

Bulu Tangkis

1. Menjelaskan dan mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, non lokomotor dan manipulative dalam permainan Bulu tangkis





Permainan ini terdiri dari dua kata, yaitu bulu dan tangkis. Secara harfiah, olahraga ini bisa diartikan sebagai permainan yang dilakukan dengan cara menangkis bola bulu menggunakan raket. Bolanya sendiri merujuk pada kok yang memang terbuat dari bulu-bulu hewan unggas.

Bulu tangkis harus dimainkan oleh sedikitnya dua orang. Tujuan dari permainan ini adalah memukul kok hingga bisa melayang melewati net, kemudian jatuh ke lantai di area lawan agar terhitung sebagai poin.

Bulu tangkis memang terlihat mudah dilakukan, tetapi olahraga ini butuh latihan dan kerja keras tinggi untuk benar-benar bisa menguasainya.

Belum lagi ada sederet peraturan yang harus Anda pahami apabila berniat menekuni olahraga yang satu ini.



SEJARAH

Tidak ada yang tahu pasti tentang asal mula penciptaan olahraga bulu tangkis. Akan tetapi, banyak pendapat yang mengatakan kalau permainan tersebut sudah ada sejak zaman Mesir kuno, yaitu sekitar 2.000 tahun yang lalu.

Ada pula yang berpendapat bahwa bulu tangkis sebenarnya berasal dari Tiongkok. Zaman dulu orang-orang Tiongkok punya permainan bernama jianzi. Aturan mainnya mirip seperti bulu tangkis, yaitu menjaga agar kok tidak jatuh ke tanah.

Permainan serupa juga sudah berkembang di Inggris dengan nama battledore and shuttlecock. Peraturannya adalah pemain harus menjaga kok agar tidak jatuh dan tetap di udara dengan cara memukulnya selama mungkin.

Bulu tangkis modern konon merupakan hasil improvisasi dari permainan tersebut. Zaman dulu, bangsawan pemilik istana Badminton House mengadakan pertandingan battledore and shuttlecock yang sedikit dimodifikasi, yaitu memakai tali untuk membatasi tengah lapangan.

Permainan ini kemudian berkembang pesat sejak tahun 1850-an dan orang-orang mulai menyebutnya sebagai badminton. Jadi, badminton sendiri sebenarnya merujuk pada nama istana Inggris yang mengadakan pertandingan kala itu.

Badminton mulai masuk ke Indonesia pada zaman penjajahan sekitar tahun 1930. Akan tetapi, olahraga ini baru bisa berkembang di tahun 1947 atau setelah Indonesia merdeka. Sejak saat itu, perkembangan badminton pun cukup pesat dan para atlet mulai bermunculan.

Di tahun 1951, terbentuklah Persatuan Bulu Tangkis Seluruh Indonesia (PBSI) yang menaungi aktivitas badminton di dalam negeri. Sampai sekarang, badminton jadi salah satu olahraga kebanggaan Indonesia karena mampu bersaing dengan atlet-atlet mancanegara.



Peraturan Bulu Tangkis

Permainan bulu tangkis memiliki sejumlah peraturan yang harus dipatuhi oleh semua pemain. Peraturan tersebut meliputi jumlah pemain, cara memulai pertandingan, hingga sistem penghitungan skor.



1. Perlengkapan Bulu Tangkis

§ Raket -> raket memiliki panjang maksimal 68 cm dan lebar 22 cm. Panjang kepala raket atau area senar adalah 28 cm dengan lebar 22 cm. Raket bisa terbuat dari kayu atau aluminium dengan berat tak lebih dari 150 gram.

§ Kok -> k okterbuat dari enam belas helai bulu yang ditancapkan pada gabus berdiameter 25–28 mm. Berat standar kok adalah sekitar 4,74–5,5 gram, sedangkan tinggi kok antara 64–74 mm.

2. Jumlah Pemain

§ Tunggal, yaitu satu lawan satu dan bisa dimainkan oleh putra maupun putri.

§ Ganda, yaitu satu tim terdiri dari dua orang.

§ Ganda campuran, yaitu satu tim terdiri dari 2 orang, 1 putra dan 1 putri.

