# Bola Basket

## **A. Pengertian Permainan Bola Basket**

Bola basket merupakan salah satu contoh olahraga bola besar. Permainan ini berlangsung dengan cara mempertandingkan dua tim basket dan berebut bola untuk dimasukkan ke dalam ring lawan. Skor yang didapatkan sangat tergantung dari cara masuknya bola. Skor yang akan Grameds dapatkan kalau berhasil mencetak skor berkisar satu sampai tiga poin.

Tidak sama dengan permainan bola voli, dalam permainan bola basket, pemain diberikan batas waktu untuk saling berhadapan. Jadi bukan berdasarkan tim mana yang lebih dulu mencapai skor tertentu. Namun berdasarkan durasi waktu. Aturan bola basket internasional menetapkan waktu sepuluh menit sebanyak empat babak. Namun khusus untuk National Basketball Association (NBA), pertandingan berlangsung selama empat babak dan setiap babaknya berdurasi dua belas menit.

## **B. Sejarah Permainan Bola Basket**

Adalah James Naismith yang mencatatkan namanya dalam sejarah sebagai pencetus permainan bola basket ini. Awalnya ide tersebut muncul karena saat musim dingin, banyak permainan olahraga yang tidak bisa dilakukan oleh para muridnya. Keinginannya untuk membuat sebuah permainan yang dapat dimainkan di dalam ruangan tertutup, menggerakannya untuk membuat permainan bola basket.

Profesinya sebagai instruktur pendidikan jasmani di perguruan tinggi Springfield College yang terletak di Massachusetts, Amerika Serikat, memudahkan Naismith untuk terus berinovasi dalam olahraga hasil kreasinya tersebut.

Di permulaannya, tahun 1891, permainan bola basket dilakukan menggunakan bola sepak. Jadi tidak langsung menggunakan bola basket seperti sekarang ini. Saat itu, Naismith merancang permainan bola basket dengan cara melemparkan bola ke dalam keranjang buah persik. Keranjang yang digantungkan di tembok di gedung olahraga tersebut menjadi penentu skor.

Jumlah pemainnya pun setiap tim terdiri dari sembilan orang. Dan saat itu belum ada teknik dribble. Lalu bagaimana donk cara menggiring bola? Caranya dilempar ke teman satu tim. Seiring dengan waktu, permainan ini mulai berkembang. Terutama setelah basket mulai digemari oleh berbagai kalangan dan berbagai macam usia, permainan ini semakin mengalami penyempurnaan-penyempurnaan hingga menjadi seperti permainan bola basket yang sekarang kita kenal.

## **C. Bagaimana Permainan Bola Basket Bisa Masuk ke Indonesia?**

Permainan ini cepat menyebar ke publik. Dan pada tahun 1895, digelarlah Sejarah mencatat, pada tahun 1920, terjadi eksodus warga negara China ke negara-negara Asia Tenggara, salah satunya Indonesia. Sementara itu, China merupakan salah satu sasaran utama dari Young Men’s Christian Association (YMCA) untuk dijadikan tempat penyebaran permainan bola basket. China yang lebih dulu mengenal permainan bola basket dua puluh tahun sebelumnya, turut membawa permainan ini ke Indonesia saat terjadi eksodus tersebut.pertandingan bola basket yang pertama kali mempertemukan dua perguruan tinggi, yakni Minnesota School of Agriculture dengan Hamline College. Meski dilakukan di dalam ruangan, tidak lantas menjadikan permainan bola basket sebagai olahraga yang membiarkan pemainnya bisa bersantai. Tajamnya pandangan, kekuatan nafas, kecepatan berlari, kelihaian dalam mengelabui, kemampuan menembak tepat sasaran, dan ketangkasan tangan menjadi kemampuan yang harus dimiliki agar menjadi pemain bola basket yang baik. Maka jangan heran kalau Grameds bakal mandi keringat saat melakukan permainan ini. Para perantau tersebut membentuk komunitas sendiri, salah satunya mendirikan sekolah-sekolah untuk warga negara China. Di sekolah-sekolah tersebut, permainan bola basket diajarkan dan menjadi populer.

Kemudian berdirilah komunitas-komunitas basket di beberapa kota besar yang didirikan oleh para perantau ini. Sebut saja Tionghoa Hwee, Fe Leon Ti Yu Hui, Chinese English School dan Pheng Yu Hui (Sahabat). Sahabat merupakan klub asal salah satu legenda basket Indonesia salah satu legenda basket Indonesia, Sony Hendrawan (Liem Tjien Siong). Sejak saat itulah, permainan bola basket juga dimainkan oleh khalayak ramai.

Organisasi yang Menaungi

Organisasi yang menaungi bola basket di dunia bernama Federation Internationale de Basketball (FIBA). Organisasi ini berpusat di Jenewa, Swiss. Di kancah nasional, induk permainan bola basket bernama PersatuanBola BasketSeluruhIndonesia (Perbasi) yang berpusat di Jakarta.

## **D. Teknik Dasar Permainan Bola Basket**

Dalam menguasai permainan bola basket terdapat beberapa hal yang harus kamu ketahui, seperti cara bermainnya, aturan di dalamnya, ukuran lapangan, serta pemainnya yang dapat kamu pelajari dalam Buku Jago Bola Baket Untuk Pemula.

Untuk melakukan permainan bola basket, Grameds perlu banget nih memahami teknik-teknik dasar dalam permainan ini. Setidaknya kamu perlu menguasai teknik memegang bola, passing, dribble, shooting, pivot, rebound, dan slam dunk. Gimana sih cara melakukannya? Kita bahas bersama yuk, Grameds.

### **1. Teknik Dasar Memegang Bola**

Memegang bola dalam permainan bola basket merupakan hal yang paling mendasar. Karena ia merupakan induk dari segala teknik yang ada di dalam permainan ini. Melakukannya tidak bisa sembarangan, sebab jika kamu memegang bola dengan baik, kamu akan lebih mudah mengendalikan bola. Tentunya hal ini sangat mempengaruhi kualitas permainanmu.

Caranya memegang bola adalah letakkan kedua tangan Grameds di kanan kiri bola. Agar bola tidak mudah terlepas, jemari Grameds harus direnggangkan atau dibuka lebar. Posisi tangan ini sangat penting dilakukan, baik untuk menerima bola ataupun akan melakukan operan ke teman.

### **2. Teknik Mengoper atau Melempar Bola (Passing)**

Setelah menguasai teknik memegang bola, kita perlu banget menguasai teknik mengoper bola ke teman. Sebab dalam permainan , kita tidak mungkin membawa bola tanpa melakukan operan sama sekali. Teknik ini memiliki beberapa cara, kita bahas lebih detail di bawah ya.

#### **a. Chest Pass (Operan Dada)**

Operan ini merupakan teknik dasar dalam melakukan oper. Karena sangat umum digunakan. Kalau Grameds menonton pertandingan bola basket, pernah tidak memperhatikan seorang pemain melakukan operan yang sikunya menekuk sehingga bolanya sejajar dengan dada dan kedua tangan memegang bola? Kalau pernah, itulah yang dimaksud chest pass.

Cara sederhana untuk melatih operan ini adalah dengan memantulkan bola ke dinding yang ada di depanmu sambil mengambil posisi tubuh seperti paragraf di atas.

#### **b. Overhead Pass (Operan di Atas Kepala)**

Kalau kamu berada dalam kepungan lawan dan dijaga ketat atau rekan satu timmu jauh, kamu bisa banget menggunakan operan ini nih, Grameds. Memang operan ini seringkali digunakan untuk meloloskan dari penjagaan lawan, sementara temanmu berada di daerah yang minim penjagaan namun jaraknya jauh.

Cara melakukan operan ini adalah dengan kedua tangan memegang bola dan diposisikan di atas kepala dan siku menekuk. Dengan bertumpu pada lekukan tangan, bola dilemparkan sampai posisi tangan jadi lurus. Oh ya, agar maksimal, bola dilepaskan dengan menggunakan jentikan ujung jari-jari.

#### **c. Behind The Back Pass (Operan Belakang Punggung)**

Inovasi dan improvisasi sangat diperlukan dalam setiap sendi kehidupan kita. Tidak ada salahnya mengangan-angankan sesuatu, karena bermimpi itu gratis. Bukan begitu, Grameds? Salah satu yang pernah menjadi angan-angan dalam bola basket adalah teknik operan behind the back pass atau operan belakang.

Seiring berkembangnya permainan bola basket modern, teknik ini menjadi teknik yang mematikan, berbahaya, dan tentunya memunculkan decak kagum. Disebut mematikan dan berbahaya karena operan ini membuat bola menjadi sangat sulit untuk ditebak lawan. Ketidakpastian yang dimiliki lawan dalam menghalau operan ini menjadi tidak jelas. Karena itu, operan ini seringkali mengelabui lawan.

