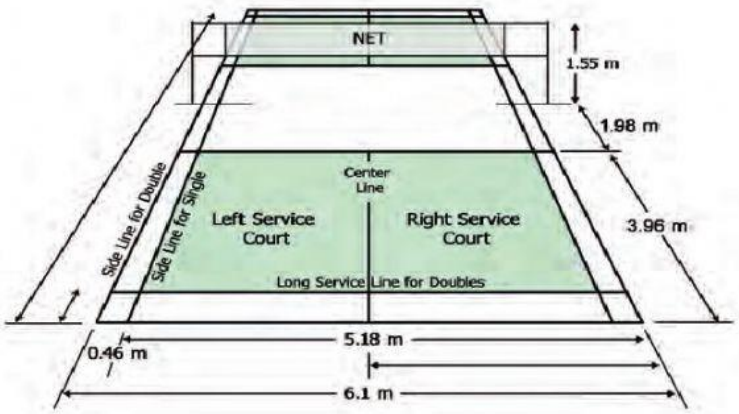


A. Sejarah Singkat Bulutangkis

Negara asal permainan bulu tangkis sampai saat ini belum diketahui dengan pasti. Dokumen-dokumen sejarah membuktikan bahwa permainan tersebut dijumpai di negara Cina yang dimainkan dengan raket kayu dan sebuah bola yang berbulu. Ada dituliskan pula bahwa dalam abad ke–12 permainan bulu tangkis dimainkan di puri-puri bangsawan di Inggris. Di India, bulu tangkis dimainkan di Poona dan karena itu permainan itu dinamakan permainan "poona", sekitar tahun 1870. Jadi, belum dapat ditentukan dengan pasti apakah perwira Inggris membawa permainan itu ke India atau sebaliknya. Nama "badminton" berasal dari nama kota Badminton di wilayah Glousectershire, yang tidak jauh letaknya dari Bristol. Dalam konteks kecabangan olahraga formal, peraturan permainan bulu tangkis pertama dibuat dalam tahun 1877, kemudian direvisi pada tahun 1887. Revisi berikutnya diadakan pada tahun 1890, selanjutnya revisi dilakukan hingga saat ini. Kejuaraan All England yang pertama diselenggarakan dalam tahun 1897 dan diselesaikan dalam satu hari. Pertandingan All England yang pertama ini merupakan sukses besar bagi perkembangan permainan bulu tangkis di Inggris. International Badminton Federation atau IBF didirikan pada tanggal 5 Juli tahun 1934 oleh negara-negara Inggris, Kanada, Denmark, Perancis, Irlandia, Belanda, Selandia Baru, Skotlandia dan Wales. Semula IBF akan menyelenggarakan suatu kompetisi internasional pada tahun 1939, tetapi dengan pecahnya perang Dunia ke-II, kompetisi itu baru dapat dilaksanakan pada tahun 1948/1949. Untuk juara kompetisi antar negara itu telah disediakan sebuah piala bergilir, dihadiahkan oleh sir George Thomas. Piala tersebut kemudian dikenal dengan nama "Thomas Cup", yang sebetulnya bernama "The International Badminton Championship Challenge Cup".



B. Mengenal Permainan Bulu Tangkis

Bulutangkis adalah suatu aktivitas permainan yang menggunakan sebuah raket dan *shuttlecock* yang dipukul melewati sebuah *net*. Permainan ini berlaku untuk putra dan putri dengan bentuk tunggal (*single*), ganda (*double*), dan ganda campuran (*mixed double*). Inti permainan ini adalah memukul cock (*shutllecock*) di lapangan lawan melalui atas *net* (jaring). Jaring ini membatasi kedua bagian lapangan dimana para pemain berdiri dan melakukan gerakan-gerakan tipuan. Permainan bulutangkis dapat dimainkan di dalam atau di luar ruangan, di atas lapangan yang dibatasi dengan garis-garis dalam ukuran panjang dan lebar tertentu. Lapangan dibagi dua sama besar dan dipisahkan oleh *net* yang teregang di tiang *net* yang ditanam di pinggir lapangan. Alat yang dipergunakan adalah raket sebagai alat pemukul dan *shuttlecock* sebagai bola yang dipukul. Keterampilan gerak dalam permainan bulutangkis, meliputi: keterampilan memegang raket (*grip*), keterampilan menempatkan posisi, langkah kaki (*footwork*) dan pukulan (*strokes*) yang meliputi: servis, pukulan *forehand*, pukulan *backhand*, pukulan *lob*, serta pukulan *smash*.

