) pada tanggal 20 januari 1947. PORI Pusat pada saat itu berkedudukan di Yogyakarta. Ketua PORI adalah Tri Tjondokusumo. Pada zaman Belanda, persatuan bulutangkis tersebut

dinamakan BBL (*Bataviasche Badminton Leaque*) yang kemudian di lebur menjadi BBU (*Bataviasche Badminton Unie*). BBU secara umum diikuti oleh orang-orang keturunan Tionghoa yang mempunyai kesadaran nasional tinggi. Lalu, mereka mengubah BBU menjadi Perbad (Persatuan Badminton Djakarta) yang diketuai oleh Tjoang Seng Tiang.

Pada tahun 1949 Perbad bertukar pikiran dengan para tokoh bulutangkis Indonesia, antara lain Sudirman Liem Soei Liong, E. Sumantri, Ramli Rakin, Ang Bok Sun, dan Khow Dji Hoe. Selanjutnya agar organisasi ini menjangkau seluruh Indonesia, Sudirman dan rekan-rekannya menghubungi teman-temannya di seluruh Indonesia untuk mendirikan perkumpulan bulutangkis. Pada 5 Mei 1951 barulah dapat dibentuk Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia (PBSI).

Untuk selanjutnya Indonesia mulai masuk secara resmi di IBF pada tahun 1953. Empat tahun kemudian Indonesia baru mengikuti Piala Thomas tahun 1957-1958. Pada tahun 1950-an, bulutangkis sudah menjadi permainan tingkat nasional dan dimainkan diseluruh kota di Indonesia, khususnya di Sumatera, Jawa, Sulawesi, dan Kalimantan. Setelah sempat berhenti pada masa penjajahan Jepang, olahraga ini kembali dimainkan tidak lama setelah Indonesia merdeka. Pertandingan antar kota sudah mulai diadakan, walau hanya antar perkumpulan. Penyebaran bulutangkis di tanah air, antara lain dapat dilihat dalam pekan olahraga nasional (PON) I di Surakarta tahun 1948 yang diikuti banyak wilayah (karesidenan).

Di Jawa Barat, selain Bandung, Tasikmalaya, dan Cirebon, di Cianjur bulutangkis juga berkembang meskipun belum pernah menghasilkan jago yang berkiprah di tingkat nasional. Di kota kecil itu disebutkan ada delapan klub, dengan dua klub memiliki pemain baik yakni PB Chung Hua dan PB Huda.

### 2.3 Teknik Permainan Bulutangkis

Agar bisa bermain bulutangkis, seorang pemain harus bisa memukul kok atau *shuttlecock*, baik dari atas maupun dari bawah. Jenis-jenis pukulan yang harus dikuasai adalah *servis*, *lob*, *dropshot*, *smash*, *netting*, *underhand*, dan *drive*. Kesemua jenis pukulan tersebut harus dilakukan dengan menggunakan *grip* dan *footwork* yang benar.

## 1. Pegangan Raket (*Grip*)

Bulutangkis dikenal sebagai olahraga yang banyak menggunakan pergelangan tangan. Karena itu, benar tidaknya cara memegang raket akan sangat menentukan kualitas pukulan seseorang. Salah satu teknik dasar bulutangkis yang sangat penting dikuasai secara benar oleh setiap calon pebulutangkis adalah pegangan raket. Menguasai cara dan teknik pegangan raket yang betul, merupakan modal penting untuk dapat bermain bulutangkis dengan baik pula. Oleh karena itu, apabila teknik pegangan raket salah dari sejak awal, sulit sekali meningkatkan kualitas permainan. Pegangan raket yang benar adalah dasar untuk mengembangkan dan meningkatkan semua jenis pukulan dalam permainan bulutangkis.

Cara pegangan raket yang benar adalah raket harus dipegang dengan menggunakan jari-jari tangan (ruas jari tangan) dengan luwes, rileks, namun harus tetap bertenaga pada saat memukul kok. Hindari memegang raket dengan cara menggunakan telapak tangan (seperti memegang golok).

### ♦ Jenis Pegangan Raket

Pada dasarnya, dikenal beberapa cara pegangan raket. Namun, hanya dua bentuk pegangan yang sering digunakan dalam praktek, yaitu cara memegang raket *forehand* dan *backhand*. Semua jenis pukulan dalam bulutangkis dilakukan dengan kedua jenis pegangan ini. Dua macam cara memegang raket di atas, pada kenyataannya digunakan secara bergantian sesuai situasi dan kondisi permainan. Untuk tahap awal para pemula biasanya diajarkan cara memegang *forehand* terlebih dahulu, kemudian baru *backhand*.

Pada akhirnya untuk pemain yang sudah terampil akan terlihat pegangan raketnya hanya satu *grip*. Ini terjadi karena pergeseran pegangan tangan dari *forehand* ke *backhand* dan sebaliknya hanya sedikit dan terjadi secara otomatis. Pegangan raket yang benar, dan memanfaatkan tenaga pergelangan tangan pada saat memukul kok, dapat meningkatkan mutu pukulan dan mempercepat laju jalannya kok. Ini berarti, telah menggunakan tenaga secara lebih efisien namun efektif. Itulah sebabnya, sejak dini peserta latihan harus membiasakan memukul kok dengan menggunakan tenaga pergelangan tangan (tenaga pecut).

♦ **Cara Memegang Raket *Forehand***

1. Pegang raket dengan tangan kiri, kepala raket menyamping. Pegang raket dengan cara seperti "jabat tangan". Bentuk "V" tangan diletakkan pada bagian gagang raket.
2. Tiga jari, yaitu jari tangan, manis dan kelingking menggenggam raket, sedangkan jari telunjuk agak terpisah.
3. Letakkan ibu jari diantara tiga jari dan telunjuk.



Gambar 2.2  
Cara Memegang Raket *Forehand*

♦ **Cara Memegang Raket *Backhand***

Untuk *backhand* griop, geser "V" tangan ke arah dalam. Letaknya di samping dalam. bantalan jempol berada pada pegangan raket yang lebar.



Gambar 2.3  
Cara Memegang Raket *Backhand*

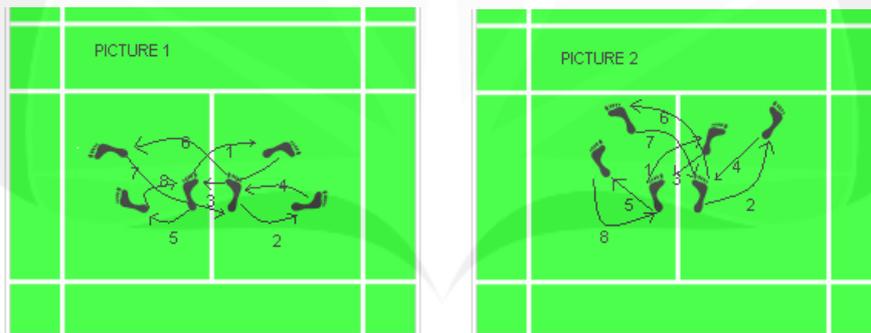
♦ **Cara Latihan**

Sebelum praktek melakukan latihan pukulan, perlu dilakukan latihan untuk adaptasi menggerak-gerakkan pergelangan tangan dengan tetap memegang raket dengan benar.

1. Peserta latih dibiasakan selalu memegang raket dengan jari-jari tangan, luwes, dan tetap rileks, tetapi tetap mempunyai tenaga.
2. Lakukan gerakan raket ke arah kanan dan kiri, dengan menggunakan tenaga pergelangan tangan. Begitu juga gerakan ke depan dan ke belakang, sehingga terasa betul terjadinya tekukan pada pergelangan tangan.
3. Gerakkan pergelangan tangan ke atas dan ke bawah.
4. Memukul bola (kok) ke tembok.
5. *Bouncing ball*.

## 2. *Footwork*

*Footwork* merupakan dasar untuk bisa menghasilkan pukulan berkualitas, yaitu apabila dilakukan dalam posisi baik. Untuk bisa memukul dengan posisi baik, seorang atlet harus memiliki kecepatan gerak. Kecepatan gerak kaki tidak bisa dicapai kalau *footwork*-nya tidak teratur.



Gambar 2.4  
*Footwork*

## 3. Sikap dan Posisi

Sikap dan posisi berdiri di lapangan harus sedemikian rupa, sehingga dengan sikap yang baik dan sempurna itu, dapat secara cepat bergerak ke segala penjuru lapangan permainan.



Gambar 2.5  
Sikap dan Posisi

♦ **Beberapa faktor yang harus diperhatikan:**

1. Harus berdiri sedemikian rupa, sehingga berat badan tetap berada pada kedua kaki dan tetap menjaga keseimbangan tubuh.
2. Tekuk kedua lutut, berdiri pada ujung kaki, sehingga posisi pinggang tetap tegak dan rileks. Kedua kaki terbuka selebar bahu dengan posisi kaki sejajar atau salah satu kaki diletakkan di depan kaki lainnya.
3. Kedua lengan dengan siku bengkok pada posisi di samping badan, sehingga lengan bagian atas yang memegang raket tetap bebas bergerak.
4. Raket harus dipegang sedemikian rupa, sehingga kepala (daunnya) raket berada lebih tinggi dari kepala.
5. Senantiasa waspada dan perhatikan jalannya kok selama permainan berlangsung.

♦ **Sikap dan Tahap Kerja Langkah Kaki**

Sikap dan langkah kaki yang benar dalam permainan bulutangkis, sangat penting dikuasai secara benar oleh setiap pemain. Ini sebagai syarat untuk meningkatkan kualitas ketrampilan memukul kok.

♦ **Beberapa faktor yang harus diperhatikan:**

1. Senantiasa berdiri dengan sikap dan posisi yang tepat di atas lapangan.
2. Lakukan gerak langkah ke depan, ke belakang, ke samping kanan dan kiri pada saat memukul kok, sambil tetap memperhatikan keseimbangan tubuh.
3. Gerak langkah sambil meluncur cepat, sangat efektif sebagai upaya untuk memukul kok.
4. Hindari berdiri dengan telapak kaki di lantai (bertapak) pada saat menunggu datangnya kok, atau pada saat bergerak untuk memukul kok.