3. Penentuan Awal Permainan

Pertandingan diawali dengan undian, yaitu menggunakan metode lempar koin yang dilakukan oleh wasit. Undian ini untuk menentukan pemain mana yang harus melakukan servis terlebih dahulu.





4. Penghitungan Skor

Penentuan kemenangan di olahraga ini menggunakan sistem best of three (pemenang dua babak). Jadi, permainan bulu tangkis bisa berlangsung sebanyak 2-3 babak. Apabila ada pemain yang memenangkan dua set berturut-turut, babak ketiga tidak perlu dilakukan. Di tiap setnya, pemenang adalah pemain yang berhasil mengumpulkan poin 21 lebih dulu. Apabila terjadi kedudukan imbang di skor 20-20 (yus), pertandingan akan dilanjutkan sampai salah satu tim unggul dengan selisih dua poin.

5. Pelanggaran:

- § Kok menyangkut di net.
- § Raket menyentuh net saat memukul kok.
- § Saat melakukan pukulan, raket melewati net dan masuk ke area tim lawan.
- § Kok sudah dipukul tetapi jatuh di area sendiri (tidak berhasil melewati net).
- § Saat menerima servis, pemain sudah bergerak dulu sebelum kok berhasil dipukul.
- § Saat melakukan/menerima servis, pemain menginjak garis batas lapangan.
- § Kok jatuh di luar lapangan atau meluncur lewat bawah net.
- § Kok dipukul dua kali, baik oleh satu maupun dua pemain dalam satu tim.





Ukuran Lapangan Standar PBSI:

§ Panjang : 13,40 meter

§ Lebar : 6,10 meter

§ Tinggi tiang net : 1,55 meter

§ Tinggi net : 1,52 meter

§ Jarak garis servis depan ke net : 1,98 meter

§ Jarak garis servis tengah ke garis samping : 3,05 meter

§ Jarak garis servis belakang ke garis belakang : 0,76 meter (permainan ganda)

§ Jarak garis samping ke pinggir lapangan : 0,46 meter (permainan tunggal)

Ukuran Lapangan Standar BWF:

§ Panjang : 13,4 meter (tunggal dan ganda)

§ Lebar : 5,18 meter (tunggal) dan 6,1 meter (ganda)





Teknik Dasar Bulu Tangkis

Sama halnya dengan olahraga lainnya, bulu tangkis juga harus dimainkan dengan teknik-teknik tertentu. Pemain bulu tangkis harus menguasai sejumlah teknik dasar, mulai dari cara memegang raket hingga melakukan pukulan.

Walau terlihat sepele, pemain harus bisa memegang raket dengan benar. Tujuannya agar raket tidak gampang terlepas dan bisa dikendalikan dengan mudah. Memegang raket dengan benar juga bisa menghasilkan tenaga yang kuat sehingga pukulannya pun bisa sempurna.





Teknik memegang raket sebagai berikut.

§ Teknik forehand

Teknik ini sama seperti ketika Anda memegang benda pada umumnya. Tangan harus menggenggam pegangan raket, sedangkan telunjuk & ibu jari membentuk sudut atau huruf V.



Teknik backhand

Hampir sama seperti teknik forehand, hanya saja posisi ibu jari tidak bertemu dengan ujung jari lainnya, melainkan disejajarkan dengan pegangan raket sehingga mendekati telunjuk.

Perhatikan vidio berikut!





SERVIS



Servis artinya memukul kok untuk memulai permainan. Kok yang dipukul harus mengarah pada area lawan dan melewati net. Teknik servis sendiri ada tiga macam, yaitu sebagai berikut.

§ Forehand Pendek -> Pemain memukul kok dengan tidak begitu kuat. Akibatnya, kok meluncur dan akan jatuh di sekitar net atau di area depan tim lawan.

§ Forehand Tinggi -> Teknik ini dilakukan untuk membuat kok melambung tinggi dan jatuhnya cukup jauh dari area net. Teknik ini bertujuan agar kok bisa jatuh di belakang pemain lawan sehingga mereka kesulitan untuk mengembalikannya.