Operan ini cukup sulit untuk pemula, karena memerlukan teknik khusus dalam melakukannya. Biasanya pemain yang sudah professional yang dapat melakukannya dengan baik. Salah satu pemain yang lihai melakukan operan ini adalah Kobe Bryant.

#### **d. Baseball Pass (Operan Baseball)**

Dari namanya saja, Grameds pasti sudah bisa menebak. Benar! Operan ini dilakukan dengan satu tangan, mirip seperti pemain baseball yang melempar bola. Saat melakukan serangan balik, operan ini sangat tepat untuk dipilih. Pasalnya, operan ini seringkali dilakukan mulai dari daerah pertahanan sendiri menuju pertahanan lawan dengan akurat dan power yang bertenaga secara cepat.

Tidak hanya itu, operan ini terkadang digunakan untuk mengelabui lawan. Seakan menembak bola, namun hanya mengoper bola.

#### **e. Bounce Pass (Operan Memantul)**

Operan ini dilakukan dengan cara memantulkan bola ke lantai. Operan ini dilakukan untuk melewati hadangan lawan yang ketat dan rekan satu tim sulit dijangkau.

Bounce pass dilakukan dengan cara posisi badan tegak lurus. Siku dalam kondisi ditekuk ke samping badan dengan bola berada di depan badan. Dorong bola dengan menggunakan ujung jari tangan namun telapak tangan menghadap ke arah luar.

### **3. Teknik Dribble ( Menggiring Bola)**

Menggiring bola atau dribble dalam permainan bola basket dilakukan dengan tujuan untuk mengendalikan arah bola sambil memantulkan bola basket ke lantai berulangkali. Jika kaki melangkah, baik berjalan atau berlari, bola harus dipantulkan ke lantai.

Melalui teknik dribble, Grameds bisa mengetahui kelincahan seorang pemain basket. Biasanya, pemain yang berposisi sebagai point guard memiliki kemampuan dribble yang mumpuni, bahkan tidak jarang menjadi pemain yang paling baik dalam men-dribble bola. Maka tidak heran jika point guard seringkali menjadi playmaker dalam sebuah tim. Stephen Curry, John Stockton, dan Earvin “Magic” Johnson merupakan nama-nama besar dunia bola basket yang berposisi sebagai point guard.

Teknik ini dapat dilakukan dengan satu maupun dua tangan. Berdasarkan ketinggian bola, dribble terbagi menjadi dua jenis, yaitu dribble tinggi dan dribble rendah. Dribble tinggi biasanya dilakukan saat pemain berada dalam keadaan bebas. Sementara dribble rendah seringkali digunakan saat pemain berada dalam pressure lawan.

Namun berdasarkan jenis trik, dribble dalam bola basket terbagi banyak, yaitu:

#### **a. Crossover Move**

Bola di-dribble dengan cara menyilang. Bola yang semula di tangan kiri dipantulkan ke kanan sehingga dapat diterima dengan baik oleh tangan kanan dan sebaliknya. Dribble jenis ini bisa dilakukan di daerah lawan dan dapat mengakibatkan ankle break, yakni lawan tertipu menebak arah bola ke arah yang berlawanan setelah bola di-crossover-kan.

#### **b. Behind The Back Dribble**

Sebenarnya dribble jenis ini sama dengan dribble crossover move.Hanya saja dilakukan dengan sedikit berbeda, yakni dengan posisi membelakangi bola. Tentu saja, dribble ini tidak mudah untuk dilakukan dalam permainan bola basket.

#### **c. Between The Legs Dribble**

Bola di-dribble dengan cara memindahkan bola dari tangan kanan ke tangan kiri namun melewati sela-sela kaki. Pada awalnya, mungkin Grameds mengalami kesulitan saat mempraktekkannya, namun ketika rajin berlatih, Grameds akan lihai melakukannya.

#### **d. High or Speed Dribble**

Saat melakukan serangan balik cepat atau fast break, dribble ini sangat cocok untuk dipakai. Pemain harus berlari secepat mungkin tanpa melepaskan bola. Teknik menguras banyak energi, oleh karena itu, pemain perlu melatih stamina yang prima dalam melakukan permainan bola basket.

#### **e. Reserve Dribble**

Pernah menonton seorang pemain basket yang men-dribble dengan cara mengendalikan bola memutari tubuh secara horizontal? Selain membutuhkan skill yang tinggi, dribble ini memerlukan konsentrasi yang tinggi.

### **4. Teknik Pivot**

Grameds, teknik ini berupa gerakan memutar tubuh dengan menggunakan salah satu kaki sebagai poros sekaligus sebagai tumpuan tubuh. Pivot dilakukan dengan kedua tangan memegang bola.

Para pemain bola basket melakukan pivot biasanya setelah menerima operan dari rekan satu tim karena ingin melindungi bola dari sergapan lawan. Pivot merupakan inovasi teknik yang menyesuaikan aturan bola basket, yaitu pemain yang memegang bola diharuskan melakukan dribble dan akan dinilai sebagai suatu pelanggaran apabila bergerak tanpa melakukan dribble.

### **5. Shooting (Teknik Menembak Bola)**

Kemampuan mencetak skor sangat bergantung pada skill dalam melakukan shooting bola ke dalam ring lawan. Semakin baik kemampuan shooting, semakin besar kemungkinan untuk meraup poin-poin tinggi. Sebab posisi menembak menentukan besarnya nilai yang akan didapatkan.

Pemain yang berperan utama sebagai penembak bola ke ring lawan dijuluki shooting guard. Mereka diambil dari pemain-pemain yang memiliki akurasi tembak yang handal. Michael Jordan dan Kobe Bryant adalah contoh legenda bola basket yang berposisi sebagai shooting guard.

Grameds perlu banget melatih insting, agar dapat mengetahui teknik shooting mana yang harus digunakan dalam kondisi yang terjadi. Sebab setiap kondisi belum tentu bisa dilakukan dengan sembarang shoot.

Teknik shooting memiliki beberapa cara. Mari kita bahas yuk, Grameds.

#### **a. Set Shoot**

Tembakan ini biasa dilakukan saat pemain berada dalam kondisi free throw atau bebas melakukan tembakan tanpa harus melompat. Karena shoot ini hanya bisa dilakukan dalam kondisi tanpa hadangan ataupun kawalan, tembakan ini jarang dipakai.

Agar bisa melakukan tembakan ini, Grameds perlu memegang bola dengan kedua tangan sambil menekuk lutut dalam keadaan memasang kuda-kuda. Sementara badan masih tegak, tajamkan pandangan ke target. Lenturkan jari dan berikan tambahan dorongan dari lengan. Sebelum bola ditembakkan, pastikan insting dan perasaanmu terlibat.

#### **b. Lay Up Shoot**

Shoot ini juga disebut shoot melayang. Sebab shoot ini dilakukan di akhir dribble dan begitu dekat dengan ring, pemain melakukan lemparan bola dengan satu tangan menuju target. Lemparan tersebut dilakukan sambil melompat seakan melayang. Jika Grameds ingin mahir melakukan shoot ini, berlatihlah bersama teman agar bisa menghindari hadangan dari blocker.

#### **c. Jump Shoot**

Pemain tidak bergerak maju ataupun mundur. Lalu melompat di saat titik tertinggi untuk melempar bola. Prinsip dalam melakukan jump shoot ada empat, yakni bow,eye, elbow, follow through.

#### **d. Slam Dunk**

Teknik shoot ini merupakan teknik yang paling ditunggu-tunggu penonton. Teknik ini merupakan gerakan yang seringkali bisa membuat komentator kegirangan dan heboh karena cantiknya gerakan shoot ini. Oleh sebab itu, tim yang dapat memasukkan bola dengan cara ini seringkali terangkat moralnya. Dan juga bisa meruntuhkan semangat tim yang kebobolan dengan cara ini.

Awalnya, slam dunk hanyalah sebuah pertunjukan. Namun, secara perlahan teknik ini dibutuhkan untuk memenangkan pertandingan. Slam dunk merupakan menembak bola dengan melayang dan melompat ke udara, tidak sekedar melempar bola atau hanya melambungkan bola.

### **5. Teknik Rebound**

Teknik berguna untuk memanfaatkan pantulan bola yang gagal masuk ke dalam ring basket. Jika tembakan yang gagal berasal dari tim Grameds, maka rebound berguna untuk memanfaatkan kemelut di depan ring. Namun jika yang tembakannya gagal adalah tim lawan, rebound dapat dimanfaatkan untuk menjauhkan bola dari daerah pertahanan Grameds.

## **E. Peraturan Permainan Bola Basket**

Basket untuk Pemula (Teori & Praktik) oleh Yolis Y.A. Djami merupakan buku yang dapat membantu Grameds mengetahui segala hal yang penting dalam permainan basket. Terdapat sembilan bab di dalamnya, dan semua bab yang ada dapat membantu kamu memahami permainan bola basket ini.

