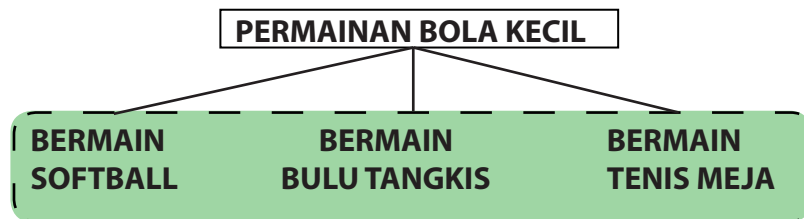


## Pelajaran II

# Menganalisis Kategori Keterampilan Gerak Permainan Bola Kecil



### A. Kategori Keterampilan Gerak Permainan Bulutangkis

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* (*shuttlecock*) 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*.

## 1. Keterampilan Gerak Memegang Raket (*Grip*)

Ada beberapa macam pegangan raket dalam permainan bulutangkis. Cobalah kalian lakukan dan analisis keterampilan gerak memegang raket di bawah ini:

### a. Pegangan Cara Inggris (*English Grip*)

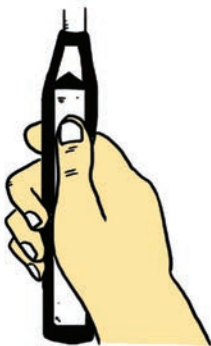


Gambar 2.11. Pegangan cara inggris

Raket dipegang dengan permukaan raket menghadap kekiri dan ke kanan, hingga bagian tepi raket lurus dengan ujung huruf V yang dibentuk oleh pangkal ibu jari dan pangkal telunjuk. Perhatikan gambar 2.11.

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

### b. Pegangan Backhand (*Backhand Grip*)



Gambar 2.12. Pegangan backhand

Raket dipegang dengan permukaan raket menghadap kekiri 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 2.12.

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*)



Gambar 2.13. Pegangan “gebuk kasur”

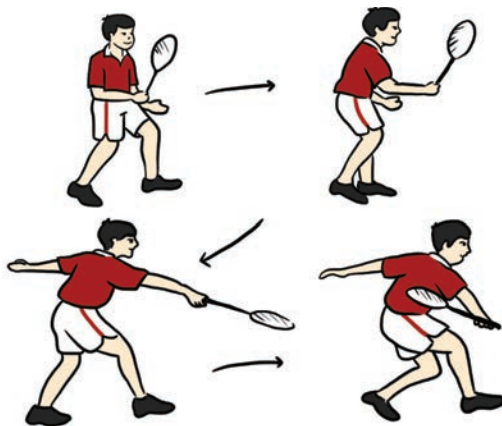
Raket dipegang dengan permukaan raket menghadap kekiri dan ke kanan, tetapi raket diputar dengan putaran ke kiri, hingga muka raket menghadap ke bawah/atas. Perhatikan gambar 2.13.

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.

## 2. Keterampilan Gerak Langkah Kaki (Footwork)

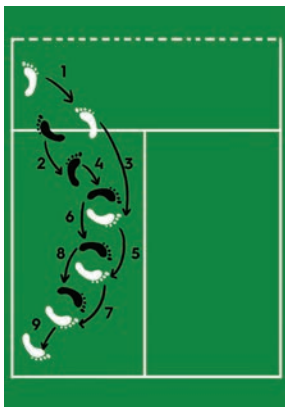
### a. Gerak Langkah Kaki (*footwork*)

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 analisis macam-macam langkah kaki berikut ini:



Gambar 2.14. Gerakan langkah kaki berurutan

- 1) Langkah berurutan, baik langkah ke depan, samping maupun ke belakang. Kaki kanan dan kiri bergerak berturutan atau berdampingan. Perhatikan gambar 2.14.



Gambar 2.16. Gerak langkah kaki bergantian/silang

- 2) Langkah bergantian atau bersilang (seperti berlari), kaki kanan dan kiri bergantian melangkah. Perhatikan gambar 2.15.



Gambar 2.17. Gerak langkah kaki lebar dan lompatan

- 3) Langkah lebar dengan lompatan, satu atau dua langkah kecil dan diakhiri dengan langkah lebar dengan jalan melompat. Perhatikan gambar 2.17.

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.

