



Bahan Belajar

PERMAINAN BOLA KECIL

Pendidikan Kesetaraan Program Paket C Mahir Daring

Disusun Oleh :

Asep Saefudin

Dudi Hartono

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

Pusat Pengembangan Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat

(PP PAUD dan Dikmas) Jawa Barat

Tahun 2017



Kata Pengantar

Pendidikan Kesetaraan Program Paket C Mahir dalam Jaringan dikembangkan untuk memberikan layanan bagi masyarakat yang membutuhkan pendidikan namun terhambat pada waktu dan jarak. Pembelajaran Pendidikan Kesetaraan Program Paket C Mahir dalam Jaringan dirancang agar peserta didik mampu belajar mandiri sehingga peserta didik dapat menentukan kebutuhan belajarnya, merumuskan tujuan belajarnya, mengidentifikasi sumber belajar, memilih dan melaksanakan strategi belajar serta mampu mengukur hasil belajarnya. Dengan kata lain, peserta didik dapat menentukan bagaimana, kapan dan dimana dia akan belajar. Namun demikian untuk membantu peserta didik dalam memperoleh sumber belajar, maka disediakan media pembelajaran dalam bentuk modul dan audiovisual.

Modul dikembangkan untuk untuk tiga belas mata pelajaran, yaitu 1) Pendidikan Agama Islam, 2) Pendidikan kewarganegaraan, 3) Bahasa Indonesia, 4) Bahasa Inggris, 5) Matematika, 6) Sejarah Indonesia, 7) geografi, 8) ekonomi, 9) Sosiologi, 10) Sejarah Peminatan, 11) Seni Budaya, 12) Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, 13) Keterampilan fungsional (house keeping). Modul ini diharapkan mampu mempermudah penyajian pesan, mengatasi keterbatasan waktu dan ruang peserta didik, serta mengembangkan kemampuan peserta didik dalam menggali dan berinteraksi langsung dengan lingkungan dan sumber belajar lainnya.

Guna memudahkan peserta didik dalam mempelajari materi yang ada, modul memuat deskripsi, petunjuk penggunaan modul, standar kompetensi, peta konsep dan kegiatan belajar. Kegiatan Belajar yang memuat tujuan pembelajaran, uraian materi, rangkuman dan latihan soal. Tugas dan kunci jawaban akan disampaikan terpisah melalui aplikasi pembelajaran paket c dalam jaringan, paketcdaring.seamolec.org.

Semoga Bermanfaat.

Penulis



Daftar Isi

Kata Pengantar	i
Daftar Isi	ii
Petunjuk Penggunaan	iii
Pendahuluan	v
A. Kompetensi Inti	v
B. Kompetensi Dasar	v
C. Deskripsi	v
D. Waktu	v

Kegiatan Belajar 1 Permainan Bulu Tangkis

A. Tujuan Pembelajaran	1
B. Uraian Materi	1
1. Jenis-jenis Keterampilan gerak dalam Permainan Bulutangkis.....	1
2. Bermain dengan peraturan dimodifikasi	11
C. Rangkuman	11
D. Latihan	12
Daftar Pustaka	14



Petunjuk Penggunaan

Secara umum, cara penggunaan modul pada setiap Kegiatan Pembelajaran disesuaikan dengan skenario melalui strategi pembelajaran atau model pembelajaran. Modul ini dapat digunakan dalam kegiatan pembelajaran peserta didik melalui daring (dalam jaringan), tetapi tidak menutup kemungkinan modul ini juga dapat digunakan untuk tatap muka.

A. Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan pembelajaran daring (dalam jaringan) dapat dijelaskan sebagai berikut :

1. **Pendahuluan**
Pada kegiatan pendahuluan yang ada pada linimasa tersebut, peserta didik diarahkan untuk mempelajari latar belakang yang memuat gambaran materi, tujuan kegiatan pembelajaran setiap materi, kompetensi atau indikator yang akan dicapai melalui modul, ruang lingkup materi kegiatan pembelajaran dan langkah-langkah penggunaan modul.
2. **Mengkaji materi**
Pada kegiatan mengkaji materi peserta didik diarahkan untuk mengunduh materi yang disediakan sesuai dengan modul yang harus dipelajari dilain waktu. Materi yang diunduh tersebut sebagai sumber belajar peserta didik untuk mencapai kompetensi yang diharapkan dan telah dirumuskan sesuai indicator pencapaian kompetensi.
3. **Melakukan aktivitas pembelajaran**
Pada kegiatan ini peserta didik melakukan kegiatan pembelajaran sesuai dengan waktu luang yang dimiliki. Dalam kegiatan pembelajaran ini peserta didik belajar sesuai dengan instruksi yang tertera pada linimasa. Peserta didik dapat berdiskusi melalui forum diskusi, tukar informasi melalui chat dll.
4. **Mengerjakan tagihan/soal latihan**
Peserta didik dapat mengerjakan soal latihan yang disediakan, mengunduh tugas, mengerjakan dan mengupload kembali tugas tersebut.
5. **Persiapan tes tiap modul**
Peserta didik dapat mengikuti tes tiap modul setelah menyelesaikan rangkaian pembelajaran.
6. **Mempraktikan prosedur latihan**
Pada waktu luang peserta didik dapat mempraktikkan pembelajaran yang ada pada modul ini sebagai pengayaan gerak.

B. Penilaian Hasil Belajar

1. Nilai hasil belajar diperoleh dari soal yang disediakan berupa soal pilihan ganda, uraian dan tugas
2. Penilaian dilakukan setelah memahami dan menganalisis materi yang tersedia
3. Setiap selesai menjawab tiap soal hasilnya dapat langsung diketahui
4. Hasil ujian modul akan langsung keluar setelah anda selesai menyelesaikan seluruh soal.

