

Teknik Dasar Permainan Bulutangkis

Teknik Dasar Servis (*service*)

Servis merupakan pukulan permulaan yang menandai dimulainya permainan. Secara umum sikap servis yang baik adalah:

- ▪ ▪ ➤ sikap berdiri rileks
- ▪ ▪ ➤ bola harus dilepaskan terlebih dahulu, baru dipukul
- ▪ ▪ ➤ Kaki tidak boleh diangkat sebelum bola dipukul
- ▪ ▪ ➤ Bola tidak didorong, tetapi dipukul

1) *Servis Pendek*

Servis pendek dapat dilakukan secara *backhand* dan *forehand*. Kok dipegang dengan tangan kiri di depan dada atau sejajar dengan pinggang. Pukulan dilakukan pelan dengan perkiraan akan melewati net dan garis terdapan lapangan permainan lawan.

2) *Servis Panjang*

Servis panjang atau tinggi dilakukan dengan pukulan *forehand*. Servis ini dilakukan di sebelah kanan bawah, jika pukulan memakai tangan kanan. Servis ini dilakukan dengan menjatuhkan kok ke samping kanan.

c. Teknik Dasar Memukul Kok

1) Pukulan Lambung (*lob*)

Pukulan lambung adalah pukulan terhadap kok yang datang atau berada di bawah pinggang. Pukulan dilakukan dari bawah ke atas dengan posisi raket agak miring ke depan. Pukulan lob dilakukan dengan *forehand* dan *back hand*.

Sikap awalnya:

- ▪ ▪ ➤ Berdiri, Kedua lutut dilenturkan
- ▪ ▪ ➤ Pandangan ke arah datannya kok

Gerakannya:

- ▪ ▪ ➤ Untuk pukulan lob dari atas: raket diayun dari belakang kepala ke depan lurus dengan kekuatan tenaga yang cukup.
- ▪ ▪ ➤ Untuk pukulan lob dari bawah: raket diangkat ke atas, seakan-akan mencongkel.

Pukulan Smes (*Smash*)

Pukulan Smes adalah pukulan keras dan menukik ke lapangan permainan lawan. Pukulan ini untuk mengembalikan bola yang datang dengan posisi tinggi.

Sikap awal:

- ▪ ▪ ➤ Berdiri, kedua lutut dilenturkan
- ▪ ▪ ➤ Pandangan ditujukan ke arah datangnya kok

Gerakannya:

- ▪ ▪ ➤ Raket digerakkan cepat, keras, menukik dan terarah.
- ▪ ▪ ➤ Tangan diayunkan dari belakang ke depan.