§ Backhand -> Servis backhand dilakukan dengan tenaga sedang. Tujuannya agar kok bisa jatuh di dekat garis serang lawan dan mendarat setelah sedikit melewati net. Hal ini juga bertujuan agar lawan kesulitan mengembalikan serangan.





Teknik memukul dan mengembalikan serangan kok bisa bermacam-macam. Setiap tekniknya juga bisa menjadi penentu kemenangan tim. Setidaknya, ada lima jenis yang patut Anda ketahui, yaitu pukulan lob, drop shot, drive, netting, dan smash.

a. Lob

Teknik ini dilakukan dengan cara memukul kok agar bisa terbang setinggi mungkin dan jatuhnya di belakang garis lapangan area tim lawan. Pukulan seperti ini biasanya akan membuat lawan kewalahan sehingga mereka pun jadi cepat lelah.

b. Drop shot

Pukulan drop shot bertujuan untuk mematikan pergerakan lawan. Pukulannya dilakukan secara lurus dan menggunakan tenaga kecil atau pelan, tujuannya agar kok bisa jatuh di sekitar net.

Teknik ini sering digunakan untuk mengecoh lawan. Pemain biasanya akan melompat dan berpura-pura hendak smash sehingga tim lawan pun bersiap-siap di area belakang. Akan tetapi, pukulan yang dilakukan ternyata adalah drop shot dan kok justru jatuh di dekat net.

c. Drive

Drive adalah jenis pukulan yang mendatar. Arah pukulannya bisa lurus atau menyilang untuk menyasar sisi samping tim lawan. Teknik ini biasanya dilakukan untuk menyerang maupun mengembalikan serangan dengan cepat.

d. Netting

Sesuai namanya, ini adalah jenis pukulan yang bertujuan agar kok jatuh tepat di net setelah berhasil melewatinya. Pukulan netting ini cukup sulit dilakukan karena butuh akurasi tinggi. Bila berhasil, tim lawan akan kesulitan mengembalikan serangan.

e. Smash

Smash adalah jenis pukulan yang bertujuan untuk menyerang sekaligus mematikan gerakan lawan. Pukulannya sendiri sangat keras dan menukik ke bawah. Untuk melakukan smash, pemain harus memukul kok dengan sekuat tenaga.

Tujuannya agar kok bisa melaju cepat dan lawan tidak sempat untuk mengembalikan serangan. Smash juga biasanya dilakukan dengan cara melompat untuk menghasilkan serangan yang cepat, kuat, dan arahnya menukik tajam ke bawah lapangan.





Pilihlah salah satu jawaban yang benar dengan memberi tanda silang (X) pada huruf A, B, C, dan D!

1. Pukulan overhead yang meluncur dekat net dan jatuh di depan lapangan lawan disebut ...

- A. Servis
- B. Smash
- C. Dropshot
- D. Netting

2. Latihan yang pertama-tama dilakukan dalam menerapkan pola pukulan adalah ...

- A. Permainan net yang tipis-tipis
- B. Pukulan silang dan lob
- C. Pukulan yang dapat mematikan lawan
- D. Pukulan yang sederhana

3. Underhand disebut pula ...

- A. Pukulan dari samping
- B. Pukulan dari bawah
- C. Pukulan dari atas
- D. Pukulan lob

4. Servis dengan pukulan melambung tinggi ke belakang disebut ...

- A. Drive service
- B. Flick service
- C. Lob service
- D. Forehand service

5. Dasar yang bisa menghasilkan pukulan berkualitas dalam bulu tangkis adalah apabila dilakukan dalam posisi baik disebut ...