Permainan bola basket memiliki beberapa aturan sebagai berikut:

### **1. Pemain**

Setiap tim dalam permainan bola basket terdiri dari lima orang pemain ditambah beberapa pemain cadangan. Kelima pemain inti tersebut terbagi pada beberapa posisi, yakni center (5 – C), power forward (4 – PF), small forward (3 – SF), shooting guard (2 – SG), dan point guard (1 – PG). Pergantian pemain dilakukan saat bola mati. Pergantian pemain juga bebas dilakukan berapa kali.

### **2. Aturan Waktu Membawa Bola**

Perbasi menetapkan beberapa aturan waktu. Pertama, peraturan tiga detik. Saat berada di area pertahanan lawan, Grameds tidak boleh lebih dari tiga detik. Lebih dari itu akan dicatat sebagai pelanggaran.

Kedua, peraturan delapan detik. Waktu yang dibolehkan sebuah tim untuk memainkan bola di daerah pertahanannya sendiri adalah selama delapan detik. Lebih dari itu, pelanggaran.

Ketiga, peraturan 24 detik. Ini merupakan waktu yang dibolehkan untuk sebuah tim dalam melakukan serangan. Tidak boleh lebih.

### **3. Aturan lainnya**

* Tidak ada batasan bagaimana caranya melemparkan bola, namun tidak diperboleh memukul atau meninju bola.
* Membawa bola dengan berlari atau berjalan akan dianggap sebagai bentuk pelanggaran. Bola hanya boleh dibawa dengan cara di-*dribble*.
* Batas yang diijinkan seorang pemain melakukan pelanggaran adalah empat kali. Jika melakukan pelanggaran lagi, maka pemain akan didiskualifikasi.
* *Double dribble*tidak diperkenankan. Maksudnya, jika seorang pemain melakukan *dribble* kemudian berhenti dan memegang bola dengan kedua tangannya, maka pemain tidak diperbolehkan untuk melakukan *dribble* lagi.

## **F. Peralatan Permainan Bola Basket**

Alat-alat yang dibutuhkan dalam permainan bola basket adalah sebagai berikut:

**1. Bola Basket**

Bahan: Kulit asli, kulit sintetis, atau karet.  
Berat: FIBA 576 gram; NBA 650 gram  
Keliling bola: FIBA 74,9 cm; NBA 76 cm

**2. Ring dan Net Ring**

Ukuran Ring: 18 inchi  
Letak: 10 kaki dari lantai digantungkan pada papan 3,5 x 6 kaki.

**3. Pencatat Waktu**

**4. Seragam tim dan sepatu.**

## **G. Ukuran Lapangan Bola Basket**

Lapangan bola basket terdiri atas beberapa bagian, detailnya kita bahas di bawah ya, Grameds.

* Panjang lapangan: 28 m
* Lebar lapangan: 15 m
* Diameter lingkaran tengah lapangan: 3,6 m
* Jarak *three point line* ke ring basket: 6,75 m
* Jarak garis busur ke ring: 1,25 m
* Tinggi ring basket: 3,05 m
* Jarak tiang ring ke garis akhir: 1 m
* Diameter ring basket: 45 cm
* Luas papan pantul ring: 1,8 m x 1,95 m
* Ukuran kotak tengah papan pantul ring: 59 cm x 45 cm
* Jarak papan pantul ring ke garis akhir: 1,2 m

Grameds, itulah pembahasan kita mengenai permainan bola basket. Gramedia akan terus menjadi #SahabatTanpaBatas buat Grameds dengan menyajikan buku-buku terbaik pilihan kami.

**Badminton**

**Pengertian Bulu Tangkis**

Bulu tangkis dikenal juga dengan istilah badminton. Awalnya permainan ini dinamakan badminton, namun karena merujuk pada pengertiannya, maka olahraga ini memiliki nama lain, yaitu bulu tangkis.

Menurut pengertian, bulu tangkis atau badminton merupakan sebuah cabang olahraga permainan yang mainkan oleh dua orang (tunggal) atau empat orang (dua pasang) menggunakan peralatan, berupa raket dan shuttlecock (bulu), dengan cara memukul atau menangkis bulu tersebut dengan tujuan agar jatuh ke daerah sendiri. Singkatnya, pengertian bulu tangkis adalah bulu (shuttlecock) yang ditangkis (dipukul).

## **Sejarah Bulu Tangkis**

Sejarah bulu tangkis memiliki beberapa versi, yaitu;

1. Versi pertama, bulu tangkis berasal dari Mesir kuno, tepatnya 2000 tahun yang lalu
2. Versi kedua, bulu tangkis berasal dari India dan daratan Tiongkok
3. Versi ketiga, bulu tangkis mendunia karena perkembangannya di Inggris, tepatnya mulai pada abad pertengahan. Pada awalnya, bulu tangkis bernama Battledore dan Shuttlecocks. Permainan ini begitu terkenal, hingga “Punch” yang merupakan sebuah nama majalah di Inggris mempublikasikannya sekaligus membawa permainan ini menjadi salah satu permainan kelas dunia.

## **Peraturan Bulu Tangkis**

Peraturan adalah segala sesuatu yang wajib dipatuhi. Tak terkecuali dalam permainan, seperti bulu tangkis juga memiliki peraturan, yaitu;

1. Peraturan permainan harus sesuai dengan peraturan yang diterbitkan oleh IBF
2. Peraturan berlaku untuk segala sesuatu yang berkaitan dengan permainan bulu tangkis, seperti perlengkapan, peralatan dan partai yang berkepentingan. Yang dimaksud dengan partai yang berkepentingan seperti produsen peralatan.
3. Dalam permainan bulu tangkis pemain dibedakan menjadi beberapa partai. Dari beberapa partai tersebut dibedakan menjadi dua, yaitu partai tunggal dan partai ganda. Pembagian partai tersebut juga berlaku pada partai putra dan putri.

## **Teknik Dasar Bulu Tangkis**

Siapa pun yang hendak bermain bulu tangkis, apalagi seorang professional harus mengerti betul teknik dasar bulu tangkis. Berikut ini teknik dasar bulu tangkis yang perlu dikuasai, agar menjadi pemain bulu tangkis professional;

1. **Cara memegang raket (Grip)**

Mengerti betul bagaimana cara memegang raket atau grip adalah kemampuan teknik paling dasar yang harus dikuasai oleh pemain bulu tangkis. Kenapa?

Karena teknik ini merupakan faktor utama yang memiliki pengaruh kuat terhadap kualitas pukulan (tangkisan) yang akan dihasilkan. Sebelum melanjutkan ke teknik bulu tangkis lainnya, setiap calon pemain harus menguasai cara memegang raket dengan benar terlebih dahulu. Adapun cara memegang raket yang baik dan benar dalam permainan bulu tangkis adalah sebagai berikut;

Teknik Forehand

Teknik forehand dalam teknik dasar permainan bulu tangkis dapat dilakukan menggunakan tangan kanan maupun tangan kiri. Caranya, yaitu;

* Pastikan raket bagian kepala dalam posisi menyamping
* Pegang raket seperti ketika Anda berjabat tangan dengan orang lain
* Pada saat posisi tangan tengah memegang raket, maka terdapat jarak yang membentuk seperti huruf V di antara ibu jari dan jari telunjuk, sementara jari lainnya, seperti kelingking, jari manis dan jari tengah dalam posisi menggenggam raket dengan erat.

Teknik backhand

Baik teknik forehand maupun backhand, keduanya dapat dilakukan menggunakan tangan kanan maupun kiri. Begitu pula dengan cara memegang raket, kedua teknik ini hampir sama. Perbedaannya hanya pada posisi ibu jari dan jari telunjuk yang berada dalam jarak yang lebih dekat. Berikut ini penjelasan lengkap dari teknik dasar bulu tangkis backhand;

* Posisikan kepala raket berada di samping (menyamping)
* Posisikan ibu jari sedikit terpisah dengan jari-jari lainnya, seperti jari kelingking, jari manis, jari telunjuk dan jari tengah.
* Keempat jari tersebut (jari kelingking, jari manis, jari telunjuk dan jari tengah) memegang raket.