Gambar 2.6  
Sikap dan Tahap Kerja

## 2. *Hitting Position*

Posisi memukul bola atau kerap disebut *preparation*. Waktu sekian detik yang ada pada masa persiapan ini juga dipakai untuk menentukan pukulan apa yang akan dilakukan. Karena itu, posisi persiapan ini sangat penting dilakukan dengan baik dalam upaya menghasilkan pukulan berkualitas.



Gambar 2.7  
*Hitting Position*

### ♦ Hal yang perlu diperhatikan:

- a. *Overhead* (atas) untuk *right handed*
  - Posisi badan menyamping dengan arah *net*. Posisi kaki kanan berada di belakang kaki kiri. Pada saat memukul bola harus terjadi perpindahan beban berat badan dari kaki kanan ke kaki kiri.
  - Posisi badan harus selalu berada di belakang bola yang akan dipukul.
- b. Untuk pukulan *underhand* (bawah)/*net*
  - Posisi memukul adalah kaki kanan selalu berada di depan dan kaki kiri di belakang.
  - Lutut kaki kanan dibengkokkan, sehingga paha bagian bawah agak turun. Kerendahannya sesuai dengan ketinggian bola yang akan dipukul. Sedangkan saat bola dipukul posisi kaki kiri harus tetap berada di belakang dan hanya bergeser ke depan sedikit.
- c. Untuk *footwork* maju-mundur.

### ♦ Cara Latihan

1. Dari tengah ke depan; sebagai langkah dasar hanya dua langkah dimulai dengan kaki kiri kemudian kanan.
2. Dari tengah ke belakang.

3. Dari depan ke belakang dan sebaliknya.

### 3. Servis

Dalam aturan permainan bulutangkis, servis merupakan modal awal untuk bisa memenangkan pertandingan. Dengan kata lain, seorang pemain tidak bisa mendapatkan angka apabila tidak bisa melakukan servis dengan baik. Namun, banyak pelatih juga pemain tidak memberikan perhatian khusus untuk melatih dan menguasai teknik dasar ini. Oleh karena itu, sikap tersebut merupakan kekeliruan besar. Dapat diketahui bahwa angka/*point* dalam permainan bulutangkis tidak akan tercipta, apabila pemain tidak mahir melakukan servis dengan benar.

Dalam permainan bulutangkis, ada tiga jenis servis, yaitu servis pendek, servis tinggi, dan *flick* atau servis setengah tinggi. Namun, biasanya servis digabungkan ke dalam jenis atau bentuk yaitu servis *forehand* dan *backhand*. Masing-masing jenis ini bervariasi pelaksanaannya sesuai dengan situasi permainan di lapangan.

#### a. Servis *Forehand*



Gambar 2.8  
Servis *Forehand*

#### ➤ Servis *Forehand* Pendek

- Tujuan servis pendek ini untuk memaksa lawan agar tidak bisa melakukan serangan. Selain itu lawan dipaksa berada dalam posisi bertahan.
- Variasi arah dan sasaran servis pendek ini dapat dilatih secara serius dan sistematis.
- Kok harus dipukul dengan ayunan raket yang relatif pendek.

- Pada saat perkenaan dengan kepala (daun) raket dan kok, siku dalam keadaan bengkak, untuk menghindari penggunaan tenaga pergelangan tangan, dan perhatikan peralihan titik berat
- Cara latihannya adalah menggunakan sejumlah kok dan dilakukan secara berulang-ulang.

➤ **Servis *Forehand Tinggi***

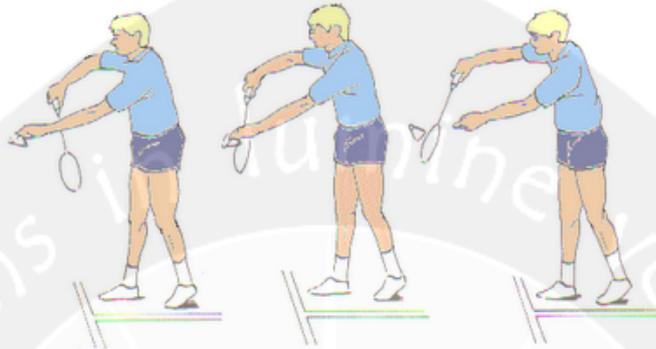
- Jenis servis ini terutama digunakan dalam permainan tunggal.
- Kok harus dipukul dengan menggunakan tenaga penuh agar kok melayang tinggi dan jatuh tegak lurus di bagian belakang garis lapangan lawan.
- Saat memukul kok, kedua kaki terbuka selebar pinggul dan kedua telapak kaki senantiasa kontak dengan lantai.
- Perhatikan gerakan ayunan raket. Ke belakang, ke depan dan setelah melakukan pukulan, harus dilakukan dengan sempurna serta diikuti gerak peralihan titik berat badan dari kaki belakang ke kaki depan yang harus be langsung kontinu dan harmonis.
- Biasakan selalu berkonsentrasi sebelum memukul kok.
- Hanya dengan berlatih tekun dan berulang-ulang tanpa mengenal lelah, dapat menguasai teknik servis forehand tinggi dengan sebalik-baiknya.

**b. Servis *Backhand***

Jenis servis ini pada umumnya, arah dan jatuhnya kok sedekat mungkin dengan garis serang pemain lawan. Dan kok sedapat mungkin melayang relatif dekat di atas jaring (*net*). Oleh karena itu, jenis servis ini kerap digunakan oleh pemain ganda.

1. Sikap berdiri adalah kaki kanan di depan kaki kiri, dengan ujung kaki kanan mengarah ke sasaran yang diinginkan. Kedua kaki terbuka selebar pinggul, lutut dibengkokkan, sehingga dengan sikap seperti ini, titik berat badan berada di antara kedua kaki. Jangan lupa, sikap badan tetap rileks dan penuh konsentrasi.
2. Ayunan raket relatif pendek, sehingga kok hanya didorong dengan bantuan peralihan berat badan dari belakang ke kaki depan, dengan irama gerak kontinu dan harmonis. Hindari menggunakan tenaga pergelangan tangan yang berlebihan, karena akan mempengaruhi arah dan akurasi pukulan.

3. Sebelum melakukan servis, perhatikan posisi dan sikap berdiri lawan, sehingga dapat mengarahkan kok ke sasaran yang tepat dan sesuai perkiraan.
4. Biasakan berlatih dengan jumlah kok yang banyak dan berulang-ulang tanpa mengenal rasa bosan, sampai dapat menguasai gerakan dan ketrampilan servis ini dengan utuh dan baik/sempurna.



Gambar 2.9  
Servis *Backhand*

Selain itu, perlu diperhatikan adanya peraturan servis. Berikut aturan bagaimana melakukan servis yang salah dan benar.

♦ **Servis yang Salah:**

- a. Pada saat memukul bola, kepala (daun) raket lebih tinggi atau sejajar dengan grip raket.
- b. Titik perkenaan kok, kepala (daun) raket lebih tinggi dari pinggang.
- c. Posisi kaki menginjak garis tengah atau depan.
- d. Kaki kiri melakukan langkah.
- e. Kaki kanan melangkah sebelum kok dipukul.
- f. Rangkaian mengayun raket dan memukul kok tidak boleh terputus.
- g. Penerima servis bergerak sebelum kok servis dipukul.

♦ **Servis yang Benar:**

1. Pada saat memukul, tinggi kepala (daun) raket harus berada dibawah pegangan raket.
2. Perkenaan kok harus berada di bawah pinggang.
3. Kaki kiri statis.
4. Kaki hanya bergeser, tetapi tidak lepas dari tanah.
5. Rangkaian mengayun raket, harus dalam satu rangkaian.

6. Penerima servis bergerak sesaat setelah servis dipukul.



Gambar 2.10  
Cara Servis yang Benar

#### 4. Pengembalian Servis

Teknik pengembalian servis, sangat penting dikuasai dengan benar oleh setiap pemain bulutangkis. Arahkan kok ke daerah sisi kanan dan kiri lapangan lawan atau ke sudut depan atau belakang lapangan lawan. Prinsipnya, dengan penempatan kok yang tepat, lawan akan bergerak untuk memukul kok itu, sehingga lawan terpaksa meninggalkan posisi strategisnya di titik tengah lapangannya.

1. Dalam permainan tunggal, sebaiknya servis *lob* lawan dikembalikan dengan teknik pukulan keras dan tinggi ke salah satu sudut bagian belakang lapangan lawan, atau dengan teknik "pukulan pendek" (*drop pendek*) ke sudut depan lapangan lawan.
2. Hindari melakukan "smash keras", tatkala berdiri pada posisi di bagian belakang lapangan sendiri. Oleh karena, posisi pada saat itu kurang menguntungkan, apabila smash dapat dikembalikan dengan penempatan yang akurat atau terarah oleh pemain lawan.
3. Dalam permainan ganda, seharusnya kok dipukul terarah cepat, dan arah pukulan senantiasa menukik jatuh ke lapangan lawan atau ke bagian tubuh lawan.

#### ♦ *Underhand* (Pukulan dari Bawah)

Jenis pukulan ini dominant digunakan dalam permainan bulutangkis. Seperti halnya teknik dasar "pukulan dari atas kepala", untuk menguasai teknik dasar ini, pertama-tama harus trampil berlari sambil melakukan langkah lebar, dengan kaki kanan berada di depan kaki kiri untuk menjangkau jatuhnya kok. Sikap menjangkau ini, hendaknya siku dalam keadaan bengkok dan pertahankan sikap tubuh tetap tegak, sehingga lutut kanan dalam keadaan tertekuk.

Pada saat memukul kok, gunakan tenaga kekuatan siku dan pergelangan tangan, hingga gerakan lanjut dari pukulan ini berakhir di atas bahu kiri. Perhatikan, agar telapak kaki kanan tetap kontak dengan lantai sambil menjangkau kok. Jangan sampai gerak langkah terhambat karena kaki kiri tertahan gerakannya.



Gambar 2.11  
*Underhand*

Fungsi pukulan dasar ini antara lain:

- Untuk mengembalikan pukulan pendek atau permainan *net* lawan.
- Sebagai cara bertahan akibat pukulan serang lawan. Dalam situasi tertekan dalam permainan, harus melakukan pukulan penyelamatan dengan cara mengangkat kok tinggi ke daerah belakang lapangan lawan.
- Pukulan dasar ini dapat dilakukan dengan teknik pukulan *forehand* dan *backhand*.

