

# Pelajaran I

## Permainan Bola Besar I



Sumber: [ppmfbugm.com](http://ppmfbugm.com); [wikimedia.org](http://wikimedia.org); Dokumen Penerbit

Sepak bola, bola voli, dan bola basket merupakan contoh permainan bola besar. Pernahkah kalian melihat permainan tersebut? Menarik bukan? Jika kalian menyukai permainan sepak bola, bola voli, dan bola basket maka kalian harus mempelajarinya. Jika kalian berkeinginan untuk bisa menjadi pemain atau atlet profesional dalam permainan ini maka kalian harus memahami sejarahnya, sarana dan peralatannya, serta teknik dasar permainan.

### Tujuan Pembelajaran

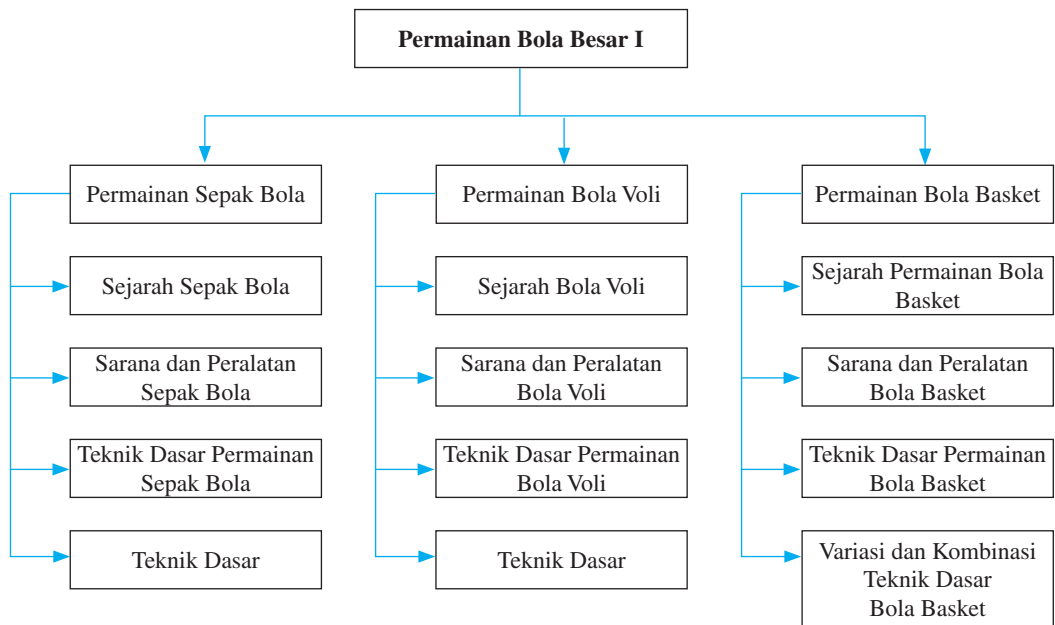
Setelah mempelajari materi permainan sepak bola, bola basket, dan bola voli, siswa diharapkan dapat

- menjelaskan sejarah singkat permainan sepak bola, bola voli, dan bola basket;
- menjelaskan sarana dan peralatan permainan sepak bola, bola voli, dan bola basket;
- menjelaskan teknik dasar permainan sepak bola, bola voli, dan bola basket;
- menjelaskan penilaian permainan sepak bola, bola voli, dan bola basket.

### Motivasi Belajar

Permainan bola besar, seperti sepak bola, bola voli, dan bola basket merupakan permainan yang menyenangkan dan menyehatkan. Selain itu, permainan ini jika ditekuni juga dapat menciptakan lapangan kerja asalkan mampu bermain secara profesional. Jika ingin menjadi pemain atau atlet yang profesional, pelajasilah materi berikut dengan saksama.

### Peta Kompetensi Materi



### Kata Kunci

- Servis
- Smes
- Passing
- Dribling
- Shooting
- Bola

## A. Permainan Sepak Bola

Sepak bola merupakan salah satu jenis permainan bola besar yang dimainkan secara beregu. Pemain dalam sepak bola berjumlah sebelas orang tiap tim. Oleh karena itu, setiap regu pemain sepak bola disebut kesebelasan. Dalam sepak bola, setiap pemain memainkan bola dengan menggunakan seluruh anggota badan, kecuali tangan tidak diperbolehkan. Hanya pemain sepak bola yang menempati posisi sebagai penjaga gawang (kiper) yang diperbolehkan menggunakan semua anggota badan selama dalam batas garis 16 meter.

Permainan sepak bola bertujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin dan menahan/menghalangi bola lawan tidak masuk ke gawang. Permainan ini dipimpin oleh seorang wasit dan dibantu dua orang penjaga garis sehingga pelaksanaan permainan ini dapat berjalan baik.

Perkembangan permainan sepak bola saat ini mengalami kemajuan. Banyak hal baru yang memengaruhi permainan sepak bola. Berikut ini akan diuraikan tentang permainan sepak bola mulai dari sejarahnya sampai dengan teknik dasar permainannya.

### 1. Sejarah Sepak Bola



Sumber: [infokito.files.wordpress.com](http://infokito.files.wordpress.com)

**Gambar 1.1** Contoh piala yang diperebutkan dalam permainan sepak bola.

Sampai saat ini nama permainan sepak bola belum jelas dari mana asalnya. Meskipun demikian, permainan sepak bola sangat populer di Inggris. Karena sepak bola mulai berkembang di Inggris maka Inggris diakui sebagai bangsa yang pertama kali mendirikan perserikatan sepak bola yang dinamakan *Football Association*. Organisasi ini dibentuk pada tahun 1863.

Perkembangan sepak bola dari tahun ke tahun mengalami kemajuan sehingga tanggal 21 Mei 1904 dibentuk federasi sepak bola internasional yang dinamakan *Federation International de Foot Ball Association* (FIFA). Atas prakarsa *Julius Rimet* maka setiap empat tahun sekali diselenggarakan kejuaraan dunia sepak bola yang dinamakan *Julius Rimet Cup* atau disebut *World Cup*.

Perkembangan sepak bola pun terjadi di Indonesia. Persepak-bolaan di Indonesia menunjukkan perkembangan. Oleh karena itu, pada tanggal 19 April 1930 dibentuklah Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia (PSSI) di Yogyakarta. Ketua umum PSSI pertama kali dijabat oleh Ir. Suratin Sastro Sugondo. Untuk mengenang jasanya maka mulai tahun 1966 diselenggarakan kejuaraan sepak bola untuk tingkat taruna remaja. Piala yang diperebutkan dinamakan piala *Suratin Cup*. (Sumber: [id.wikipedia.org](http://id.wikipedia.org))

### 2. Sarana dan Peralatan Sepak Bola

Sarana dan peralatan yang digunakan dalam permainan ini adalah sebagai berikut.

#### a. Lapangan Sepak Bola

Perhatikan gambar lapangan sepak bola ini.

### Pojok Komentator

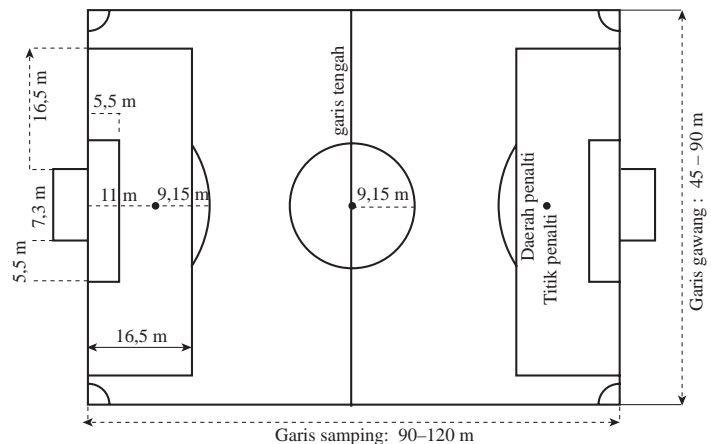
Setiap ada pertandingan sepak bola, terutama di Indonesia terkadang terjadi kerusuhan. Sebagai contoh kerusuhan pada pertandingan "Copa Dji Sam Soe" antara Persebaya Surabaya melawan Arema Malang pada tanggal 4 September 2006. Mengapa hal itu terjadi? Bagaimana pendapat kalian?

- 1) Panjang garis samping : 90 – 120 meter.
- 2) Lebar : 45 – 90 meter.
- 3) Jari-jari lingkaran tengah : 9,15 meter.
- 4) Daerah gawang :  $18,3 \times 5,5$  meter.
- 5) Daerah penalti :  $40,3 \times 16,5$  meter.
- 6) Jarak titik tendangan hukuman penalti dengan garis gawang 11 meter.

#### b. Gawang

Gawang yang digunakan memiliki ketentuan sebagai berikut.

- 1) Gawang sepak bola dibuat dari kayu atau besi dengan dicat warna putih.
- 2) Tinggi gawang berukuran : 2,4 meter.
- 3) Lebar gawang berukuran : 7,3 meter.



Sumber: Dokumen Penerbit

**Gambar 1.2** Ukuran lapangan sepak bola.



Sumber: [wallpapers.boolsite.net](http://wallpapers.boolsite.net).

**Gambar 1.3** Bola.

#### c. Bola

Bola yang digunakan untuk permainan sepak bola memiliki ketentuan sebagai berikut.

- 1) Bola terbuat dari bahan kulit atau bahan lain yang dapat digunakan.
- 2) Keliling bola : 68 – 71 cm.
- 3) Tekanan udara : 0,60 – 0,70 atm.
- 4) Berat bola : 396 – 453 gram.

## 3. Teknik Dasar Permainan Sepak Bola

Berikut ini beberapa teknik-teknik dasar sepak bola.

#### a. Teknik Menendang

Teknik menendang dalam permainan sepak bola ada beberapa macam sebagai berikut.

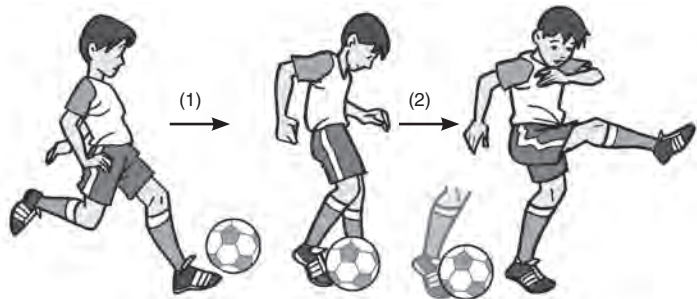
- 1) Teknik menendang bola dengan kaki bagian dalam sebagai berikut.



Sumber: Dokumen Penerbit

**Gambar 1.4** Teknik menendang bola dengan kaki bagian dalam.

- a) Sikap tubuh berdiri menghadap ke arah bola.
  - b) Kaki tumpu diletakkan di samping bola dengan lutut sedikit ditekuk. Kedua tangan untuk keseimbangan ditekuk di samping badan.
  - c) Kaki yang digunakan untuk menendang sedikit ditekuk dengan diputar ke arah keluar.
  - d) Kaki yang digunakan untuk menendang diayun dari belakang ke arah depan dengan sasaran bola di bagian samping.
  - e) Setelah menendang, berat badan digeser ke kaki yang digunakan untuk menendang.
- 2) Teknik menendang bola dengan kura-kura kaki (punggung kaki) sebagai berikut.
- a) Sikap awal tubuh berdiri menghadap ke arah bola.
  - b) Kaki tumpu diletakkan di samping bola dengan lutut sedikit ditekuk, kemudian tangan rileks untuk keseimbangan.
  - c) Pergelangan kaki yang digunakan untuk menendang bola, ditekuk ke bawah dan pandangan mata tertuju pada bola yang akan ditendang.
  - d) Pada waktu akan menendang, lutut kaki yang digunakan untuk menendang ditekuk menghadap ke depan dan diayun dari belakang ke arah bola, kemudian kaki disentuh pada bola bagian belakang.
  - e) Setelah menendang, berat badan ke arah depan.