Arti tingkat penguasaan yang capai:

90 - 100 = baik sekali

80 - 89 = baik

70 - 79 = cukup



- 69% = kurang

Jika anda mencapai tingkat penguasaan 70 atau lebih, maka anda dapat melanjutkan dengan modul berikutnya. Tetapi jika nilai anda di bawah 69, anda diharuskan untuk mengulang mempelajari modul terutama pada bagian yang belum anda kuasai.

5. Setelah anda mempelajari seluruh modul pada setiap mata pelajaran, cobalah anda sekali lagi mengerjakan latihan pada setiap modul.
6. Jika secara keseluruhan anda telah mencapai tingkat penguasaan 80 atau lebih, maka anda sudah siap menempuh ujian naik derajat.



Pendahuluan

A. Kompetensi Inti

- KI-1** Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya
- KI-2** Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia
- KI-3** Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah
- KI-4** Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan

B. Kompetensi Dasar

- 3.2** Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik*
- 4.2** Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik*

C. Deskripsi:

Modul ini dirancang sebagai salah satu bahan belajar pada pendidikan kesetaraan program paket C mahir daring. Isi atau materi dari modul ini telah disesuaikan kurikulum 2013. Materi yang tersaji dalam modul ini dapat dijadikan pedoman atau panduan untuk melakukan praktik di lapangan.

Modul ini berisi materi tentang permainan bola kecil/beregu dengan menggunakan permainan bulu tangkis. Ruang lingkup materi permainan bulu tangkis mengacu pada kompetensi dasar. Pencapaian kompetensi yang diharapkan terbagi dua yaitu kompetensi pengetahuan dan kompetensi keterampilan. Kompetensi pengetahuan yang diharapkan yaitu mampu memahami konsep, prinsip, prosedur dan metakognitif dari permainan bulu tangkis sedangkan kompetensi keterampilan yaitu mampu mempraktikkan prosedur rangkaian gerak. Adapun Materi yang tersaji dalam modul ini diantaranya :

1. Jenis-jenis Keterampilan gerak dalam permainan bulu tangkis, diantaranya :
 - a. Keterampilan memegang raket
 - b. Keterampilan gerak pukulan, diantaranya pukulan drive, forehand, overhead, underhand, lob, dan pukulan permainan net.
2. Bermain bola voli dengan peraturan dimodifikasi

D. Waktu

Waktu yang digunakan dalam mempelajari modul ini yaitu 3 x 45 menit.



MENGGUNAKAN PERMAINAN BULU TANGKIS

A. Tujuan Pembelajaran

Tujuan yang diharapkan dari pembelajaran permainan bola besar menggunakan permainan bola voli adalah sebagai berikut :

- a) Peserta didik dapat menganalisis jenis-jenis keterampilan gerak dalam permainan bulu tangkis
- b) Peserta didik dapat menganalisis prinsip jenis keterampilan gerak dalam permainan bulu tangkis
- c) Peserta didik dapat menganalisis rangkaian gerak (prosedur) keterampilan dalam permainan bulu tangkis
- d) Peserta didik dapat menganalisis variasi latihan keterampilan gerak dalam permainan bulu tangkis

B. Uraian Materi

PERMAINAN BULU TANGKIS

Permainan bulu tangkis termasuk dalam permainan shuttlecock kecil. Shuttlecock yang digunakan disebut dengan *shuttlecock* dan sering disebut dengan kok. Peralatan yang dibutuhkan oleh pemain bulu tangkis yaitu raket dan lapangan. Raket merupakan raket yang dirancang khusus untuk permainan bulu tangkis dan sangat berbeda dengan raket yang digunakan dalam permainan tenis lapangan.

1. Jenis-jenis Keterampilan Gerak Permainan Bulu Tangkis

Berikut ini jenis-jenis keterampilan yang harus dikuasai oleh pemain bulu tangkis. Keterampilan tersebut sangat penting dikuasai agar permainan bisa berjalan dengan baik. Adapun keterampilan tersebut antara lain :

a. Keterampilan memegang Raket

Keterampilan awal yang harus dikuasai adalah cara memegang raket. Ada empat cara untuk memegang raket yaitu *american grip* (memegang raket cara Amerika), *forehand grip*, *backhand grip* dan *combination grip* (pegangan campuran).

Ada beberapa hal yang harus diperhatikan dalam memegang raket yaitu (1) memegang raket tidak boleh kaku (2) tidak boleh memegang *handle* raket dengan kuat karena hanya membuang tenaga (3) pada saat memukul pergelangan tangan harus ikut bergerak baik untuk pukulan meniadakan dan ke atas. Berikut ini cara memegang raket.