**2. Pukulan**

Teknik forehand merupakan jenis pukulan yang biasa terjadi dalam permainan bulu tangkis. Cara melakukan pukulan dengan menggunakan teknik forehand ini adalah dengan cara mengayunkan badan dari arah belakang, kemudian bergerak menuju ke arah depan raket dengan posisi telapak tangan menghadap ke shuttlecock. =

Berikut ini penjelasan lengkap mengenai teknik dasar pukulan dalam permainan olahraga bulu tangkis;

* Pegang raket persis seperti dalam teknik forehand
* Posisikan kedua kaki (kaki kiri dan kaki kanan) menyilang dengan detail kaki kanan berada di belakang, sementara kaki kiri berada di depan.
* Miringkan badan ke sebelah kanan
* Pukul bulu (shuttlecock) sambil menggerakkan bahu ke arah depan
* Biarkan tangan bergerak terus ke bawah
* Pukul shuttlecock sekeras mungkin untuk melakukan pukulan clear

**3. Gerakan kaki (footwork)**

Lincah adalah modal utama dalam permainan bulu tangkis, terutama pada saat melakukan pukulan dan pergerakan kaki. Gerakan yang lincah dapat menghasilkan pukulan yang berkualitas. Kuncinya adalah gerakan kaki, tangan dan tubuh harus serasi membentuk seperti harmonisasi.

**4. Sikap dan posisi badan**

Sikap dan posisi badan haruslah seimbang. Dalam permainan bulu tangkis, keseimbangan menjadi salah satu kunci yang wajib dikuasai oleh para pemain professional. Konsep keseimbangan ini dapat dilakukan melalui cara-cara berikut ini;

* Pada saat menyerang ataupun bertahan, posisi badan yang benar adalah dengan cara bertumpu pada kedua kaki
* Bengkokan kedua lutut, lalu berdiri dengan ujung kaki, sehingga pinggang berada dalam posisi tegak
* Buka kedua kaki menjadi selebar bahu, bisa dengan posisi sejajar maupun salah satu kaki berada di depan
* Letakkan salah satu lengan siku yang tidak sedang memegang raket di samping badan. Hal ini bertujuan agar tanga yang memegang raket dapat dengan bebas bergerak.

**5. Posisi badan ketika memukul (hitting position)**

Posisi badan ketika memukul sangat mempengaruhi kualitas pukulan yang dihasilkan. Oleh sebab itu, setiap pemain bulu tangkis perlu menguasai teknik dasar ini dengan mengikuti langkah-langkah berikut ini;

* Posisikan badan menyamping, tepatnya kea rah net
* Posisikan kaki kiri berada di depan kaki kanan
* Posisikan badan berada di belakang shuttlecock
* Posisikan bahu kanan dengan sedikit ditarik kea rah belakang
* Gantilah posisi bahu kanan dan kiri pada saat melakukan beberapa pukulan

**6. Service**

Service adalah teknik atau gerakan bulu tangkis dengan cara mengarahkan shuttlecock ke kanan, kiri, depan atau belakang pemain lawan. Pada saat posisi shuttlecock yang tanggung dan berada tepat di depan lawan, maka service tidak boleh dilakukan.

Jika tindakan tersebut dilakukan, maka sama saja artinya Anda bunuh diri dengan mempermudah lawan mengembalikan service dan mematikan pergerakan Anda.

**7. Pengembalian service**

Ada 2 cara melakukan gerakan pengembalian service, yaitu dropshot dan netting.

Pada saat melakukan teknik dasar bermain bulu tangkis ini, hindarilah melakukan gerakan smash, karena smash yang Anda berikan dapat dengan mudah dikembalikan oleh lawan yang akan menguntungkan pihak

**8. Overhead**

Waktu terbaik untuk melakukan overhead adalah pada saat arah posisi jatuhnya shuttlecock mengarah ke belakang posisi tubuh Anda.

Cara melakukan teknik dasar permainan bulu tangkis yaitu memukul shuttlecock layaknya pada saat Anda melempar dengan raket di tangan menggunakan teknik forehand.

**9. Smash**

Smash atau gerakan menyerang memiliki tujuan untuk mematikan pergerakan lawan. Cara melakukan smash terbaik adalah dengan cara menyerang sambil melompat setinggi mungkin dan penuh tenaga mengarahkan pukulan shuttlecock ke arah bawah area lawan.

**10. Dropshot**

Bisa dikatakan bahwa dropshot merupakan gerakan smash dalam versi yang lembut. Cara melakukan teknik ini sama dengan dropshot, yaitu menyerang lawan dengan tujuan untuk mematikan pergerakan pemain lawan.

Selain itu, dropshot juga sering digunakan untuk mengecoh pemain lawan dengan melompat tinggi seakan-akan hendak melakukan smash dengan tenaga full.

**11. Netting**

Netting adalah teknik yang dilakukan dengan cara memukul shuttlecock secara pelan, kemudian mengarahkan posisi jatuhnya sedekat mungkin dengan net. Untuk melakukan gerakan dalam teknik dasar permainan bulu tangkis ini diperlukan sense yang tinggi, cara dan arah penempatan bola yang harus tepat.

Oleh sebab itu, dengan persyaratan itulah, netting sering kali disebut sebagai gerakan yang paling sulit dalam permainan bulu tangkis ini.

## **Jenis Pukulan Bulu Tangkis**

Selain teknik, di dalam permainan bulu tangkis juga terdapat beberapa jenis pukulan, yaitu;

**1. Pukulan Service**

Yaitu pukulan yang dilakukan dengan tujuan agar bola yang dilempar tepat mengarah ke area lapangan lawan secara diagonal. Pukulan service ini dilakukan untuk memulai permainan. Ada beberapa jenis pukulan service, yaitu;

* Pukulan service panjang
* Pukulan service pendek
* Pukulan service mendatar
* Pukulan service cambuk

**2. Pukulan lob**

Yaitu pukulan yang dilakukan dengan cara melambungkan bola ke atas, sehingga bola tersebut menukik tajam ke bawah lantai lapangan lawan. Pukulan lob memiliki dua jenis, yaitu;

* Overlob, yaitu pukulan tinggi yang dilakukan di atas kepala, sehingga bola menuju kea rah belakang
* Underhand lob, yaitu pukulan yang dilakukan dari bawah atau dari arah yang sudah melewati kepala, kemudian melambungkan bola tinggi ke arah belakang.

**3. Pukulan drive**

Yaitu pukulan bola mendatar dan cepat kea rah samping kanan atau kiri lawan. Tujuan pukulan drive adalah untuk membuat lawan menjadi kesulitan untuk mengembalikan bola. Pukulan bulu tangkis ini biasanya dilakukan pada saat permainan ganda dengan cara forehand dan backhand.

**4. Pukulan dropshot**

Yaitu pukulan yang dilakukan dengan mengarahkan bola ke area lawan yang dekat dengan net. Pukulan dropshot dilakukan dari kepala, baik atas maupun bawah kepala.

**5. Pukulan smash**

Yaitu pukulan overhead yang diarahkan ke lapangan lawan secara tajam, keras dan cepat. tujuan dari pukulan smash ini adalah agar lawan tidak bisa mengembalikan shuttlecock.

Bulu tangkis atau badminton merupakan salah satu permainan yang sangat digemari di seluruh dunia. Khususnya di Indonesia, permainan ini sering diadakan kompetisi, baik kompetisi lokal antara desa maupun provinsi. Tidak jarang pertandingan bulu tangkis di Indonesia disiarkan di stasiun TV.

Dengan mengetahui informasi mengenai pengertian, teknik, dan jenis pukulan bulu tangkis, Anda yang awam terhadap permainan ini pun dapat segera menjadi pemain professional.

**Renang**

## Pengertian Renang

Renang merupakan salah satu dari gerakan yang dapat dilakukan di dalam air dan juga bisa dilakukan oleh manusia dan hewan.

Umumnya hewan juga berenang untuk beberapa tujuan seperti mencari mangsa, mendinginkan suhu tubuh serta berpindah dari satu tempat ke tempat lainnya.

Sedangkan pada manusia menjadikan renang sebagai sebuah sarana olahraga dan rekreasi, ataupun mencari ikan, mutiara atau hewan air lainnya.

Renang juga merupakan salah satu cabang olahraga aquatik. Renang yakni salah satu upaya untuk dapat menggerakkan (mengapungkan atau juga mengangkat) semua bagian tubuh ke atas permukaan air.

Renang ini biasanya dilakukan tanpa perlengkapan bantuan apapun. Renang ialah salah satu cabang dari olahraga yang menggunakan bagian anggota tubuh terutama bagian tangan dan kaki untuk bergerak di dalam air.

Gaya renang yaitu salah satu cara melakukan sebuah gerakan lengan dan tungkai berikut koordinasi dari ke dua gerakan tersebut yang dapat memungkinkan orang dapat berenang maju di dalam air.

Meskipun demikian, banyak orang juga dapat berenang hanya dapat dengan menggerakan kedua belah kaki sementara lengan tetap diam atau juga dengan hanya dengan kedua belah lengan sementara kaki tetap diam.

### Pengertian Renang Menurut Para Ahli

**1. Badruzaman**

Renang ialah suatu cara yang dilakukan orang atau binatang untuk dapat menggerakan tubuhnya di air.

