

Teknik Pegang Raket (*grip*)

Cara memegang raket yang baik dalam bermain bulutangkis adalah apabila dengan pegangan tersebut seorang pemain dapat melakukan pukulan dengan mudah dan dapat memukul setiap shuttle cock dari lawan tanpa mengalami kesulitan serta dapat memukul dan mengarahkan shuttle cock ke arah yang dikehendaki. Meskipun demikian, ada beberapa jenis cara pegang raket yang harus dipelajari sesuai dengan jenis pukulan yang dilakukan.

Cara pegang raket bulutangkis untuk memukul shuttle cock tidaklah terlalu sulit, sebab raket bulutangkis relatif cukup ringan dan bentuk pegangan raket tidak terlalu besar. Setiap pemain mempunyai kebiasaan sendiri dalam cara pegang raket bulutangkis. Apapun macam cara pegang raket yang digunakan, yang penting adalah pemain tidak mengalami kesulitan dalam melakukan berbagai pukulan shuttle cock ke arah lapangan lawan. Bila mungkin gunakanlah cara pegang raket yang paling sesuai dengan kemungkinan pukulan yang dilakukan dan arah shuttle cock yang selalu berubah-ubah. Dengan demikian pemain bulutangkis harus dapat mengubah-ubah cara pegang raket sesuai dengan kemungkinan pukulan yang akan dilakukan. Pada saat melakukan pukulan, peganglah raket secara supel, jari-jari tangan jangan terlalu rapat, raket dipegang dengan kuat tetapi tidak terlalu erat. Dan jadikan raket sebagai perpanjangan tangan dalam memukul shuttle cock.

Macam-macam cara pegang raket bulutangkis dibedakan menjadi empat cara yaitu :

Cara pegang kampak

Pegang raket dengan cara pegang kampak sering juga disebut *grip Inggris*. Pegang raket dengan cara pegang kampak dilakukan mirip seperti orang sedang memegang kampak. Pegang raket dengan cara pegang kampak diawali dengan meletakkan raket dilantai dengan bagian sisi bingkai raket tegak lurus dengan lantai, penampang kepala raket yang bersenar menghadap ke samping kanan dan kiri. Kemudian raket dipegang sedemikian rupa sehingga bagian dari telapak tangan antara ibu jari dan jari telunjuk (bagian yang menyudut atau bagian yang berbentuk V) menempel pada bagian sisi pegangan raket yang sempit; sudut antara ibu jari dan jari telunjuk tersebut lurus dengan sisi samping bingkai raket, seperti sedang memegang kampak. Jika raket diangkat dengan gerakan lengan ke arah depan atas (*anteflexi*) maka sisi samping bingkai raket akan terarah lurus ke depan. Keuntungan cara pegang kampak ini adalah pemain dapat melakukan pukulan dengan leluasa dan luwes, baik pukulan di sebelah *forehand* maupun *backhand*.