1) *American grip*

American grip (pegangan cara amerika) sering disebut dengan istilah pegangan gebuk kasur. Berikut ini teknik memegang raket cara amerika

- a) Ambil raket pada posisi rata
- b) Pegang ujung pada pegangan (*handle*) ujung raket
- c) Pastikan ibu jari dan telunjuk menempel pada pegangan

Keuntungan dari

- a) Sangat efektif
melakukan
terutama

1

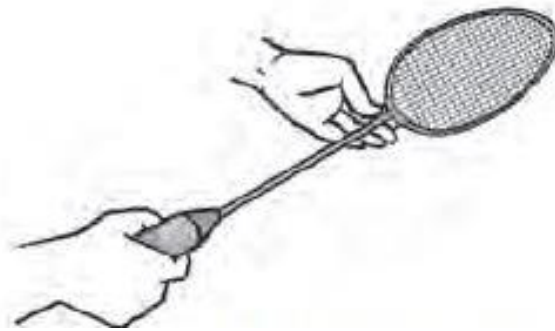
american grip yaitu :

untuk
smash,
untuk



shuttlecock yang berada di area net

- b) Mudah untuk mengarahkan shuttlecock ke kiri atau ke kanan
 - c) Sangat baik digunakan untuk memukul shuttlecock atas
- Kelemahan dari *american grip*
- a) Tidak efektif digunakan untuk jenis pukulan *backhand*.
 - b) Tidak efektif permainan di sekitar net



Gambar 3.1 keterampilan memegang raket *american grip*

2) *Forehand grip*

Berikut ini cara melakukan pegangan *forehand*

- a) Letakan raket pada posisi miring
- b) Pegang raket dengan cara telapak tangan antara ibu jari dan telunjuk menempel pada *handle*
- c) Ibu jari dan telunjuk membentuk huruf V

Keuntungan pegangan menggunakan *forehand*

- a) Pegangan cara *forehand* lebih kuat dan tidak mudah lepas
- b) Mudah memukul shuttlecock yang datang dari arah kanan tubuh
- c) Memudahkan dalam melakukan pukulan *forehand*

Kekurangan pegangan menggunakan *forehand*

- a) Membutuhkan tenaga besar untuk pukulan *backhand*
- b) Kurang efektif untuk permainan net



Gambar 3.2 keterampilan *forehand Grip*



3) *Backhand grip*

Berikut ini cara melakukan pegangan backand

- a) Peganglah raket dalam posisi miring.
- b) pastikan posisi ibu jari ada di bagian belakang *handle* atau pegangan raket, sementara jari-jari tangan bisa diposisikan pada bagian depan.

Keuntungan pegangan menggunakan *backhand*

- a. shuttlecock yang dipukul oleh pegangan backhand sulit diterka oleh lawan
- b. shuttlecock yang dipukul akan lebih cepat dan keras

Kekurangan pegangan menggunakan backhand yaitu sulit mengembalikan shuttlecock yang diarahkan ke sisi kanan tubuh



Gambar 3.3 keterampilan memegang raket *backhand Grip*

4) *Combination grip* (pegangan campuran)

combination grip merupakan cara untuk memegang raket yang disesuaikan dengan arah datangnya shuttlecock dan jenis pukulan. *Combination grip* merupakan perpaduan antara forehand grip dan backhand grip. Berikut ini cara memegang raket campuran

- a) Pegang dengan posisi yang miring.
- b) Letakkan jari pada bagian dengan arah menghadap raket, sementara ibu jari dapat berada di pegangan raket sisi belakang.

3	telunjuk depan ujung
---	----------------------------
- c) Jari-jari menekuk tepat di bawah pegangan raket

Keuntungan *combination grip* yaitu pemain tidak perlu mengubah posisi raket pada saat memukul. Kekurangan dari *combination grip* yaitu pemain kesulitan memukul shuttlecock yang melampui tubuh.



Gambar 3.3 keterampilan memegang raket *combination Grip*

b. Keterampilan gerak pukulan dalam permainan bulu tangkis

Teknik memukul dalam permainan bulutangkis terdiri dari : pukulan *service*, pukulan *lob*, pukulan *dropshot*, pukulan *smash*, dan pukulan *drive*. Teknik pukulan adalah cara-cara melakukan pada permainan bulutangkis dengan tujuan menerbangkan *shuttlecock* ke bidang lapangan lawan.

Gerakan dasar melakukan pukulan bulutangkis, mempunyai sikap badan yang sama dalam penampilan hanya gerakan dari tangan yang menghasilkan pukulan yang bermacam-macam, misalnya melakukan pukulan *overhead*, *lob*, *smash*, dan *dropshot overhead* atau *chop* dalam sikap pengambilan yang sama posisinya.

Teknik-teknik pukulan dalam permainan bulutangkis adalah sebagai berikut :

1) Keterampilan gerak Servis

Servis yan dilakukan oleh salah seorang pemain merupakan pertanda bahwa permainan bulu tangkis dimulai. Jika *shuttlecock* tidak bisa melewati net atau keluar dari area servis akan menghentikan permainan. Dalam system perhitungan *rally point* servis dapat menjadi serangan untuk menambah point, jika gagal dalam melakukan servis, maka point bertambah bagi lawan.

Berikut ini jenis-jenis servis dalam permainan bulu tangkis

a) Servis *forehand* pendek

Servis *forehand* pendek ditandai dengan jarak hasil pukulan pendek/dekat. Tujuan dari servis ini adalah agar lawan tidak mampu melakukan serangan dan memaksa lawan untuk bertahan. Adapun cara melakukan servis *forehand* pendek yaitu

- (1) Satu kaki di depan dan satu kaki dibelakang selebar panggul
- (2) Tangan yang memegang raket sikunya ditekuk
- (3) Tangan yang memegang *shuttlecock* diluruskan ke depan
- (4) Lepaskan *shuttlecock* lalu ayun tangan yang memegang raket
- (5) Pukul *shuttlecock* dengan raket menggunakan tenaga kecil dan ayuan pendek
- (6) Atur peralihan

berat badan
menjaga

4

titik
untuk

keseimbangan tubuh



Gambar 3.5 rangkaian gerak servis *forehand* pendek

b) Servis *forehand* tinggi

Jenis servis ini banyak digunakan untuk pemain tunggal. Ciri dari servis ini adalah *shuttlecock* yang dipukul melambung tinggi. Pada dasarnya cara melakukan servis *forehand* tinggi sama servis *forehand* pendek. Namun yang membedakan yaitu hasil pukulan dan tenaga yang dikeluarkan. Berikut ini rangkaian gerak servis *forehand* tinggi.