Sumber: Dokumen Penerbit

**Gambar 1.5** Teknik menendang bola dengan punggung kaki.



Sumber: Dokumen Penerbit

**Gambar 1.6** Teknik menendang bola dengan kaki bagian luar.

- 3) Teknik menendang bola dengan kaki bagian luar sebagai berikut.
- a) Sikap awal berdiri menghadap ke arah bola.
  - b) Kaki tumpu diletakkan di samping bola dengan kedua tangan bergerak rileks untuk keseimbangan.
  - c) Kaki yang digunakan untuk menendang sedikit diputar ke dalam.
  - d) Pandangan mata ke arah bola, kaki yang digunakan menendang diayunkan ke depan.
  - e) Kaki bagian luar dikenakan pada bola, kemudian berat badan digeser ke depan.

## Gelanggag Olahraga

Coba praktikkan secara individual tugas berikut.

1. Menendang bola dengan kura-kura penuh.
2. Menendang bola menggunakan kaki bagian dalam.
3. Menendang bola menggunakan kaki bagian luar.
4. Menendang bola dengan kaki bagian dalam.
5. Menendang bola menggunakan punggung kaki.



Sumber: Dokumen Penerbit

**Gambar 1.7** Teknik mengontrol bola dengan kaki bagian dalam.



Sumber: Dokumen Penerbit

**Gambar 1.8** Teknik mengontrol bola dengan punggung kaki.

### b. Teknik Mengontrol/Menghentikan Bola

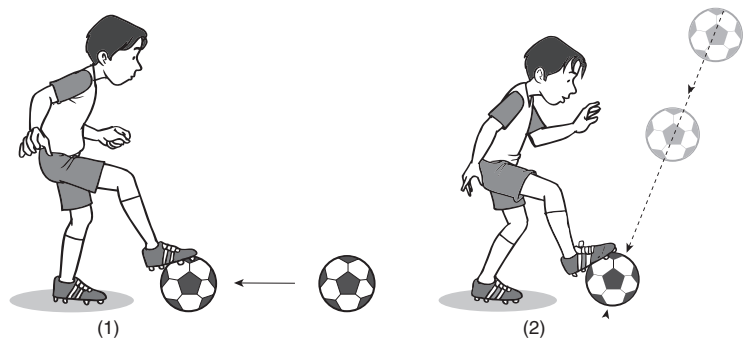
Teknik mengontrol atau menghentikan bola ada beberapa gerakan, yaitu sebagai berikut.

- 1) Teknik mengontrol dengan kaki bagian dalam sebagai berikut.
  - a) Sikap tubuh menghadap ke arah datangnya bola.
  - b) Pergelangan kaki yang digunakan untuk mengontrol diputar ke arah luar.
  - c) Kaki tumpu lututnya sedikitnya ditekuk dan kedua tangan bergerak secara rileks untuk keseimbangan.
  - d) Kaki yang digunakan untuk mengontrol bola diangkat diarahkan ke datangnya bola.
  - e) Bola disentuh pada kaki bagian dalam, kemudian kaki ditarik ke belakang, selanjutnya bola dikuasai.
- 2) Teknik mengontrol bola dengan punggung kaki sebagai berikut.
  - a) Sikap tubuh berdiri menghadap ke arah datangnya bola dan pandangan mata ke arah datangnya bola.
  - b) Kaki tumpu sedikit ditekuk dan kaki yang digunakan untuk mengontrol bola ditekuk ke depan dengan pergelangan kaki ditekuk ke bawah.
  - c) Pada waktu mengontrol bola, punggung kaki ditekuk pada bola. Selanjutnya, bola dikuasai.
- 3) Teknik mengontrol bola dengan telapak kaki sebagai berikut.
  - a) Sikap tubuh berdiri dengan tubuh dibungkukkan ke depan sambil pandangan mata ke arah datangnya bola.
  - b) Pada waktu bola datang langsung ditahan dengan telapak kaki menghadap ke arah depan.
  - c) Pada waktu menahan bola kaki tumpu dengan lutut sedikit ditekuk.



Sumber: Dokumen Penerbit

**Gambar 1.10** Teknik mengontrol bola dengan kaki bagian luar.



Sumber: Dokumen Penerbit

**Gambar 1.9** Teknik mengontrol bola dengan telapak kaki.

- 4) Teknik mengontrol bola dengan kaki bagian luar sebagai berikut.
  - a) Sikap tubuh berdiri dengan tubuh condong ke depan dan pandangan mata ke arah datangnya bola.
  - b) Kaki tumpu sedikit ditekuk dan kaki yang digunakan untuk mengontrol bola disilangkan untuk menahan bola atau dikenakan.
  - c) Bola dikontrol dengan kaki luar dan tangan bergerak rileks untuk keseimbangan.

### Gelanggang Olahraga

Coba praktikkan secara berpasangan tugas berikut ini!

1. Lakukan gerakan teknik menendang dan mengontrol bola dengan menggunakan kaki bagian dalam!
2. Lakukan gerakan teknik menendang dan mengontrol bola dengan kura-kura penuh!

### Kaleidoskop Olahraga

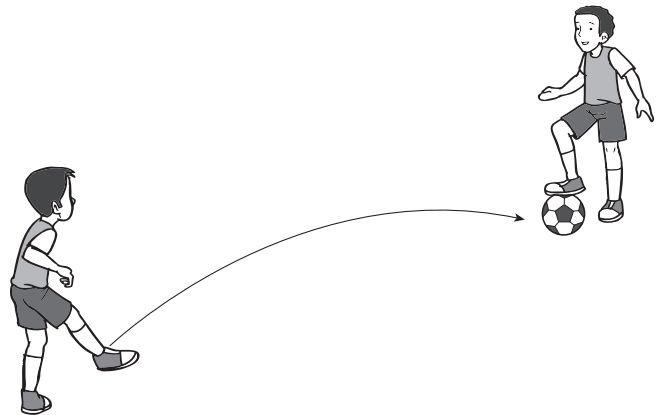
Meskipun persepakbolaan nasional belum mampu meraih prestasi yang menggembirakan di kancah internasional, namun di tingkat nasional perkembangan persepakbolaan menunjukkan perkembangan yang baik. Hal ini dibuktikan dengan semakin banyaknya tim kesebelasan yang ikut serta dalam Liga Super Indonesia (LSI) atau *Indonesian Super League* (ISL) adalah kompetisi sepak bola antar klub profesional di Indonesia yang diselenggarakan oleh Badan Liga Sepak Bola Indonesia (BLI) PSSI. LSI pertama kali diselenggarakan pada tahun 2008. Kompetisi ini dilaksanakan untuk mengikuti persyaratan FIFA yang menyatakan bahwa liga teratas dari suatu negara harus diikuti oleh paling sedikit 18 klub dan semua klub diharapkan merupakan klub profesional tanpa dibantu dana subsidi Pemerintah APBD.

Sumber: [www.pssi.com](http://www.pssi.com)

**c. Variasi dan Kombinasi Teknik Dasar Sepak Bola**

Teknik dasar sepak bola dapat dilakukan dengan berbagai macam variasi dan kombinasi sebagai berikut.

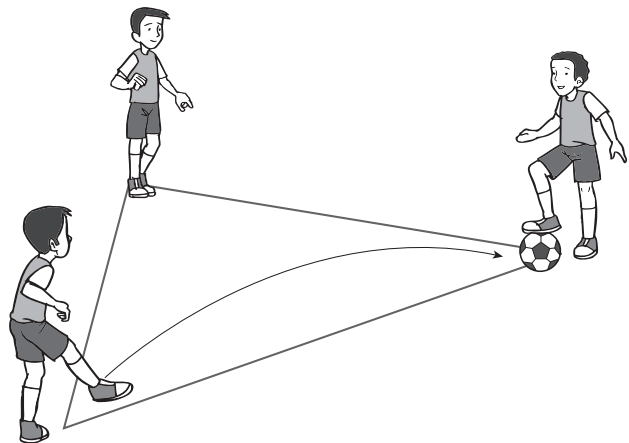
- 1) Teknik menendang bola dengan berpasangan.  
Cara melakukannya sebagai berikut.
  - a) Posisi awal, dua orang anak berdiri berhadap-hadapan dengan jarak 8 meter.
  - b) Salah satu anak menguasai bola, kemudian, ditendang ke arah pasangannya.
  - c) Teknik ini dilakukan secara bergantian.



Sumber: Dokumen Penerbit

**Gambar 1.11** Teknik menendang bola dengan berpasangan.

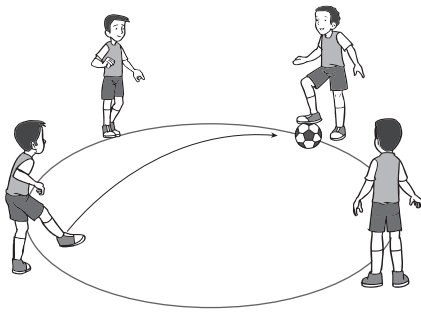
- 2) Teknik menendang bola dengan pola segitiga.  
Cara melakukannya sebagai berikut.
  - a) Posisi awal, tiga anak berdiri membentuk segitiga.
  - b) Salah satu anak menguasai bola, kemudian bola ditendang ke teman yang lain secara bergantian dan berurutan.



Sumber: Dokumen Penerbit

**Gambar 1.12** Teknik menendang bola dengan pola segitiga.





Sumber: Dokumen Penerbit

**Gambar 1.13** Teknik pola latihan *game*.

- 3) Teknik pola latihan *game*.  
Cara melakukannya sebagai berikut.
  - a) Sikap awal, 3 – 4 anak berdiri melingkar.
  - b) Salah anak menguasai bola.
  - c) Anak yang lain berusaha merebut bola yang dikuasai temannya tadi.
  - d) Anak yang menguasai bola berusaha mempertahankan bola jangan sampai direbut.
  - e) Latihan ini dilakukan secara kerja sama.

- 4) Mempraktikkan permainan sepak bola secara beregu.  
Teknik dasar permainan sepak bola telah dipelajari. Kalian dapat mempraktikkannya secara beregu. Permainan ini dapat kalian lakukan bersama dengan teman-teman satu kelas. Langkah-langkah kegiatannya sebagai berikut.
  - a) Membentuk dua regu yang akan melakukan permainan.
  - b) Ketua regu melakukan sutan atau undian, regu pemenang berkesempatan untuk memainkan bola pertama.
  - c) Setiap pemain berkesempatan menerapkan teknik dasar yang telah dipelajarinya. Misalnya, menendang, menahan, menggiring, dan mengontrol bola.
  - d) Regu yang lebih banyak memasukkan bola ke gawang lawan dianggap menang.
  - e) Agar dapat menang, permainan harus dilakukan dengan kerja sama yang baik.
  - f) Permainan harus dilakukan dengan menjunjung tinggi sportivitas.