- A. Preparation
- B. Footwork
- C. Drive
- D. Drpshot
- E. Lob

6. Pukulan lob dibedakan menjadi dua macam yaitu ...

- A. Lob panjang dan lob pendek
- B. Lob depan dan lob belakang
- C. Lob menyerang dan lob belakang
- D. Lob serang dan lob penangkis

7. Pukulan yang dilakukan seperti smash disebut ...

- A. Netting
- B. Drive
- C. Dropshot
- D. Lob





8. Pukulan sevis yang sering digunakan oleh pemain tunggal adalah ...

- A. Short service.
- B. Long service
- C. Lob service
- D. Short service dan lob service

9. Kejuaraan bulu tangkis beregu putri tingkat dunia, memperebutkan piala yang bernama....

- a. World Cup
- b. Uber Cup
- c. Thomas Cup
- d. All England

10. Organisasi bulu tangkis Indonesia adalah....

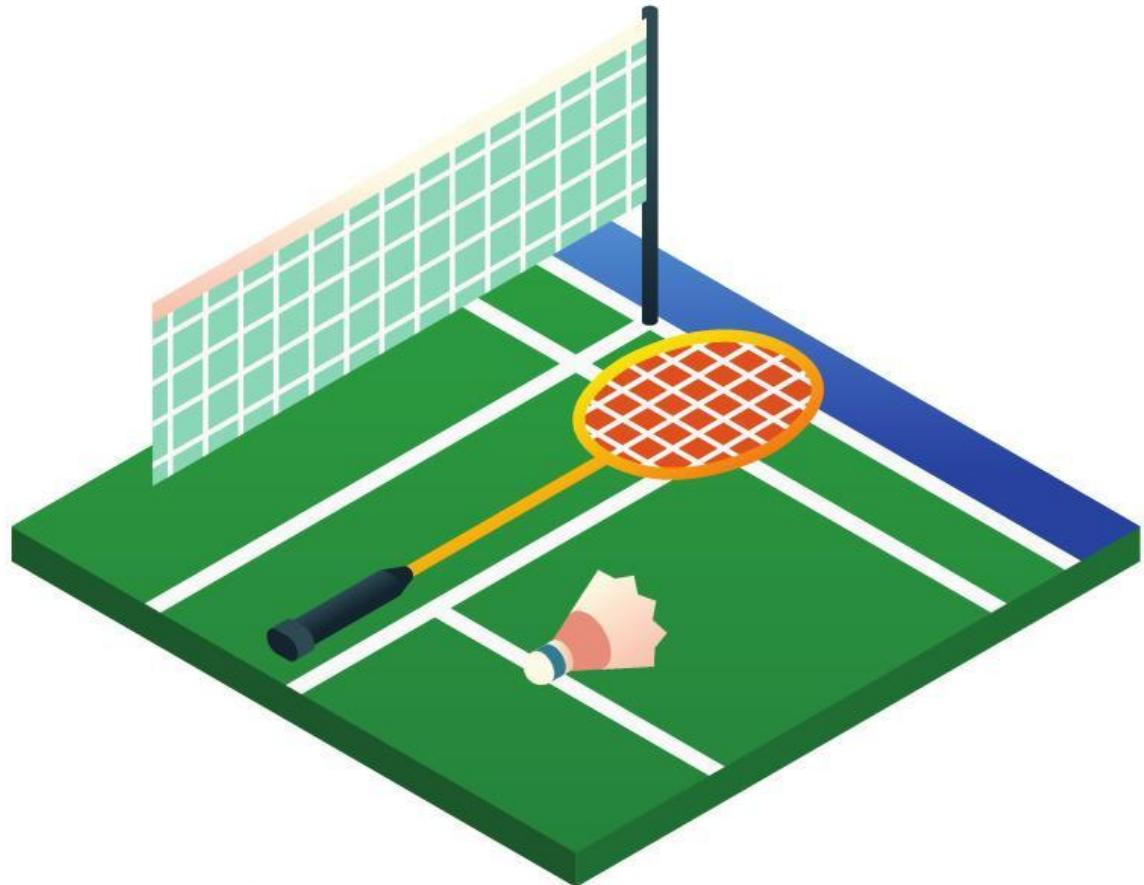
- a. PASI
- b. Perbasi
- c. PBSI.
- d. PBVSI

11. Tinggi net pada lapangan bulu tangkis adalah

- a. 1,52 m
- b. 1,76 m
- c. 1,53 m
- d. 1,79 m



Setelah mempelajari materi ini, silahkan kakak-kakak mempraktekkan cara memegang raket, servis dan pukulan dalam Permainan bulu tangkis



SEMANGAT BELAJAR!!!!