- a. Satu kaki di depan dan satu kaki dibelakang selebar panggul
- b. Tangan yang memegang raket ditarik ke belakang
- c. Tangan yang memegang *shuttlecock* diluruskan ke depan
- d. Lepaskan *shuttlecock* lalu ayun tangan yang memegang raket
- e. Pukul *shuttlecock* dengan raket menggunakan tenaga besar dan ayuan panjang
- f. Atur peralihan titik berat badan untuk menjaga keseimbangan tubuh



Gambar 3.6 rangkaian gerak servis *forehand* tinggi

c) Servis *backhand* pendek

Servis *backhand* dibagi 2 yaitu servis *backhand* pendek dan servis *backhand* tinggi. Perbedaan dari jenis servis *backhand* pendek dan tinggi adalah dari hasil pukulan. Servis *backhand* pendek hasil pukulan sangat dekat sedangkan pada servis *backhand* tinggi hasil pukulan melambung tinggi. Perbedaan juga pada tenaga yang digunakan, tenaga untuk servis *backhand* pendek lebih kecil dibanding dengan servis *backhand* tinggi.

Berikut ini rangkaian gerak servis *backhand*.

(1) Satu kaki di depan dan satu kaki dibelakang selebar panggul

(2) Tangan yang

memegang

5

raket

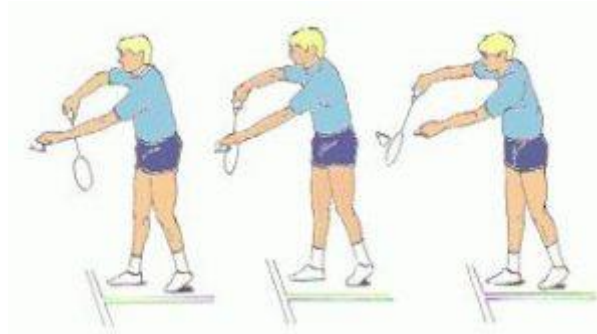
ditarik ke

belakang

dengan jarak antara raket dan *shuttlecock* dekat



- (3) Tangan yang memegang *shuttlecock* diluruskan ke depan
- (4) Lepaskan *shuttlecock* lalu ayun tangan yang memegang raket
- (5) Pukul *shuttlecock* dengan raket menggunakan tenaga kecil dan ayuan panjang
- (6) Atur peralihan titik berat badan untuk menjaga keseimbangan tubuh



gambar 3.7 rangkaian gerak servis *backhand* pendek

d) Servis *backhand* tinggi

Servis *backhand* tinggi disebut juga dengan servis *backhand flick*. Tujuan dari jenis servis ini yaitu untuk mengagetkan lawan setinggi lawan sulit mengembalikan *shuttlecock*. Adapun rangkaian gerak servis tinggi adalah sebagai berikut :

- (1) Satu kaki di depan dan satu kaki dibelakang selebar panggul
- (2) Tangan yang memegang raket ditarik ke belakang dengan jarak antara raket dan *shuttlecock* dekat
- (3) Tangan yang memegang *shuttlecock* diluruskan ke depan
- (4) Lepaskan *shuttlecock* lalu ayun tangan yang memegang raket
- (5) Pukul *shuttlecock* dengan raket menggunakan tenaga besar dan ayuan panjang
- (6) Atur peralihan titik berat badan untuk menjaga keseimbangan tubuh

Kesalahan dalam melakukan servis adalah sebagai berikut :

- a) pada saat *shuttlecock* dipukul, tinggi kepala raket lebih tinggi atau sejajar dengan pegangan raket
- b) perkenaan *shuttlecock* dan daun raket di atas pinggang
- c) kaki melangkah sebelum *shuttlecock* dipukul
- d) gerakan mengayun raket dan memukul terputus

2) Keterampilan gerak pukulan *drive* (pukulan mendatar)

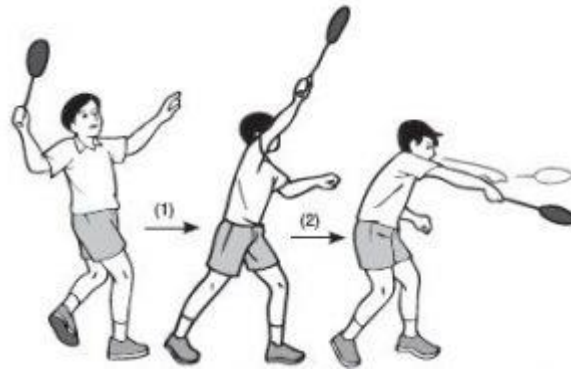
Pukulan *drive* adalah pukulan cepan dan mendatar. Pada umumnya pukulan *drive* dilakukan sedikit lebih sedikit lebih tinggi dari pinggang dan berada di samping badan. Latihan pukulan *drive* adalah pukulan yang dilakukan dengan menerbangkan *shuttlecock* secara mendatar, ketinggian net dan menyusur di atas penerbangannya sejajar dengan lantai.

Menurut kegunaannya dan arahnya pukulan *drive* ada tiga macam, yaitu :

- a) Pukulan *drive* panjang, yaitu pukulan *drive* yang dihasilkan dengan mengarahkan *shuttlecock* ke daerah belakang lapangan lawan.



