

Bab II

Menganalisis Keterampilan Gerak Permainan Bola Kecil



Manusia tidak akan lepas dari kebutuhan dasar yang namanya bergerak. Karena dengan bergerak tubuh menjadi sehat, kebutuhan hidup yang lainnya terpenuhi selanjutnya kita bisa menjadi senang. Untuk itu marilah berolahraga. Salah satu media/alat untuk memenuhi kebutuhan gerak tersebut adalah permainan softball, bulutangkis, dan tenis meja yang sedikit akan kita bahas berikut ini.

A. Analisis Keterampilan Gerak Permainan Softball

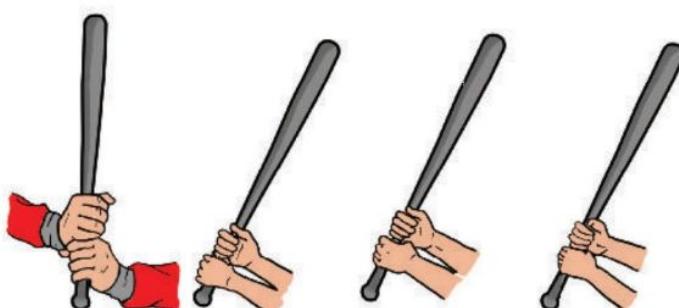
1. Permainan Softball

Permainan *Softball* termasuk permainan beregu yang dapat dikelompokkan ke dalam permainan bola pukul. Permainan *softball* dimainkan oleh 9 orang pemain dan bermain dalam 7 *inning*, yaitu masing-masing regu mendapat giliran menjadi pemain bertahan dan menyerang masing-masing 7 kali. Pergantian ini akan dilakukan apabila regu bertahan berhasil mematikan pemain dari regu penyerang sebanyak 3 orang. Cara memainkannya ialah seorang pemukul melakukan pukulan terhadap bola yang dilemparkan oleh *pitcher* (pelempar bola). Bola dipukul dengan menggunakan alat pukul (*bat*). Pelempar bola bertugas dari tengah lapangan, dimana anggota regunya bertugas juga di tiga *home base*, empat di luar lapangan dan satu di *home plate*. Seorang pemukul, harus berhasil mengelilingi semua *base* sebelum bola mengenai *base* yang ditujunya. Pemukul dapat menolak lemparan bola yang dirasa tidak sesuai.

2. Analisis Keterampilan Gerak Memegang Bet/Pemukul

Cobalah kalian lakukan dan analisis keterampilan gerak memegang bet/pemukul dengan urutan gerakan sebagai berikut:

- a. Kayu pemukul dipegang erat dengan dua tangan saling merapat.
- b. Sendi antara kedua dan ketiga jari-jari tangan yang di atas segaris dengan pertengahan ruas ketiga jari tangan yang ada di bawahnya
- c. Posisi pegangan senyaman mungkin untuk melakukan pukulan. ada 3 cara yang dapat dilakukan untuk memegang tongkat/stick softball, yaitu:
 - 1) Pegangan bawah: tongkat dipegang dekat bonggol.
 - 2) Pegangan tengah: tongkat dipegang dengan posisi tangan bawah 2,5 cm/ 5 cm dari bonggol.
 - 3) Pegangan atas: tongkat dipegang dengan posisi tangan bawah 7,5 cm/ 10 cm dari bonggol.
- d. Perhatikan Gambar 2.1.



Gambar 2.1 Cara Memegang Tongkat Pemukul

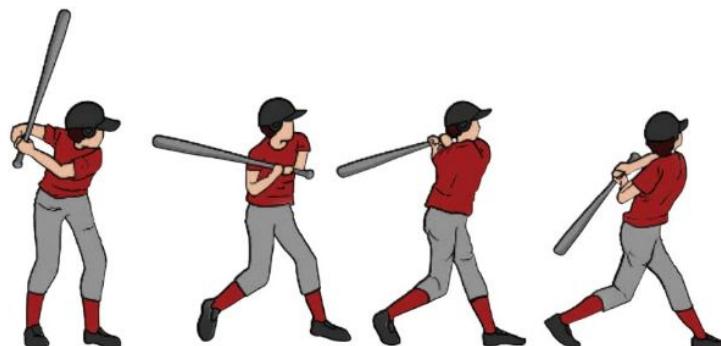
Perhatikan kesalahan-kesalahan yang sering terjadi ketika memegang tongkat pemukul, yaitu: pegangan kurang kuat, tidak fokus dalam memegang, memegang tidak sesuai tujuan dalam memukul, dan posisi lengan kaku.

3. Analisis Keterampilan Gerak Memukul

Cobalah kalian lakukan dan analisis keterampilan gerak memukul dengan urutan gerakan sebagai berikut:

- a. Sikap awal peganglah pemukul sesuai dengan cara memegang pemukul.
- b. Sikap badan sedikit membungkuk, diarahkan pada lemparan bola.
- c. Kaki dibuka senyaman mungkin.
- d. Ayunkan kedua lengan ke belakang diikuti sedikit putaran badan.
- e. Ketika bola datang, segera ayunkan kembali kedua lengan dan tangan sehingga bola dan pemukul bertabrakan.

- f. Arahkan pukulan ke bawah, menyusur tanah/mendatar, atau melambung jauh ke belakang.
- g. Pada akhir pukulan diikuti badan sedikit memutar sebagai gerakan lanjutan.
- h. Perhatikan gambar 2.2.



Gambar 2.2 Memukul Bola

Perhatikan kesalahan-kesalahan yang sering terjadi ketika memukul bola *softball*, yaitu: pegangan kurang kuat, tidak fokus pada bola, ayunan kedua lengan kurang maksimal, posisi badan kaku, arah pukulan tidak jelas, dan tidak ada gerak lanjut.