**2. Arma Abdoelah**

Renang yaitu suatu jenis olahraga yang dapat dilakukan di dalam air, baik di air tawar maupuan di air asin atau laut.

**3. Kasiyo Dwijowinoto**

Renang yakni salah satu cabang olahraga yang dapat diajarkan pada semua umur, baik itu anak-anak maupun orang dewasa serta bayi yang berumur beberapa bulan juga sudah dapat di ajarkan untuk berenang.

**4. Muhajir**

Renang yakni sebuah olahraga yang dapat menyehatkan, sebab hampir semua otot tubuh bergerak sehingga seluruh otot dapat berkembang dengan pesat dan kekuatan perenang akan bertambah meningkat.

**5. Budiningsih**

Renang ialah salah satu olahraga air yang dapat dilakukan dengan menggerakkan badan di air, seperti menggunakan kaki dan tangan sehingga badan akan terapung di permukaan air.

**6. Erlangga**

Renang merupakan salah satu cabang olahraga air yang sangat menyenangkan dan juga bermanfaat bagi kekuatan otot tubuh, jantung, paru-paru dan akan membangkitkan perasaan berani.

**7. KKBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia)**

Renang yaitu sebuah gerakan badan, menyelam dan melintas yang menggunakan tangan, kaki, ekor, sirip, menyelam, mengapung dan sebagainya.

### Manfaat Renang

* Melatih Pernafasan
* Meningkatkan Kekuatan Otot dan Tulang
* Meninggikan Badan
* Sehat Bagi Jantung
* Bentuk tubuh ideal
* Meredakan stress
* Meningkatkan Kebugaran Tubuh
* Meredakan Radang Sendi
* Alternatif Rekreasi dan Meningkatkan Mood
* Membakar Kalori Lebih Banyak
* Self Safety

### Sejarah Renang

Renang ini sudah dikenal sejak zaman pra-sejarah. Dari berbagai gambar-gambar yang berasal dari zaman batu dapat diketahui adanya bentuk dari berbagai gua-gua untuk para perenang di dekat Wadi Sora di sebelah barat daya Mesir.

Di Negara Jepang, renang ialah sebuah kemampuan yang wajib dimiliki oleh para samurai. Sejarah mencatat, dalam sebuah pertandingan renang pertama kali diselenggarakan oleh Kaisar Suigui pada tahun 36 sebelum Masehi.

Pertandingan pada renang yang memperebutkan gelar juara sudah dimulai di negara Eropa sekitar tahun 1800 an dan sebagian besar pertandingan ini menggunakan gaya dada.

Renang yang dengan menggunakan gaya bebas ini pertama kali diperkenalkan oleh Arthur Trudgen. Gaya ini kemudian dapat mulai digabung atau dikombinasikan dengan gaya kaki yang menendang oleh Richard Cavill pada tahun 1902.

Di abad pertengahan, renang juga termasuk dalam 7 kemahiran yang wajib dimiliki oleh para ksatria termasuk berenang dengan membawa sebuah senjata.

Pertandingan pada olahraga renang pertama kali diadakan dalam sebuah Olimpiade modern pada tahun 1896 di Athena, Yunani. Pada Olimpiade ini, hanya empat nomor pada cabang olahraga yang dapat dipertandingkan dari rencana semula enam nomor. Masing-masing antara lain sebagai berikut :

* Nomor 100 meter
* Nomor 500 meter
* Nomor 1.200 meter
* Nomor bebas
* 100 meter bagi para pelaut.

Olimpiade yang kedua diselenggarakan di kota Paris, Prancis pada tahun 1900 dan mempertandingkan diantaranya yakni :

* Nomor 200 m
* Nomor 1.000 m
* Nomor 4.000 m
* Nomor bebas
* 200 m gaya dada
* 200 m nomor beregu

Persatuan Renang Internasional atau Federation Internationale De Natation De Amateur (FINA) sudah dibentuk pada tahun 1908 yang pada awalnya dapat menetapkan, gaya kupu-kupu juga merupakan variasi gaya dada. Gaya ini baru menjadi salah satu gaya terpisah pada tahun 1952.

Wanita yang baru diperkenankan ikut dalam sebuah pertandingan renang yaitu pada Olimpiade tahun 1912 di kota Stockholm, Belanda. Itupun hanya nomor bebas saja. Seiring dengan perkembangan pada olahraga renang, renangpun menjadi semakin popular. Penggemar olahraga renang akan semakin bertambah. Bahkan, tidak jarang anak-anak juga dapat diajarkan renang pada usia sangat dini.

### Prinsip-Prinsip Renang

**1. Prinsip Hambatan dan Dorongan**

Kecepatan maju di dalam renang yakni dari sebuah hasil dari dua kekuatan diantaranya kekuatan yang cenderung untuk dapat menahannya (tahanan dan hambatan) dan kekuatan yang dapat mendorong maju yang di timbulkan oleh gerakan lengan dan kaki.

**2. Prinsip Keteraturan Dalam Penggunaan Dorongan (Kontinuitas Gerakan)**

Penggunaan pada gerakan dorongan yang teratur yaitu dengan lebih baik dan efektif dari pada penggunaan yang tak teratur untuk dapat mendorong tubuh maju.

**3. Prinsip Hukum Aksi-Reaksi dalam Pemulihan (Recovery)**

Mekanika pemulihan pada lengan tiga dari empat gaya renang terjadi di luar air. Mempunyai sebuah pengaruh terhadap efisien dan kecepatan renang.

**4. Prinsip Pemindahan Momentum**

Sangatlah mudah untuk dapat memindahkan momentum dari suatu bagian tubuh ke bagian tubuh yang lain. Prinsip ini digunakan dalam banyak gerakan-gerakan yang dapat lakukan di dalam dan di luar air.

### Resiko Renang

* Infeksi Jamur Kaki
* Influenza
* Infeksi Telinga dan Kulit
* Infeksi Mata
* Diare dan Infeksi Cacing

### Sarana Dan Prasarana Renang

* **Pakaian Renang :** Pada pakaian renang ini wajib digunakan oleh para atlet-atlet renang yang akan mengikuti kompetisi renang. Pakaian renang juga dapat digunakan ketika berlatih renang.
* **Papan Pelampung :** Pada papan pelampung juga dapat berguna untuk berlatih meluncur dan mengapung di atas air bagi anda yang sedang berlatih renang.
* **Alat Bantu Bernapas :** Alat bantu pada pernapasan bisa digunakan oleh orang yang baru belajar berenang dan penyelam.
* **Bagian Dalam Ban Mobil Bekas :** Ban juga dapat berguna untuk belajar mengambang dan terapung ketika berada di dalam air.
* **Kacamata Renang :** Kacamata renang ini digunakan agar mata tidak terkena air ketika berenag
* **Pelampung Kaki dan Sepatu Katak :** Pelampung pada kaki dan sepatu katak biasa digunakan untuk menyelam.

### Cara Berenang Yang Baik dan Benar

**1. Mulailah dengan melakukan sebuah pemanasan agar otot tidak kram**

Pemanasan turut berguna agar suhu pada tubuh meningkat dan detak jantung tetap normal. Gerakan pemanasan diantaranya yaitu sebagai berikut :

* Berjalan ringan di sekitar kolam renang.
* Mengayunkan kaki dan juga tangan kira-kira selama 10 hingga 15 menit.
* Latihan pada pergelalangan kaki.

**2. Menyamankan diri dalam air juga sangat diperlukan**

* Rendamlah seluruh tubuh sebatas leher, lalu basahi muka berulang-ulang dengan dua tangan.
* Ambil sebuah posisi duduk pada dasar kolam, letakkan kepala di permukaan air dan dua tangan di samping kanan dan kiri paha.

**3. Berlatih Pernapasan**

Berlatih pernapasan juga sangat penting sebagai bagian dari menyamankan diri dalam air yakni :

* Ambil napas panjang sembari memasukkan tubuh ke dalam kolam renang.
* Tahan napas selama beberapa detik dan juga keluarkan gelembung udara dari hidung serta mulut.
* Keluarkan kepala dari pada permukaan kolam, kemudian tarik napas penuh.