Cara berlatih yang efektif untuk menguasai teknik dasar ini, adalah menciptakan suasana berlatih bersama tim dengan memukul kok yang diarahkan relatif jauh dari jangkauan. Berlatihlah dengan tekun dan selalu mengevaluasi sendiri kesalahan yang dilakukan, agar tidak diulangi lagi.

Ada dua jenis pukulan *underhand*:

1. *Clear Underhand*, pukulan atau dorongan yang diarahkan tinggi ke belakang.
2. *Flick Underhand*, pukulan atau dorongan mendatar ke arah belakang.

♦ **Hal yang Perlu Diperhatikan**

1. Pegangan raket *forehand* untuk *underhand forehand*, dan pegangan *backhand* untuk *underhand backhand*.
2. Pergelangan tangan agak bengkok ke belakang, siku juga agak bengkok.
3. Sambil melangkahakan kaki kanan ke depan, ayunkan raket ke belakang lalu pukul bola dan pada saat perkenaan bola, posisi tangan lurus.

4. Bola dipukul kira-kira dekat kaki kanan bagian luar.
5. Posisi akhir raket sesuai arah bola.

♦ **Cara Latihan**

Untuk tahap pemula, umpan dengan lemparkan banyak bola. Untuk koordinasi pukul bola sambil melangkah kaki kanan.

5. **Overhead Clear/Lob**

Pusatkan perhatian lebih untuk menguasai pukulan *overhead lob* ini, karena teknik pukulan *lob* ini banyak kesamaannya dengan teknik *smash* dan *dropshort*. Pukulan *overhead lob* adalah bola yang dipukul dari atas kepala, posisinya biasanya dari belakang lapangan dan diarahkan keatas pada bagian belakang lapangan.



Gambar 2.12  
*Overhead Clear/Lob*

Ada dua jenis *overhead lob*:

1. *Deep lob/Clear*, bolanya tinggi ke belakang.
2. *Attacking lob/Clear*, bolanya tidak terlalu tinggi.

♦ **Hal yang Perlu Diperhatikan**

1. Pergunakan pegangan *forehand*, pegang raket dan posisinya di samping bahu.
2. Posisi badan menyamping (vertikal) dengan arah *net*. Posisi kaki kanan berada di belakang kaki kiri dan pada saat memukul bola, harus terjadi perpindahan beban badan dari kaki kanan ke kaki kiri.

3. Posisi badan harus diupayakan selalu berada di belakang bola.
4. Bola dipukul seperti gerakan melempar.
5. Pada saat perkenaan bola, tangan harus lurus. Posisi akhir raket mengikuti arah bola, lalu dilepas, sedang raket jatuh di depan badan.
6. Lecutkan pergelangan (raket) saat kena bola.

♦ **Cara Latihan**

1. Untuk para pemula yang baru belajar, sebaiknya pertama-tama latihan dengan cara mengumpan mereka dengan lemparan bola. Tujuannya supaya *timing* memukul bisa diperoleh. Untuk mempermudah, bisa digunakan hitungan (1. Posisi siap; 2. Ayunkan; 3. Pukul).
2. Untuk alat bantu guna membiasakan gerakan dan memperoleh *timing* memukul yang pas, gunakan gantungan kok yang bisa diatur ketinggiannya.

♦ **Hal yang Perlu Diperhatikan**

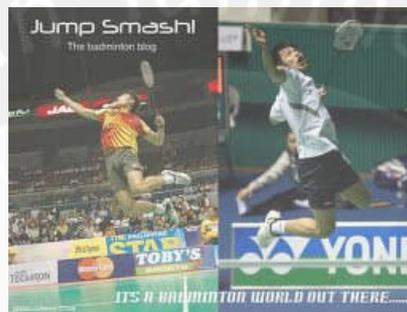
1. Posisi *preparation* sama dengan *overhead* biasa.
2. Karena, biasanya bola berada jauh di belakang kepala kita, untuk menjangkaunya, pertama badan diputar yaitu dengan melangkahkan kaki kanan ke belakang, lalu lompatkan kaki kanan sambil badan dan raket diputar untuk menjangkau kok yang berada di belakang kepala, sehingga terjadi perpindahan berat badan.
3. Setelah memukul, kaki kiri mendarat lebih dulu, di bagian depan kaki (agak berjingkat), badan harus condong ke depan.

**6. Round The Head Clear/Lob/Drop/Smash**

*Round The Head Clear/Lob/Drop/Smash* Adalah bola *overhead* (di atas) yang dipukul di bagian belakang kepala (samping telinga sebelah kiri). Dibanding dengan *overhead* yang biasa, pukulan di belakang kepala ini relatif lebih sulit. Karena untuk bisa melakukan pukulan (teknik) ini diperlukan ekstra kekuatan kaki, kelenturan, *footwork* yang baik, dan koordinasi. Biasanya pukulan ini dilakukan secara terpaksa karena untuk melakukannya harus dengan pukulan *backhand*.

## 7. *Smash*

*Smash* yaitu pukulan *overhead* (atas) yang diarahkan ke bawah dan dilakukan dengan tenaga penuh. Pukulan ini identik sebagai pukulan menyerang. Karena itu tujuan utamanya untuk mematikan lawan. Pukulan *smash* adalah bentuk pukulan keras yang sering digunakan dalam permainan bulutangkis. Karakteristik pukulan ini adalah; keras, laju jalannya kok cepat menuju lantai lapangan, sehingga pukulan ini membutuhkan aspek kekuatan otot tungkai, bahu, lengan, dan fleksibilitas pergelangan tangan serta koordinasi gerak tubuh yang harmonis.



Gambar 2.13  
*Smash*

Dalam praktek permainan, pukulan *smash* dapat dilakukan dalam sikap diam/berdiri atau sambil loncat (*King Smash*). Oleh karena itu pukulan *smash* dapat berbentuk:

- Pukulan *smash* penuh
- Pukulan *smash* potong
- Pukulan *smash backhand*
- Pukulan *smash* melingkar atas kepala

Teknik pukulan *smash* tersebut secara bertahap setiap pemain harus menguasainya dengan sempurna. Manfaatnya sangat besar untuk meningkatkan kualitas permainan.

### ♦ Hal yang Perlu Diperhatikan

1. Biasakan bergerak cepat untuk mengambil posisi pukul yang tepat.
2. Perhatikan pegangan raket.
3. Sikap badan harus tetap lentur, kedua lutut dibengkokkan dan tetap berkonsentrasi pada kok.
4. Perkenaan raket dan kok di atas kepala dengan cara meluruskan lengan untuk menjangkau kok itu setinggi mungkin dan penggunaan tenaga pergelangan tangan pada saat memukul kok.

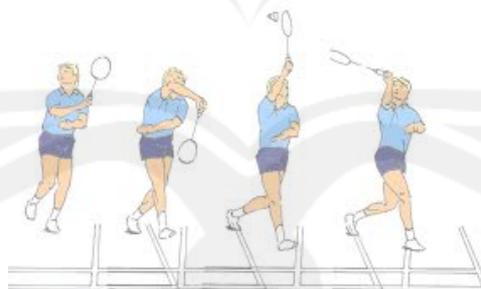
5. Akhiri rangkaian gerakan pukul itu dengan gerak lanjut ayunan raket yang sempurna ke depan badan.

### 8. *Dropshot* (Pukulan Potong)

*Dropshot* (Pukulan Potong) adalah pukulan yang dilakukan seperti *smash*. Perbedaannya pada posisi raket saat perkenaan dengan kok. Bola dipukul dengan dorongan dan sentuhan yang halus. *Dropshot* (pukulan potong) yang baik adalah apabila jatuhnya bola dekat dengan *net* dan tidak melewati garis ganda.

Karakteristik pukulan potong ini adalah, kok senantiasa jatuh dekat jaring di daerah lapangan lawan. Oleh karena itu harus mampu melakukan pukulan yang sempurna dengan berbagai sikap dan posisi badan dari sudut-sudut lapangan permainan. Faktor pegangan raket, gerak kaki yang cepat, posisi badan dan proses perpindahan berat badan yang harmonis pada saat memukul merupakan faktor penentu keberhasilan pukulan ini.

Sikap persiapan awal dan gerak memukul tidak berbeda dengan pukulan *smash*. Dalam pelaksanaan pukulan potong ini adalah menempatkan kok pada sudut-sudut lapangan lawan sedekat mungkin jaring/*net*, dengan variasi gerak tipu badan dan raket sebelum perkenaan raket dan kok, yang menyebabkan lawan terlambat mengantisipasi dan bereaksi atas datangnya kok secara mendadak.



Gambar 2.14  
*Dropshot* (Pukulan Potong)

#### ♦ Hal yang Perlu Diperhatikan

1. Pergunakan pegangan *forehand*. Pegang raket dan posisinya di samping bahu.
2. Posisi badan menyamping (vertikal) dengan arah *net*, posisi kaki kanan berada dibelakang kaki kiri. Pada saat memukul bola, harus terjadi perpindahan beban badan dari kaki kanan ke kaki kiri.

3. Posisi badan harus selalu diupayakan berada di belakang bola.
4. Pada saat perkenaan bola, tangan harus lurus, menjangkau bola dan dorong dengan sentuhan halus.
5. Untuk arah *forehand* lawan, pukul bagian lengkungan bola sebelah kanan dan lengkung kiri bola untuk tujuan *backhand*.
6. Posisi akhir raket mengikuti arah bola. Biasakan bergerak cepat mengambil posisi pukul yang tepat di belakang kok.
7. Perhatikan gerak langkah dan keseimbangan badan pada saat dan setelah memukul kok.
8. Kok harus dipukul dengan sikap lengan lurus dan hanya menggunakan tenaga kecil.
9. Pukulan potong ini mengandung aspek kehalusan gerak dan gerak tipu.

#### 9. *Netting*

*Netting* adalah pukulan yang dilakukan dekat *net*, diarahkan sedekat mungkin ke *net*, dipukul dengan sentuhan tenaga halus sekali. Pukulan *netting* yang baik yaitu apabila bolanya dipukul halus dan melintir tipis dekat sekali dengan *net*.

Karakteristik teknik dasar ini adalah kok senantiasa jatuh bergulir sedekat mungkin dengan jaring/*net* di daerah lapangan lawan. Koordinasi gerak kaki, lengan, keseimbangan tubuh, posisi raket dan kok saat perkenaan, serta daya konsentrasi adalah faktor-faktor penting yang mempengaruhi keberhasilan pukulan ini.