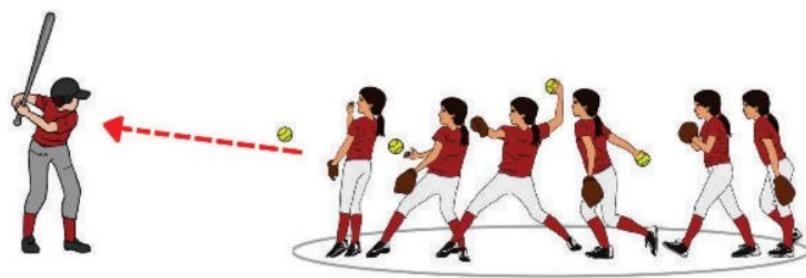
4. Analisis Keterampilan Gerak Melempar Bola

Keterampilan melempar bertujuan untuk melemparkan bola ke teman satu tim dalam bermain. Ada beberapa macam lemparan, yaitu: melempar bola rendah, lurus, dan tinggi.

a. Analisis Melempar Bola Rendah

Cobalah kalian lakukan dan analisis keterampilan gerak melempar bola rendah dengan urutan gerakan sebagai berikut:

- 1) Sikap awal berdiri.
- 2) Tangan kanan memegang bola.
- 3) Pandangan ke arah sasaran/teman.
- 4) Kedua kaki sejajar agak dibuka.
- 5) Bungkukkan badan.
- 6) Tangan ke bawah belakang lurus, arah lemparan bola ke depan menyusur tanah.
- 7) Saat lemparan ikuti langkah salah satu kaki ke depan.
- 8) Perhatikan gambar 2.3.



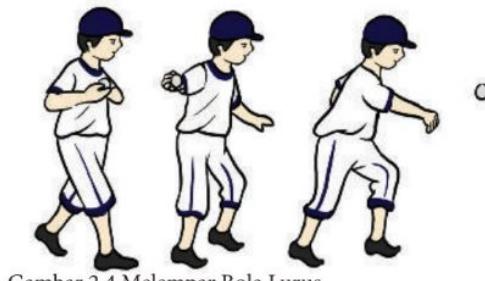
Gambar 2.3 Melempar Bola Rendah

Perhatikan kesalahan-kesalahan yang sering terjadi ketika melempar bola rendah *softball*, yaitu: memegang bola kurang fokus, pandangan tidak fokus, badan kurang bungkuk, lemparan dan langkah kaki tidak bersamaan.

b. Analisis Melempar Bola Lurus

Cobalah kalian lakukan dan analisis keterampilan gerak melempar bola lurus dengan urutan gerakan sebagai berikut:

- 1) Sikap awal berdiri.
- 2) Kedua kaki dibuka selebar bahu.
- 3) Posisi badan tegak.
- 4) Pandangan diarahkan pada sasaran/teman.
- 5) Tangan kanan memegang bola dan kaki kiri mendukungnya.
- 6) Bersamaan dengan langkah kaki kiri, lengan lempar ditarik ke belakang samping kepala, dan badan sedikit condong ke belakang.
- 7) Lempar bola ke depan lurus kurang lebih meluncur setinggi dada/bahu penerima bola yang dibantu dengan melecutkan pergelangan tangan lempar.
- 8) Lemparan diakhiri gerak lanjut dari tangan lempar yang diikuti anggota tubuh lainnya.
- 9) Perhatikan gambar 2.4.



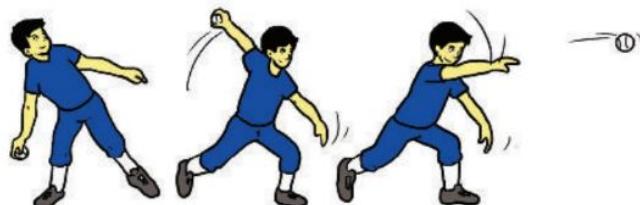
Gambar 2.4 Melempar Bola Lurus

Perhatikan kesalahan-kesalahan yang sering terjadi ketika melempar bola dalam *softball*, yaitu: sikap badan kaku, ayunan lengkap kurang kuat, badan kaku dan tidak seimbang, tidak ada lecutan saat akhir lemparan, dan tidak diikuti gerak lanjut.

c. Analisis Melempar Bola Tinggi

Cobalah kalian lakukan dan analisis keterampilan gerak melempar bola tinggi dengan urutan gerakan sebagai berikut:

- 1) Sikap awal berdiri.
- 2) Kedua kaki dibuka selebar bahu, badan agak tegak
- 3) Pandangan ke arah pada sasaran lempar/teman.
- 4) Tangan kanan memegang bola dan tangan kiri mendukungnya.
- 5) Gerak melempar bersamaan dengan langkah kaki kiri ke depan, lentangkan badan ke belakang tangan, lemparan diluruskan ke belakang bawah lurus bola diarahkan ke sasaran;
- 6) Lemparan bola ke atas dengan mengayunkan tangan lempar dari belakang bawah menuju ke atas yang dibantu dengan melecutkan pergelangan tangan yang melempar;
- 7) Sikap akhir dengan gerak lanjutan dari tangan lempar lurus ke depan, dibantu dengan gerak ikutan anggota tubuh lainnya.
- 8) Perhatikan gambar 2.5.



Gambar 2.5 Melempar Bola Tinggi

Perhatikan kesalahan-kesalahan yang sering terjadi ketika melempar bola tinggi dalam *softball*, yaitu: sikap badan kaku, ayanan lengan kurang kuat, memegang bola tidak sesuai, kedua kaki kurang membuka, arah lemparan tidak ke atas depan, badan kaku dan tidak seimbang, dan tidak ada gerak lanjut.