### Pakar Olahraga

#### Endang Witarsa

Drg. Endang Witarsa alias Lim Sun Yu (Liem Soen Joe) adalah mantan pemain sepak bola. Ia pernah memperkuat tim nasional sepak bola Indonesia. Setelah pensiun sebagai pemain, ia menjadi pelatih sepak bola dan penasihat PSSI. Karirnya di dunia sepak bola dimulai di klub UMS (*Union Makes Strength*) di Bandung.

Penghargaan yang pernah diraihny adalah *Lifetime Achievement Award* dari Badan Liga Indonesia dan penghargaan MURI sebagai pelatih terlama (55 tahun) dan pelatih tertua (90 tahunan). Sebagian besar dari usianya dihabiskan untuk sepak bola.

Sepanjang karirnya di dunia sepak bola Indonesia, ia telah melahirkan banyak pemain nasional. Sebagai contoh, Widodo C. Putra, Surya Lesmana, dan Iswadi Idris, serta Sucipto Suntoro.

Sumber: [id.wikipedia.org](http://id.wikipedia.org)

## B. Permainan Bola Voli

Bola voli merupakan salah satu jenis permainan bola besar. Permainan bola voli dilakukan oleh dua regu. Setiap regu terdiri atas enam pemain. Dalam permainan bola voli, setiap regu saling memantulkan bola yang melewati atas net atau jaring. Setiap regu berusaha mematikan gerakan lawan sehingga tidak mampu mengembalikan bola dari pukulan atau pantulan bola dari lawan.

### 1. Sejarah Bola Voli

Permainan bola voli berasal dari Amerika Serikat. Permainan ini diciptakan oleh *William G. Morgan* pada tahun 1895. Permainan ini berkembang pesat di Amerika Serikat sehingga pada tahun 1922 *Young Men Christian Association* sukses menyelenggarakan kejuaraan nasional bola voli.

Bola voli masuk ke Indonesia dibawa oleh orang-orang Belanda. Pada waktu itu Indonesia masih menjadi wilayah jajahan Belanda. Bola voli masa penjajahan Belanda hanya untuk para pelajar. Baru setelah masa pendudukan Jepang, permainan bola voli mulai berkembang karena tentara Jepang sering bermain bola voli. Akhirnya, masyarakat mulai bermain bola voli. Pada tahun 1951, diselenggarakan Pekan Olahraga Nasional (PON) II di Jakarta. Saat itu permainan bola voli mulai dipertandingkan sehingga permainan bola voli menjadi lebih populer. Akhirnya, pada tahun 1955 dibentuk organisasi bola voli seluruh Indonesia yang disebut PBVSI (Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia).

#### Kaleidoskop Olahraga

Cabang bola voli Indonesia berhasil membawa pulang dua medali emas dan satu perunggu seusai berlaga di SEA GAMES 2007 di Thailand. Keberhasilan ini melebihi target yang ditetapkan PBVSI (Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia). Dengan hasil tersebut maka pembinaan olahraga di masa yang akan datang harus dilakukan agar prestasi atlet dapat dipelihara. Pembinaan bisa digali dengan kompetisi di daerah.

Sumber: [www.antara.co.id](http://www.antara.co.id)

### 2. Sarana dan Peralatan Bola Voli

#### a. Lapangan Bola Voli

Lapangan untuk permainan bola voli memiliki persyaratan sebagai berikut.

- 1) Panjang lapangan : 18 meter.
- 2) Lebar lapangan : 9 meter.

**b. Net atau Jaring**

Net atau jaring untuk permainan bola voli memiliki ukuran sebagai berikut.

- 1) Panjang net : 9,50 meter.
- 2) Lebar net : 1,00 meter.
- 3) Mata net : 10 cm.

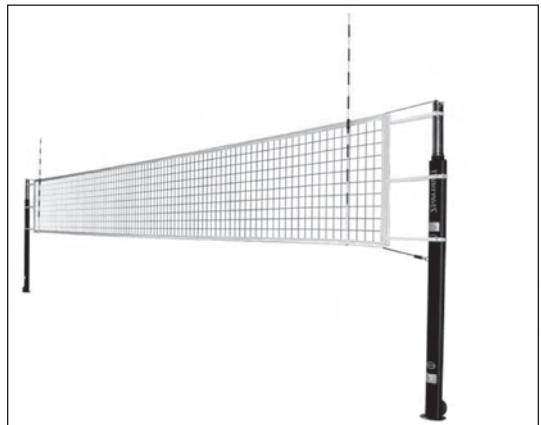
**c. Bola**

Bola untuk permainan bola voli memiliki ketentuan sebagai berikut.

- 1) Bola dibuat dari bahan kulit atau bahan yang biasa digunakan untuk membuat bola voli.
- 2) Berat bola voli 250 – 280 gram.
- 3) Keliling bola 65 – 70 cm.



Sumber: Dokumen Penerbit



Sumber: [www.dazadi.com](http://www.dazadi.com)

**Gambar 1.14** Peralatan permainan bola voli.

### 3. Teknik Dasar Permainan Bola Voli

**Tips**

Setiap pemain bola voli yang baik harus menguasai variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bola voli. Teknik dasar permainan bola voli, antara lain servis, *passing*, *spike*, dan *blocking*. Jenis teknik dasar itu dapat dilakukan dengan berpasangan.

Dalam permainan bola voli, ada beberapa teknik dasar yang wajib dikuasai seorang pemain bola voli. Teknik dasar dalam permainan bola voli adalah sebagai berikut.

**a. Teknik Servis Bawah**

Teknik servis bawah dilakukan dengan cara sebagai berikut.

- 1) Sikap tubuh berdiri, kaki membentuk kuda-kuda dengan tubuh condong ke depan.
- 2) Salah satu tangan memegang bola dan tangan yang lain digunakan untuk memukul bola dengan jari-jari tangan dalam keadaan mengepal.
- 3) Bola sedikit dilambungkan, kemudian bola dipukul di bagian bawah dengan ayunan tangan dari belakang ke depan.



Sumber: Dokumen Penerbit

**Gambar 1.15** Teknik dasar servis bawah.

### Rubrik Olahraga

Sejak tahun 2000 dilakukan perubahan peraturan dalam hal teknik servis. Jika dahulu servis hanya boleh dilakukan dari luar garis

belakang lapangan sebelah kanan, kini servis boleh dilakukan dari sebelah kanan-kiri, ataupun tengah di luar garis belakang lapangan.

Sumber: id.wikipedia.org

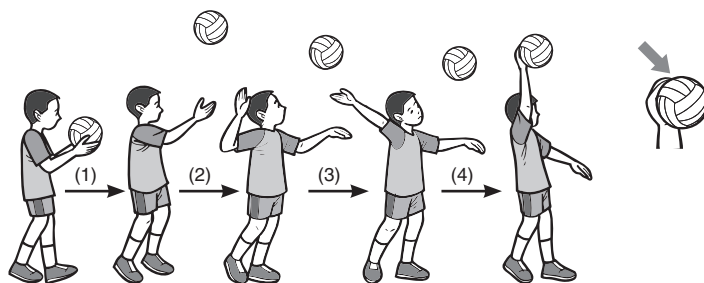
### Pojok Komentator

Bola voli termasuk permainan yang dilakukan secara beregu. Bagaimanakah pendapatmu agar dengan permainan bola voli tersebut terjadi interaksi sosial antarpemainnya?

#### b. Teknik Servis Atas

Teknik servis atas dilakukan dengan cara sebagai berikut.

- 1) Sikap tubuh berdiri, salah satu tangan memegang bola.
- 2) Bola dilambungkan, kemudian bola dipukul dengan jari-jari secara rapat dan sekuat tenaga.
- 3) Pukulan bola diusahakan melewati di atas net.
- 4) Bola dapat dipukul dengan keras supaya membentuk atau bergelombang.



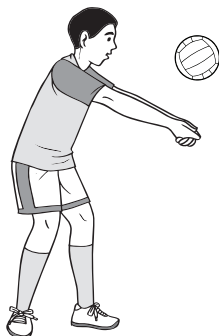
Sumber: Dokumen Penerbit

**Gambar 1.16** Teknik dasar servis atas.

#### c. Teknik Passing

Teknik *passing* dilakukan dengan dua cara sebagai berikut.

- 1) Teknik *passing* bawah dengan cara sebagai berikut.
  - a) Sikap tubuh berdiri kangkang dengan lutut sedikit ditekuk.
  - b) Kedua tangan lurus ke depan dengan jari-jari tangan dikaitkan.
  - c) Pada waktu bola dipantulkan dengan lengan diikuti tubuh diangkat ke atas.
  - d) Pandangan mata mengikuti jalannya bola.



Sumber: Dokumen Penerbit

**Gambar 1.17** Teknik *passing* bawah.



Sumber: Dokumen Penerbit

**Gambar 1.18** Teknik dasar *passing* atas.

- 2) Teknik *passing* atas dengan cara sebagai berikut.
  - a) Sikap tubuh berdiri kangkang selebar bahu dengan tubuh sedikit direndahkan.
  - b) Kedua tangan diangkat di atas kepala depan, tangan dalam keadaan sejajar dengan jari-jari tangan dikembangkan.
  - c) Pada waktu bola datang dipantulkan ke atas dengan ruas-ruas jari tangan sambil tubuh diangkat ke atas dan pandangan mata selalu ke arah bola.

#### 4. Mempraktikkan Permainan Bola Voli secara Beregu

Teknik dasar permainan bola voli telah dipelajari. Kalian dapat mempraktikkannya secara beregu. Permainan ini dapat kalian lakukan bersama dengan teman-teman satu kelas. Langkah-langkah kegiatannya sebagai berikut.

- a. Membentuk dua regu yang akan melakukan permainan. Setiap regu terdiri atas 6 anak.
- b. Kapten regu melakukan sutan atau undian, regu pemenang berkesempatan untuk memainkan bola pertama.
- c. Setiap pemain berkesempatan menerapkan teknik dasar yang telah dipelajarinya. Misalnya, servis yang terdiri atas servis bawah dan atas, *passing* yang terdiri atas *passing* bawah dan atas.
- d. Regu yang lebih dahulu memperoleh nilai yang ditentukan dianggap menang.
- e. Agar dapat menang, permainan harus dilakukan dengan kerja sama yang baik.
- f. Permainan harus dilakukan dengan menjunjung tinggi sportivitas.

#### Gelanggang Olahraga

Coba praktikkan dengan teman-temanmu gerakan berikut.

1. Teknik servis atas dan bawah.
2. Teknik *passing* atas dan bawah.

#### Kaleidoskop Olahraga

##### Sepak Takraw

Sepak takraw adalah jenis olahraga campuran dari sepak bola dan bola voli. Sepak takraw dimainkan di lapangan badminton untuk permainan ganda. Dalam permainan sepak takraw, pemain tidak boleh menyentuh bola dengan tangan. Peraturannya sama dengan bola voli, hanya ada perbedaan, yaitu

1. pemain tidak boleh menyentuh bola dengan tangan;
2. pemain atau tim hanya boleh menyentuh bola tiga kali berturut-turut;
3. posisi pemain bertahan tidak diputar.