- b) Pukulan *drive* setengah lapangan, yaitu pukulan yang dihasilkan dengan tujuan menjatuhkan *shuttlecock* ke arah tengah bagian samping dari lapangan lawan.
- c) Pukulan *drive* pendek, yaitu pukulan yang dilakukan dengan mengarahkan supaya *shuttlecock* jatuh sedekat mungkin dengan net di daerah lawan.



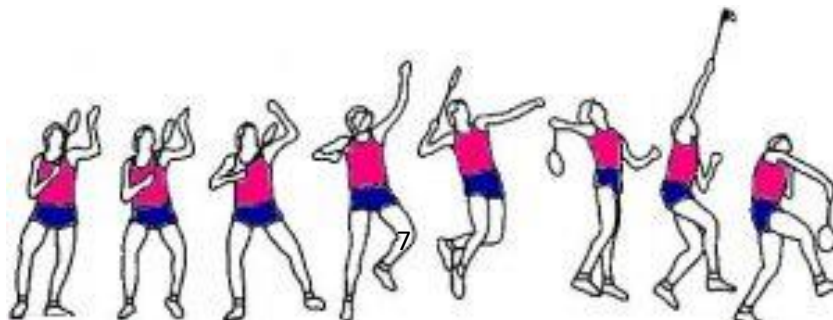
Gambar 3.8 rangkaian gerak pukulan *drive*

- 3) Keterampilan gerak pukulan *overhead*
 - a) Pukulan *smash*

Pukulan *smash* adalah salah satu strategi penyerangan. Jenis pukulan ini sangat merepotkan lawan untuk menguasai dan mengembalikan *shuttlecock*. Pukulan *smash* dalam permainan bulutangkis merupakan salah satu pukulan yang sering menghasilkan nilai secara langsung. Sebab pukulan ini merupakan suatu gerakan ayunan tangan yang cepat, mendadak dan menghasilkan pukulan yang keras serta menukik. Tenaga yang digunakan pukulan *smash* ini cukup besar, sehingga perlu perhitungan yang matang untuk menggunakan pukulan ini.

Pukulan *smash* dapat dilakukan dengan beberapa cara, antara lain :

- (1) Pukulan *smash* penuh
- (2) Pukulan *smash* potong
- (3) Pukulan *smash* melingkar (*around the head smash*)
- (4) Pukulan *smash* cambukan atau *flick smash*
- (5) Pukulan *backhand smash*



Gambar 3.9 rangkaian gerak salah satu pukulan *smash*

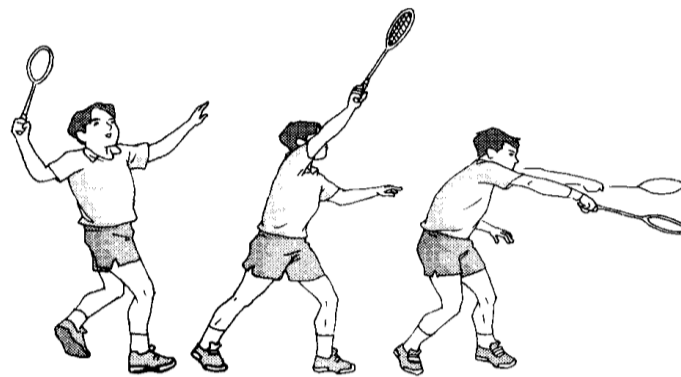


b) Pukulan *dropshot*

Dropshot merupakan pukulan yang dilakukan dengan cara menyeberangkan shuttlecock ke daerah lawan dengan menjatuhkan *shuttlecock* sedekat mungkin dengan net. Pukulan yang dilakukan tidak banyak membutuhkan tenaga, tetapi yang penting dilakukan adalah cara melakukan pukulan dengan persentuhan yang merupakan suatu keterampilan yang harus dimiliki oleh para pemain. Pukulan *dropshot* adalah pukulan yang tepat melampaui jarring, dan langsung jatuh ke sisi lapangan lawan.

Pukulan *dropshot* dapat dilakukan dengan dua cara, antara lain :

- (1) Pukulan drop secara penuh
- (2) Pukulan drop potong atau dritis
- (3) Pukulan *dropshot* secara dicambuk atau *flick*



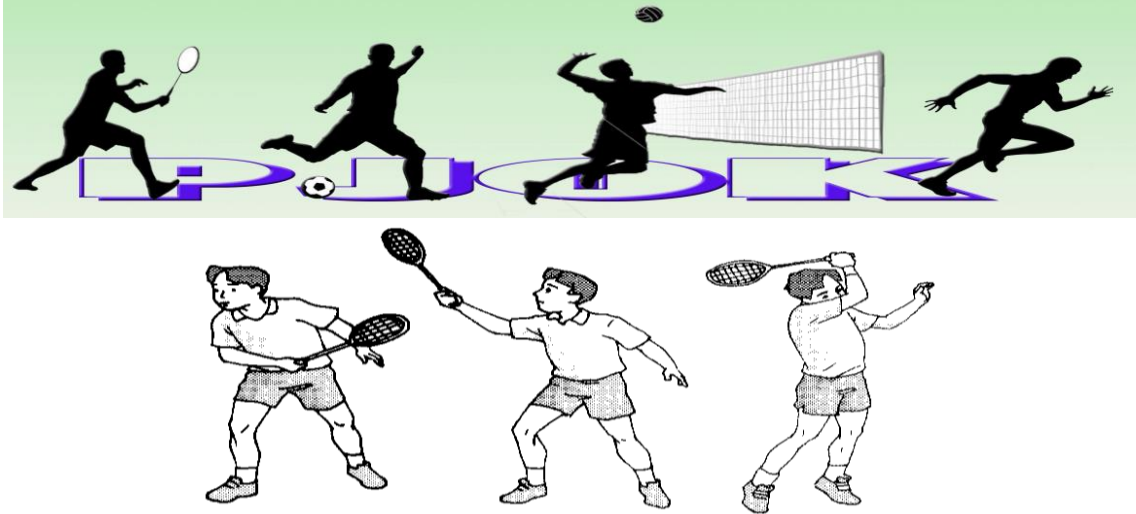
Gambar 3.10 rangkaian gerak pukulan *dropshot*