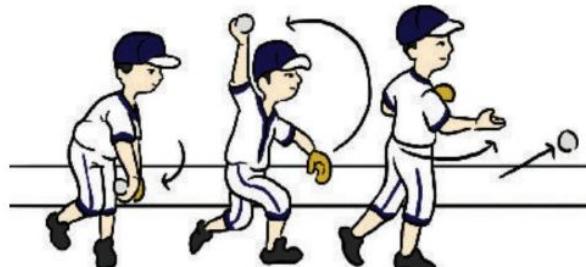
d. Analisis Melambungkan Bola (*pitching*)

Melambungkan bola biasanya dilakukan seorang pelambung (*pitcher*). Bola yang dilemparkan dengan baik ialah bola yang berada di atas *home base* di antara lutut dengan bahu si pemukul. jika bola dilemparkan dengan baik maupun tidak, *umpire* mengatakan *strike*. Apabila bola dilemparkan salah, yaitu tidak berada di atas *home base* antara lutut dan bahu si pemukul, dinamakan *ball*.

Cobalah kalian lakukan dan analisis keterampilan gerak melambungkan bola melalui gerakan sebagai berikut:

- 1) Sikap awal berdiri dengan salah satu kaki di depan.
- 2) Bola dipegang di depan badan, pandangan ke arah pemukul.

- 3) Tangan yang memegang bola diputar ke atas, ke belakang lalu ke depan.
- 4) Sebelum tangan kembali ke sikap awal, lepaskan bola ke depan saat tangan kanan di samping badan.
- 5) Akhiri gerakan kaki kanan ke depan, berat badan dibawa ke depan.



Gambar 2.6 Melambungkan Bola

Perhatikan kesalahan-kesalahan yang sering terjadi ketika melambungkan bola dalam softball adalah sikap badan kaku, cara melempar bola yang kurang pas/tidak masuk daerah pukulan, kaki/badan kurang rileks dan seimbang, dan tidak ada gerak lanjut.

5. Analisis Keterampilan gerak Menangkap Bola

Menangkap bola pada softball menggunakan alat yang diberi nama sarung/glove. Menangkap bola bertujuan untuk menerima bola dari teman atau satu tim dalam bermain. Ada beberapa macam menangkap bola, yaitu: menangkap bola rendah, menangkap bola lurus, dan menangkap bola tinggi.

a. Analisis Menangkap Bola Rendah

Cobalah kalian lakukan dan analisis keterampilan gerak menangkap bola rendah melalui gerakan sebagai berikut:



Gambar 2.7 Menangkap Bola Rendah

- 1) Sikap awal badan menghadap ke arah datangnya bola kedua kaki sedikit dirapatkan.
- 2) Pandangan ke arah datangnya bola.
- 3) Badan dibungkukkan ke depan.
- 4) Kedua telapak tangan menghadap ke bola membentuk mangkuk.
- 5) Tangan kiri menangkap bola diikuti tangan kanan menutup glove setelah bola ditangkap.
- 6) Perhatikan gambar 2.7.

Perhatikan kesalahan-kesalahan yang sering terjadi ketika menangkap bola rendah softball, yaitu: badan kaku, pandangan tidak mengarah ke datangnya bola, badan kurang bungkuk, kedua telapak tangan terlalu rapat, dan kedua tangan kurang harmonis dalam menyambut datangnya bola.

b. Analisis Menangkap Bola Lurus

Cobalah kalian lakukan dan analisis keterampilan gerak menangkap bola lurus melalui gerakan sebagai berikut:

- 1) Sikap awal menghadap ke arah datangnya bola, kedua kaki dibuka selebar bahu dan lutut agak ditekuk.
- 2) Posisi badan agak condong ke depan kedua tangan dicondongkan lurus ke depan.
- 3) Kedua telapak tangan menghadap ke arah bola membentuk mangkuk.
- 4) Gerakan diarahkan pada bola yang datang.
- 5) Usahakan bola masuk di antara dua tapak tangan, tutup dengan jari-jari dan tarik ke arah dada untuk meredam kecepatan bola.
- 6) Perhatikan gambar 2.8.



Gambar 2.8 Menangkap Bola Lurus

Perhatikan kesalahan-kesalahan yang sering terjadi ketika menangkap bola rendah *softball*, yaitu: badan kaku, pandangan tidak mengarah ke datangnya bola, badan kurang bungkuk, kedua telapak tangan terlalu rapat, dan kedua tangan kurang harmonis dalam menyambut datangnya bola.

c. Analisis Menangkap Bola Tinggi

Cobalah kalian lakukan dan analisis keterampilan gerak menangkap bola tinggi melalui gerakan sebagai berikut:



Gambar 2.9 Menangkap Bola Lurus

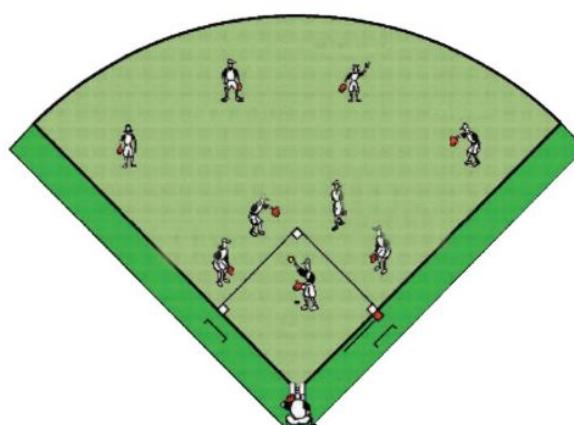
- 1) Sikap awal menghadap ke arah bola datang kedua kaki dibuka selebar bahu dan lutut agak ditekuk.
- 2) Posisi badan tegak lurus kedua tangan dicondongkan lurus ke atas depan.
- 3) Kedua telapak tangan menghadap ke atas dengan membentuk mangkuk.
- 4) Gerak ikutan diarahkan pada bola yang datang.
- 5) Usahakan bola masuk di antara dua tapak tangan tutup dengan jari-jari dan tarik ke bawah untuk meredam kecepatan bola.
- 6) Perhatikan gambar 2.9.

Perhatikan kesalahan-kesalahan yang sering terjadi ketika menangkap bola rendah *softball*, yaitu: badan kaku, pandangan tidak mengarah ke datangnya bola, badan kurang bungkuk, kedua telapak tangan terlalu rapat, dan kedua tangan kurang harmonis dalam menyambut datangnya bola.