Sumber: [id.wikipedia.org](http://id.wikipedia.org)

## C. Permainan Bola Basket

Basket merupakan permainan bola besar yang dimainkan oleh dua regu, baik putra maupun putri. Setiap regu terdiri atas lima orang pemain. Tujuan dilakukannya permainan bola basket adalah mencari nilai atau angka sebanyak-banyaknya dengan cara memasukkan bola ke keranjang lawan dan menghalangi masuknya bola ke keranjangnya sendiri dari serangan lawan. Setiap pemain bola basket dapat memainkan bola dengan cara, yaitu mendorong bola, memukul bola dengan telapak tangan terbuka, melemparkan, menggelindingkan dan menggiring atau mendribel bola ke segala arah dalam lapangan pemain.

### 1. Sejarah Permainan Bola Basket

Permainan bola basket diciptakan oleh *James A. Naismith* tahun 1891 di Massachusett, Amerika Serikat. Awal mulanya permainan ini sasarannya menggunakan keranjang buah persik sehingga permainan ini diberi nama *basket ball*.

Permainan bola basket berkembang cukup pesat di Amerika Serikat. Bahkan, sampai ke negara-negara di seluruh dunia. Oleh karena itu, pada tahun 1924 permainan bola basket dipertandingkan dalam olimpiade di Prancis. Hal itu atas prakarsa *dr. Elmer Beny*, direktur sekolah olahraga di Jenewa dan para direktur sekolah olahraga di Argentina, Cekoslavia, Italia, Portugal, Rumania, Swiss, dan Yunani. Pada tanggal 21 Juni 1992 dibentuklah federasi bola basket internasional yang dinamakan FIBA kepanjangan dari *Federation International de Basket Ball Amateur*. Sebagai Presiden FIBA, terpilih *Keon Buffard* dan sekretaris jenderal adalah *William Jones*.

Permainan bola basket pertama kali dipertandingkan pada olimpiade di Jerman tahun 1936. Pada waktu itu olimpiade diikuti oleh 21 negara. Permainan bola basket masuk ke Indonesia dibawa oleh perantau dari Cina. Permainan bola basket di Indonesia dapat berkembang baik. Kemudian, pada tahun 1951 Maladi sebagai sekretaris Komite Olimpiade Indonesia menunjuk *Tonny When* dan *Wim Latumeter* untuk menangani perbasketan di Indonesia sehingga terbentuklah Perbasi (Persatuan *Basket Ball* Seluruh Indonesia). *Tonny When* ditunjuk sebagai ketua, dan *Wim Latumeter* sebagai sekretaris.

Pada tahun 1955 Perbasi diubah namanya menjadi Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia (Perbasi). Tahun 1953, Perbasi masuk menjadi anggota *Federation International de Basket Ball Amateur* (FIBA) (Sumber: [www.kobatama.com](http://www.kobatama.com)).

## Rubrik Olahraga

### Crossover

*Crossover* adalah istilah basket untuk gerakan mendribel bola basket di mana pemain yang mendribel bola merubah dribelnya bola dari satu tangan ke tangan lainnya dan diikuti berubahnya pergerakan menuju ke arah yang kita inginkan. Bila gerakan ini dilakukan secara

efektif dan cepat maka gerakan ini bisa mematikan lawan karena lawan yang menjaga bisa kehilangan momentum karena pemain yang mendribel bola bergerak tidak terduga menuju arah yang diinginkan.

Sumber: [www.bolabasket.wordpress.com](http://www.bolabasket.wordpress.com)

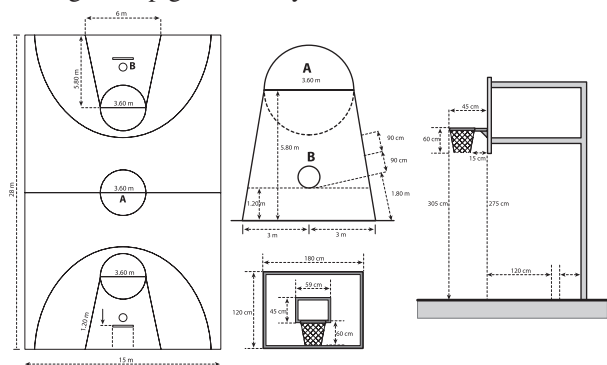
## 2. Sarana dan Peralatan Bola Basket

### a. Lapangan

Lapangan permainan bola basket memiliki kriteria sebagai berikut.

- 1) Bentuk lapangan : persegi panjang.
- 2) Panjang lapangan : 28 meter.
- 3) Lebar lapangan : 15 meter.

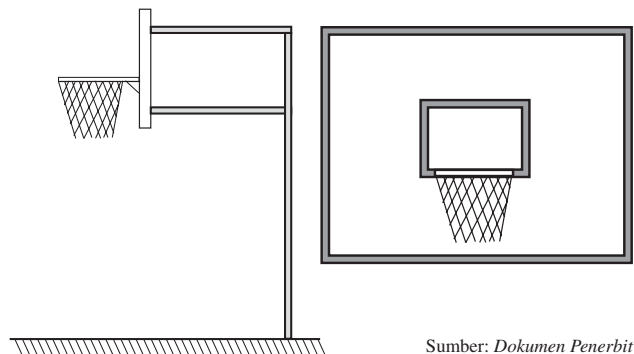
Lapangan bola basket diberi batas garis yang disebut garis samping dan garis pendek disebut garis akhir atau garis belakang. Setiap garis tebalnya 5 cm.



Gambar 1.19 Lapangan bola basket.

Sumber: Dokumen Penerbit

### b. Papan Pantul dan Keranjang



Gambar 1.20 Papan pantul dan keranjang bola basket.

Sumber: Dokumen Penerbit

### Tips

Ukuran lapangan bola basket sudah ditentukan oleh FIBA. Namun, jika ukuran lapangan itu mengganggu jalannya permainan maka dapat membuat lapangan dengan ukuran disesuaikan dengan keadaan.

Papan pantul dan keranjang bola basket memiliki aturan sebagai berikut.

- 1) Papan pantul terbuat dari kayu, tebalnya 3 cm, panjang 180 cm, lebar 120 cm, dan tinggi papan 2,75 cm; dipasang di belakang ring; jaraknya diberi jala.
- 2) Keranjang dibuat dari besi yang melingkar yang diberi jala.
- 3) Ring besi dengan garis tengah 45 cm, jala yang dibuat dari sebangsa tali yang berwarna putih yang digantungkan di ring dengan panjangnya berukuran 40 cm.



Sumber: [www.sportsgalleryweb.com](http://www.sportsgalleryweb.com)

**Gambar 1.21** Bola basket.

### c. Bola

Bola yang digunakan untuk bermain basket dengan ketentuan sebagai berikut.

- 1) Bola dibuat dari karet yang berlapis sejenis kulit.
- 2) Keliling bola : 75 – 78 cm.
- 3) Berat bola : 600 – 650 gram.
- 4) Tekanan udara dalam bola harus melambungkan bola dengan ketinggian 120 – 140 cm.

## 3. Teknik Dasar Permainan Bola Basket

Jika ingin menjadi pemain bola basket yang baik maka harus menguasai teknik dasar permainan bola basket dengan baik. Di samping itu, juga harus didukung memiliki daya tahan tubuh yang prima, kelincahan, kelentukan, kekuatan, dan keseimbangan tubuh.

Berikut ini akan dijelaskan tentang teknik-teknik dasar permainan bola basket sebagai berikut.

### a. Teknik Dasar Melempar (*Passing*)

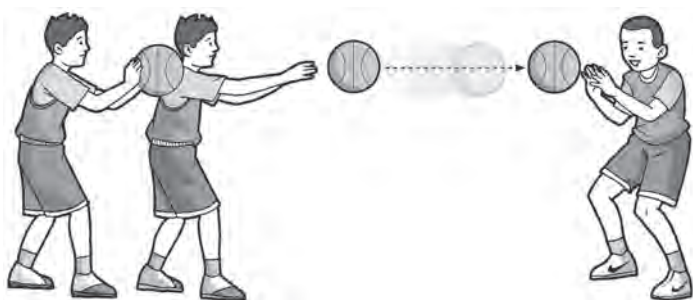
Sebelum melakukan gerakan teknik dasar melempar, kita harus memahami cara memegang bola terlebih dahulu. Cara memegang bola sebagai berikut.

- 1) Kedua tangan memegang bola dengan jari-jari dan telapak tangan menempel pada bola.
- 2) Kedua telapak tangan diletakkan pada bola bagian samping bola.
- 3) Bola yang dipegang diletakkan di depan dada dengan siku tangan ditekuk ke arah samping.



Sumber: Dokumen Penerbit

**Gambar 1.22** Cara memegang bola basket.



Sumber: Dokumen Penerbit

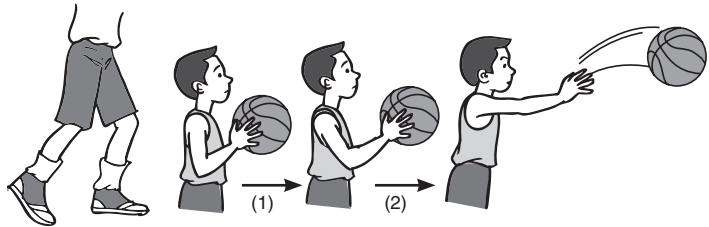
**Gambar 1.23** Teknik melempar.



**b. Teknik Dasar Melempar Bola dengan Dua Tangan di Depan Dada (Chest Pass)**

Cara melakukan gerakan ini adalah sebagai berikut.

- 1) Bola dipegang dengan dua tangan diletakkan di depan dada dengan siku tangan ditekuk ke samping.
- 2) Posisi kaki dalam keadaan sejajar atau kuda-kuda.
- 3) Gerakan kedua tangan diluruskan sambil bola dilemparkan, kemudian berat badan bergeser ke depan.



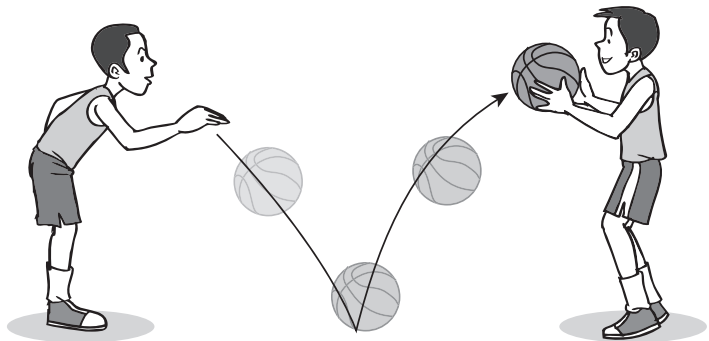
Sumber: Dokumen Penerbit

**Gambar 1.24** Melempar bola basket dengan dua tangan di depan dada.

**c. Teknik Melempar Bola Pantul (Bounce Pass)**

Cara melakukan gerakan ini sebagai berikut.

- 1) Sikap tubuh berdiri dengan badang condong ke depan.
- 2) Gerakannya, bola didorong ke depan ke arah lantai agar bola memantul.
- 3) Pada waktu melempar bola diikuti posisi tubuh bergeser ke depan.