Pegang raket dengan jari-jari tangan (ruas jari tangan), pergelangan tangan tetap rileks, posisi kepala (daun) raket sejajar dengan lantai pada saat perkenaan raket dan kok yang harus diperhatikan selama proses pukulan jaring berlangsung. Di samping itu sikap dan posisi kaki tumpu harus tetap kokoh menapak di lantai, dengan lutut kanan dibengkokkan, sehingga tidak terjadi gerakan tambahan yang dapat mempengaruhi keseimbangan tubuh.



Gambar 2.15  
*netting*

♦ **Hal yang Perlu Diperhatikan**

1. Pegangan raket *forehand* untuk *forehand net* dan *backhand* untuk *backhand samping net*.
2. Siku agak bengkok dan pergelangan ditekuk sedikit ke belakang.
3. Pada saat memukul, kaki kanan berada di depan dan bola dipukul pada posisi setinggi mungkin.
4. Sesaat sebelum perkenaan bola, buat tarikan kecil dan pergelangan tangan. Pukul bola pada bagian lengkung kanan dan kiri sampai pada bagian bawah bola. Akhir kepala raket menghadap atau sejajar dengan langit-langit.

♦ **Cara Latihan**

1. Berdiri kira-kira dua langkah dari jaring sambil memegang raket.
2. Pelatih melemparkan kok berturut-turut ke daerah jaring dan pemain berusaha memukul kok itu.
3. Lakukan latihan ini di sisi kanan dan kiri secara bergantian.
4. Tingkatkan faktor intensitas dan kesulitan latihan dengan cara sambil bergerak.
5. Arah dan sasaran pukulan dapat berbentuk lurus, silang atau dengan cara mendorong kok itu ke berbagai arah.

**10. Return Smash**

*Return smash* adalah pukulan yang lebih identik dengan pola pertahanan. Namun demikian pengembalian *smash* yang baik bisa menjadi serangan balik.



Gambar 2.16  
*Return Smash*

Jenis-jenis pengembalian *smash*:

1. Pengembalian pendek, yaitu pengembalian dimana bolanya jatuh dekat *net*. Banyak terjadi pada permainan tunggal. Tujuannya untuk memaksa lawan berlari jauh.
2. Pengembalian *drive* (mendatar), lebih banyak dilakukan pada permainan ganda. Tujuannya untuk tidak memberi kesempatan lawan melakukan serangan.
3. Pengembalian panjang, yaitu pengembalian bola ke arah belakang lagi. Pukulan ini biasanya hanya bisa dilakukan oleh pemain yang sudah trampil dan mempunyai pergelangan tangan kuat.

♦ **Hal yang Perlu Diperhatikan**

1. Posisi siap (*stand*), lihat keterangan dibagian *footwork*.
2. Untuk pengembalian dari *forehand*, apabila dekat bisa dilakukan dengan satu langkah kaki kanan, tetapi apabila jauh, mungkin perlu dilakukan dulu langkah kecil dari kaki kiri.
3. Untuk pengembalian *backhand*, apabila dekat bisa dilakukan terlebih dulu langkah kecil dari kaki kiri. Tetapi, apabila jauh mungkin perlu dilakukan dulu langkah kecil dari kaki kanan.

### 11. *Backhand Overhead*

Pukulan ini bisa dikategorikan paling sulit, terutama bagi pemain pemula. Karena secara biomekanik teknik pukulan ini selain menuntut koordinasi anggota badan yang sempurna, juga penguasaan *grip* dan *timing* yang tepat. Tanpa ketiga hal tersebut, tenaga besar sekalipun tidak bisa menghasilkan kualitas pukulan yang baik.



Gambar 2.17  
*Backhand Overhead*

♦ **Hal yang Perlu Diperhatikan**

1. Lakukan posisi siap dengan posisi raket di tangan.
2. Putar badan, dengan melangkahkan kaki kanan ke belakang kiri. Lutut dan siku kanan agak bengkok.
3. Rangkaian memukul mulai dari mengayunkan raket (siku ke dekat ketiak) dorong dengan pinggang dan siku menjadi lurus. Gerakan diakhiri dengan lecutan pergelangan tangan.
4. Cara kedua, rangkaian pukulan di atas (no.3) bisa dilakukan sambil melangkahkan kaki kanan, lalu ayun raket. Kaki kanan sudah mendarat pada saat bola dipukul.

♦ **Cara Latihan**

Latih dahulu gerakan tanpa bola. Untuk mempermudah bisa digunakan alat bantu, yaitu gantungkan kok setinggi seorang atlet.

**12. Drive**

*Drive* adalah pukulan cepat dan mendarat banyak digunakan dalam permainan ganda. Tujuannya untuk menghindari lawan menyerang atau sebaliknya memaksa lawan mengangkat bola dan berada pada posisi bertahan. Pukulan ini menuntut ketrampilan *grip*, reflek yang cepat dan kekuatan pergelangan tangan. Pukulan ini akan diajarkan lebih jauh pada tahap selanjutnya.



Gambar 2.18  
*Drive*

♦ **Hal yang Perlu Diperhatikan**

1. Pegangan raket dengan satu *grip*/cepat berpindah.
2. Selain kekuatan bahu, gunakan "*lecutan*" pergelangan pada saat bola dipukul.

♦ **Cara Latihan**

1. Gunakan raket yang lebih berat atau botol berisi pasir untuk melatih kekuatan pergelangan tangan.
2. Latih reflek pukulan *drive* kiri/kanan ke tembok.

**13. Variasi Stroke/Taktik Permainan**

Setelah seorang atlet berhasil menguasai cara memegang raket, menguasai *footwork*, dan seluruh tekni dasar (*basic stroke*) dengan baik maka selanjutnya dapat membuat variasi pukulan. Dengan kata lain, pada satu jenis posisi yang baik dapat melakukan beberapa pilihan pukulan. Misalnya pukulan *overhead*, selain *lob* dengan sedikit mengubah *grip* dan arah raket/putaran raket, bisa melakukan pada posisi *underhand* yang baik, selain melakukan *netting* bisa juga melakukan *flick*.

Penguasaan pukulan dasar dan variasi akan terasa sekali manfaatnya pada saat mulai bermain dalam *game* (hitungan). Berpikirlah menggunakan taktik apa agar bisa mematikan lawan dan memenangkan pertandingan. Berikut adalah beberapa tips dan taktik permainan.

♦ **Tunggal**

Pada permainan tunggal, bisa dikatakan berada di atas angin apabila selalu bisa:

1. Melakukan pukulan dengan posisi selalu berada di belakang bola.
2. Sudah berada di tengah lapangan sebelum lawan memukul bola.
3. Sebaliknya berusaha untuk cepat berada pada posisi memukul sebelum lawan kembali ke tengah. Dalam posisi ini artinya siap melakukan serangan yang mematikan.

Untuk bisa melakukan ketiga hal di atas, Pemain harus memiliki *footwork* yang teratur dan cepat. Dan gerakan-gerakan yang cepat itu bisa berlangsung untuk jangka waktu lama maka diperlukan stamina yang memadai. Karenanya, *footwork* yang cepat, teratur, dan stamina yang kuat menjadi faktor yang dominan diperlukan seorang pemain tunggal.

♦ **Ganda**

Permainan ganda memiliki tuntutan yang agak berbeda dengan tunggal. Seorang pemain yang *footwork*-nya kurang baik tetapi memiliki kecepatan dan reflek pukulan serta *power* yang besar, bisa menjadi pemain ganda yang baik.

Walaupun penguasaan pukulan dasarnya sama dengan tunggal, tetapi seorang pemain tunggal yang baik belum tentu bisa menjadi pemain ganda yang baik. Karena permainan ganda memiliki jenis pukulan yang khusus. Pukulan cepat seperti *drive*, *smash*, *return smash*, *serve*, dan *wiping* (menyapu) adalah jenis pukulan yang wajib dan harus dikuasai dengan trampil.

Dalam permainan ganda ada filosofi yang berbunyi "Siapa yang bisa menyerang lebih dahulu dia akan menang". Filosofi ini rata-rata dipegang oleh setiap pemain ganda. Ini terlihat dalam karakter permainan ganda sekarang ini yang menganggap bahwa pertahanan yang baik adalah dengan menyerang. Selain itu ganda adalah permainan yang mengandalkan kerja sama. Pukulan harus dirancang, kemudian mematikan lawan dengan pukulan hasil kerja sama.

### **2.3.1 Istilah-istilah dalam Permainan Bulutangkis**

#### **1. *Alley***

Areal tempat bermain, bola dapat diperhitungkan masuk atau keluar dalam berbagai kesempatan dalam setiap permainan. Contohnya, *side alley* adalah areal permainan pada kedua sisi lapangan antara garis samping untuk tunggal dan garis samping untuk ganda.

#### **2. *Backhand***

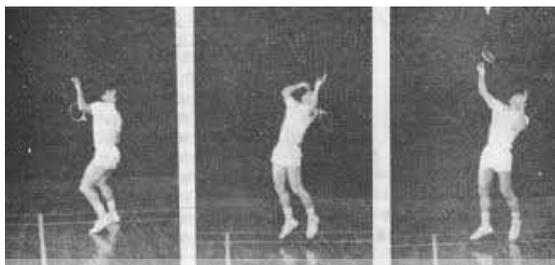
Setiap pengembalian atau pukulan yang dilakukan dari sisi tubuh yang tidak dominan.

#### **3. *Backhand grip***

Cara memegang raket untuk memukul setiap pengembalian bola dari sisi yang tidak dominan. Dalam bulutangkis, pukulan ini biasanya dilakukan dengan *grip handshake* atau pistol, yang dipegang dengan ibu jari dominan pada posisi mengarah ke atas pada bagian atas sisi kiri pegangan raket.

#### **4. *Backswing***

Bagian dari ayunan yang menggerakkan raket ke arah belakang sebagai persiapan untuk melakukan *forward swing*.



Gambar 2.19  
*Backswing*

**5. Base**

Titik di dekat bagian tengah lapangan yang harus menjadi target hampir dari semua pengembalian bola.

**6. Baseline**

Garis yang terdapat pada batas belakang lapangan.

**7. Bird**

Obyek yang dipukul dengan raket bulutangkis sebagai tanda bahwa *rally* dimulai. Sama juga dengan *shuttle* atau *shuttlecock* (bola).