6. Aktivitas Pembelajaran Melalui Permainan Softball Sederhana

Setelah kalian melakukan dan menganalisis berbagai keterampilan gerak dalam permainan *softball*, sekarang cobalah lakukan aktivitas belajar berikut ini:

- a. Lakukan pembelajaran gerak permainan *softball* terdiri dari gerakan memegang pemukul yang benar, melempar dan menangkap bola lengkap dengan segala variasinya, memukul dan menangkap bola lengkap dengan segala varasinya baik sendiri, berpasangan maupun beregu.
- b. Buatlah dua regu yang sama banyak, satu regu sebagai pemukul dan regu lainnya sebagai penjaga.
- c. Regu yang mendapat giliran memukul, setiap pemain mendapat kesempatan 3 kali memukul. Jika pukulan yang pertama atau kedua sudah baik, pemukul harus segera lari ke *base* pertama.
- d. Urutan pemukul ditentukan oleh nomor urut yang telah ditentukan sebelum permainan dimulai.
- e. Tiap-tiap base hanya boleh diisi oleh seorang pemain pemukul, di mana pemukul pertama tidak boleh dilalui pemukul kedua dan seterusnya.
- f. Pemain bebas mengadakan gerakan selama bola dalam permainan, kecuali bila *pitcher* sudah siap untuk melempar bola kepada pemukul.
- g. Pada waktu akan di "tik" pelari tidak boleh menghindar dengan berlari keluar atau ke dalam dari *betas* yang telah ditentukan.
- h. Setiap pelari dengan pukulan yang baik dapat kembali dengan selamat melampaui *home base* mendapat nilai 1.
- i. Lama bermain ditentukan dengan *inning* dan lamanya permainan softball adalah 7 *inning/babak*.
- j. Susunlah rencana perbaikan dari aktivitas yang baru saja dilakukan baik sendiri, bersama teman atau guru untuk perbaikan aktivitas gerakan yang akan datang sesuai ketentuan gerakan yang ada.
- k. Perhatikan gambar 2.10.



Gambar 2.10 Aktivitas Belajar Permainan Softball Sederhana

7. Ringkasan

Permainan *Softball* termasuk permainan beregu yang dapat dikelompokkan ke dalam permainan bola pukul. Keterampilan gerak dalam permainan softball yang perlu diketahui dan dikuasai adalah keterampilan memegang tongkat (pemukul), memukul, melempar dan menangkap bola. Memegang *bat/pemukul* dapat dilakukan dengan pegangan bawah: tongkat dipegang dekat bonggol, pegangan tengah: tongkat dipegang dengan posisi tangan bawah 2,5 cm/ 5 cm dari bonggol, dan pegangan atas: tongkat dipegang dengan posisi tangan bawah 7,5 cm/ 10 cm dari bonggol. Memukul bola dapat diarahkan ke bawah, menyusur tanah/ mendapat, dan melambung tinggi ke atas. Melempar bola dapat dilakukan dengan bola rendah, lurus, tinggi, dan lambungan bola untuk pengumpan (*pitcher*). Menangkap bola disesuaikan dengan arah bola yang datang, yaitu: bola rendah, lurus, dan tinggi. Semua keterampilan gerak dalam permainan *softball* dapat dipelajari dan laksanakan dalam permainan *softball* sederhana.

8. Penilaian

a. Pengetahuan

Pengetahuan kalian akan dinilai melalui, tes tertulis maupun penugasan tentang kerja kajian konsep, dan prinsip berbagai keterampilan gerak dalam permainan *softball*.

b. Sikap

Sikap kalian selama mengikuti pelajaran permainan *Softball* akan dinilai melalui observasi sikap/perilaku yang meliputi: tanggung jawab, toleransi, disiplin, kerjasama, menerima kekalahan dan kemenangan yang menjunjung tinggi sportifitas yang dapat digunakan sebagai pertimbangan guru dalam mengembangkan karakter peserta didik lebih lanjut.

c. Keterampilan

Keterampilan kalian akan dinilai melalui unjuk kerja selama mengikuti pembelajaran permainan *Softball* yang meliputi: pengamatan keterampilan gerak dan penampilan bermain.

B. Analisis Keterampilan Gerak Permainan Bulutangkis

1. Mengenal 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*.

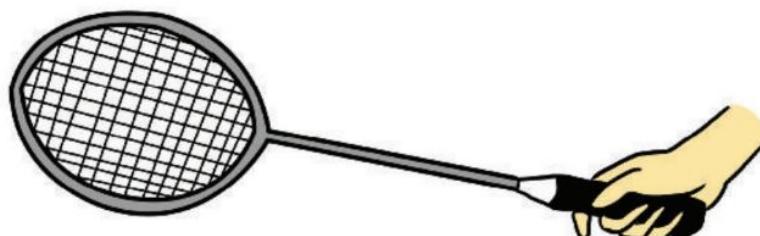
2. Analisis Keterampilan gerak Memegang Raket (Grip)

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*)

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 2.11

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



Gambar 2.11 Pegangan Cara Inggris

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 menempel 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.



Gambar 2.12 Pegangan Backhand

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 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.