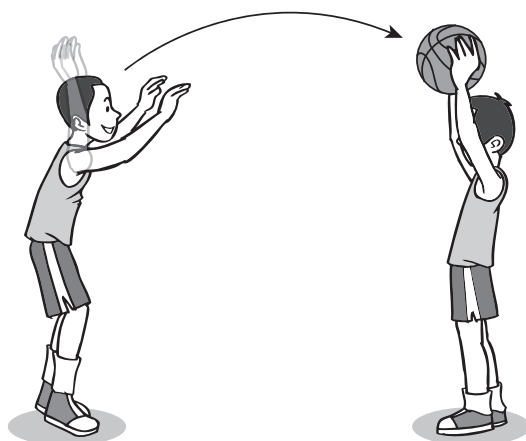
Sumber: Dokumen Penerbit

**Gambar 1.25** Melempar bola basket dengan dipantulkan.

**d. Teknik Melempar Bola dari Atas Kepala (Two Hand Over Head Pass)**

Cara melakukan gerakan ini sebagai berikut.

- 1) Sikap tubuh berdiri sambil kedua tangan memegang bola yang diletakkan di atas kepala.
- 2) Gerakannya, kedua tangan didorong sambil dilepaskan.
- 3) Pada waktu mendorong diikuti gerakan lutut diangkat ke atas.



Sumber: Dokumen Penerbit

**Gambar 1.26** Melempar bola basket dari atas kepala.

### Pojok Komentator

Kalian telah mempelajari teknik dasar melempar bola pada permainan bola basket. Coba jelaskan perbedaan teknik dasar melempar bola satu tangan dari samping dan dari depan!

#### e. Teknik Melempar Bola dengan Satu Tangan

Teknik melempar bola dengan satu tangan dapat dibedakan menjadi dua sebagai berikut.

##### 1) Teknik Operan Kaitan (*Hook Pass*)

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- Sikap tubuh berdiri dengan berat badan di kaki kanan dan kaki yang lain lurus ke depan.
- Tangan kanan memegang bola diletakkan di belakang sejajar bahu.
- Gerakannya, tangan diletakkan ke depan atas sambil bola dilepaskan, diikuti gerakan tubuh ke depan sehingga gerak badan berada di kaki kiri.

##### 2) Teknik Bola Samping

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- Sikap tubuh berdiri tegak dengan kaki kanan se-rong ke kanan.
- Tangan kanan memegang bola yang dibawa dengan tangan kiri.
- Ketika awalan, tangan kanan diangkat ke belakang, kemudian dilemparkan ke depan.
- Pada waktu tangan kanan melemparkan bola, berat badan geser ke kaki kiri.

#### f. Teknik Dasar Menggiring Bola (*Dribbling*)

Menggiring atau mendribel bola adalah gerakan memantul-mantulkan bola dengan satu tangan, baik tangan kanan maupun tangan kiri. Menggiring bola dapat dilakukan di tempat atau ke segala arah. Menggiring bola juga dilakukan dengan bola rendah, tinggi, ataupun campuran.

##### 1) Menggiring Bola Rendah

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Sikap tubuh berdiri dengan tubuh condong ke depan dengan satu tangan menguasai bola.



Sumber: Dokumen Penerbit

**Gambar 1.27** Menggiring bola basket.

- b) Gerakannya, setiap langkah bola dipantulkan ke lantai. Bola ditekan dan diusahakan tidak memantulkan terlalu tinggi.
- 2) Menggiring Bola Tinggi  
Cara melakukannya sebagai berikut.
  - a) Sikap tubuh berdiri tegak sambil salah satu tangan menguasai bola.
  - b) Gerakannya, bola dipantul-pantulkan ke lantai.
  - c) Pada waktu bola memantul selalu berhubungan dengan tangan.

### Gelanggang Olahraga

Kalian telah menguasai teknik menggiring bola basket. Coba sekarang praktikkan dengan teman-temanmu, cara menggiring bola secara bergantian!

1. Bagilah teman-teman sekelasmu menjadi dua kelompok.
2. Kedua kelompok berdiri saling berhadapan dengan jarak 5 meter.
3. Anggota kelompok yang berada di sebelah kiri semua memegang bola.
4. Kemudian, menggiring bola dengan arah menuju ke kelompok di sebelah kanan.

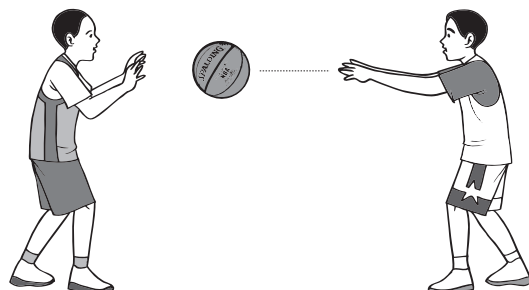
## 4. Variasi dan Kombinasi Teknik Dasar Bola Basket

Ada beberapa variasi dan kombinasi latihan dasar permainan bola basket. Bentuk variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bola basket sebagai berikut.

### a. Teknik Melempar Bola Setinggi Dada Berpasangan

Cara melakukannya sebagai berikut.

- 1) Posisi awal, dua orang berdiri saling berhadapan dengan jarak sekitar 3 meter.
- 2) Salah satu orang memegang bola dengan posisi kedua tangan setinggi dada.
- 3) Bola dilemparkan kepada orang lain yang berada di hadapannya dengan posisi bola setinggi dada.
- 4) Lakukan teknik ini secara bergantian.



Sumber: Dokumen Penerbit

**Gambar 1.28** Melempar bola setinggi dada berpasangan.

**b. Teknik Melempar Bola Pantul Berpasangan**

Cara melakukannya sebagai berikut.

- 1) Posisi awal, dua orang berdiri berhadapan dengan jarak 4 meter.
- 2) Salah satu orang memegang bola, kemudian melemparkannya dengan cara bola dipantulkan ke arah orang di hadapannya.
- 3) Lakukan teknik ini secara bergantian.

**5. Pelaksanaan Permainan Bola Basket secara Beregu**

Untuk menghilangkan rasa bosan dalam melakukan latihan, lakukanlah permainan bola basket. Langkah-langkahnya adalah sebagai berikut.

- a. Bentuklah sebuah regu yang beranggotakan lima orang. Lakukan permainan di lapangan bola basket.
- b. Permainan dimulai dengan melakukan *jump ball* atau bola lambung dari tengah lapangan. Saat regu satu menguasai bola, regu yang lain bertahan.
- c. Saat bermain, siswa diharapkan dapat menerapkan teknik-teknik dalam bola basket, seperti *lay-up*, *dribble*, dan *shooting*. Selain itu, siswa harus memperhatikan aspek kerja sama dan sportivitas saat bermain.
- d. Regu yang paling banyak memasukkan bola ke ring basket menjadi pemenang permainan.

**Ringkasan**

- |   |   |
|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sepak bola, bola voli, dan bola basket termasuk permainan bola besar.</li> <li>2. Teknik dasar permainan sepak bola, antara lain menendang, mengontrol, dan menggiring bola.</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Teknik dasar permainan bola voli, antara lain <i>passing</i> atas, <i>passing</i> bawah, <i>smes/spike</i>, servis, dan <i>blocking</i>.</li> <li>4. Teknik dasar permainan bola basket, antara lain melempar, menangkap, <i>dribbling</i>, dan <i>shooting</i>.</li> </ol> |
|---|---|

**Aspek Keselamatan Olahraga**

Untuk menghindari cedera ketika melakukan permainan bola basket maka perhatikan sepatu yang kalian kenakan. Sepatu basket yang baik harus memiliki kriteria sebagai berikut.

- |   |  |
|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sepatu basket yang baik harus bisa menahan "<i>impact</i>" waktu kita loncat-loncat dengan lincah di lapangan. Jika kita se-</li> </ol> | <p>lesai bermain basket dan telapak kaki kita terasa sakit maka hal itu merupakan tanda bahwa sepatu yang kita pakai tidak sesuai.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Sepatu basket tidak boleh licin dan tidak terlalu panas.</li> </ol> |
|---|--|

### Uji Kompetensi

Kerjakan soal-soal berikut di bukumu!

#### A. Uji Kognitif

#### Pilihan Ganda

**Petunjuk: Berilah tanda silang (x) pada huruf a, b, c, ataupun d di depan jawaban yang benar!**

1. Permainan sepak bola dari mana asalnya sampai sekarang belum jelas, tetapi pertama kali yang mengembangkan sepak bola adalah negara ....  
a. Inggris                      c. Belanda  
b. Jerman                      d. Belgia
2. Anggota badan yang tidak boleh ikut memainkan bola dalam sepak bola adalah ....  
a. kaki                      c. kepala  
b. tangan                      d. dada
3. Orang yang menciptakan permainan bola basket adalah ....  
a. William Morgan  
b. Gulix  
c. James A. Naismith  
d. John Lock
4. Ketua umum PSSI yang pertama kali dijabat oleh ....  
a. Nirwan Bakrie  
b. Kardono  
c. Wismoyo Arismunandar  
d. Suratin
5. Posisi kaki yang benar saat menendang bola dengan kuda-kuda penuh, yaitu ....  
a. berdiri tegak  
b. diputar ke kanan  
c. diputar ke kiri  
d. diputar ke belakang
6. Posisi tubuh waktu mengontrol bola dengan telapak tangan, yaitu ....  
a. berdiri tegak  
b. jongkok  
c. condong ke kiri  
d. condong ke belakang
7. Istilah lain servis dalam permainan bola voli adalah ....  
a. pukulan smes  
b. pukulan sajian pertama  
c. syarat bermain bola voli  
d. dimulai permainan
8. Permainan bola voli dimainkan oleh dua regu. Setiap regu jumlah pemainnya adalah ....  
a. 3 orang                      c. 5 orang  
b. 4 orang                      d. 6 orang
9. Penilaian dalam permainan bola voli menggunakan *rally point* dengan jumlah nilai setiap *game* adalah ....  
a. 25                      c. 20  
b. 21                      d. 15
10. Melempar bola pantul dalam permainan bola basket disebut dengan istilah ....  
a. *bounce pass*                      c. *long pass*  
b. *chest pass*                      d. *hook pass*
11. *Two hand over head pass* adalah istilah dalam permainan ....  
a. bola voli  
b. sepak bola  
c. bola basket  
d. sepak takraw
12. Ukuran lebar lapangan bola basket adalah ....  
a. 12 meter                      c. 14 meter  
b. 13 meter                      d. 15 meter
13. Perbasi masuk menjadi anggota FIBA pada tahun ....  
a. 1953                      c. 1956  
b. 1955                      d. 1957
14. Ketua umum Perbasi pertama kali dijabat oleh ....  
a. Elmer Beny  
b. Tony When  
c. Wim Latumeter  
d. Rita Subowo
15. Permainan bola basket dimainkan pertama kali tahun 1936 pada olimpiade di ....  
a. Yunani  
b. Jerman  
c. Cina  
d. Inggris

### Uraian

**Petunjuk: Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan tepat!**

1. Sebutkan teknik dasar permainan sepak bola!
2. Sebutkan bagian kaki yang digunakan untuk menendang bola!
3. Jelaskan teknik dasar permainan bola voli!
4. Jelaskan teknik mengontrol bola dengan telapak kaki!
5. Jelaskan cara melakukan *passing* dan servis dalam permainan bola voli!
6. Jelaskan cara melakukan *passing* bawah!
7. Bagaimanakah cara memegang bola yang benar pada bola basket?
8. Sebutkan macam teknik melempar bola dalam permainan bola basket!
9. Jelaskan cara menggiring bola dalam permainan bola basket!
10. Jelaskan cara melempar bola dengan dua tangan dari atas kepala dalam permainan bola basket!