#### **b. Aktivitas Belajar Gerak Langkah Kaki**

Cobalah kalian lakukan aktivitas belajar untuk keterampilan gerak langkah kaki/*footwork* dalam bulutangkis di bawah ini:

- 1) Berbarislah dengan berbanjar sesuai jumlah yang ada.
- 2) Simpanlah 10 buah *shuttlecock* pada jarak 4-5 meter.
- 3) Lakukan lari ditempat.
- 4) Ambilah *shuttlecock* dengan lari bolak-balik maju dan mundur.
- 5) Ambilah *shuttlecock* dengan lari bolak-balik menyamping kiri dan kanan
- 6) Lakukan aktivitas secara berulang-ulang dengan mempraktikkan gerak langkah berurutan, bergantian, dan kaki lebar dan loncatan.
- 7) Perhatikan gambar 2.18.



Gambar 2.18. Aktivitas belajar gerak langkah kaki

### **3. Keterampilan Gerak Servis**

Servis dalam bulutangkis sangat penting, oleh karena itu harus bisa dikuasai cara melakukan servis dengan baik dan berbagai variasi. Sikap dan cara yang benar dalam memukul servis adalah: bola servis harus masuk di area lapangan servis lawan, posisi kaki tidak menginjak garis saat servis, posisi bola yang akan dipukul tidak boleh lebih tinggi dari pusar pemain yang akan melakukan servis, gerak lanjut (*follow through*) sangat diperlukan agar siap untuk melakukan pukulan berikutnya.

#### **a. Gerak Servis Panjang**

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



Gambar 2.19. Gerakan servis panjang

- 1) Berdiri kedua kaki dibuka salah satu di depan keadaan rileks.
- 2) Tangan kiri memegang *shuttlecock*, tangan kanan memegang raket.
- 3) Ayunkan raket dari belakang bawah atas dan lepaskan *shuttlecock* hingga terjadi persentuhan.
- 4) *shuttlecock* harus melambung tinggi.
- 5) Lakukan secara berulang-ulang dengan berusaha melewati net.
- 6) Perhatikan gambar 2.19.

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

#### b. Keterampilan gerak servis pendek

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

- 1) Berdiri 10 cm dari garis servis pendek.
- 2) Kaki kanan didepan dan berat badan tertumpu pada kaki kanan.
- 3) Tangan kiri memegang kok dan tangan kanan memegang raket.
- 4) Ayunkan raket dengan pelan dan lepaskan kok hingga terjadi persentuhan.
- 5) Persentuhan terjadi dibawah pinggang dan sasarannya garis servis pendek.
- 6) Perhatikan gambar 2.20.



Gambar 2.20. Gerakan servis pendek

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.

### c. Aktivitas Belajar Keterampilan Gerak Servis

Cobalah kalian lakukan aktivitas belajar untuk keterampilan gerak servis dalam bulutangkis di bawah ini:

- 1) Carilah teman pasangan.
- 2) Saling berhadapan dengan dibatasi net.
- 3) Lakukan secara bergantian servis panjang dan pendek.
- 4) Lakukan aktivitas tersebut secara berulang-ulang sampai waktu yang ditentukan guru.
- 5) Semakin banyak kalian melakukan servis akan semakin dapat menguasai gerak servis.
- 6) Perhatikan gambar 2.21.



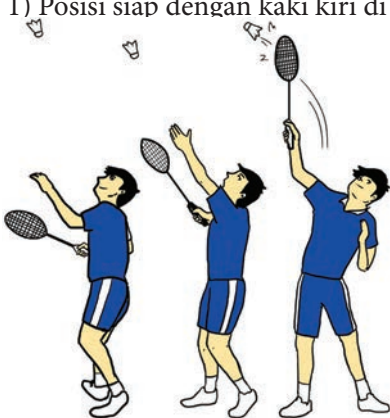
Gambar 2.21. Aktivitas belajar keterampilan gerak servis

## 4. Keterampilan Gerak Pukulan

### a. Gerak Pukulan Lob

Pukulan *lob* dalam bulutangkis dapat berfungsi untuk mengatur serangan. Cobalah kalian lakukan dan analisis keterampilan gerak pukulan *lob* sebagai berikut:

- 1) Posisi siap dengan kaki kiri di depan kaki kanan dibelakang.
  - 2) Pandangan ke arah datangnya kok.
  - 3) Raket di belakang kepala dimana siku dan bahu harus diatas.
  - 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 2.22.