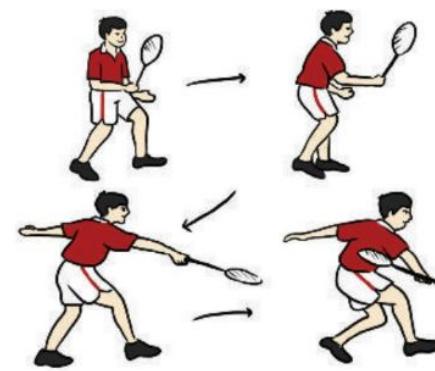
Gambar 2.13 Pegangan "Gebuk Kasur"

3. Analisis Keterampilan Gerak Langkah kaki (Footwork)

a. Gerak Langkah Kaki (*footwork*)

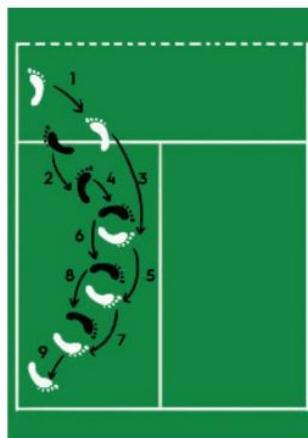
Langkah kaki merupakan modal pokok untuk dapat memukul bola dengan tepat. Langkah kaki yang ringan dan luwes akan memudahkan seseorang bergerak ke tempat bola datang dan bersiap untuk memukul. Cobalah kalian lakukan dan analisi macam-macam langkah sebagai berikut:

- 1) Langkah berurutan, baik untuk langkah ke depan, samping ataupun ke belakang. Kaki kanan dan kiri bergerak berturut-turut atau berdampingan. Perhatikan gambar 2.14.



Gambar 2.14 Gerakan Langkah Kaki Berurutan

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



Gambar 2.15 Gerak Langkah Kaki Bergantian/Silang

- 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.



Gambar 2.16 Gerak Langkah Kaki Lebar dan Loncatan

b. Aktivitas pembelajaran Gerak Langkah Kaki

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

- 1) Baris berbanjar sesuai jumlah yang ada.
- 2) Simpanlah 10 buah *shuttlecock* pada jarak 4-5 meter.
- 3) Lakukan lari di tempat.
- 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.



Gambar 2.17 Aktivitas Belajar Gerak Langkah Kaki

- 7) Susunlah rencana perbaikan dari aktivitas yang baru saja dilakukan baik sendiri, bersama teman atau guru untuk perbaikan aktivitas gerakan yang akan datang sesuai ketentuan gerakan yang ada.
- 8) Perhatikan gambar 2.17.

4. Analisis Keterampilan Gerak Servis Panjang

a. Gerak Servis Panjang

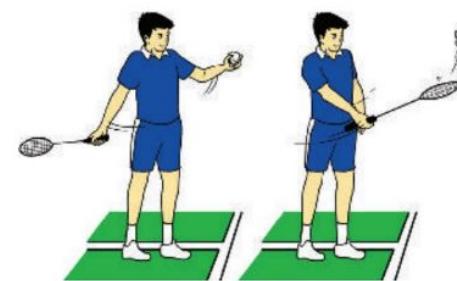
Servis dalam bulutangkis sangat penting, oleh karena itu para pemain harus bisa menguasai cara melakukan servis dengan baik dan berbagai variasi. Sikap dan cara yang benar dalam memukul servis adalah:

- 1) Bola servis harus masuk di area lapangan servis lawan.
- 2) Posisi kaki tidak menginjak garis saat servis.
- 3) Posisi bola yang akan dipukul tidak boleh lebih tinggi dari pusar pemain yang akan melakukan servis.
- 4) Gerak lanjut (*follow through*) sangat diperlukan agar siap untuk melakukan pukulan berikutnya.

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 2.18.

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



Gambar 2.18 Gerakan Servis Panjang

5. Analisis Keterampilan Gerak Servis Pendek

a. Gerak servis pendek

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.
- 6) Perhatikan gambar 2.19.

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.

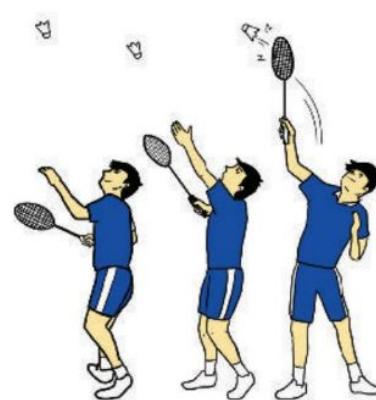


Gambar 2.19 Gerakan Servis Pendek

6. Analisis Keterampilan Gerak Pukulan Lob

Pukulan *lob* dalam bulutangkis sangat penting, oleh karena itu pemain harus bisa menguasai cara melakukan pukulan *lob* dengan baik dan berbagai variasi agar dapat mengatur serangan. Sikap dan cara yang benar dalam memukul adalah:

- 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.



Gambar 2.20 Gerakan Pukulan Lob

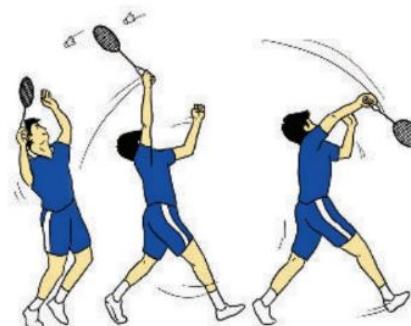
- 6) Gerak lanjut (*follow through*) sangat diperlukan agar siap untuk melakukan pukulan berikutnya.
- 7) Perhatikan Gambar 2.20.

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.

7. Analisis Keterampilan Gerak *choop* dalam Bulutangkis

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* pertahanan lawan.
- 6) Perhatikan gambar 2.21.

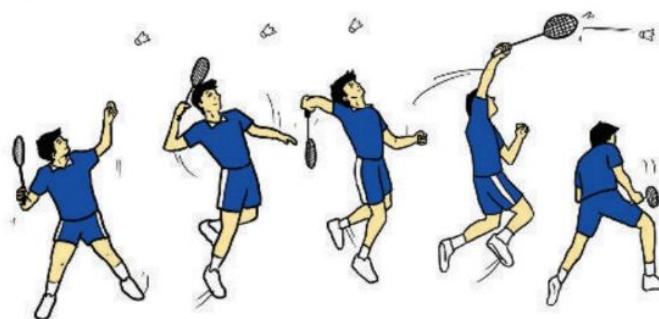


Gambar 2.21 Gerakan Pukulan *Choop*

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.