### B. Uji Afektif

**Diskusikan bersama dengan anggota kelompok belajar kalian tugas berikut ini!**

1. Bagaimanakah sikap kalian jika ada teman kalian yang akan menendang bola ke gawang?
2. Bagaimanakah pendapat kalian jika dalam permainan bola basket ada beberapa pemain yang memonopoli bola?
3. Uraikan manfaat bermain bola voli dengan menerapkan prinsip kerja sama!

### C. Uji Psikomotorik

**Praktikkan secara individu atau bersama dengan teman kalian.**

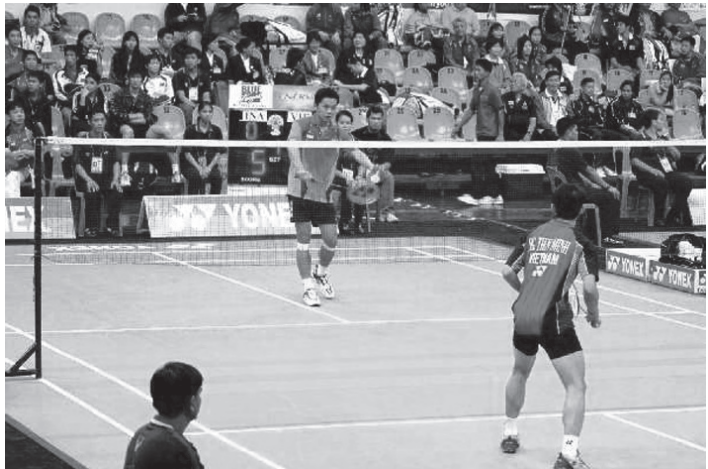
1. Praktikkan teknik menendang dan mengontrol bola secara berpasangan!
2. Praktikkan gerakan *passing* bawah secara berpasangan!
3. Praktikkan teknik melempar bola dari atas kepala (*two hand over head pass*) secara berpasangan!

### Refleksi

Kalian telah mempelajari teknik dasar permainan sepak bola, bola voli, dan bola basket. Coba jelaskan kembali mengenai teknik dasar permainan sepak bola, bola voli, dan bola basket.

# Pelajaran II

## Permainan Bola Kecil I



Sumber: [www.badmintoncentral.com](http://www.badmintoncentral.com)

Permainan bola kecil, seperti bulu tangkis merupakan permainan yang banyak digemari masyarakat Indonesia. Selain mudah dan murah, permainan ini banyak membawa nama harum Indonesia di kancah internasional. Untuk dapat melakukan permainan ini dengan baik, kita harus menguasai teknik permainan dengan baik.

### Tujuan Pembelajaran

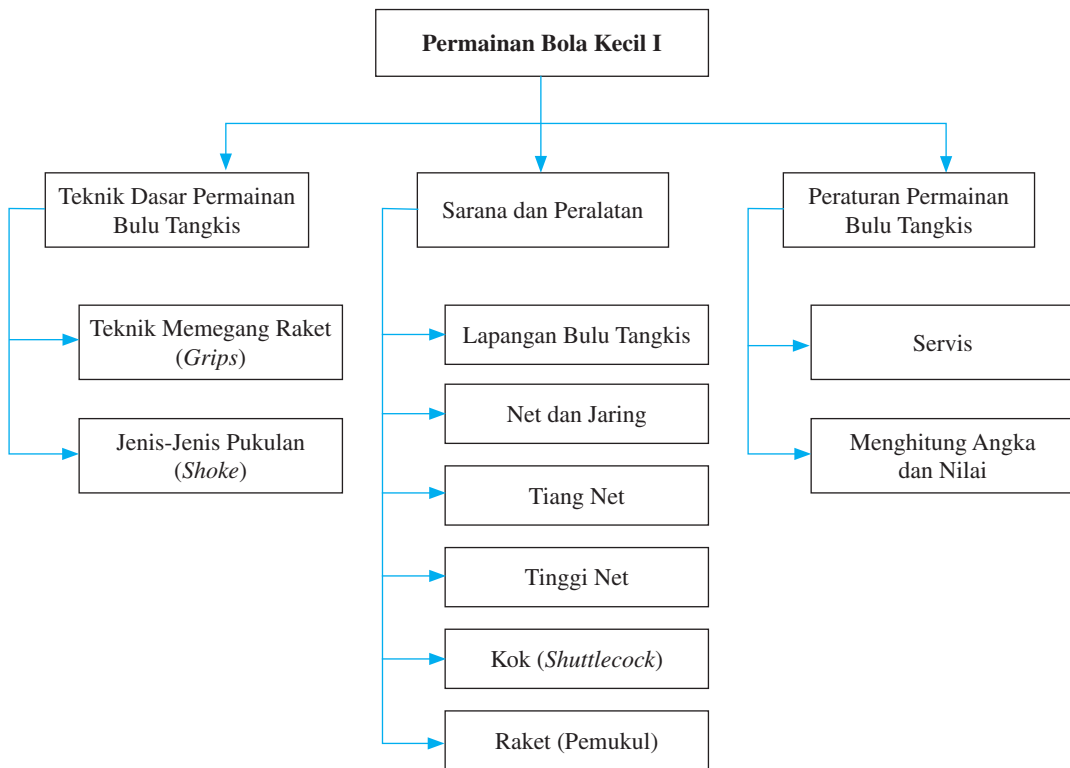
Setelah mempelajari materi permainan bulu tangkis, siswa diharapkan dapat

- mempraktikkan teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola kecil dengan baik serta nilai kerja sama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan bersedia berbagi tempat dan peralatan.

### Motivasi Belajar

Dengan mempelajari teknik permainan bulu tangkis dengan baik maka kalian akan dapat menguasai dan melakukan permainan dengan baik.

### Peta Kompetensi Materi



### Kata Kunci

- Servis
- *Forehand*
- *Backhand*
- Smes
- Raket
- *Shuttlecock*



## A. Teknik Dasar Permainan Bulu Tangkis

Jika kalian ingin menjadi pemain bulu tangkis yang berprestasi maka kalian harus menguasai teknik dasar permainan bulu tangkis. Berikut teknik-teknik dasar dalam bulu tangkis.

### 1. Teknik Memegang Raket (Grips)

Teknik memegang raket dalam bulu tangkis dapat dibedakan menjadi empat macam.



Sumber: Dokumen Penerbit

**Gambar 2.1** Teknik memegang raket *American grip*.

#### a. *American Grip*

Cara melakukan sebagai berikut.

- 1) Tangan memegang raket di bagian ujung tangkai (*handle*) seperti memegang pukul kasur.
- 2) Ibu jari dan jari telunjuk menempel pada tangkai.

Keuntungannya sebagai berikut.

- 1) Jenis pegangan *American grip* sangat efektif untuk melakukan pukulan smes bola di depan net.
- 2) Mudah untuk memukul bola-bola atas.
- 3) Pegangan *American grip* bagi pemukulan mudah mengarahkan bola, baik ke kanan maupun ke kiri.

Kelemahannya adalah pegangan *American grip* kurang efektif untuk melakukan pukulan *backhand* dan untuk bermain net yang bolanya berada di samping kanan dan kiri.



Sumber: Dokumen Penerbit

**Gambar 2.2** Teknik memegang raket *forehand grip*.

#### b. *Forehand Grip*

Cara melakukan sebagai berikut.

- 1) Raket dipegang dalam posisi miring.
- 2) Ibu jari dan jari telunjuk menempel pada tangkai raket yang sempit.
- 3) Pada waktu memegang raket tidak boleh diubah-ubah.

Keuntungannya sebagai berikut.

- 1) Pegangan ini lebih mudah untuk melakukan pukulan bola di sebelah kanan dari tubuh sehingga bola akan mudah dipukul dengan pukulan *forehand*.
- 2) Untuk melakukan pukulan *forehand* tidak perlu memutar pegangan raket.

Kelemahannya sebagai berikut.

- 1) Untuk melakukan pukulan *backhand* memerlukan kekuatan pergelangan tangan dan kekuatan sendi bahu.
- 2) Mengalami kesulitan dalam mengembalikan bola yang ada di depan net.



Sumber: Dokumen Penerbit

**Gambar 2.3** Teknik memegang raket *backhand grip*.

#### c. *Backhand Grip*

Cara melakukan sebagai berikut.

- 1) Raket dipegang dalam posisi miring.
- 2) Pada waktu memegang raket ibu jari berada di bagian belakang tangkai raket, sedangkan jari-jari tangan diletakkan di bagian depan.

**Tips**

Pegangan raket yang benar dapat meningkatkan kualitas pukulan. Oleh karena itu, biasakan memukul kok dengan menggunakan tenaga pergelangan tangan. Hindarkan kesalahan seperti

1. memegang raket dengan menggenggam jari-jari rapat dan sejajar;
2. posisi “V” tangan berada pada bagian grip raket yang lebar.



Sumber: Dokumen Penerbit

**Gambar 2.4** Teknik memegang raket *combination grip*.

Keuntungannya sebagai berikut.

- 1) Memukul *shuttlecock* dengan pegangan ini dapat menghasilkan arah bola yang sulit diduga.
  - 2) Bola yang dipukul dapat berjalan cepat dan keras.
- Kelemahannya sebagai berikut.
- 1) Dengan pegangan ini pemain akan mengalami kesulitan jika mengembalikan bola keras yang arahnya ke samping kanan badan.
  - 2) Pukulan bola keras dari lawan yang arahnya ke tubuh juga sulit untuk dikembalikan.

#### d. *Combination Grip*

Cara melakukan sebagai berikut.

- 1) Raket yang dipegang dalam posisi miring.
- 2) Jari telunjuk diletakkan di bagian depan menghadap ke ujung raket, ibu jari memangkul di tangkai raket di sisi belakang dan jari-jari yang lain ditekek di bawah tangkai raket.

Keuntungan sebagai berikut.

- 1) Pegangan *combination grip* mudah mengubah tangkai raket menyesuaikan arah datangnya bola.
- 2) Pegangan ini campuran antara jenis pegangan *forehand grip* dan *backhand grip*.

Kelemahannya adalah pegangan *combination grip* sulit dicermati. Sebab pegangan raket *combination grip* mudah untuk melakukan pukulan bola yang datangnya ke arah tubuhnya karena pegangan ini ibu jari mudah digeser.

### Pakar Olahraga

#### Christian Hadinata

Christian Hadinata adalah pemain bulu tangkis di era 1970-an hingga 1990-an. Setelah itu, ia berkarir sebagai pelatih dan pengurus PBSI. Berbagai prestasi telah ia rebut dan persembahkan untuk negara dan bangsa ini, seperti juara All England di nomor ganda 4 kali, juara dunia nomor ganda 3 kali, Juara Indonesia Terbuka sebanyak 2 kali, dan Asian Games.

Sumber: [id.wikipedia.org](http://id.wikipedia.org).

## 2. Jenis-Jenis Pukulan

Pukulan dalam permainan bulu tangkis, antara lain sebagai berikut.

### a. Servis

Pukulan servis, yaitu pukulan sajian bola pertama yang dilakukan pada awal permainan.

Servis merupakan pukulan untuk memperoleh nilai. Jika akan melakukan servis maka harus memahami tipe permainan lawan.

Kalau lawan mempunyai tipe permainan keras, sebaiknya tidak melakukan servis tinggi. Seorang pemain bulu tangkis harus menguasai berbagai jenis pukulan servis.