4) Pukulan *lob* atau *clear*

Pukulan *lob* adalah salah satu jenis pukulan dalam permainan bulu tangkis yang dilakukan dengan tujuan untuk menerbangkan *shuttlecock* setinggi mungkin mengarah jauh ke belakang garis lapangan.

Cara melakukan *lob* atau melambung dapat dilaksanakan dengan dua cara, yaitu :

- a) *Overhead lob*, yaitu pukulan *lob* yang dilakukan dari atas kepala dengan cara menerbangkan shuttlecock melambung ke arah belakang.
- b) *Underhand lob*, yaitu pukulan *lob* dari bawah yang dilakukan dengan memukul *shuttlecock* yang berada di bawah badan dan dilambungkan tinggi ke belakang.



Gambar 3.11 jenis pukulan *lob* atau *clear*

5) Keterampilan gerak pukulan *underhand*

Teknik ini juga dikenal dengan sebutan teknik pukulan dari bawah di mana pemain perlu terampil menjangkau dengan langkah lebar. Ketika memukul *shuttlecock*, tenaga berasal dari kekuatan siku dan pergelangan tangan. Telapak kaki harus tetap dijaga untuk menyentuh lantai sambil terus meraih *shuttlecock*.

Tujuan dari pukulan ini utamanya adalah untuk mengembalikan pukulan permainan net lawan atau pukulan pendek dari lawan. Banyak pemain juga menggunakan teknik pukulan ini supaya dapat bertahan dari serangan pukulan lawan. Apabila ketika tertekan, pemain bisa melakukan pukulan ini sebagai metode penyelamatan; dapat dilakukan dengan metode pukulan *forehand* maupun *backhand*.

Manfaat pukulan *underhand* yaitu :

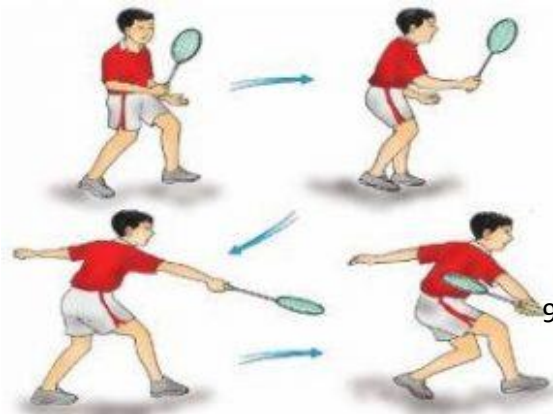
- a) Untuk mengembalikan pukulan pendek atau permainan net lawan.
- b) Untuk bertahan akibat pukulan serang lawan. Dalam situasi tertekan dalam permainan, harus melakukan pukulan penyelamatan dengan cara mengangkat kok tinggi ke daerah belakang lapangan lawan.

Ada dua jenis pukulan *underhand*:

- a) *Clear Underhand*, pukulan atau dorongan yang diarahkan tinggi ke belakang.
- b) *Flick Underhand*, pukulan atau dorongan mendatar ke arah belakang.

Hal yang perlu diperhatikan

- a) Pegangan raket *forehand* untuk *underhand forehand*, dan pegangan *backhand* untuk *underhand backhand*.
- b) Pergelangan tangan agak bengkok ke belakang, siku juga agak bengkok.
- c) Sambil melangkahkan kaki kanan ke depan, ayunkan raket ke belakang lalu pukul *shuttlecock* dan pada saat perkenaan *shuttlecock*, posisi tangan lurus.
- d) *Shuttlecock* dipukul kira-kira dekat kaki kanan bagian luar.
- e) Posisi akhir raket sesuai arah *shuttlecock*.



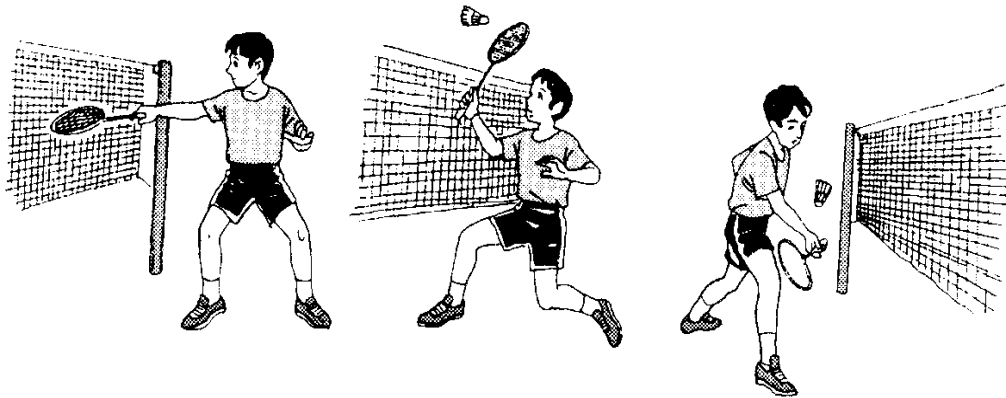


Gambar 3. 12 rangkaian gerak pukulan *underhand*

6) Pukulan permainan net (*Netting*)