Gambar 2.20  
*Shuttlecock*

**8. Carry**

Pengembalian bola yang ditangkap dengan permukaan raket dan dilemparkan ke atas *net*. Pukulan ini kadang-kadang disebut dengan pukulan lemparan. Pukulan ini dianggap sah selama dilakukan dengan gerak lanjut dari pukulan normal dan bukannya pukulan ganda.



Gambar 2.21  
Pukulan *Carry*

### 9. *Cross Court*

Pengembalian atau pukulan yang mengarahkan bola menyilang melintasi lapangan.



Gambar 2.22  
Pukulan *Cross Court*

### 10. *Double hit*

Terjadi jika bola dipukul dua kali secara berurutan pada pukulan yang sama dan merupakan suatu kesalahan (*fault*) (pukulan ganda).

### 11. *Doubles service court*

Daerah tempat servis untuk servis ganda yang harus dilakukan. Kedua sisi lapangan bulutangkis memiliki lapangan servis kanan dan kiri untuk ganda. Kedua lapangan servis ganda tersebut dibatasi dengan garis servis pendek, garis tengah garis samping untuk ganda, dan garis servis belakang untuk ganda.

### 12. *Drive*

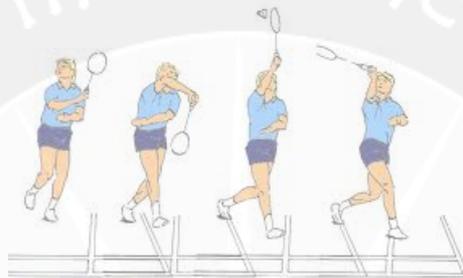
Pengembalian atau pukulan yang mengarahkan bola dalam lintasan yang relatif datar, paralel, dengan lantai tapi dipukul cukup tinggi untuk melewati *net*.

**13. Drive serve**

Servis keras dan cepat yang melintasi *net* dengan lintasan mendatar dan biasanya diarahkan pada bahu lawan yang tidak dominan. Servis ini lebih sering digunakan pada partai ganda. (servis *drive*).

**14. Drop shot**

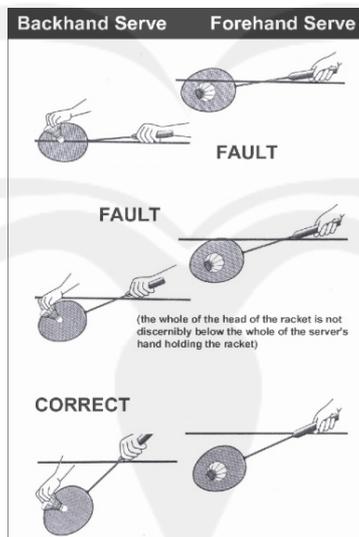
Pengembalian atau pukulan yang melintasi *net* dan jatuh ke arah lantai dipukul secara *underhand* atau *overhead* dari dekat *net* atau belakang lapangan (pukulan *drop*).



Gambar 2.23  
Pukulan *Drop Shot*

**15. Fault**

*Fault* adalah pelanggaran peraturan.



Gambar 2.24  
Pukulan *Fault*

**16. Flick serve or flick return**

Servis atau pengembalian yang cepat dan datar yang dimulai dengan pergelangan tangan yang melambungkan bola tinggi ke atas jauh di luar jangkauan lawan ke bagian tepi

lapangan lawan. Pukulan ini biasanya digunakan dalam partai ganda jika lawan secara konsisten memotong servis (servis atau pengembalian *flick*).

**17. Follow –through**

Lanjutan dari pukulan setelah raket mengontak bola (gerakan akhir).

**18. Forehand**

Setiap pengembalian atau pukulan yang dilakukan dari sisi tubuh yang dominan.

**19. Forehand grip**

Cara memegang raket untuk mengembalikan bola dari sisi yang dominan. *Grip handshake* atau pistol merupakan *grip fore-hand* yang paling umum dalam permainan bulutangkis.

**20. Frontcourt**

Kira-kira 11 kaki (3,35 meter) dari lapangan pada kedua sisi *net* atau bagian tengah dari *net*. (lapangan bagian depan).



Gambar 2.25  
*Frontcourt*

**21. Game**

Pertandingan yang memiliki sasaran sejumlah angka tertentu.

**22. Hairpin drop shot**

Bentuk dari pukulan *drop* yang dimainkan dari dekat *net* dimana bola bergerak naik pada satu sisi *net* dan bergerak turun pada sisi lainnya sehingga membentuk lintasan yang tajam (pukulan *drop* tajam).



Gambar 2.26  
*Hairpin Drop Shot*

**23. Hands down**

Mengacu pada pasangan atau yang kehilangan kesempatan menservis. *One hand down* berarti pemain pertama kehilangan servis. *Two hands* berarti kedua pemain kehilangan servis, mengindikasikan pergantian bola (servis *over*). Servis awal pada permainan ganda dimulai dengan *one hand down*.

**24. Inning**

Giliran perorangan atau regu untuk melakukan servis atau mengembalikan servis dari salah satu sisi lapangan.

**25. IBF**

*International Badminton Federation* merupakan badan pemerintahan untuk permainan dan pertandingan bulutangkis dan seluruh dunia (Federasi Bulutangkis Internasional).

**26. Let**

Suatu bentuk campur tangan sehingga angka terpaksa dimainkan kembali.

**27. Love**

Dalam penilaian, berarti kosong atau belum ada angka yang didapat.

**28. Love-all**

Kosong sama atau belum ada angka yang didapat.

**29. Match**

Pertandingan yang memiliki jumlah *game* tertentu. Untuk memenangkan *match*, biasanya harus memenangkan dua dari tiga permainan/*game*.

**30. Match point**

Angka yang memenangkan *match*.

**31. Mixed doubles**

Permainan yang dimainkan oleh pemain putra dan putri secara berpasangan (ganda campuran).

**32. Net shot**

Setiap pengembalian bola yang mengenai *net* dan jatuh ke bagian lapangan lawan. Istilah ini juga dapat digunakan untuk setiap pukulan pengembalian *drop* yang dilakukan dari dekat *net* (pukulan *net*).

**33. Overhead**

Setiap pukulan yang dilakukan di atas ketinggian kepala. Penempatan pengembalian untuk memukul titik tertentu pada lapangan lawan sehingga lawan akan sulit mengembalikan bola.



Gambar 2.27  
Pukulan *overhead*

**34. Push Shot**

Pengembalian atau pukulan yang didorong dengan halus ke lapangan lawan. Dalam partai ganda, pukulan ini biasanya berarti melewati lawan yang berada di dekat *net* (pukulan *push*).

**35. Rally**

Istilah ini mengacu pada pertukaran bola melintasi *net* antara pemain yang berlawanan dalam memperebutkan setiap angka.

### **36. Ready Position**

Posisi dasar menunggu di dekat bagian tengah lapangan yang sama jaraknya dari semua sudut lapangan. Posisi ini memberikan kesempatan yang paling baik untuk meraih semua pengembalian yang dilakukan lawan (posisi siap).



Gambar 2.28  
*Ready Position*

### **37. Receiver**

Pemain yang menerima servis.

### **38. Return**

Metode pemukulan untuk mengembalikan bola melintasi *net* kembali ke arah lawan (pengembalian).

### **39. Serve or service**

Tindakan menempatkan bola dalam permainan pada awal angka atau *rally*.

### **40. Server**

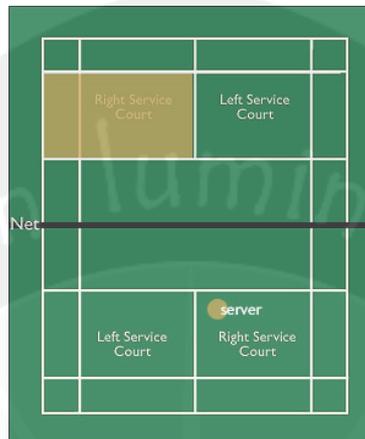
Pemain yang melepaskan pukulan pertama (pemain yang melakukan servis).



Gambar 2.29  
*Pukulan Servis*

#### 41. *Service court*

Salah satu dari dua bagian lapangan yang dipisahkan oleh *net* tempat servis harus diarahkan. Terdapat lapangan servis kanan dan kiri untuk permainan ganda dan tunggal. Lapangan tersebut memiliki ukuran dan bentuk yang berbeda (lapangan servis).



Gambar 2.30  
*Service Court*

#### 42. *Service over*

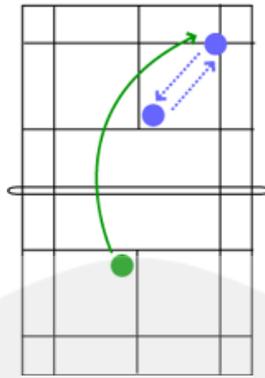
Kehilangan servis, servis berpindah ke lawan (pindah servis).

#### 43. *Setting*

Metode memperpanjang permainan seri yang merupakan hal yang unik dalam bulutangkis. *Game* angka ditambah jika skor ketat 9-sama atau 10-sama terjadi dalam tunggal putri atau 13-sama atau 14-sama dalam tunggal putra dan ganda. Pilihan untuk menentukan *setting* ditentukan oleh pemain atau regu yang meraih skor sari terlebih dahulu.

#### 44. *Short service line*

Garis bagian depan yang menentukan lapangan servis awal dan terletak 6 kaki dan 6 inchi (1,98 meter) dari *net* (garis servis pendek).



Gambar 2.31  
Short Service Line

**45. Shuttle atau shuttlecock**

Benda yang digunakan dalam permainan bulutangkis. Sama dengan bola.

**46. Side out**

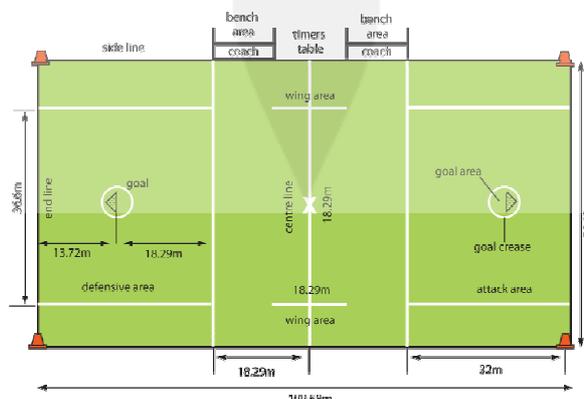
Kehilangan servis. Sama dengan servis *over*, pindah servis, atau *two hands down* dalam partai ganda.