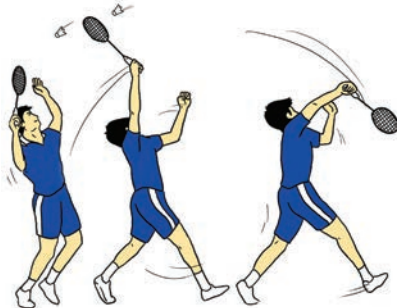
Gambar 2.22. Gerakan pukulan lob

Perhatikan kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan gerak pukulan *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. Gerak Pukulan *Choop*

Cobalah kalian lakukan dan analisis keterampilan gerak pukulan *choop* dapat dilakukan melalui gerakan sebagai berikut:

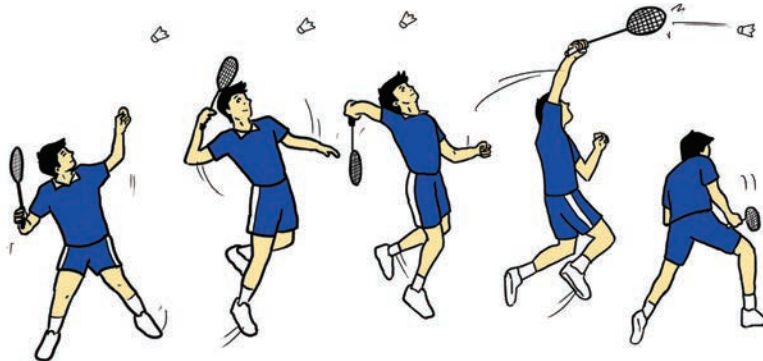
- 1) Posisi siap dan kaki kiri di depan kaki kanan di belakang.
- 2) Pandangan ke arah datangnya *kock*.
- 3) Raket di belakang kepala di mana siku dan bahu harus diatas.
- 4) Persentuhan terjadi di depan atas kepala.
- 5) Sasaran adalah daerah paling depan dekat net pertahanan lawan.
- 6) Perhatikan gambar 2.23.



Gambar 2.23. Gerakan pukulan *choop*

Perhatikan kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan gerak pukulan *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. Gerak Pukulan *Smash*



Gambar 2.24. Gerakan pukulan *smash*

Pukulan *smash* dalam bulutangkis sangat penting untuk serangan. Oleh karena itu, cobalah kalian lakukan dan analisis gerak pukulan *smash* melalui gerakan berikut ini:

- 1) Posisi siap dengan kaki kiri di depan kaki kanan di belakang.
- 2) Pandangan ke arah datangnya kok.



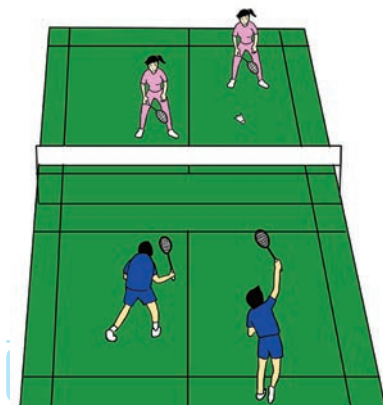
- 3) Raket di belakang kepala di mana siku dan bahu harus diatas.
- 4) Persentuhan terjadi didepan atas kepala.
- 5) Sasaran adalah daerah kosong pertahanan lawan.
- 6) Pukulan harus dengan power yaitu kuat dan cepat.
- 7) Perhatikan gambar 2.24.

Kesalahan yang sering terjadi ketika 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.

#### d. Aktivitas Belajar Keterampilan Gerak *Smash*

Cobalah kalian lakukan aktivitas belajar berikut ini untuk belajar keterampilan gerak pukulan, baik *lob*, *choop*, maupun *smash*:

- 1) Carilah teman pasangan kalian.
- 2) Lakukan permainan dengan di mulai servis.
- 3) Saat permainan, lakukan semua pukulan, baik *lob*, *choop*, maupun *smash*.
- 4) Setiap *sutlecock* yang jatuh di daerah lawan di anggap masuk.
- 5) Hitunglah permainan hingga mencapai angka tertinggi 11, kecuali terjadi perpanjangan dengan dua angka.
- 6) Pemenangnya yang berhasil mencapai angka tertinggi terlebih dahulu.
- 7) Perhatikan gambar 2.25.



Gambar 2.25. Bermain dengan aturan sederhana

## 5. Ringkasan

Bulutangkis adalah suatu permainan yang menggunakan sebuah raket dan *shuttlecock* yang dipukul melewati sebuah net. Inti permainan ini adalah memasukkan *cock* (bola/bulu) di lapangan lawan melalui atas net (jaring). Bulutangkis adalah permainan yang mudah dilakukan mengingat raketnya yang ringan, serta bola yang berjalan lurus dan teratur tanpa putaran. Keterampilan gerak dalam permainan bulutangkis yang meliputi: memegang raket (*grip*), gerak langkah kaki (*footwork*), servis (pendek dan panjang), dan pukulan/*strokes* (*lob*, *choop*, maupun *smash*) perlu dipelajari dan dikuasai agar dapat bermain bulutangkis dengan baik.