### Nomor Perlombaa Renang Menurut Jarak Tempuh dan Jenis Kelamin

1. Nomor Renang Putri-Putra dan yang lombakan dalam Olimpiade yaitu sebagai berikut :

* Gaya bebas : 50 m, 100 m, 200 m, 400 m, 800 m (putri), 1500 m (putra)
* Gaya kupu-kupu : 100 m, 200 m
* Gaya punggung : 100 m, 200 m
* Gaya dada : 100 m, 200 m
* Gaya ganti perorangan : 200 m, 400 m
* Gaya ganti estafet : 4 x 100 m
* Gaya bebas estafet : 4 x 100 m, 4 x 200 m
* Marathon 10 km

2. Federasi Renang Internasional mengakui Rekor Dunia Putra-Putri untuk Nomor Renang yaitu :

* Gaya bebas : 50 m, 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m
* Gaya punggung : 50 m, 100 m, 200 m
* Gaya dada : 50 m, 100 m, 200 m
* Gaya kupu-kupu : 50 m, 100 m, 200 m
* Gaya ganti perorangan : 100 m (hanya lintasan pendek), 200 m, 400 m
* Gaya ganti estafet : 4×100 m
* Gaya bebas estafet : 4×100 m, 4×200 m

### Macam-Macam Gaya Renang

**1. Renang Gaya Bebas**

Renang gaya bebas ialah sebuah gerakan yang dilakukan dengan cara menelungkupkan badan, dimana tangan dan kaki untuk melakukan sebuah tarikan dan tendangan air.

Pada renang gaya ini posisi tubuh ini juga berada di datar atas air, dan bahu agak ke belakang, sementara pada kaki berada beberapa inci di bawah permukaan air. Selain itu, beberapa hal yang perlu diperhatikan ialah dengan mempertahankan wajah dan pandangan nya harus ke depan. Selengkapnya, kamu bisa lihat materi [renang gaya bebas](https://seputarilmu.com/2021/05/renang-gaya-bebas.html) yang bisa kamu gunakan untuk refrensi tugas kamu.

**2. Renang Gaya Kupu-Kupu**

Renang gaya kupu-kupu yakni sebuah pengembangan dari gaya dada, gaya kupu-kupu ialah gaya berenang yang dapat dikerjakan dengan kedua lengan secara bersamaan untuk bisa mengayuh bergerak ke depan.

Kedua tangan juga harus membentang lalu mengepak untuk dapat mengayuh maju ke depan, gerakan kedua tangan tersebut seperti gerakan sayap kupu-kupu. Untuk berbagai praktekan pada gaya renang tersebut tenaga harus besar, irama dan kordinasi gerak yang baik, konon gaya renang ini juga sangat sulit dipelajari. Selengkapnya, kamu bisa lihat materi [renang gaya kupu-kupu](https://seputarilmu.com/2021/05/renang-gaya-kupu-kupu.html) yang bisa kamu gunakan untuk refrensi tugas kamu.

**3. Renang Gaya Punggung**

Renang gaya punggung merupakan salah satu gaya berenang dengan posisi terbalik atau punggung yang menghadap air, gerakannya juga sama seperti pada gaya renang bebas.

Pada gaya punggung wajah para perenang berada di atas permukaan air atau menghadap ke langit, agar mudah untuk bisa bernafas dan lebih mudah membuka mata.

Tapi pada gaya punggung, akan sulit untuk dapat menentukan berbagai arah gerak karena mata yang menghadap ke atas, pada gaya punggung kaki yang ke lebih aktif bergerak ke atas, pergelangan kaki harus dapat diusahakan untuk tetap rileks. Selengkapnya, kamu bisa lihat materi [renang gaya punggung](https://seputarilmu.com/2021/05/renang-gaya-punggung.html) yang bisa kamu gunakan untuk refrensi tugas kamu.

**4. Renang Gaya Dada**

Gaya dada ialah salah satu teknik renang yang begitu mudah dan tentunya sangat menyenangkan, berenang gaya model ini sangat bagus untuk dapat melatih bahu, leher dan lengan.

Salah satu teknik dasar seperti ini sangat sederhana pada gerakannya, langkah kesatu yaitu dengan tendang pada kedua kaki ke belakang, lalu harus meluncur sedikit dan tarik badan dengan lengan, bila melatihnya secara terus menerus dapat mengusai sebuah teknik ini dalam waktu yang cepat. Selengkapnya, kamu bisa lihat materi [renang gaya dada](https://seputarilmu.com/2021/05/renang-gaya-dada.html) yang bisa kamu gunakan untuk refrensi tugas kamu.

### Teknik Dasar Gaya Renang

**1. Pernafasan**

* Salah satu dari keberhasilan dalam berenang kita dapat mengatur nafas dengan baik. Pertama berdirilah dipinggir kolam dengan sangat rendah dan wajah anda tetap dipermukaan air.
* Tarik nafas melalui mulut dan tahan beberapa saat dan kemudian masukkan kepala anda ke dalam air dan juga hembuskan nafas melalui hidung.
* Lakukan suatu latihan ini secara perlahan sebanyak 10 sampai 15 kali setiap anda selesai dalam melakukan gerakan atau latihan. Ulangi latihan tersebut sehingga dapat menemukan irama anda sendiri.

**2. Meluncur**

* Meluncur merupakan sebuah gerakan tubuh secara horizontal dibawah permukaan air. Pertama-tama turunlah dalam sebuah kolam yang dangkal dan membelakangi dinding kolam.
* Tempelkan salah satu telapak kaki (kanan atau kiri) di daerah dinding kolam dengan jari-jari kaki menghadap ke bawah sebagai tolakan untuk dapat meluncur.
* Dorong badan melalui sebuah tolakan kaki tersebut dan meluncurlah sejauh mungkin dengan tangan sejajar di depan.
* Kepala diusahakan untuk dapat masuk dalam air sehingga kuping sejajar dengan lengan tangan. Lakungan gerakan ini sebanyak 10 sampai 15 kali untuk bisa menemukan keseimbangan tubuh anda.

**3. Mengapung**

* Mengambang terlentang juga dilakukan dengan cara tarik ke belakang sampai dngan kuping terendam dalam air.
* Regangkan kedua belah tangan bentuk siku-siku.pergelangan tangan tetap lurus dan rileks.

**4. Mengambang Tegak Lurus Secara Vertikal**

Mengambang tegak lurus secara vertical yang paling lazim digunakan yaitu gerakan tubuh dengan posisi tubuh tegak lurus dibawah permukaan air dan kepala tetap diatas pada permukaan air sebatas dagu, sedangkan untuk gerakan tangan dan kaki digerakan untuk sebuah keseimbangan agar tubuh tetap melayang dipermukaan air.

Demikianlah penjelasan terlengkap mengenai [**Materi Renang**](https://seputarilmu.com/2020/10/materi-renang.html). Semoga bermanfaat dan bisa menambah ilmu pengetahuan bagi para pencari ilmu. Terima Kasih.

**KARATE**

## **Pengertian Karate**

Karate adalah salah satu cabang olahraga dari bela diri yang hanya menggunakan tangan kosong tanpa bantuan senjata. Olahraga ini memiliki tujuan utama, yaitu untuk mempertahankan serta melindungi diri dari berbagai ancaman serta untuk menjaga kesehatan.  
  
Karate adalah olahraga beladiri berasal dari Jepang yang menggunakan tangan dan kaki sebagai alat untuk melepaskan kekuatan pukulan, serangan, dan tendangan. Karate selain sebagai olahraga tempur yang menyegarkan juga dapat melatih mental agar berani dan kuat. Kata "karate" berarti tangan kosong dan orang yang mempraktekkan karate disebut karateka.

## **Sejarah Karate**

Rata – rata masyarakat di seluruh dunia mengetahui bahwa karate berasal dari negara Jepang. Tapi, yang perlu anda tahu, sebenarnya Jepang hanya mengembangkan sebuah bela diri dari Cina. Pada awalnya, sekitar abad ke – 16 M, Pulau Okinawa yang pada saat itu sedang dijajah oleh Jepang.  
  
Kemudian Jepang membuat peraturan bahwa penduduk Okinawa tidak boleh ada yang memiliki berbagai jenis senjata apapun. Lalu seorang pedagang dari cina mengajarkan bela diri yang bernama tangan cina atau tote kepada penduduk Okinawa secara diam – diam.

Seiring berjalannya waktu, sekitar abad ke – 19 M Okinawa menjadi bagian negara Jepang. Tote pun semakin berkembang di Jepang dan sedikit agak berubah pola gerakannya yang kemudian diberi nama Okinawa – te. Gichin Funakoshi, adalah guru besar dari Okinawa – te yang mengubah nama menjadi Karate dan dibentuknya WKF (World Karate Federation) pada 10 Oktober 1970 untuk mengatur semua masalah karate di dunia.

## Teknik Dasar Karate

Bagi anda para pemula yang ingin belajar teori tentang teknik – teknik dasar dalam bela diri karate, kami akan menjelaskan secara detail dan lengkap. Berikut penjelasannya.

### 1. Teknik Kuda-Kuda

Kuda – kuda atau dachi adalah gerakan paling dasar yang diajarkan pertama kali saat belajar karate. Bisa dibilang, kuda – kuda adalah teknik yang paling penting. Karena untuk melakukan suatu pukulan, tendangan atau menangkis, harus diawali dengan gerakan kuda – kuda. Ada berbagai macam bentuk kuda – kuda, yaitu hachiji – dachi (kuda – kuda dasar),kokutsu – dachi (kuda – kuda berat belakang), zenkutsu – dachi (kuda – kuda berat depan), dan sebagainya.

