

OLAHRAGA BADMINTON

di susun oleh :
JEFRI AL BUCHORI





Badminton atau dikenal dengan nama bulu tangkis merupakan olahraga raket yang dimainkan oleh dua orang atau dua pasangan yang saling berlawanan.

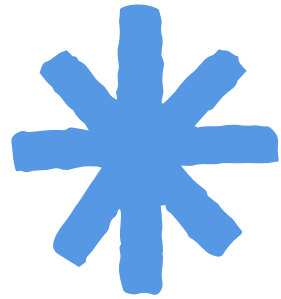
BULU TANGKIS

Olahraga raket yang dikenal luas di seluruh dunia. Sebuah kok dipukul melintasi net oleh dua pemain, atau dua pasang, dalam permainan ini. Memenangkan pertandingan bulu tangkis membutuhkan kombinasi kecepatan, kelincahan, dan perencanaan.





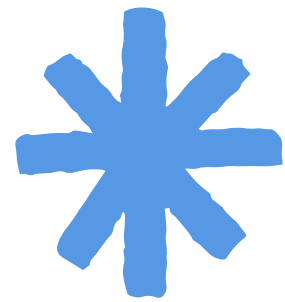
TEKNIK DASAR BADMINTON :



Footwork

Adalah dasar agar dapat melakukan pukulan terbaik, yakni ketika berada pada posisi ideal. apalagi ingin memukul dalam posisi ideal, seorang pemain diwajibkan mempunyai kecepatan dalam gerak.

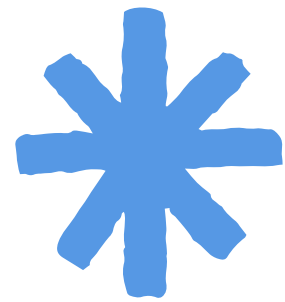




sikap dan posisi

adapun untuk sikap dan posisi ketika berdiri dilapangan diwajibkan dalam posisi ideal. hal ini apalagi dilakukan pada posisi dan sikap yang baik, pemain pun bisa bergerak secara cepat keseluruhan lapangan permainan.

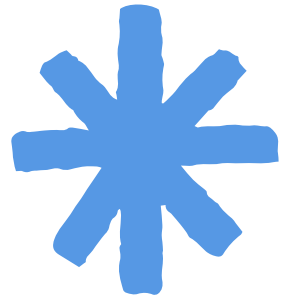




pegangan raket (Grip)

Bulu tangkis diketahui salah satu olahraga ketika melakukannya memerlukan pergelangan tangan, model memegang raket yang benar atau tidak nya sangat memengaruhi tingkat pukulan seseorang.

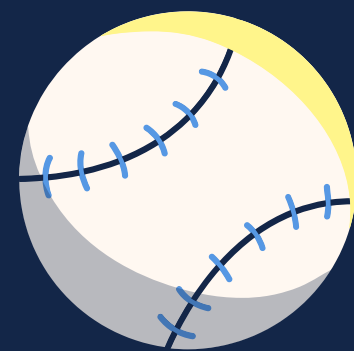




hitting position

preparation sangat diperlukan dalam waktu sepersekian detik dalam persiapan menentukan pukulan jenis apa yang ingin di gunakan. sebab itu posisi persiapan harus dilaksanakan dengan baik untuk mencapai hasil pukulan yang berkualitas.





TERIMA KASIH