8. Analisis Keterampilan Gerak Pukulan *Smash*

Pukulan *smash* dalam bulutangkis sangat penting, oleh karena itu para pemain harus bisa menguasai cara melakukan pukulan *smash* dengan baik dan berbagai variasi agar dapat mengatur serangan. Pukulan *smash* dapat dilakukan melalui gerakan sebagai berikut:



Gambar 2.22 Gerakan Pukulan *Smash*

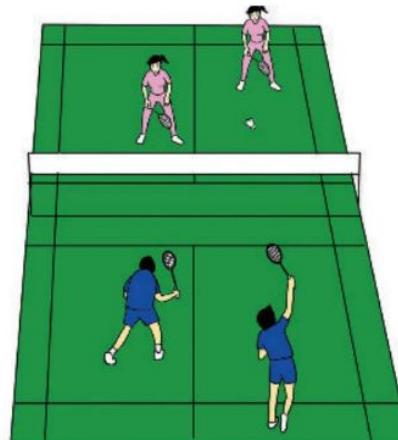
- 1) Posisi siap, kaki kiri di depan kaki kanan di belakang.
- 2) Pandangan ke arah datangnya kok.
- 3) Raket di belakang kepala, siku dan bahu harus di atas.
- 4) Persentuhan terjadi di depan atas kepala.
- 5) Sasaran adalah daerah kosong pertahanan lawan.
- 6) Pukulan harus dengan *power* yaitu kuat dan cepat.
- 7) Perhatikan gambar 2.22.

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.

9. Aktivitas Pembelajaran Keterampilan Gerak Bulutangkis

Setelah peserta didik mencoba dan melakukan pembelajaran berbagai keterampilan dalam permainan bulutangkis (memegang raket dengan benar, langkah kaki/*footwork*, melakukan servis, *smash*, *lob*, *dropshot*, *choop* dengan segala variasinya dan lain sebagainya) baik sendiri, berpasangan atau bermain dengan lawan, peserta didik dapat memulai bermain bulutangkis dengan aturan sederhana sebagai berikut:

- a. Peserta didik berpasangan.
- b. Mulailah permainan, pemain yang berada pada lapangan servis sebelah kanan memberikan servis pada lawannya pada lapangan yang separuh lagi secara menyilang atau diagonal.
- c. Melakukan servis atau menerima servis dan kaki berada di atas garis atau kedua kaki tidak berhubungan (tidak di atas lantai) sampai *shuttlecock* dipukul. Setiap *shuttlecock* yang jatuh di atas garis *betas* dianggap baik dan masuk.
- d. Hitunglah permainan hingga mencapai angka tertinggi 11, kecuali terjadi perpanjangan dengan dua angka.
- e. Pemenangnya adalah peserta didik yang berhasil mencapai angka tertinggi terlebih dahulu.
- f. Susunlah rencana perbaikan dari aktivitas yang baru saja dilakukan baik sendiri, bersama teman atau guru untuk perbaikan aktivitas gerakan yang akan datang sesuai ketentuan gerakan yang ada.
- g. Perhatikan gambar 2.23.



Gambar 2.23 Bermain dengan Aturan Serderhana

Perhatikan kesalahan yang sering terjadi ketika bermain 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.

10. Ringkasan

Bulutangkis adalah suatu permainan yang menggunakan raket dan *shuttlecock* yang dipukul melewati *net*. Inti permainan ini adalah memasukkan *shuttlecock* (bola bulu) di lapangan lawan melalui *net* (jaring). Bulutangkis adalah permainan yang mudah dilakukan mengingat raketnya yang ringan, serta bola yang berjalan lurus dan teratur tanpa putaran. Keterampilan dasar dalam permainan bulutangkis yang meliputi: langkah kaki (*footwork*) dan pukulan (*strokes*) perlu dipelajari dan dikuasai agar dapat bermain bulutangkis dengan baik.

11. Penilaian

a. Pengetahuan

Pengetahuan kalian akan dinilai melalui tes tertulis maupun penugasan tentang kerja kajian konsep, dan prinsip berbagai keterampilan gerak dalam permainan Bulutangkis.

b. Sikap

Sikap peserta didik selama mengikuti pelajaran permainan Bulutangkis akan dinilai melalui observasi sikap/perilaku peserta didik yang meliputi tanggung jawab, toleransi, disiplin, kerjasama, menerima kekalahan dan kemenangan yang menjunjung tinggi sportifitas yang dapat digunakan sebagai pertimbangan guru dalam mengembangkan karakter peserta didik lebih lanjut.

c. Keterampilan

Keterampilan peserta didik akan dinilai melalui unjuk kerja selama mengikuti pembelajaran permainan Bulutangkis yang meliputi (1) keterampilan, (2) pengambilan keputusan, (3) dukungan, dan (4) penampilan bermain.

C. Analisis Keterampilan Gerak Permainan Tenis meja

1. Mengenal Aktivitas Permainan Tenis meja

Permainan tenis meja adalah suatu aktivitas permainan yang menggunakan meja sebagai tempat untuk memantulkan bola. Bola yang dipukul tersebut harus melewati *net* yang dipasang pada bagian tengah lapangan/meja. Permainan ini berlaku untuk putra maupun putri dengan bentuk tunggal (*single*) dan ganda (*double*) dan ganda campuran (*mixed double*). Permainan tenis meja atau yang lebih dikenal dengan istilah lain yaitu Ping Pong merupakan olahraga unik dan bersifat rekreatif. Oleh karena itu, permainan ini sangat digemari oleh segala usia. Mengingat keunikan permainan tersebut, maka untuk penguasaannya perlu pengamatan, kelincahan, dan refleksi yang baik dari setiap pemain. Permainan tenis meja memerlukan keterampilan-keterampilan agar dapat bermain dengan baik. Keterampilan tersebut antara lain adalah pegangan *bet* dan pukulan.