**47. Singles Service Court**

Daerah servis, tempat servis tunggal harus dilepaskan. Kedua sisi lapangan bulutangkis memiliki lapangan servis kanan dan kiri untuk tunggal. Kedua lapangan servis tersebut dibatasi oleh garis servis pendek, garis tengah, garis samping untuk tunggal dan garis batas belakang.

**48. Singles Sideline**

Garis samping pada lapangan partai tunggal menentukan bagian luar dari lapangan permainan tunggal. Lapangan untuk partai tunggal adalah 17 kaki (5,18 meter) lebar dari garis samping kiri ke garis samping kanan. (garis samping lapangan tunggal).



Gambar 2.32  
Garis Samping Lapangan

**49. Smash**

Pengembalian atau pukulan *overhead* yang dipukul ke arah bawah menuju lapangan lawan dengan kecepatan dan kekuatan yang besar.

**50. Stroke**

Tindakan memukul bola dengan raket.

**51. Thomas Cup**

Kejuaraan beregu putra dunia yang hampir sama dengan *Davis Cup* dalam tenis. Pertama kali diadakan pada tahun 1948. Kejuaraan *Thomas Cup* diadakan setiap dua tahun sekali pada tahun yang berakhiran angka genap.

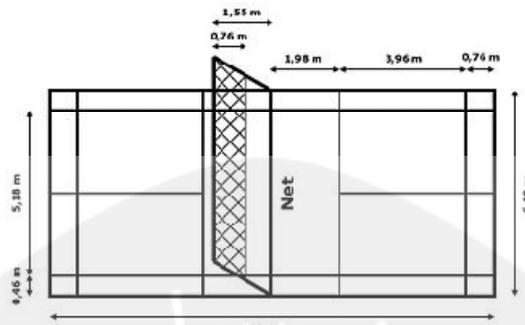
**52. Uber Cup**

*Uber Cup* adalah kejuaraan beregu putri dunia. Kejuaraan ini dimulai pada tahun 1957 dan diberi nama sesuai dengan nama mantan pemain Inggris, Mrs. H.S. Uber. Kejuaraan ini juga diadakan setiap dua tahun pada tahun yang berakhiran angka genap.

### 2.3.2 Lapangan Bulutangkis dan Alat-alat Perlengkapan

♦ **Lapangan Bulutangkis**

Lapangan bulutangkis berbentuk persegi panjang dan mempunyai ukuran seperti terlihat pada gambar. Garis-garis yang ada mempunyai ketebalan 40 mm dan harus berwarna kontras terhadap warna lapangan. Warna yang disarankan untuk garis adalah putih atau kuning. Permukaan lapangan disarankan terbuat dari kayu atau bahan sintetis yg lunak. Permukaan lapangan yang terbuat dari beton atau bahan sintetis yang keras sangat tidak dianjurkan karena dapat mengakibatkan cedera pada pemain. Jaring setinggi 1,55 m berada tepat di tengah lapangan. Jaring harus berwarna gelap kecuali bibir jaring yang mempunyai ketebalan 75 mm harus berwarna putih.



Gambar 2.33  
Lapangan Bulutangkis

- ♦ **Alat-alat Perlengkapan**
- ♦ **Raket**

Secara tradisional raket dibuat dari kayu. Kemudian aluminium atau logam ringan lainnya menjadi bahan yang dipilih. Kini, hampir semua raket bulutangkis profesional berkomposisi komposit serat karbon (plastik bertulang grafit). Serat karbon memiliki kekuatan hebat terhadap perbandingan berat, kaku, dan memberi perpindahan energi kinetik yang hebat. Namun, sejumlah model rendah masih menggunakan baja atau aluminium untuk sebagian atau keseluruhan raket.



Gambar 2.34  
Raket

- ♦ **Senar**

Mungkin salah satu dari bagian yang paling diperhatikan dalam bulutangkis adalah senarnya. Jenis senar berbeda memiliki ciri-ciri tanggap berlainan. Keawetan secara umum bervariasi dengan kinerja. Kebanyakan senar berketebalan 21 ukuran dan diuntai dengan ketegangan 18 sampai 30+lb. Kesukaan pribadi sang pemain memainkan peran yang kuat dalam seleksi senar.

- ♦ **Kok**

Kok adalah bola yang digunakan dalam olahraga bulutangkis, terbuat dari rangkaian bulu angsa yang disusun membentuk kerucut terbuka, dengan pangkal berbentuk setengah bola yang terbuat dari gabus. Dalam latihan atau pertandingan tidak resmi digunakan juga kok dari pelastik.

- ♦ *Net*

Di tengah-tengah lapangan ada *net* yang tingginya 155 cm. *Net* merupakan pembatas berupa jaring yang membentang antara dua bidang permainan yang diikatkan pada tiang. Tiang itu haruslah kukuh, sehingga *net* yang dibentangkan tidak akan turun bila ditarik kencang agar lurus. Tinggi *net* di tengah-tengah lapangan, haruslah 152 cm dari permukaan lapangan.



Gambar 2.35  
*Net*

- **Sepatu**

Dalam permainan bulutangkis percepatan sepanjang lapangan sangatlah penting, para pemain membutuhkan pegangan dengan lantai yang maksimal pada setiap saat. Sepatu bulutangkis membutuhkan sol karet untuk cengkaman yang baik, dinding sisi yang bertulang agar tahan lama selama tarik-menarik, dan teknologi penyebaran guncangan untuk melompat; bulutangkis mengakibatkan agak banyak *stress* (ketegangan) pada lutut dan pergelangan kaki.



Gambar 2.36  
Sepatu

### 2.3.3 Peraturan Permainan Bulutangkis

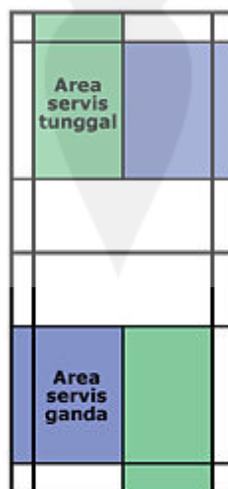
Secara sederhana, permainan bulutangkis adalah upaya untuk memasukkan kok ke bidang permainan lawan, tanpa kok itu tidak bisa dikembalikan. Ada berbagai cara melakukannya, seperti memasukkan kok ke bidang yang tidak terjaga lawan, atau memasukkan kok dengan cepat, sehingga tidak sempat dikuasai atau dikejar lawan.

Dalam melakukan servis, prinsip yang harus dipegang adalah kepala raket tidak boleh lebih tinggi dari pinggang, kok dalam keadaan dipegang, dan kaki tidak bergerak mendahului gerakan memukul kok. Sedang penerima servis mengalami *fault* bila bergerak sebelum lawan melakukan servis.

Bola kok juga menjadi mati bila terpukul dua kali, gagal melewati *net*, mendarat di luar garis, raket melewati atas *net* atau menyentuh *net*, kaki melewati batas garis bidang.

Servis dilakukan dari satu sisi lapangan (kiri atau kanan) menyilang menyeberangi jaring ke area lawan. Partai tunggal dan ganda memiliki area servis yang berbeda seperti yang diilustrasikan pada gambar. Bila kok jatuh di luar area tersebut maka kok dinyatakan "keluar" dan poin untuk penerima servis.

Posisi kiri atau kanan tempat servis dilakukan ditentukan dari jumlah poin yang telah dikumpulkan oleh pemain yang akan melakukan servis. Posisi kanan untuk jumlah poin genap dan posisi kiri untuk jumlah poin ganjil. Servis dari posisi kanan juga dilakukan saat jumlah poin masih nol. Pada set pertama pemain/pasangan yang melakukan servis untuk pertam kali ditentukan dengan undian, sedangkan untuk set berikutnya dilakukan oleh pemenang dari set sebelumnya.



Gambar 2.37

Area Servis Tunggal dan Ganda

Untuk partai ganda, beberapa peraturan berbeda diterapkan untuk perhitungan poin menggunakan sistem pindah bola dan sistem *rally* poin:

#### **Sistem pindah bola**

- Sebelum pertandingan dimulai, harus ditentukan salah seorang pemain dari tiap-tiap pasangan sebagai "orang pertama". Pilihan ini berlaku untuk setiap *set* yang dimainkan.
- Jumlah poin genap atau ganjil menentukan posisi "orang pertama" saat melakukan servis.
- 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.
- Saat pindah bola, servis pertama selalu dilakukan oleh pemain yang berada di sebelah kanan, bukan oleh "orang pertama".

#### **Sistem *rally* poin**

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

### **2.3.4 Persyaratan Permainan Bulutangkis**

Bila ingin menjadi seorang pemain bulutangkis *elite* atau berprestasi maka harus menguasai bermacam-macam dasar bermain bulutangkis dengan benar. Oleh karena itu, hanya dengan modal berlatih tekun, disiplin, terarah dibawah bimbingan pelatih yang berkualifikasi baik, dapat menguasai berbagai teknik dasar bermain bulutangkis secara benar pula. Namun, agar dapat bermain bulutangkis, seorang pemain harus bisa memukul kok, baik dari atas maupun dari bawah. Jenis-jenis pukulan yang harus dikuasai adalah servis, *lob*, *dropshot*, *smash*, *netting*, *underhand*, dan *drive*. Kesemua jenis pukulan tersebut harus dilakukan dengan menggunakan *grip* dan *footwork* yang benar.

Selain jenis pukulan yang harus dikuasai, para pemain bulutangkis juga harus memiliki fisik yang baik.

## 2.4 Kegiatan Dalam GOR Bulutangkis

### 2.4.1 Kegiatan Olahraga Bulutangkis

Olah raga bulutangkis menjadi olah raga Olimpiade Musim Panas di Olimpiade Barcelona tahun 1992. Indonesia dan Korea Selatan sama-sama memperoleh masing-masing dua medali emas pada tahun itu. Permainan bulutangkis sarat dengan berbagai kemampuan dan keterampilan gerak yang kompleks. Sepintas lalu dapat diamati bahwa pemain harus melakukan gerakan-gerakan seperti lari cepat, berhenti dengan tiba-tiba dan segera bergerak lagi, gerak meloncat, menjangkau, memutar badan dengan cepat, melakukan langkah lebar tanpa pernah kehilangan keseimbangan tubuh.