### 2. Teknik Pukulan

Memukul adalah hal yang sering dilakukan dalam kehidupan sehari –hari. Teknik pukulan atau serangan dengan lengan/tangan/siku di dalam karate ada dua jenis, yaitu: pukulan (tsuki) dan sentakan (uchi) atau hentakan (ate).

1. Tsuki (pukulan): pada umumnya istilah pukulan digunakan untuk teknik pukulan yang lurus ke depan (chokuzaki), walaupun terdapat jenis lainnya. Bila lawan berada langsung di depan, lengan disodok lurus ke depan dan sasaran dipukul dengan buku jari-jari dari kepalan depan. Pada waktu melepaskan pukulan lengan yang memukul diputar ke arah dalam. Berdasarkan arah sasaran, maka pukulan ini dibedakan menjadi tiga yaitu jadon cholu zuki atau pukulan lurus kea atas, chudon choku zuki atau pukulan lurus ke tengah, dan geda choku zuki atau pukulan lurus ke bawah.
2. Sentakan (uchi): dalam teknik pukulan, siku pada umumnya diluruskan dan lengan dapat direntangkan. Pada teknik sentakan (uchi) dengan tangan dapat dilakukan dengan posisi siku yang bengkok maupun posisi siku lurus. Sentakan atau uchi dibedakan menjadi dua yaitu uraken ucchi (sentakan punggung kepalan) dan kentsui cuhi (sentakan kepala palu), hiji ate (hentakan siku).

### 3. Teknik Tendangan

Faktor-faktor pokok teknik tendangan dalam karate adalah sebagai berikut.

* Angkat lutut dari kaki yang akan menendang setinggi mungkin dan sedekat mungkin ke dada. Lutut akan menekuk penuh, kemudian pindahkan berat kaki ke pinggul.
* Lentingan, tekukan dan pelurusan lutut. Terdapat dua cara menendang: 1) menggunakan daya pegas lutut yang dilentingkan sepenuhnya, dan 2) dengan meluruskan kuat-kuat lutut kaki yang ditekuk, menyerupai gerakan menyodok.
* Daya pegas pinggul dan pergelangan kaki. Di lain pihak, kekuatan kaki itu sendiri tidak cukup. Harus diperkuat dengan tenaga yang dihasilkan oleh pegas dan lutut.

Adapun jenis-jenis tendangan dalam karate adalah sebagai berikut:

1. Mae geri (tendangan depan): teknik ini berupa tendangan angkat (melenting) atau tendangan menyodok lurus dengan sasaran ke arah depan.
2. Keage (tendangan mengangkat).
3. Kekomi (tendangan menyodok).
4. Yoko geri (tendangan samping).

### 4. Teknik Tangkisan/Elakan (Uke)

Teknik elakan atau tangkisan pada bela diri karate dapat dilakukan dengan berbagai cara. Di samping itu dapat pula dilakukan dengan menggunakan alat atau anggota tubuh yang ada, misalnya tangan atau lengan dan kaki atau tungkai.  
  
Pada dasarnya tangkisan harus dilakukan pada saat lawan mulai menyerang. Oleh karena itu, sangat perlu memperkirakan lebih dahulu adanya serangan. Karena terbatasnya tempat yang tersedia, maka elakan/tangkisan yang dikemukakan disini hanyalah tangkisan yang menggunakan lengan atau tangan saja (itupun hanya yang pokok-pokok saja).

1. Gedan barai (sapuan bagian bawah): mempunyai kegunaan ganda yaitu sebagai tangkisan dasar dan sebagai salah satu jenis kesiagaan dalam latihan dasar.
2. Jodan age-uke (tangkisan angkat, bagian atas): tangkisan dasar yang digunakan untuk melumpuhkan serangan ke bagian atas ulu hati dan kepala. Tangkislah kuat-kuat ke atas dengan bagian luar dari lengan depan.
3. Chudan ude-uke (tangkisan lengan, bagian tengah), soto uke (tangkisan dari luar): Chudon ude-uke, soto-uke adalah tangkisan yang digunakan untuk melumpuhkan serangan pukulan yang datang ke dada dan muka. Belokkan lengan lawan ke samping, tangkis dengan sisi luar dari pergelangan tangan.

### 5. Teknik Bantingan

Tidak hanya kuda – kuda, pukulan, tendangan, ataupun tangkisan yang dipelajari dalam karate, tetapi bantingan atau yang juga disebut dengan nage waza juga. Teknik ini digunakan pada saat lawan berada dekat dengan anda. Beberapa teknik bantingan antara lain fumi kiri, udewa, tsubamagaeshi, dan unshu geri.

## Prinsip Teknik Karate

Prinsip dari teknik Karate adalah keharmonisan dari gerak tubuh dan fikiran yang memadukan unsur yaitu bentuk yang benar, kekuatan, kecepatan, waktu yang tepat, teknik dilakukan dengan penuh kesaradan dan selamiah mungkin, pengaturan napas yang tepat, menggunakan prinsip gerak di dalam ilmu fisika yaitu aksi dan reaksi serta memanfaatkan momen putar dari pada pinggul dimana pusat kekuatannya berasal dari hara atau bawah perut. Sehingga menghasilkan suatu ledakan teknik yang dinamakan KIME.

## Peraturan Karate

### Matras pertandingan

Luas keseluruhan matras 10 x 10 m dengan area warna putih adalah tempat para karateka bertarung, warna biru adalah garis jogai, dan warna merah adalah area dimana juri menilai.

### Papan nilai

Seluruh kesalahan yang dinyatakan wasit kepada karateka akan dicatat di papan nilai tersebut.

### Juri

Juri terbagi menjadi beberapa macam.

* *Tatami manager,* pengawas pertandingan.
* *Shushin,* orang yang memimpin pertandingan.
* *Fukushin,* bertugas membantu wasit dalam mengambil keputusan.
* *Kansa,* bertugas memeriksa kelengkapan karateka.

### 

### Administrasi pertandingan

Petugas yang mengatur jadwal dan memanggil karateka.

### Medis

Jika karateka mengalami cidera saat bertanding, maka tim medis lah yang akan menolong untuk bisa sembuh.

### Peralatan karateka

Dalam bertanding, keselamatan sangat diutamakan agar tidak merugikan siapapun jika terjadi sesuatu. Alat – alatnya yaitu.

* *Body protector,* sebagai pelindung badan.
* *Face mask,*sebagai pelindung kepala.
* *Shin guard,* sebagai pelindung tulang kering.
* *Hand protect,* sebagai pelindung tangan.
* *Gumshield,* sebagai pelindung gigi.

## Manfaat Beladiri Karate

### 1. Membuat jantung lebih sehat

Dengan melakukan karate, akan meningkatkan kinerja system peredaran darah yang bisa menyehatkan jantung anda.

### 2. Menurunkan berat badan

Penelitian mendapatkan sebuah fakta bahwa, berlatih karate selama 1 jam dapat membakar 500 kalori.

### 3. Menambah tingkat refleks

Jika sering melakukan olahraga bela diri karate, akan lebih meningkatkan kecepatan reaksi anda jika terjadi sesuatu secara mendadak.

### 4. Dapat melindungi diri sendiri dan orang lain

Mempelajari karate bisa melindungi anda serta orang di sekitar dari tindak perilaku kejahatan. Tapi ini dilakukan jika kondisi saat itu memang benar – benar darurat.

### 5. Meningkatkan kesabaran

Dalam bela diri karate, anda diajarkan untuk lebih bersikap bijaksana. Anda akan memiliki sikap rendah hati dan lebih sabar dalam menghadapi masalah.

**TINJU**

### **Pengertian Tinju**

Tinju adalah olahraga pertarungan di mana dua orang biasanya mengenakan sarung tangan pelindung, saling melempar pukulan untuk waktu yang telah ditentukan dalam ring tinju. Pertandingan tinju diawasi oleh wasit melalui serangkaian interval satu hingga tiga menit yang disebut putaran.

Penentuan untuk seorang pemenang dapat diselesaikan sebelum penyelesaian putaran ketika wasit menganggap lawan tidak mampu melanjutkan, didiskualifikasi lawan, atau pengunduran diri lawan. Ketika pertarungan mencapai akhir babak terakhir dengan kedua lawan masih berdiri, skor dari jurilah menentukan pemenang.

Jika kedua petarung mendapatkan skor yang sama dari juri, pertarungan profesional dianggap seri. Dalam olimpiade tinju, karena pemenang harus dinyatakan, juri memberikan hadiah kepada seorang pejuang berdasarkan kriteria teknis.