Partai Tunggal (1 Pemain)	Partai Ganda (2 Pemain)
• Panjang=11,88meter • Lebar=5,18meter • Luas=61,5384meter persegi • TinggiTiangNet=1,55meter • Tinggi Atas Net = 1,52 meter	• Panjang = 13,40 meter • Lebar = 6,10 meter • Luas = 81,74 meter persegi • Tinggi Tiang Net = 1,55 meter • Tinggi Atas Net = 1,52 meter

LIVEWORKSHEETS

• JarakNetKeGarisService=1,98meter • Jarak Garis Service ke Sisi Lapangan Luar = 3,96 meter	• Jarak Net Ke Garis Service = 1,98 meter • Jarak Garis Service ke Sisi Lapangan Luar = 4,72 meter



MEMEGANG RAKET (GRIP)

a. Pegangan Cara Inggris (Englis Grip)

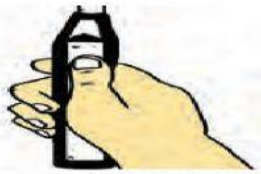
Raket dipegang dengan permukaan raket menghadap ke kiri dan ke kanan, hingga bagian tepi raket lurus dengan ujung huruf V yang dibentuk oleh pangkal ibu jari dan pangkal telunjuk. Perhatikan gambar



Perhatikan kesalahan-kesalahan yang sering terjadi ketika memegang raket cara Inggris, yaitu: pegangan kurang kuat, posisi tangan tidak seperti menja*bet* tangan, pegangan tidak dilakukan oleh pangkal ibu jari dan pangkal telunjuk, dan pergelangan tangan terlalu kaku.

b. Pegangan Backhand (backhand Grip)

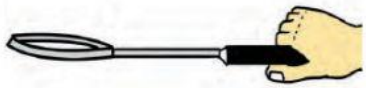
Raket dipegang dengan permukaan raket menghadap ke kiri dan ke kanan, tetapi raket diputar dengan putaran ke kanan, hingga ibu jari pemegang raket melekat atau menumpu pada bagian yang lebar daripada *handle*. Perhatikan gambar



Perhatikan kesalahan-kesalahan yang sering terjadi ketika memegang raket cara *backhand*, yaitu: pegangan kurang kuat, posisi tangan telungkup, ibu jari tidak melekat di *handle*, dan pergelangan tangan terlalu kaku.

c. Pegangan "Gebuk/Geblek Kasur" atau panci Goreng (Frying Pan Grip).

Raket dipegang dengan permukaan raket menghadap ke kiri dan ke kanan, tetapi raket diputar dengan putaran ke kiri, hingga muka raket menghadap ke bawah/atas. Perhatikan gambar



Perhatikan kesalahan-kesalahan yang sering terjadi ketika memegang raket cara "gebuk kasur", yaitu: pegangan kurang kuat, posisi tangan tidak telungkup, ibu jari tidak melekat di *handle*, muka raket tidak menghadap ke bawah/atas, dan pergelangan tangan terlalu kaku.

SERVIS

a. Servis Panjang Forehand

Cobalah sekarang kalian lakukan dan analisis keterampilan gerak servis panjang melalui urutan gerakan sebagai berikut:

1. Sikap awal berdiri
2. Kedua kaki dibuka salah satu berada di depan rileks.
3. Tangan kiri memegang kok, tangan kanan memegang raket.
4. Ayunkan raket dari belakang bawah atas dan lepaskan kok hingga terjadi persentuhan.
5. Kok harus melambung tinggi.
6. Lakukan berulang-ulang melewati *net*.
7. Perhatikan gambar

b. Servis Pendek Backhand

Servis dalam bulutangkis sangat penting, oleh karena itu para pemain harus bisa menguasai cara melakukan servis dengan baik dan berbagai variasi. Sikap dan cara yang benar dalam memukul servis adalah:

1. Berdiri 10 cm dari garis servis pendek.
2. Kaki kanan di depan, berat badan tertumpu pada kaki kanan.
3. Tangan kiri memegang kok, tangan kanan memegang raket.
4. Ayunkan raket dan lepaskan kok hingga terjadi persentuhan.
5. Persentuhan terjadi di bawah pinggang dan sasarannya garis servis pendek.

LIVEWORKSHEETS



Kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan servis dalam bulutangkis adalah sikap badan kaku, *footwork* lam*bet*, tergesa-gesa, servis terlalu panjang atau terlalu pendek, kaki/badan kurang rileks dan seimbang, dan tidak diikuti gerak lanjut. Gambar 2.18 Gerakan Servis Panjan

6. Perhatikan gambar



Perhatikan kesalahan yang sering terjadi ketika servis pendek dalam bulutangkis adalah sikap badan kaku, cara memukul bola yang kurang pas/tidak masuk daerah servis, cara memegang raket, cara memegang *shuttlecock* yang kurang benar, kaki/badan kurang rileks dan seimbang, dan tidak diikuti gerak lanjutan

PUKULAN FOREHAND

a. Pukulan Lob

1. Posisi siap, kaki kiri di depan kaki kanan di belakang.
2. Pandangan ke arah datangnya kok.
3. Raket di belakang kepala, siku dan bahu harus di atas.
4. Persentuhan terjadi di depan atas kepala.
5. Sasaran adalah garis belakang.
6. Gerak lanjut (*follow through*) sangat diperlukan agar siap untuk melakukan pukulan berikutnya.
7. Perhatikan Gambar