Gerakan-gerakan ini harus dilakukan berulang-ulang dan dalam tempo lama, selama pertandingan berlangsung. Akibat proses gerakan itu akan menghasilkan kelelahan yang akan berpengaruh langsung pada kerja jantung, paru-paru, sistem peredaran darah, pernapasan, kerja otot, dan persendian tubuh.

Seorang pebulutangkis sangat penting memiliki derajat kondisi fisik prima. Melalui proses pelatihan fisik yang terprogram baik, faktor-faktor tersebut dapat dikuasai. Dengan kata lain pebulutangkis harus memiliki kualitas kebugaran jasmani yang prima. Ini akan berdampak positif pada kebugaran mental, psikis, yang akhirnya berpengaruh langsung pada penampilan teknik bermain. Itulah sebabnya pebulutangkis sangat membutuhkan kualitas kekuatan, daya tahan, fleksibilitas, kecepatan, agilitas, dan koordinasi gerak yang baik. Aspek-aspek tersebut sangat dibutuhkan agar mampu bergerak dan bereaksi untuk menjelajahi setiap sudut lapangan selama pertandingan.

Untuk menjadi seorang atlet bulutangkis yang baik, tidak hanya dituntut untuk dapat melakukan teknik-teknik saja melainkan harus memiliki fisik yang baik, sehingga latihan fisik sangat diperlukan bagi setiap mereka.

### 2.4.2 Kegiatan Pelatihan dan Pembinaan Atlet Bulutangkis

Sistem pelatihan dan pembinaan dalam permainan bulutangkis ada dua macam, yaitu sistem pelatihan fisik umum dan sistem pelatihan fisik khusus.

### **Sistem Pelatihan Fisik Umum**

Program dan aplikasi pelatihan fisik bulutangkis harus dirancang melalui tahapan sebagai berikut:

- a. Persiapan fisik umum yang bertujuan meningkatkan kemampuan kerja organ tubuh, sehingga memudahkan upaya pembinaan dan peningkatan semua aspek pelatihan pada tahap berikutnya.
- b. Persiapan fisik khusus bertujuan meningkatkan kemampuan fisik dan gerak yang lebih baik menuju pertandingan.
- c. Peningkatan kemampuan kualitas gerak khusus pemain. Pada tahap ini pelatihan bertujuan untuk memahirkan gerakan kompleks dan harmonis yang dibutuhkan setiap pemain untuk menghadapi pertandingan.

### **Cara Terbaik untuk Mempersiapkan Kondisi Fisik Umum Pemain:**

#### 1. Program Latihan Lari

Latihan lari sangat penting dan baik untuk mengasah kemampuan kerja jantung, paru-paru, dan kekuatan tungkai. Membiasakan pemain berlatih lari selama 40-60 menit tanpa berhenti, yang dilakukan 3-4 kali seminggu, sangat baik untuk membina kemampuan daya tahan aerobik dan kebugaran umum pemain.

#### 2. Program Latihan Senam

Bentuk-bentuk latihan senam peregangan untuk seluruh bagian tubuh dan persendian harus mendapat perhatian. Latihan peregangan hendaknya diselingi gerakan untuk memperkuat bagian tubuh bagian atas dan bawah yang dilakukan secara bergantian.

#### 3. Program Latihan Loncat Tali

Latihan ini sangat baik untuk membina daya tahan, kelincahan kaki, dan kecepatan serta melatih kemampuan gerak pergelangan tangan lebih lentur dan kuat. Proses latihan dapat dilakukan dengan loncat satu kaki secara bergantian (seperti lari biasa), loncat dua kaki, dan masih banyak bentuk variasinya.

#### 4. Program Latihan Gabungan

Model atau sistem pelatihan ini adalah menggunakan berbagai alat bantu seperti bangku, gawang ukuran kecil, tiang, tongkat, tali, bola, dan sebagainya. Tujuan latihan ini adalah membina dan meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak

pemain sebagai upaya untuk pengkayaan gerak. Pelatih harus cermat dan terampil menciptakan rangkaian gerak yang ada hubungannya dengan gerakan-gerakan dalam permainan bulutangkis, di samping memberikan prioritas pada pembinaan aspek-aspek kelincahan, kegesitan, dan koordinasi gerak yang memang dibutuhkan dalam bulutangkis.

#### 5. Latihan Pemanasan

Banyak pelatihan kurang memberikan perhatian khusus perihal peranan dan fungsi latihan pemanasan yang benar dan betul. Latihan pemanasan yang dikemas dengan benar akan memberikan pengaruh positif pada proses kerja organ tubuh, mekanisme peredaran darah, dan pernapasan. Itu semua akan berpengaruh langsung untuk kerja berat selanjutnya. Di samping itu, sangat penting untuk menghindari terjadinya berbagai cedera otot, persendian, dan fungsi-fungsi tubuh lainnya.

Pada umumnya latihan pemanasan berbentuk:

- a. Lari jarak pendek yang bervariasi seperti lari sambil angkat paha/lutut, lari mundur, lari maju dan ke samping.
- b. Melakukan gerakan-gerakan senam yang bersifat meregang otot tungkai, paha belakang, depan, lengan, pergelangan kaki, pinggang, otot bahu.
- c. Kualitas peregangan harus dilakukan dengan pelan sampai terasa terjadi proses peregangan pada bagian otot dan persendian yang dilatih. Hindari melakukan gerakan sentak, yang dapat menyebabkan rasa sakit pada otot atau persendian.

#### 6. Latihan Pendinginan

Latihan ini dilakukan setelah program latihan selesai dilaksanakan sebagai upaya agar bagian otot yang bekerja berat tadi kembali pada posisi rileks dan tidak kaku. Bentuk latihannya adalah senam dan gerakan meregang. Kualitas latihan meregang, khususnya untuk otot besar seperti paha belakang dan depan, pinggang, punggung, otot lengan, bahu, dada, dan berbagai persendian tubuh, harus dicermati betul.

### **Sistem Pelatihan Fisik Khusus**

Pelatihan fisik bulutangkis dituntut untuk memahami dan mengetahui secara spesifik kebutuhan gerak olahraga ini. Bahkan harus mendalami makna proses kerja otot, sistem energi, 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.

a. Latihan Daya Tahan (Aerobik dan Anaerobik)

Kemampuan daya tahan dan stamina dapat dikembangkan melalui kegiatan lari dan gerakan-gerakan lain yang memiliki nilai aerobik. Biasakan diri untuk menyenangi latihan lari 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.

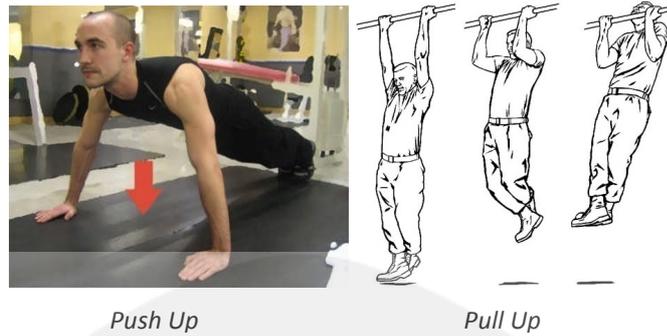
Selanjutnya proses latihan lari ini ditingkatkan kualitas frekuensi, intensitas, dan kecepatan, yang akan berpengaruh terjadinya proses anaerobik (stamina) pemain. Artinya, pemain itu mampu bergerak cepat dalam tempo lama dengan gerakan yang tetap konsisten dan harmonis.

b. Latihan Kekuatan

Pemain bulutangkis sangat membutuhkan aspek kekuatan. Berdasarkan analisis dan cukup dominan pemain melakukan gerakan-gerakan seperti melompat ke depan, ke belakang, ke samping, memukul sambil loncat, 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 - loncat-loncat di tempat atau sambil bergerak.



Gambar 2.38  
Contoh Latihan Kekuatan

Proses selanjutnya adalah meningkatkan kualitas gerakannya 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.

c. Latihan Kecepatan

Aspek kecepatan dalam bulutangkis sangat penting. Pemain harus bergerak dengan cepat untuk menutup setiap sudut-sudut lapangan sambil menjangkau atau memukul kok dengan cepat. Cara untuk bergerak cepat adalah melatih kecepatan tungkai/kaki. Aspek kecepatan dalam bulutangkis juga bermakna pemain harus cekatan 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.
- Jongkok-berdiri dan diikuti lari cepat dalam jarak dekat pula.



Gambar 2.39  
Contoh Latihan Kecepatan

d. Latihan Kelenturan/Fleksibilitas

Fleksibilitas adalah komponen kebugaran 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. Di samping itu, gerakannya cenderung kaku sehingga banyak menggunakan energi, 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.

### **Model-Model Latihan Fisik dengan Menggunakan Alat Bantu Pelatihan**

1. Latihan dengan Bola Medisin

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 dengan 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.

2. Latihan Loncat Tali

Pemain bulutangkis dianjurkan untuk terampil dan menguasai 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 sistem interval antara lain sebagai berikut:

- Sesi I : 3 x 30 detik , 5 x 25 detik , 7 x 20 detik , 3 x 30 detik.

- Sesi H : 5 x 25 detik , 7 x 20 detik , 5 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 diperpendek. Dalam aplikasi latihan loncat tali, pelatih harus berperan memberikan motivasi dan pengawasan gerak loncat, sehingga tujuan latihan tercapai dengan optimal.

### 3. 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.

### 4. Latihan Loncat Bangku/Gawang

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 alat 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.

## 2.5 Persyaratan, Kebutuhan/Tuntutan, Standar-standar Perencanaan dan Perancangan Bulutangkis

### 2.5.1 Standar-Standar Perencanaan Dan Perancangan Bulutangkis

#### ■ Klasifikasi *Sport Hall* Atau Bangunan Olah Raga

Klasifikasi *sport hall* berdasarkan skala dan jenis olah raga, kapasitas penonton pada *sport hall* harus memenuhi ketentuan sebagai berikut:

**Klasifikasi Bangunan Olah Raga Berdasarkan Jumlah Penonton**  
Tabel 2.1

Klasifikasi	Jumlah Penonton
Tipe A	3000-5000
Tipe B	1000-3000
Tipe C	Maksimal 1000

Sumber: Tata Cara Perencanaan Teknik Bangunan Gedung Olahraga. SK SNI T-26-1991-03.