#### **Pengertian Tinju Menurut Para Ahli**

Adapun definisi tinju menurut para ahli, antara lain:

1. **Collins English Dictionary**, Pengertian tinju adalah olahraga di mana dua orang yang mengenakan sarung tangan empuk bertarung sesuai aturan khusus.
2. **Merriam-Webster**, Definisi tinju adalah seni menyerang dan pertahanan dengan tangan dipraktikkan sebagai olahraga

### **Sejarah Tinju**

Sejarah olahraga tinju pertamakali dikenal di Yunani kuno, pada saat itu permainan tinju dianggap sebagai olahraga kompetitif amatir yang populer dan termasuk dalam Olimpiade pertama. Di Roma kuno para petinju sering mengenakan cestus, sebuah sarung tangan kulit dari logam yang dipakai untuk melukai dan bahkan membunuh lawan-lawan mereka, kadang-kadang sebagai bagian dari kacamata gladiator. Akan tetapi, olahraga ini menurun popularitasnya setelah jatuhnya Kekaisaran Romawi.

Pada abad ke-18 tinju dihidupkan kembali di London dalam bentuk pertarungan tanpa harga di mana para kontestan bertarung demi uang dan para penonton bertaruh untuk hasilnya. Petinju pertama yang diakui sebagai Juara Kelas Berat adalah James Figg pada tahun 1719.

Pada tahun 1743 seorang juara tinju, John Broughton, merumuskan seperangkat aturan yang membakukan beberapa praktik dan melenyapkan yang lain, seperti memukul lawan saat mereka jatuh. Peraturan Broughton (Broughton’s Rules) diterapkan hingga tahun 1838 ketika The Original London Prize Ring Rules, berdasarkan aturan Broughton, dirancang.

Modifikasi yang dikenal sebagai The Revised London Prize Ring Rules disusun pada tahun 1853 dan mereka mengendalikan olahraga ini sampai akhir abad ke-19, ketika Peraturan Queensberry (Queensberry Rules) mulai digunakan. Aturan-aturan ini dirancang pada tahun 1857 oleh seorang petinju, John Graham Chambers, di bawah naungan John Sholto Douglas, Marquis ke-8 dari Queensberry.

Menekankan keterampilan tinju daripada gulat dan kelincahan atas kekuatan, Queensberry Rules membantu untuk membatalkan citra populer tinju sebagai perkelahian brutal. Aturan baru ini melarang pertempuran dengan tangan kosong, gulat, memeluk, memukul lawan saat mereka tidak berdaya dan berjuang sampai selesai.

Di bawah Broughton’s Rules, seorang pria yang jatuh diberikan waktu 30 detik untuk menyerah pada jarak 1yd (90cm) dari lawan, dibantu oleh penangan jika perlu. Jika petinju gagal melakukan ancang-ancang, petarung dianggap keok.

Di bawah The London Prize Ring Rules, petinju harus mencapai scratch (tanda yang terletak di tengah ring) tanpa bantuan dalam waktu 8 detik setelah selang waktu 30 detik; dan ronde berakhir ketika seorang petinju turun.

Di bawah Queensberry Rules, pertandingan dibagi menjadi ronde 3 menit dengan interval istirahat 1 menit di antara mereka. Seorang kontestan yang tetap turun, baik telentang atau berlutut, setelah 10 detik kehilangan pertandingan. Peraturan tersebut juga menetapkan bahwa pertandingan dilakukan di lapangan bertali, yang disebut cincin, berukuran 24 kaki (7,3 m) di satu sisi.

### **Tujuan Tinju**

Tujuan dasar dari tinju adalah sebagai berikut;

1. **Merobohkan Lawan**

Seorang petinju senantisa mengarahkan pukulan ke kepala lawanya dalam selang waktu tertentu, kemudian tanganya ditarik kembali. Hasil ini dilakukan dalam upaya mencapai tujuan yang diinginkan, yaitu merobohkan lawan menggunakan kombinasi teknik, tentusaja dilakukan di bawah pengawasan hakim dan komisi dan mengikuti serangkaian aturan.

### Manfaat Tinju

Tinju memiliki beberapa kegunaan, antara lain:

#### **Peningkatan Kesehatan Kardiovaskular**

Kita perlu melakukan kardio untuk melindungi diri dari penyakit jantung, membakar kalori, dan menurunkan atau mempertahankan berat badan kita. Tetapi “melakukan kardio” tidak harus berarti melompat di atas treadmill untuk mencatat menit yang kita perlukan.

Inti dari kardio adalah untuk menempatkan sejumlah sedang tekanan pada jantung dan paru-paru kita sehingga mereka cukup tertantang untuk membuat adaptasi fisiologis yang bermanfaat untuk mendukung tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi.

#### **Peningkatan Kekuatan Tubuh Secara Total**

Selama latihan tinju, kita dapat meninju atau menendang bag ratusan kali, membutuhkan tubuh bagian atas, tubuh bagian bawah, dan inti untuk terlibat saat kita melakukan kontak dengan bag. Selain itu, sebagian besar gym tinju menggabungkan gerakan latihan kekuatan lainnya ke dalam latihan tinju.

#### **Koordinasi Tangan-Mata yang Lebih Baik**

Kita mungkin tidak berpikir tentang pentingnya koordinasi tangan-mata dan pengaruhnya terhadap [kesehatan jasmani](https://dosenpenjas.com/kebugaran-jasmani/) secara total, tetapi koordinasi tangan-mata memainkan peran penting dalam keterampilan motorik kasar dan halus seseorang.

Individu dengan koordinasi tangan-mata yang baik cenderung memiliki refleks dan waktu reaksi yang lebih cepat, dan cenderung memiliki koordinasi fisik yang lebih baik secara keseluruhan. Ini sangat penting selama penuaan, karena koordinasi dan keseimbangan menjadi terganggu, meningkatkan risiko jatuh.

#### **Memperbaiki Komposisi Tubuh**

Tinju adalah mekanisme yang luar biasa untuk meningkatkan komposisi tubuh karena sempurna menggabungkan gerakan latihan pembentukan otot dan serangan kardio yang membakar kalori.

### **Teknik Tinju**

Berikut ini beberapa teknik dasar dalam olahraga tinju:

#### **Pukulan**jab

Yaitu jenis pukulan dalam tinju yang biasanya dilakukan dengan menggunakan tangan bagian depan yang lebih lemah sehingga pukulan jab  berguna untuk membantu menjauhkan serangan lawan dari kita. Pukul yang satu ini bisa memaksimalkan efektivitas pukulan petinju yang profesional untuk melakukan kontak dengan lawan.

#### **2.Pukulan silang**

Yaitu jenis pukulan yang di lontarkan dengan pukulan lurus dan dengan menggunakan tangan dengan kekuatan pabu, sehingga bisa memaksimalkan efektivitas pukulan petinju dengan lawan. Sehingga dalam hal ini tinju adalah bentuk serangan dari arah depan.

#### **3.Pukulan**hook

Yaitu jenis pukulan yang bisa dilontarkan ke arah kepala lawan dan pada bagian mana saja yang bisa membuat lawan tidak terlindungi sehingga dengan pukulan ini bisa dikombinasikan dengan pukulan-pukulan lain untukl mendapat pukulan balasan.

#### **4.Pukulan**uppercut

Yaitu jenis pukalan ke arah atas yang biasanya dilontarkan ke arah tangan denagan pukulan yang maksimal, sehingga sangat efektif pada jarak dekat. terlebih lagi ketika kemenangan bisa diperoleh dengan mampu memberikan pukulan jatuh kepada lawan dan tidak dapat bangkit hingga hitungan ke sepuluh dari wasit atau knockout (KO)

#### **5.Kombinasi**

Yaitu jenis pukulan yang harus di kuasai dengan berbagai cara pukulan untuk menciptakan dari berbagai kombinasi serangan atas maupun serangan bawah sehingga petinju bisa efektif dengan menambahkan sebuah hook pada pukulan kepada lawan.

### **Aturan Permainan Tinju**

Terdapat beberapa peraturan berbeda yang harus ditaati oleh ptinju dalam pertandingan tinju profesional. Beberapa peratiran yang umum termasuk:

1. Wasit hadir di atas ring
2. Seorang petinju tidak bisa bergulat atau memeluk lawan mereka
3. Jika seorang petinju terjatuh, ia harus bangun sendiri dengan bantuan orang lain
4. Petinju diklasifikasikan berdasarkan beratnya (petinju hanya bertarung melawan lawan di kelas berat yang sama)
5. Petinju yang tergantung tanpa daya di tali dianggap terjatuh
6. Seorang petinju tidak bisa memukul lawan yang dirobohkan
7. Sarung tangan harus berbobot antara 8-10 ons dalam perkelahian profesional
8. Seorang petinju tidak bisa memukul lawan mereka di bawah pinggang