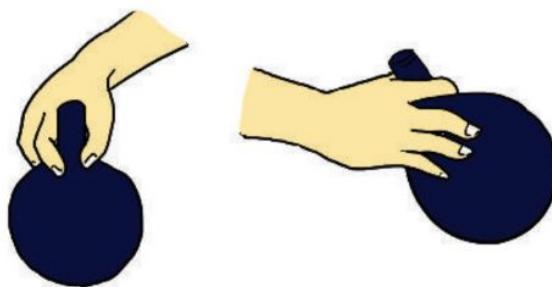
2. Analisis Keterampilan Gerak Memegang *Bet/Pemukul*

a. Pegangan *bet*

Pada permainan tenis meja, pegangan *bet* terdiri atas: pegangan tangkai pena (*penholder grip*) dan pegangan jabet tangan (*Shakehand Grip*).

1) Pegangan Tangkai Pena (*Penholder Grip*)

Pegangan ini digunakan oleh pemain tipe menyerang dan pukulan *forehand drive* merupakan basis atau satu-satunya selama dalam pertandingan.



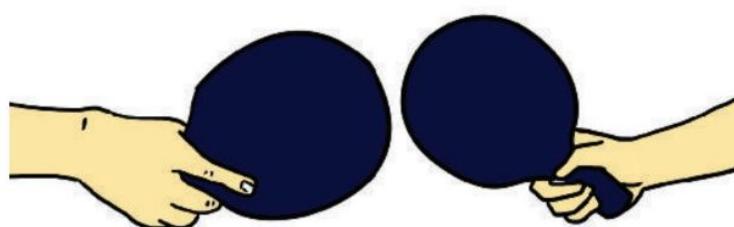
Gambar 2.24 Pegangan Tangkai Pena Depan dan Belakang

Perhatikan kesalahan yang sering terjadi ketika memegang *bet* dalam tenis meja adalah sikap badan kaku, cara memegang *bet* yang kurang pas/tidak sesuai peruntukannya, kaki/badan kurang rileks dan seimbang, dan tidak diikuti gerak lanjutan.

2) Pegangan Jabet Tangan (*Shakehand Grip*)

Pegangan ini menyerupai orang *jabet tangan*. Di sini pun timbul berbagai variasi, misalnya ada yang jari telunjuknya lurus dan ada juga yang bengkok. Sedangkan, ketiga jari tangan lainnya melingkar pada bagian tangkai.

Perhatikan kesalahan yang sering terjadi ketika memegang *bet* dalam tenis meja adalah sikap badan kaku, cara memegang *bet* yang kurang pas/tidak sesuai peruntukannya, kaki/badan kurang rileks dan seimbang, dan tidak diikuti gerak lanjutan.



Gambar 2.25 Pegangan Jabat Tangan Depan dan Belakang

3. Analisis Keterampilan Gerak Pukulan Servis

a. Gerak Pukulan Servis Tenis meja

Pukulan servis adalah pukulan (serangan) pertama untuk memulai permainan. Jenis pukulan servis terdiri atas:

1) *Forehand servis*

Forehand servis dapat dilakukan melalui gerakan sebagai berikut:

- Pemain dalam posisi siap, kedua kaki dibuka selebar bahu, dan lutut ditekuk lebih kurang 45 derajat. Badan sedikit condong ke depan, tangan kiri memegang bola dengan telapak tangan terbuka dan tangan kanan memegang *bet* yang siap untuk memukul dengan permukaan *bet* mengarah ke depan.
- Dengan bahu menghadap ke arah sasaran, lambungkan bola sedikit ke atas di depan badan pada saat bola turun dari titik tertinggi lambung. Ayunkan *bet* ke depan lurus dengan permukaan *bet* mengarah ke depan. Bola dipukul dengan cara memukul ke dalam dengan *bet*.



Gambar 2.26 *Forehand Servis*

Kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan pukulan *forehand* servis dalam tenis meja adalah sikap badan kaku, cara memegang *bet* yang kurang pas/tidak sesuai peruntukannya, lambungan bola tidak pas, pukulan *bet* ke bola tidak pas, kaki/badan kurang rileks dan seimbang, dan tidak diikuti gerak lanjutan.

2) *Backhand Servis*

Backhand servis dilakukan dengan posisi *bet* dari samping kiri lapangan, punggung tangan menghadap ke meja dengan gerakan sebagai berikut:



Gambar 2.27 *Backhand Servis*

- Permulaan ini diawali dari sikap melangkah menyamping, dengan kaki kanan agak ke depan, berat badan di kaki kanan, badan agak condong ke depan. Tangan yang memegang *bet* menyilang di samping badan, siku ditekuk, punggung lengan bagian luar mengarah ke depan, tangan kanan memegang bola, di depan atas dada.
- Bola dipukul ke depan menggunakan punggung *bet* dengan dorongan ke depan hingga bola memantul dan menyeberangi *net*.
- Gerak lanjut (*follow through*) sangat diperlukan agar siap untuk melakukan pukulan berikutnya.

Kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan *backhand* servis dalam tenis meja adalah sikap badan kaku, cara memegang *bet* yang kurang pas/tidak sesuai peruntukannya, lambungan bola tidak pas, pukulan *bet* ke bola tidak pas, kaki/badan kurang rileks dan seimbang, dan tidak diikuti gerak lanjutan.

4. Analisis Keterampilan Gerak Pukulan *Forehand*

Pukulan *Forehand* tenis meja sangat penting, oleh karena itu para pemain harus bisa menguasai cara melakukan pukulan *Forehand* tenis meja dengan baik dan berbagai variasi agar dapat mengatur serangan. Sikap dan cara yang benar dalam memukul *Forehand* tenis meja adalah:

- Posisi siap, kaki kiri di depan kaki kanan di belakang.
- Pandangan ke arah datangnya bola.

- c) Bet di depan samping badan.
- d) Persentuhan terjadi di depan badan sebelah kanan.
- e) Sasaran adalah meja daerah belakang silang.