Keterangan:

- ◆ Sport hall tipe A : Sport hall yang melayani wilayah provinsi atau DATI I
- ◆ Sport hall tipe B : Sport hall yang melayani wilayah kabupaten atau kota
- ◆ Sport hall tipe C : Sport hall yang melayani wilayah kecamatan

Tipe gedung olahraga juga menentukan jumlah minimal cabang olahraga yang ada di dalamnya beserta jumlah lapangan dalam gedung olahraga tersebut.

**Klasifikasi dan Penggunaan Bangunan Gedung Olah Raga**  
Tabel 2.2

Klasifikasi Gedung Olahraga	Jumlah Minimal Cabang Olahraga	Jumlah Minimal Lapangan	
		Pertandingan Nasional/Internasional	Latihan
Tipe A	Tenis Lapangan	1 buah	1 buah
	Bola basket	1 buah	3 buah
	Bola Voli	1 buah	4 buah
	Bulutangkis	3 buah	6-7 buah
Tipe B	Bola Basket	1 buah	-
	Bola Voli	1 buah	2 buah
	Bulutangkis	-	3 buah
Tipe C	Bola Voli	-	1 buah
	Bulutangkis	1 buah	-

Sumber: Tata Cara Perencanaan Teknik Bangunan Gedung Olahraga. SK SNI T-26-1991-03.

#### ■ Persyaratan Umum Perencanaan Bangunan Bulutangkis di Yogyakarta

Pada umumnya instansi keolahragaan pemerintah menetapkan ukuran atau dimensi untuk standar keolahragaan internasional maupun nasional serta bersifat hiburan atau rekreatif.

Ada beberapa aspek yang menyangkut pertimbangan utama dalam mendesain gedung olah raga bulutangkis atau fasilitas lainnya, diantaranya adalah:

- Lokasi yang didukung dengan sarana transportasi
- Perparkiran yang dapat memuat kendaraan secara maksimal
- Kontrol penumpukan penonton atau sirkulasi manusia yang keluar pada saat yang bersamaan harus jelas sehingga meminimalisir kerusuhan
- Keterpaduan antara ruang olah raga dan fasilitas olah raga
- Keterkaitan dengan lingkungan sekitar

Beberapa persyaratan dalam pertimbangan bangunan olah raga antara lain:

**a. Kompartemensi Penonton**

(menurut Dirjen PU, Tata Cara Perencanaan Teknik Bangunan Stadion, SNI-25-1991-03, edisi ke-3, 1997).

- ♦ Daerah penonton sebaiknya dibagi dalam kompartemen-kompartemen yang masing-masing berkapasitas 2000-3000 orang.
- ♦ Jarak antar kompartemen dipisahkan dengan pagar transparan setinggi 1,2-2 meter.
- ♦ Antar 2 gang maksimal terdapat 48 tempat duduk. Antara gang depan dengan gang utama maksimal terdapat 72 tempat duduk.

**b. Tribun Penonton**

Tribun penonton terdiri dari dua tipe, yaitu:

- ♦ Tipe lipat bersifat untuk membuat tempat duduk menjadi fleksibel.
- ♦ Tipe tetap adalah tribun yang tidak fleksibel pemakaiannya.

Tribun untuk penyandang cacat juga harus memenuhi ketentuan-ketentuan sebagai berikut:

- ♦ Diletakkan dibagian paling depan atau belakang dari tribun penonton.
- ♦ Lebar tribun untuk kursi roda minimal 1,40 meter dan ditambah sirkulasi minimal 0,90 meter.

Pada tribun penonton juga disediakan tempat duduk untuk para wartawan. Bila diperlukan juga dibuat ruang tersendiri yang dilengkapi dengan computer, kamera, telepon, dan peralatan lainnya.

Semua penonton harus dapat meninggalkan arena dalam waktu 8 menit. Aliran menuju jalur keluar berkisar 40 orang/menit, dengan lebar koridor 600 mm. jika ada penyempitan pada jalur keluar harus dibuat sebuah *reservoir* yang dapat menampung orang yang menunggu untuk keluar. Jalur keluar berukuran minimum 1,1 meter, ukuran minimum kepa ruangan 2,4 meter. Anak tangga memiliki ketinggian 280 mm, ram tidak boleh lebih curam dari 10% (1:10).

### c. Tempat Duduk

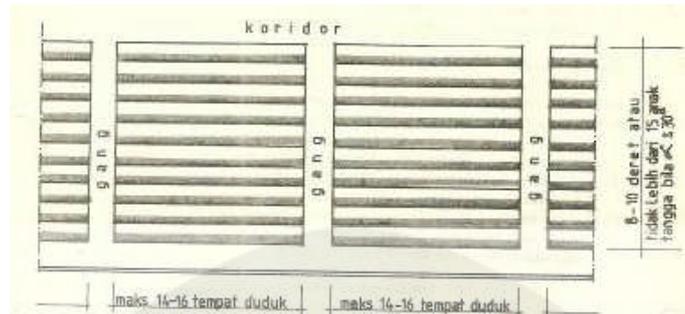
Ukuran dan tata letak tempat duduk adalah sebagai berikut:

#### a) Ukuran tempat duduk penonton

- ♦ VIP dibutuhkan lebar minimum 0,60 meter dan maksimal 0,90 meter dengan ukuran panjang minimal 0,80 meter dan maksimal 0,90 meter.
- ♦ Tribun biasa dibutuhkan lebar biasa minimal 0,40 meter dan maksimal 0,50 meter, dengan panjang minimal 0,80 meter dan maksimal 0,90 meter.

#### b) Tata letak tempat duduk

- ♦ Tata letak tempat duduk VIP diantara 2 gang maksimal 14 kursi.
- ♦ Tata letak tempat duduk biasa diantara 2 gang maksimal 16 kursi bila satu sisi berupa dinding maka maksimal 6 kursi.
- ♦ Setiap 8-10 deret tempat duduk terdapat koridor.
- ♦ Lokasi penempatan gang harus dihindarkan terbentuknya perempatan.
- ♦ Kapasitas tempat duduk disesuaikan dengan daya tampung penonton dalam satu kompartemensi.



Gambar 2.40  
Tata Letak Tempat Duduk

Kapasitas tempat duduk disesuaikan dengan daya tampung penonton dalam satu kompartemensi.

#### d. Garis Pandang Penonton

Seorang penonton pada suatu pertandingan mempunyai kemampuan melihat titik-titik pada arena pertandingan melalui atas kepala penonton dibawahnya dengan nyaman tanpa merasa terganggu, yaitu:

- ◆ 150 mm jika melalui penonton bertopi
- ◆ 100 mm untuk standar pandang normal
- ◆ 90 mm di atas kepala yang bersandar/miring kebelakang
- ◆ 60 mm diantara dua kepala di depannya

#### e. Zoning

Untuk mengantisipasi hal-hal yang tidak diinginkan maka dalam pertandingan seperti: kerusuhan, kepadatan penonton, serta kebakaran maka penempatan zona-zona tersebut adalah sebagai berikut:

- ◆ Zona 1: arena permainan yang menjadi pusat bangunan olah raga.
- ◆ Zona 2: area penonton/tempat duduk dan area sirkulasi penonton.
- ◆ Zona 3: arena sirkulasi di luar arena di sekeliling bangunan fasilitas olah raga tetapi masih dalam batas pagar dan di luar bangunan.
- ◆ Zona 4: area di luar batas pagar yang menjadi zona keamanan dan tempat parkir.

Standar-standar dalam perencanaan dan perancangan Gedung Olah Raga Bulutangkis adalah sebagai berikut:

- Lapangan



Gambar 2.41  
Lapangan

- Ketinggian bangunan  $\pm 8$  meter
- Bidang lantai yang digunakan harus berserat (tidak licin) agar tidak membahayakan pemain/atlet
- Sistem pencahayaan tidak menggunakan jendela lebih baik, melainkan dengan cahaya dari atas (tanpa dibiaskan)  $\geq 300$  lux

Ruang-ruang yang terdapat dalam gedung olah raga disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing tiap gedung olah raga. Fasilitas yang wajib ada adalah fasilitas bagi pengelola karena bagian pengelola adalah orang-orang yang bekerja sebagai pengurus gedung olah raga tersebut sehingga memerlukan ruang/fasilitas untuk bekerja.

Untuk menunjang kegiatan olah raga tersebut maka perlu adanya fasilitas pendukung. Fasilitas pendukung tersebut tidak terikat/ada keharusan untuk tersedia. Namun pada Gedung Olah Raga Bulutangkis Yogyakarta menyediakan fasilitas pendukung yang berupa kantin.

## 2.5.2 Kapasitas dan Fasilitas yang Ingin Dicapai

### 2.5.2.1 Kapasitas

Kapasitas untuk jumlah penonton yang ingin dicapai pada Gedung Olah Raga Bulutangkis Yogyakarta disesuaikan dengan klasifikasi gedung olah raga Tipe A dengan

jumlah penonton 3000 orang dan jumlah lapangan untuk pertandingan skala Nasional yaitu 3 buah.

### 2.5.2.2 Fasilitas

Gedung olah raga sebagai sarana olah raga yang menampung kegiatan berolah raga sehingga memerlukan ruang-ruang yang khusus/berbeda dengan fasilitas lainnya yang bukan sarana olah raga seperti ruang ganti, kamar bilas dan tempat berlatih baik fisik maupun latihan rutin.

Fasilitas lainnya yang dapat mendukung kegiatan berolah raga ini antara lain kafe, karena setelah selesai berolah raga para pengunjung dapat beristirahat sejenak dengan sambil minum-minum atau makan terlebih dahulu.

Sistem penghawaan pada sarana gedung olah raga bulutangkis memiliki perbedaan dengan sarana gedung olah raga lainnya karena pada olah raga bulutangkis menggunakan *shuttlecock* yang memiliki berat yang sangat ringan sehingga angin dapat sangat berpengaruh bila dibandingkan dengan olah raga lainnya seperti bola basket, tenis, voli dan lainnya.

Sistem penghawaan pada gedung olah raga bulutangkis ini menggunakan penghawaan buatan namun untuk tata letaknya harus diperhatikan secara seksama agar hembusan angin yang keluar dari ac (*air conditioner*) tidak mengganggu pergerakan *shuttlecock*.