permainan net yaitu menempatkan shuttlecock di area sekitar net, pukulan atau sentuhan shuttlecock menggunakan tenaga yang sangat sedikit sehingga lawan sulit untuk mengembalikan/menyelamatkan *shuttlecock*. Butuh latihan yang keras untuk melakukan pukulan permainan net karena jenis pukulan ini paling sulit dalam permainan bulutangkis dan resiko gagal untuk mempraktikkan sangat besar. Permainan net banyak memerlukan kecermatan dan penuh perasaan. Adapun prinsip permainan net dalam permainan bulutangkis adalah sebagai berikut :

- a) Lambungan *shuttlecock* harus serendah mungkin dengan net.
- b) Jatuhnya *shuttlecock* harus serapat mungkin dengan net.
- c) *shuttlecock* harus diambil sewaktu masih di atas, Karena apabila diambil setelah *shuttlecock* di bawah akan memperlambat tempo permainan dan dapat memberikan kesempatan lawan lebih siap untuk maju.



Gambar 3 rangakain gerak pukulan permainan net

7) Keterampilan gerak *footwork* (melangkah)

Keterampilan gerak *footwork* adalah kemampuan untuk memindahkan posisi tubuh ke berbagai posisi. Cara memindahkan posisi tubuh yaitu dengan cara melangkah 1 – 2 langkah, tergantung dari jarak shuttlecock. Gerakan kaki, pemain bulu tangkis perlu meningkatkan kelincahan posisi gerakan kaki untuk ke depan, samping maupun belakang. Teknik ini juga teramat mendasar dan juga 10 vital bagi para pemain bulu tangkis sehingga sangat penting untuk segera menguasainya dengan baik.

Tujuan dari teknik ini adalah supaya kok mampu dijangkau pada area manapun dengan sigap ketika lawan menyerang. Ketika pemain ada pada posisi yang tepat, maka serangan dapat dilakukan secara sempurna ke lawan dengan melakukan pukulan mematikan. Dan bahkan, pemain akan mampu membalas serangan dari lawan dengan cepat dan benar apabila teknik *footwork* sudah benar-benar dikuasai.



2. Bermain Bulu Tangkis dengan Peraturan dimodifikasi

a. Bermain *forehand* dan *backhand*

Permainan ini dapat dilakukan bebasangan atau berkelompok dengan menggunakan net. Berikut ini langkah atau cara bermain *forehand* dan *backhand*

- 1) Tentukan orang yang akan melakukan pukulan *forehand* dan *backhand*
- 2) Orang yang mendapat pukulan *backhand* melakukan servis dengan servis menggunakan *forehand* tinggi
- 3) *Shuttlecock* diterima dan dipukul dengan menggunakan *forehand* dan diarahkan ke dapan
- 4) Selanjutnya lawan atau teman menerima *shuttlecock* dengan pukulan *backhand*
- 5) Jika *shuttlecock* mati saling bertukar/berganti pukulan *backhand* dan *forehand*
- 6) Pemenang dapat memperoleh poin sampai 15

b. Bermain 3 lawan 3

- 1) permainan ini dilakukan dengan jumlah tim 3 orang
- 2) permainan diawali dengan pukulan servis
- 3) arahkan *shuttlecock* ke lawan dengan menyebut nama agar bersiaga untuk menerima dan memukul *shuttlecock*
- 4) upayakan untuk mampu menerima dan mengembalikan *shuttlecock* agar tidak jatuh dilapangan sendiri
- 5) pemain tidak boleh merebut atau beradu raket untuk mengambil *shuttlecock*
- 6) *shuttlecock* jatuh di lapangan sendiri atau gagal mengembalikan *shuttlecock* poin untuk lawan
- 7) tim yang memperoleh poin 15 dianggap sebagai pemenang

C. Rangkuman

Permainan bulu tangkis dilakukan di lapangan *indoor* dengan tujuan untuk meminimalisir arus angin yang dapat menghambat jalannya permainan bulu tangkis karena *shuttlecock* yang digunakan sangat ringan. *Shuttlecock* yang digunakan dalam permainan bulu tangkis disebut dengan *shuttlecock*. Alat pemukul disebut raket dan dirancang khusus untuk permainan bulu tangkis.

Jenis-jenis keterampilan gerak dalam permainan bulu tangkis yang harus dikuasai oleh pemain antara lain keterampilan memegang raket, pukulan servis, pukulan *drive*, pukulan *forehand*, pukulan *overhead*, pukulan *lob*, pukulan permainan net.

Keterampilan memegang raket diantaranya yaitu *american grip* (memegang raket cara amerika), *forehand grip*, *backhand grip* dan *combination grip* (pegangan campuran). Ada beberapa hal yang harus diperhatikan dalam memegang raket yaitu (1) memegang raket tidak boleh kaku (2) tidak boleh memegang *handle* raket dengan kuat karena hanya membuang tenaga (3) pada saat memukul pergelangan tangan harus ikut bergerak baik untuk pukulan menukik dan ke atas.

Teknik memukul dalam terdiri dari : pukulan service, drop shot, pukulan smash,

11

permainan bulutangkis pukulan lob, pukulan dan pukulan drive.

Teknik pukulan adalah cara-cara melakukan pada permainan bulutangkis dengan tujuan menerbangkan *shuttlecock* ke bidang lapangan lawan.