Perhatikan kesalahan yang sering terjadi ketika pukulan *Forehand* tenis meja adalah sikap badan kaku, langkah kaki/*footwork* yang kurang pas, tergesa-gesa, kaki/badan kurang rileks dan seimbang, dan tidak diikuti gerak lanjut.



Gambar 2.28 Gerakan *Forehand* Tenis meja

5. Analisis Keterampilan Gerak Pukulan *Backhand*

Pada prinsipnya pukulan *forehand* hampir sama dengan *backhand*. Perbedaannya, pada posisi kaki pada pukulan *forehand*, kaki sebelah kiri berada sedikit di depan, sedangkan pada pukulan *backhand* kaki kanan berada sedikit di sebelah depan. Pukulan *Backhand* tenis meja sangat penting, oleh karena itu pemain harus bisa menguasai cara melakukan pukulan *Backhand* tenis meja dengan baik dan berbagai variasi agar dapat mengatur serangan. Sikap dan cara yang benar dalam memukul *Backhand* tenis meja adalah:

- a) Posisi siap kedua kaki terbuka selebar bahu, lutut sedikit ditekuk, badan sedikit condong ke depan, pandangan ke arah bola, tangan siap untuk memukul bola dengan membentuk siku 90 derajat.
- b) Gerakan memukul segera dilakukan setelah bola mencapai titik tertinggi dalam pantulan. Bola akan dipukul dari sudut sebelah kanan, dengan sudut pukulan (terbuka pukulan dari sebelah kiri apabila memukul dengan tangan kanan).
- c) Pada pukulan terakhir tangan yang memukul tidak menjulur jauh, tetapi berhenti dengan membentuk sudut siku 60 derajat. Berat badan beralih pada kaki sebelah kiri.



Gambar 2.29 Pukulan *Backhand*

Perhatikan kesalahan yang sering terjadi ketika pukulan *backhand* tenis meja adalah sikap badan kaku, langkah kaki/*footwork* yang kurang pas, tergesa-gesa, kaki/badan kurang rileks dan seimbang, dan tidak diikuti gerak lanjut.

6. Analisis Keterampilan Gerak Pukulan Lurus (*drive stroke*)

Pukulan lurus yang keras dengan gerakan tangan bebas, yang hasil pukulan ini bola akan melayang dengan kecepatan tinggi. Pukulan ini dapat dibedakan menjadi dua yaitu *fore-hand drive* dan *back-hand drive*. Pukulan ini dapat dilakukan melalui gerakan sebagai berikut:

- Dalam posisi siap kedua kaki dibuka lebih lebar dari bahu. Tangan pukul membentuk sudut 160 derajat dan tangan lain mengimbanginya. Pandangan ditujukan pada arah datangnya bola.
- Begitu bola datang, *bet* digerakkan ke atas dengan bantuan gerakan siku dari 160 derajat menjadi 90 derajat kemudian bola dipukul pada saat bola mencapai titik tertinggi pantulan. Sikap akhir kembali ke posisi siap.



Gambar 2.30 Pukulan Lurus

Perhatikan kesalahan yang sering terjadi ketika pukulan lurus tenis meja adalah sikap badan kaku, langkah kaki/*footwork* yang kurang pas, tergesa-gesa, pukulan kurang kuat, pukulan tidak lurus, kaki/badan kurang rileks dan seimbang, dan tidak diikuti gerak lanjut.

7. Aktivitas Pembelajaran Permainan Tenis meja

Setelah peserta didik mencoba dan melakukan pembelajaran berbagai keterampilan dalam permainan tenis meja (memegang *bet* dengan benar, servis, memukul dengan benar, *smash*, *counter smash*) dengan segala variasinya, peserta didik dapat memulai bermain tenis meja dengan aturan sederhana sebagai berikut:

- a. Peserta didik berpasangan.
- b. Mulailah permainan dengan servis secara menyilang atau lurus.
- c. Hitunglah permainan hingga mencapai angka tertinggi 11, kecuali terjadi perpanjangan dengan dua angka.
- d. Pemenangnya yang berhasil mencapai angka tertinggi terlebih dahulu sesuai aturan yang ada.
- e. Susunlah rencana perbaikan dari aktivitas yang baru saja dilakukan baik sendiri, bersama teman atau guru untuk perbaikan aktivitas gerakan yang akan datang sesuai ketentuan gerakan yang ada.



Gambar 2.31 Aktivitas pembelajaran Permainan Tenis meja

8. Ringkasan

Permainan tenis meja adalah suatu jenis permainan yang menggunakan meja sebagai tempat untuk memantulkan bola. Bola yang dipukul tersebut harus melewati *net* yang dipasang pada bagian tengah lapangan/meja. Permainan ini berlaku untuk putra maupun putri dengan bentuk tunggal (*single*) dan ganda (*double*) dan ganda campuran (*mixed double*). Permainan tenis meja memerlukan keterampilan memegang *bet* dan pukulan. Pegangan *bet* terdiri atas: pegangan tangkai pena (*penholder grip*) dan Pegangan jabettangan (*Shakehand Grip*). Pukulan dalam permainan tenis meja terdiri atas pukulan servis, pukulan *forehand*, pukulan *backhand*, dan pukulan *smash*.

9. Penilaian

a. Pengetahuan

Pengetahuan peserta didik akan dinilai melalui tes tertulis maupun penugasan tentang kerja kajian konsep dan prinsip permainan tenis meja.

b. Sikap

Sikap peserta didik selama mengikuti pelajaran permainan tenis meja akan dinilai melalui observasi sikap/perilaku peserta didik yang meliputi tanggung jawab, toleransi, disiplin, kerjasama, Menerima kekalahan dan kemenangan yang menjunjung tinggi sportifitas yang dapat digunakan sebagai pertimbangan guru dalam mengembangkan karakter peserta didik lebih lanjut.

c. Keterampilan

Keterampilan peserta didik akan dinilai melalui unjuk kerja selama mengikuti pembelajaran permainan tenis meja yang meliputi: tes keterampilan dan penampilan bermain.