Adapun jenis-jenis pukulan servis itu adalah sebagai berikut.

#### 1) Servis Pendek (*Short Service*)

Servis pendek (*short service*) dapat dilakukan secara *forehand* ataupun *backhand*. Pukulan servis pendek diusahakan bola serendah mungkin dengan ketinggian net sehingga lawan akan mengalami kesulitan dalam mengembalikan bola.

Cara melakukan servis pendek *forehand* sebagai berikut.

- Sikap awal berdiri dengan sikap kaki kuda-kuda.
- Salah satu tangan memegang raket yang diletakkan di samping badan dan tangan yang lain melambungkan bola.
- Setelah bola dilambungkan, bola dipukul secara pelan-pelan dengan menggunakan pergelangan tangan diikuti berat badan digeser ke depan.

Cara melakukan servis pendek secara *backhand* sebagai berikut.

- Sikap awal berdiri badan condong ke depan dengan sikap kaki kuda-kuda.
- Salah satu tangan memegang raket yang diletakkan di depan badan di bawah pusat dan tangan yang lain memegang bola.
- Bola dilambungkan kemudian bola didorong dengan raket secara pelan-pelan diusahakan bola dekat dengan ketinggian net.

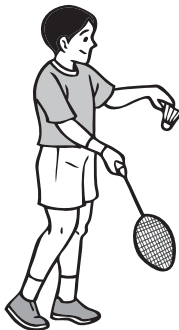
#### 2) Servis Tinggi (*Lob Service*)

Servis ini dilakukan dengan pukulan yang keras dan bola diusahakan berjalan melambung tinggi kemudian bola sampai di garis bagian belakang.

Servis tinggi juga dapat dilakukan secara *forehand* dan *backhand*.

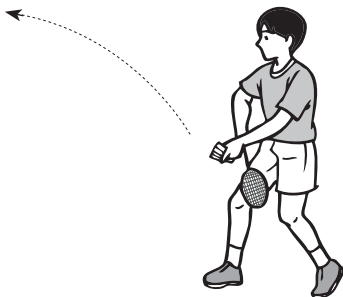
Cara melakukan servis tinggi dengan pukulan *forehand* adalah sebagai berikut.

- Sikap awal berdiri kaki kuda-kuda, salah satu tangan diletakkan di samping badan bagian belakang bawah dan tangan yang lain memegang bola.
- Bola dipukul melambung sekuat tenaga dengan ayunan raket dari belakang ke arah depan atas dan diusahakan melambung tinggi ke arah garis belakang.



Sumber: Dokumen Penerbit

**Gambar 2.5** Servis pendek secara *forehand*.



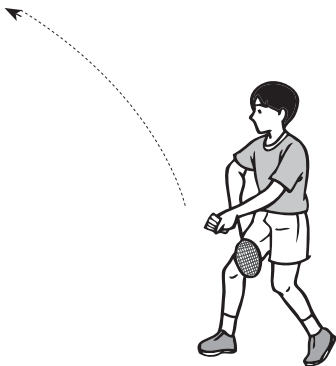
Sumber: Dokumen Penerbit

**Gambar 2.6** Servis pendek secara *backhand*.



Sumber: Dokumen Penerbit

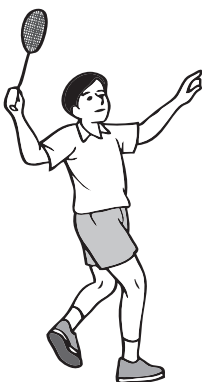
**Gambar 2.7** Servis tinggi dengan pukulan *forehand*.



Sumber: Dokumen Penerbit

**Gambar 2.8** Servis tinggi dengan pukulan *backhand*.

## Gelanggang Olahraga



Sumber: Dokumen Penerbit

**Gambar 2.9** Pukulan *lob forehand overhead*.



Sumber: Dokumen Penerbit

**Gambar 2.10** Pukulan *lob backhand overhead*.

Cara melakukan servis tinggi dengan pukulan *backhand* adalah sebagai berikut.

- Sikap awal berdiri dengan posisi kaki kuda-kuda dan badan condong ke depan.
- Salah satu tangan memegang raket yang diletakkan di depan tubuh di bawah pusat dan tangan yang lain memegang bola.
- Bola dilambungkan kemudian dipukul dengan raket ke arah depan secara keras. Usahakan bola berjalan melambung ke arah lapangan bagian belakang.

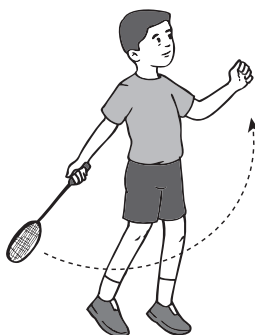
Bentuklah dua kelompok, yaitu kelompok yang melakukan servis, serta kelompok yang menerima servis. Setiap kelompok melakukan servis dan pukulan secara bergantian dan kelompok lainnya menerimanya.

### b. Pukulan Lob

Pukulan lob dapat dilakukan dari atas kepala ataupun dari bawah. Menurut caranya, pukulan lob dapat dilakukan dengan *forehand* dan *backhand*.

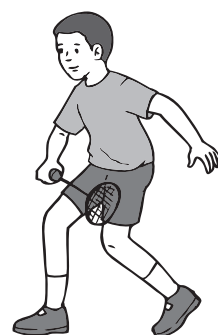
- Pukulan *lob forehand overhead* cara melakukan sebagai berikut.
  - Sikap awal berdiri tangan yang memegang raket diletakkan di atas kepala bagian belakang.
  - Arah datangnya bola dari atas dipukul dengan ayunan tangan dari belakang atas dipukul ke arah bola.
- Pukulan *lob backhand overhead* cara melakukan sebagai berikut.
  - Sikap awal berdiri kaki selebar bahu dengan tubuh sedikit miring.
  - Raket dipegang diletakkan di sebelah kiri dari tubuh di bagian atas kepala.
  - Bola dipukul dengan cara raket diayun ke depan atas sehingga bola melambung ke arah lapangan bagian belakang lawan.
- Pukulan *lob forehand underhand* cara melakukan sebagai berikut.
  - Sikap awal berdiri kangkang selebar bahu dengan tangan kanan memegang raket.
  - Bola yang datang dari arah lawan setelah turun dipukul dengan ayunan raket dari bawah ke depan atas. Usahakan bola melambung ke arah garis belakang daerah lapangan lawan.

- 4) Pukulan *lob backhand underhand* cara melakukan sebagai berikut.
- Sikap awal berdiri kangkang tangan kanan memegang raket.
  - Bola yang datang ke arah bagian kiri tubuh dipukul dengan ayunan raket dari bawah ke depan atas, bola diusahakan melambung ke arah lapangan lawan bagian belakang.



Sumber: Dokumen Penerbit

**Gambar 2.11** Pukulan *lob forehand underhand*.



Sumber: Dokumen Penerbit

**Gambar 2.12** Pukulan *lob backhand underhand*.

### Rubrik Olahraga

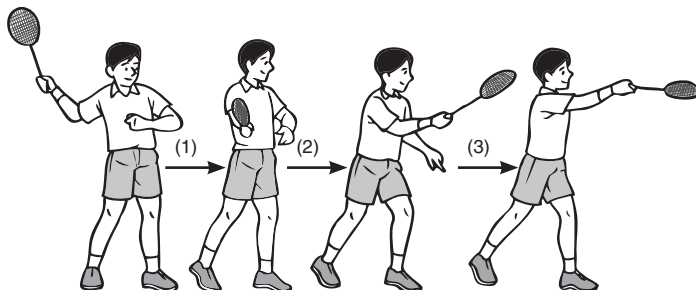
Pernahkah kalian mendengar istilah "footwork"? *Footwork* adalah dasar untuk bisa menghasilkan pukulan yang baik dan berkualitas dalam bulu tangkis. *Footwork* yang dilakukan dengan baik akan menghasilkan pukulan

yang baik dan maksimal. Untuk bisa memukul dengan posisi baik, seorang atlet bulu tangkis harus memiliki kecepatan gerak. Kecepatan gerak kaki tidak bisa dicapai kalau *footwork*-nya tidak teratur.

Sumber: [www.bulutangkis.com](http://www.bulutangkis.com)

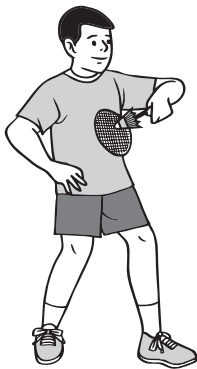
#### c. Pukulan *Drive*

Pukulan *drive*, yaitu jalannya bola mendatar cepat sehingga lawan akan kesulitan mengembalikan bola. Pukulan *drive* biasanya diarahkan ke arah samping kanan atau samping kiri lawan dan pukulan ini lebih banyak digunakan pada permainan ganda.



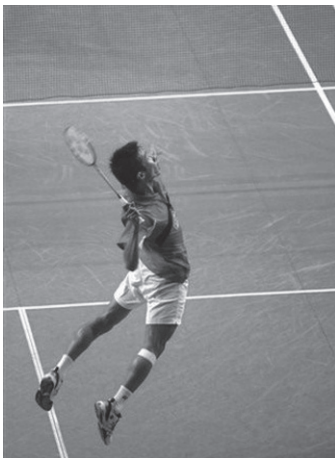
Sumber: Dokumen Penerbit

**Gambar 2.13** Pukulan *drive forehand*.



Sumber: Dokumen Penerbit

**Gambar 2.14** Pukulan drive backhand.



Sumber: [www.cache.daylife.com](http://www.cache.daylife.com)

**Gambar 2.15** Gerakan pukulan smes.

### Pojok Komentator

Pukulan smes dikatakan dapat mematikan lawan. Namun, bagaimana jika lawan kita justru mampu mengembalikan pukulan tersebut dan justru kita yang tidak siap ketika menerima pengembalian bola dari lawan? Apakah itu berarti pukulan smes tidak selamanya mematikan lawan?

Pukulan drive juga dapat dilakukan dengan *forehand* ataupun *backhand*.

Pukulan *drive forehand* cara melakukan sebagai berikut.

- 1) Sikap awal berdiri kangkang menghadap ke arah samping kanan.
- 2) Pukulan bola datar dengan ayunan tangan dari belakang ke arah depan.

Pukulan *drive backhand* cara melakukan sebagai berikut.

- 1) Sikap awal berdiri kangkang selebar bahu pandangan mata ke arah samping kanan dengan tubuh sedikit miring ke kanan.
- 2) Bola yang datang ke arah kanan dari tubuh dipukul dengan ayunan raket dari belakang ke arah depan, diusahakan bola jalannya datar.

#### d. Pukulan Smes

Pukulan smes, yaitu pukulan yang keras dan bola jatuh di daerah lapangan lawan.

Cara melakukan sebagai berikut.

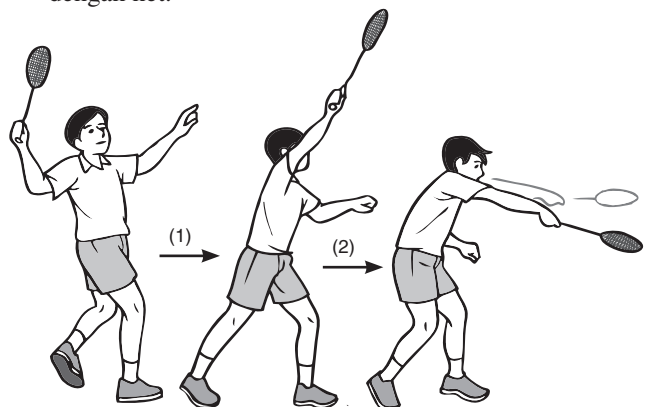
- 1) Sikap awal berdiri kangkang selebar bahu tangan kanan memegang raket yang diletakkan di atas kepala bagian belakang.
- 2) Bola yang melambung dari lawan dipukul secepatnya dengan mengayunkan raket dari atas ke depan bagian bawah.