D. Latihan Soal



Pilihan Ganda

Untuk lebih meningkatkan wawasan pengetahuan dan keterampilan dalam pembelajaran 1 (satu), kerjakan latihan dibawah ini :

Berilah tanda silang (X) pada huruf A, B, C, D atau E yang merupakan jawaban benar!

1. Cara memegang *handle* (pegangan) raket bulu tangkis yang sering disebut pegangan gebuk kasur adalah
 - a. *American grip*
 - b. *Canadian grip*
 - c. *forehand grip*
 - d. *backhand grip*
 - e. *combination grip*
2. Keuntungan dari pegangan *forehand grip* adalah ...
 - a. Sangat efektif untuk melakukan *smash*, terutama untuk *shuttlecock* yang berada di area net
 - b. Mudah untuk mengarahkan *shuttlecock* ke kiri atau ke kanan
 - c. Mudah memukul *shuttlecock* yang datang dari arah kanan tubuh
 - d. Sangat baik digunakan untuk memukul *shuttlecock* atas
 - e. Efektif digunakan untuk jenis pukulan *backhand*.
3. Cara untuk memegang raket yang disesuaikan dengan arah datangnya shuttlecock dan jenis pukulan dan merupakan perpaduan antara forehand grip dan backhand grip, adalah jenis pegangan ...
 - a. *American grip*
 - b. *Canadian grip*
 - c. *forehand grip*
 - d. *backhand grip*
 - e. *combination grip*
4. Manakah yang tidak termasuk dalam jenis pukulan dalam permainan shuttlecock basket
 - a. Pukulan *service*
 - b. pukulan *lob*
 - c. pukulan *driver*
 - d. pukulan *dropshot*
 - e. pukulan *smash*
5. Setelah shuttlecock menyentuh raket pada saat memukul shuttlecock di atas kepala, sebaiknya posisi raket adalah ...
 - a. Berlawanan dengan arah *shuttlecock*
 - b. Ditarik ke belakang
 - c. Mengikuti arah *shuttlecock*
 - d. Ditarik ke samping
 - e. Ditahan
6. Menempatkan 12 *shuttlecock* dekat dengan raket tangan *backhand* pada saat memukul, adalah jenis service ...
 - a. Servis *forehand* tinggi
 - b. Servis *forehand* pendek
 - c. Servis *drive*
 - d. Servis *backhand* pendek
 - e. Servis *backhand* tinggi



7. Manakah yang tidak termasuk Kesalahan dalam melakukan servis dalam permainan bulu tangkis
 - a. pada saat *shuttlecock* dipukul, tinggi kepala raket lebih tinggi atau sejajar dengan pegangan raket
 - b. lawan menunggu tanpa bergerak sampai *shuttlecock* dipukul
 - c. perkenaan *shuttlecock* dan daun raket di atas pinggang
 - d. kaki melangkah sebelum *shuttlecock* dipukul
 - e. gerakan mengayun raket dan memukul terputus
8. Pukulan *dropshot* adalah ...
 - a. pukulan cepat dan mendatar.
 - b. salah satu strategi pukulan untuk penyerangan.
 - c. Pukulan yang dilakukan dengan cara menyeberangkan *shuttlecock* ke daerah lawan dengan menjatuhkan *shuttlecock* sedekat mungkin dengan net.
 - d. salah satu jenis pukulan dalam permainan bulutangkis yang dilakukan dengan tujuan untuk menerbangkan *shuttlecock* setinggi mungkin mengarah jauh ke belakang garis lapangan.
 - e. Pukulan dekat net
9. Pukulan yang dihasilkan dengan mengarahkan shuttlecock ke daerah belakang lapangan lawan disebut
 - a. Pukulan *drive* panjang
 - b. Pukulan *drive* pendek
 - c. Pukulan *dropshot*
 - d. Pukulan servis
 - e. Pukulan lob
10. Pada pukulan permainan net agar shuttlecock dapat dipukul dengan keras, maka posisi shuttlecock harus ...
 - a. Di tengah net
 - b. Di bawah net
 - c. Di atas net
 - d. Di atas kepala
 - e. Di depan

Essay

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan jelas

1. Tuliskan cara memegang raket dalam permainan bulu tangkis
2. Tuliskan keterampilan gerak memukul dalam permainan bulu tangkis
3. Jelaskan keuntungan dan kekurangan cara memegang raket *backhand* grip
4. Jelaskan rangkaian gerak servis *forehand* tinggi
5. Jelaskan apa yang dimaksud dengan pukulan lob atau clear

Daftar Pustaka

13

Lutan, Rusli dan Hartoto. 2004. *Pendidikan Kebugaran Jasmani: Orientasi Pembinaan di Sepanjang Hayat*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah bekerjasama dengan Direktorat Jenderal Olahraga.



Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMA kelas X*. Jakarta : Erlangga.

Syarifudin dan Sudrajat , 2014. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Badan Penelitian dan Pengembangan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

<http://master-bulutangkis.blogspot.co.id/2015/02/rahasia-memilih-raket-dengan-benar.html>

<https://userscontent2.emaze.com/images/da099fc2-4f2c-4712-90f63d41407d2da/95ccd846-281c-400e-88bd-aed241381040.jpg>

<http://olahragapedia.com/wp-content/uploads/2017/05/Teknik-Pukulan-Drive-300x196.jpg>

<https://userscontent2.emaze.com/images/1b2cab31-fba7-4471-8a14-72360e070b55/db116938-9153-4eb3-b294-d92cff213fa3.jpg>