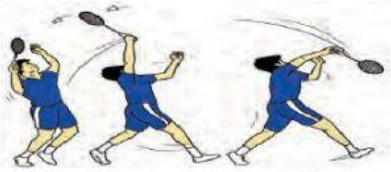


Perhatikan kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan *lob* dalam bulutangkis adalah sikap badan kaku, cara memukul bola *lob* yang kurang pas, cara memegang raket, kaki/badan kurang rileks dan seimbang, dan tidak diikuti gerak lanjutan.

b. Pukulan Choop

Pukulan *choop* dapat dilakukan melalui gerakan sebagai berikut:

1. Posisi siap, kaki kiri di depan kaki kanan di belakang.
2. Pandangan ke arah datangnya *shuttlecock*.
3. Raket di belakang kepala, siku dan bahu harus di atas.
4. Persentuhan terjadi di depan atas kepala.
5. Sasaran adalah daerah paling depan dekat *net* pertahan lawan.
6. Perhatikan gambar



Perhatikan kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan *choop* dalam bulutangkis adalah sikap badan kaku, cara memukul bola *choop* yang kurang pas, cara memegang raket, kaki/badan kurang rileks dan seimbang, dan tidak diikuti gerak lanjutan.

c. Pukulan Smash

1. Posisi siap, kaki kiri di depan kaki kanan di belakang.
2. Pandangan ke arah datangnya kok.
3. Raket di belakang kepala, siku dan bahu harus di atas.
4. Persentuhan terjadi di depan atas kepala.
5. Sasaran adalah daerah kosong pertahanan lawan.
6. Pukulan harus dengan *power* yaitu kuat dan cepat.
7. Perhatikan gambar

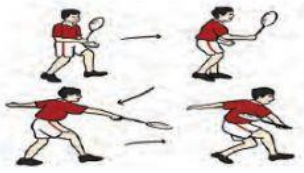


Kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan pukulan *smash* bulutangkis adalah sikap badan kaku, langkah kaki/*footwork* yang kurang pas, tergesa-gesa, servis terlalu lemah sehingga nyangkut atau terlalu kuat sehingga keluar, kaki/ badan kurang rileks dan seimbang, dan tidak diikuti gerak lanjut.

LANGKAH KAKI (FootWork)

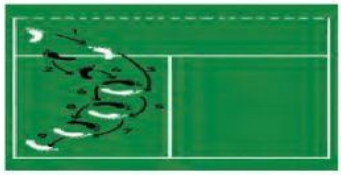
Langkah kaki merupakan modal pokok untuk dapat memukul bola dengan tepat. Langkah kaki yang ringan dan luwes akan memudahkan seseorang bergerak ke tempat bola datang dan bersiap untuk memukul. Cobalah kalian lakukan dan analisi macam-macam langkah sebagai berikut:

1. Langkah berurutan, baik untuk langkah ke depan, samping ataupun ke belakang. Kaki kanan dan kiri bergerak berturutan atau berdampingan. Perhatikan gambar



2. Langkah bergantian atau bersilang (seperti berlari), kaki kanan dan kaki kiri bergantian melangkah. Perhatikan gambar.

LIVEWORKSHEETS



3. Langkah lebar dengan loncatan, satu atau dua langkah kecil dan diakhiri dengan langkah lebar dengan jalan meloncat. Perhatikan gambar 2.16.



Perhatikan kesalahan yang sering terjadi ketika langkah kaki/*footwork* dalam bulutangkis adalah sikap badan kaku, langkah kaki/*footwork* yang kurang pas, kaki/badan kurang rileks dan seimbang, dan tidak ada gerak lanjut.

1. Teknik pukulan dengan tujuan untuk menerbangkan shuttlecock setinggi mungkin mengarah jauh ke belakang garis belakang adalah . . . .
   a. Pukulan service
   b. Pukulan lob
   c. Pukulan dropshot
   d. Pukulan smash
   e. Pukulan drive
2. Permainan bulu tangkis berasal dari negara . . . .
   a. Indonesia
   b. India
   c. Inggris
   d. Cina
   e. Amerika Serikat
3. Servis dengan pukulan melambung tinggi ke belakang dalam permainan bulutangkis disebut....
   a. Drive Service
   b. Flick service
   c. Lob service
   d. Forehand servisce
   e. Overhead service
4. Teknik memegang raket menghadap ke kiri dan ke kanan, tetapi raket diputar dengan arah ke kanan dalam bulutangkis disebut pegangan ...
   a. Inggris
   b. Shakehand
   c. Backhand
   d. Fringpan
   e. Amerika
5. Teknik langkah kaki dalam bulutangkis disebut ...
   a. Grip
   b. Foot work
   c. Stroke
   d. Wooder
   e. Pivot
6. Induk organisasi bulutangkis internasional disebut ...
   a. Who
   b. Fifa
   c. Fa
   d. IBF
   e. WBC

NAMA SISWA

KELAS

LIVEWORKSHEETS