#### e. Pukulan Dropshot

Pukulan *dropshot*, yaitu usaha memukul bola yang diarahkan ke area lapangan lawan dekat dengan net. Pukulan *dropshot* dapat dilakukan dari atas kepala ataupun dari bawah.

Cara melakukan sebagai berikut.

- 1) Sikap awal berdiri kangkang selebar bahu, tangan kanan memegang raket yang diletakkan di atas kepala.
- 2) Bola dari lawan dalam ketinggian puncak dipukul dengan raket. Usahakan bola masuk ke lapangan lawan dekat dengan net.



Sumber: Dokumen Penerbit

**Gambar 2.16** Dropshot dari atas kepala.

### Kaleidoskop Olahraga

Pembuatan Film "The King" sebagai inspirasi dari "King Smash" merupakan rencana yang sangat baik. Hal ini dikarenakan selama ini popularitas bulu tangkis sebagai olahraga yang mengharumkan nama Indonesia di dunia internasional. Atlet legendaris Liem Swie King menjadi inspirasi film ini. Liem Swie King terkenal dengan "jumping smash"-nya. Dengan adanya film ini nantinya diharapkan bisa membangkitkan motivasi, menumbuhkan idealisme bagi generasi muda untuk memberikan sumbangan prestasi lewat bulu tangkis.

Sumber: *bolanews.com*

## B. Sarana dan Peralatan

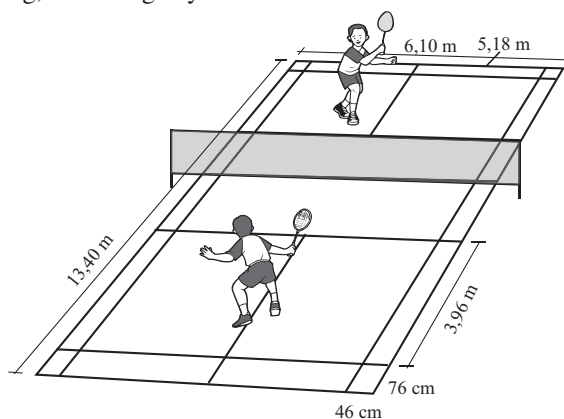
Sarana dan peralatan yang dibutuhkan dalam permainan bulu tangkis, antara lain sebagai berikut.

### 1. Lapangan Bulu Tangkis

Lapangan bulu tangkis yang sesuai dengan peraturan *International Badminton Federation* (IBF) sebagai berikut.

- 1) Panjang lapangan: 13,40 meter digunakan untuk partai tunggal (*single*) dan ganda (*double*).
- 2) Lebar lapangan: 6,10 meter digunakan untuk partai ganda dan ukuran 5,18 meter digunakan untuk partai tunggal.

Ketentuan lain bahwa garis lapangan bulu tangkis diusahakan yang berwarna jelas dan mudah dilihat, misalnya warna putih, kuning, dan sebagainya.



Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 2.17 Lapangan bulu tangkis.

### 2. Net atau Jaring

Net atau jaring dibuat dari tali yang halus berwarna hijau tua. Ukuran net sebagai berikut.

- a. Panjang net : 610 cm.
- b. Lebar net: 76 cm.
- c. Pita putih di sisi atas net berukuran 3,8 cm.



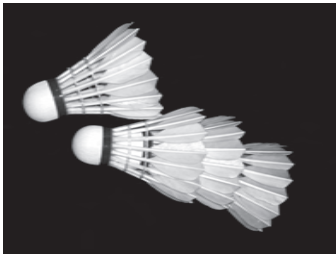
### 3. Tiang net

Tiang net dibuat dari bahan yang cukup kuat, misalnya besi. Tiang net bentuknya bulat dengan jari tengah berukuran 3,8 cm. Tiang net dipasang di luar garis samping.

### 4. Tinggi Net

Net dipasang di bagian tengah lapangan dengan ketinggian 1,524 meter.

### 5. Kok (Shuttlecock)



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 2.18 Kok (shuttlecock).

Kok atau disebut *shuttlecock* terdiri atas kepala dan bulu kepala. Bahan untuk membuat kok (*shuttlecock*), yaitu gabus yang berbentuk setengah bulatan yang dilapisi dengan kulit. Pada gabus ditancapkan bulu unggas yang jumlahnya 14 sampai 16 helai. Garis tengah gabus, yaitu 25–28 mm garis tengah diujung atas adalah 54–56 mm. Bulu-bulu itu diikat dengan benang. Ketinggian bulu dari permukaan gabus hingga permukaan atas, yaitu 64–74 mm. Kok yang standart beratnya antara 4,73–5,50 gram.

### 6. Raket (Pemukul)



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 2.19 Raket.

Alat untuk memukul kok (*suttlecock*) dalam permainan bulu tangkis disebut raket. Raket beratnya kurang dari 150 gram. Bahan yang digunakan untuk membuat raket yaitu:

- kayu,
- aluminium,
- kayu dan aluminium,
- fiberglas, dan
- arang (*carbonex*).

## C. Peraturan Permainan Bulu Tangkis

### 1. Servis

Peraturan melakukan servis, dalam permainan bulu tangkis sebagai berikut.

- 1) Pada waktu akan servis *shuttlecock* diletakkan di depan badan di bawah garis pinggang.
- 2) Raket yang dipegang untuk servis harus dalam keadaan miring.
- 3) Waktu melakukan servis harus hanya ada satu gerakan raket.
- 4) Penerima atau *receiver* tidak boleh memindahkan kaki dari lapangan (*court*) sebelum *shuttlecock* dipukul dengan raket.

Servis yang tidak memenuhi peraturan yang berlaku dinyatakan suatu kesalahan (*fault*) oleh wasit. Jika ada *server* melakukan pukulan servis salah (*fault*) maka nilai diberikan kepada pihak lawan dan pindah servis.



### Aspek Keselamatan Olahraga

Permainan bulu tangkis membutuhkan banyak gerakan, seperti lari dan meloncat. Gerakan-gerakan tersebut berpengaruh terhadap kinerja organ tubuh seperti jantung, paru-paru, peredaran darah, pernapasan, otot, dan persendian.

Agar tidak berakibat fatal terhadap tubuh maka pemain bulu tangkis harus melakukan pelatihan fisik yang terprogram, seperti latihan lari, senam, loncat tali, pemanasan, dan pendinginan.

## 2. Menghitung Angka atau Nilai

Dalam permainan bulu tangkis baik putra maupun putri sistem penilaiannya menggunakan *rally point*, yaitu dengan jumlah nilai setiap *game* 21 dan apabila terjadi kedudukan nilai 20–20 maka disebut *deuce* atau yus sehingga mencari kemenangan setelah kedudukan nilai 20–20 harus mencari nilai selisih nilai 2 lebih dulu harus diraih.

## 3. Kombinasi Teknik Dasar Permainan Bulu Tangkis

Untuk dapat meningkatkan teknik dalam permainan bulu tangkis diperlukan latihan teknik yang teratur. Dalam latihan agar lebih terasa menyenangkan sebaiknya dilakukan dalam bentuk permainan. Berikut cara melakukan bentuk permainan dalam latihan bulu tangkis.

Bagilah siswa dalam kelas menjadi beberapa regu, setiap regu terdiri atas dua siswa. Kemudian dua regu saling berhadapan dan salah satu regu melakukan servis, sedangkan regu yang lain sebagai penerima servis. Dalam melakukan servis gunakanlah teknik *forehand* dan *backhand*. Regu yang paling banyak gagal mengembalikan bola dinyatakan kalah dan mendapat hukuman, yaitu dengan cara meloncat-loncat di tempat sebanyak lima kali.

### Ringkasan

Bulu tangkis adalah suatu permainan yang setiap pemainnya memerlukan bantuan sebuah raket. Sebagai pengganti bola dipergunakan sebuah kok (*shuttlecock*) yang dipukul se-

cara bergantian oleh setiap regu yang sedang bertanding. Teknik dasar memukul bola dalam permainan bulu tangkis adalah pukulan servis, pukulan lob, *drive*, *dropshot*, smes, dan *netting*.

### Uji Kompetensi

Kerjakan soal-soal berikut di bukumu!

#### A. Uji Kognitif

#### Pilihan Ganda

**Petunjuk:** Berilah tanda silang (x) pada huruf a, b, c, ataupun d di depan jawaban yang benar!

- Berikut ini adalah teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain bulu tangkis, *kecuali* ....
  - servis
  - smes
  - melob bola
  - memukul
- Cara memegang raket *backhand*, segala kekuatan dipusatkan pada ....
  - jari telunjuk
  - jari tengah
  - siku
  - ibu jari

3. Servis dengan pukulan melambung tinggi ke belakang disebut ....
  - a. *drive* servis      c. *flick* servis
  - b. lob servis      d. *forehand* servis
4. Pukulan lob dibedakan menjadi dua macam, yaitu ....
  - a. lob panjang dan lob pendek
  - b. lob depan dan lob belakang
  - c. lob menyerang dan lob belakang
  - d. lob serang dan lob penangkis
5. Pukulan yang bertujuan untuk menempatkan bola secepat-cepatnya dan sedekat-dekatnya dengan net pada lapangan lawan disebut ....
  - a. smes
  - b. smes potong
  - c. lob
  - d. *netting*

### Uraian

**Petunjuk: Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan tepat!**

1. Bagaimana penilaian dalam permainan bulu tangkis?
2. Apa yang dimaksud dengan lob pada permainan bulu tangkis?
3. Jelaskan cara melakukan smes dalam permainan bulu tangkis!
4. Jelaskan pukulan *drive* dalam permainan bulu tangkis!
5. Sebutkan dan jelaskan tiga teknik dasar permainan bulu tangkis?

### B. Uji Afektif

**Diskusikan bersama dengan anggota kelompok belajar kalian tugas berikut ini!**

1. Permainan bulu tangkis dapat dilakukan secara perorangan dan berpasangan. Bagaimanakah sikap kalian ketika bermain bulu tangkis berpasangan dengan teman kalian dan ada *shuttlecock* yang dipukul lawan kalian mengarah ke pasangan main kalian, tetapi ia tidak siap sama sekali menerima *shuttlecock* tersebut?
2. Bagaimanakah sikap kalian ketika bertanding bulu tangkis sehingga kalian mampu mengalahkan lawan?

### C. Uji Psikomotorik

**Praktikkan secara individu atau bersama dengan teman kalian.**

1. Praktikkan teknik memegang raket model *American grip* dan *forehand grip*!
2. Praktikkan teknik servis pendek secara *backhand*!

### Refleksi

1. Sudahkah kalian menguasai teknik pukulan dalam permainan bulu tangkis?
2. Tulislah kesulitan-kesulitan yang kalian temui dalam melakukan latihan! Diskusikan dengan teman-teman atau tanyakan kepada guru pengajarmu!