Gambar Pegang raket dengan cara pegang kampak



Cara pegang geblok kasur atau sering juga disebut *grip Amerika*

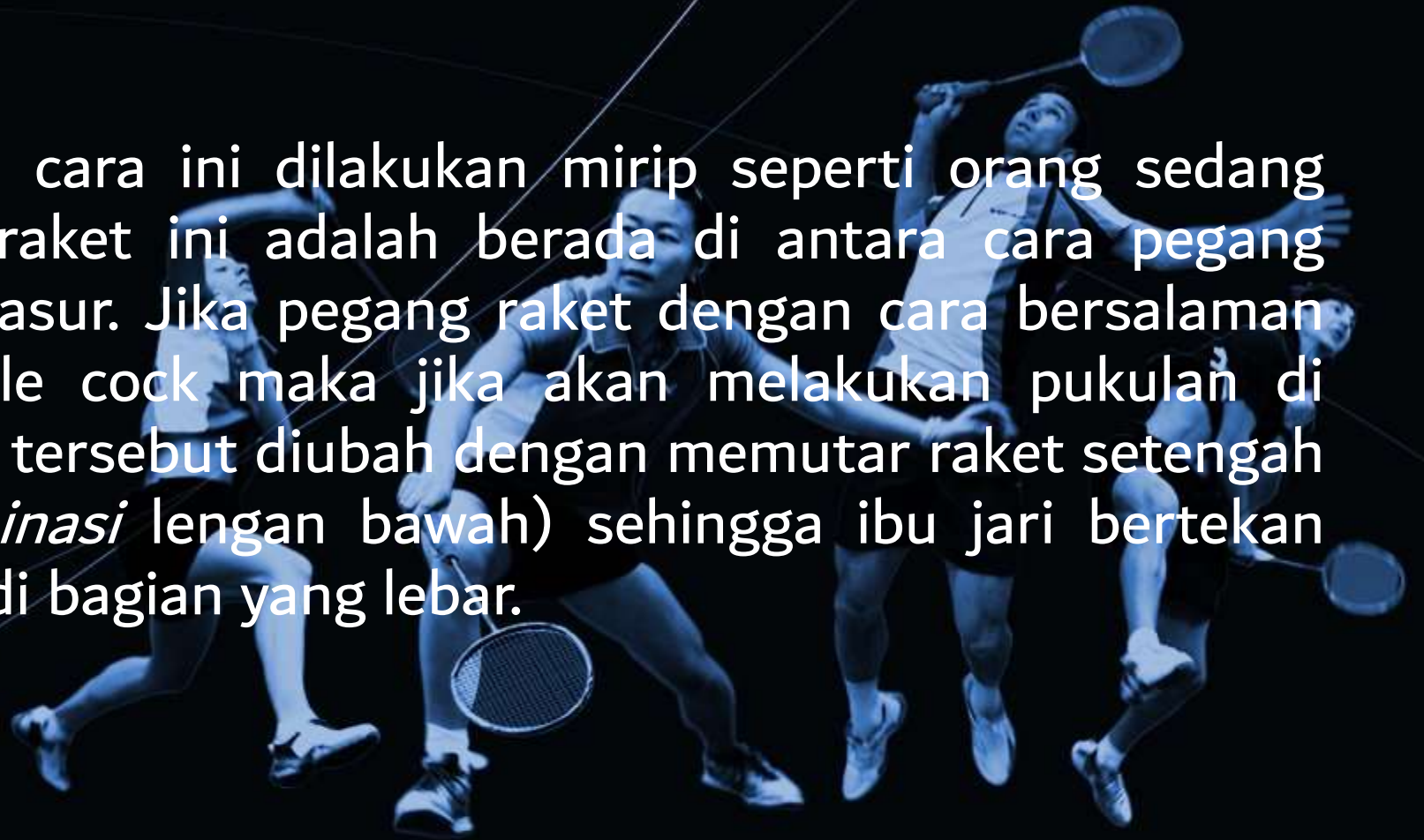
- Pegang raket dengan cara pegang geblok kasur dilakukan mirip seperti orang sedang memegang geblok kasur. Pegang raket dengan cara ini dilakukan sebagai berikut: raket diletakkan dilantai, posisi penampang senar raket menghadap ke lantai (ke bawah). Kemudian raket dipegang sedemikian rupa sehingga bagian dari telapak tangan antara ibu jari dan jari telunjuk (bagian yang menyudut) menempel pada bagian sisi pegangan raket yang lebar; sudut antara ibu jari dan jari telunjuk tersebut lurus dengan penampang senar raket, seperti orang sedang memegang geblok kasur. Jika raket diangkat dengan gerakan lengan ke arah depan atas (*anteflexi*) maka penampang senar raket akan terarah menghadap lurus ke depan.
- Keuntungan cara pegang raket geblok kasur ini adalah bahwa pukulan di bagian *forehand* dapat dilakukan dengan keras dan kuat. Sebab shuttle cock terpukul secara penuh oleh penampang raket yang menghadap ke depan. Tetapi kelemahan cara pegang raket ini adalah sulit digunakan untuk pukulan di sebelah *backhand*, sehingga pegangan raket harus diubah ke pegangan backhand.

Gambar pegang geblok kasur



Cara pegang bersalaman atau sering juga disebut *shakehand grip*

Pegang raket dengan cara ini dilakukan mirip seperti orang sedang bersalaman. Pegang raket ini adalah berada di antara cara pegang kampak dan geblok kasur. Jika pegang raket dengan cara bersalaman sebagai *grip* poshuttle cock maka jika akan melakukan pukulan di bagian *backhand*, *grip* tersebut diubah dengan memutar raket setengah putaran ke luar (*supinasi* lengan bawah) sehingga ibu jari bertekan pada pegangan raket di bagian yang lebar.

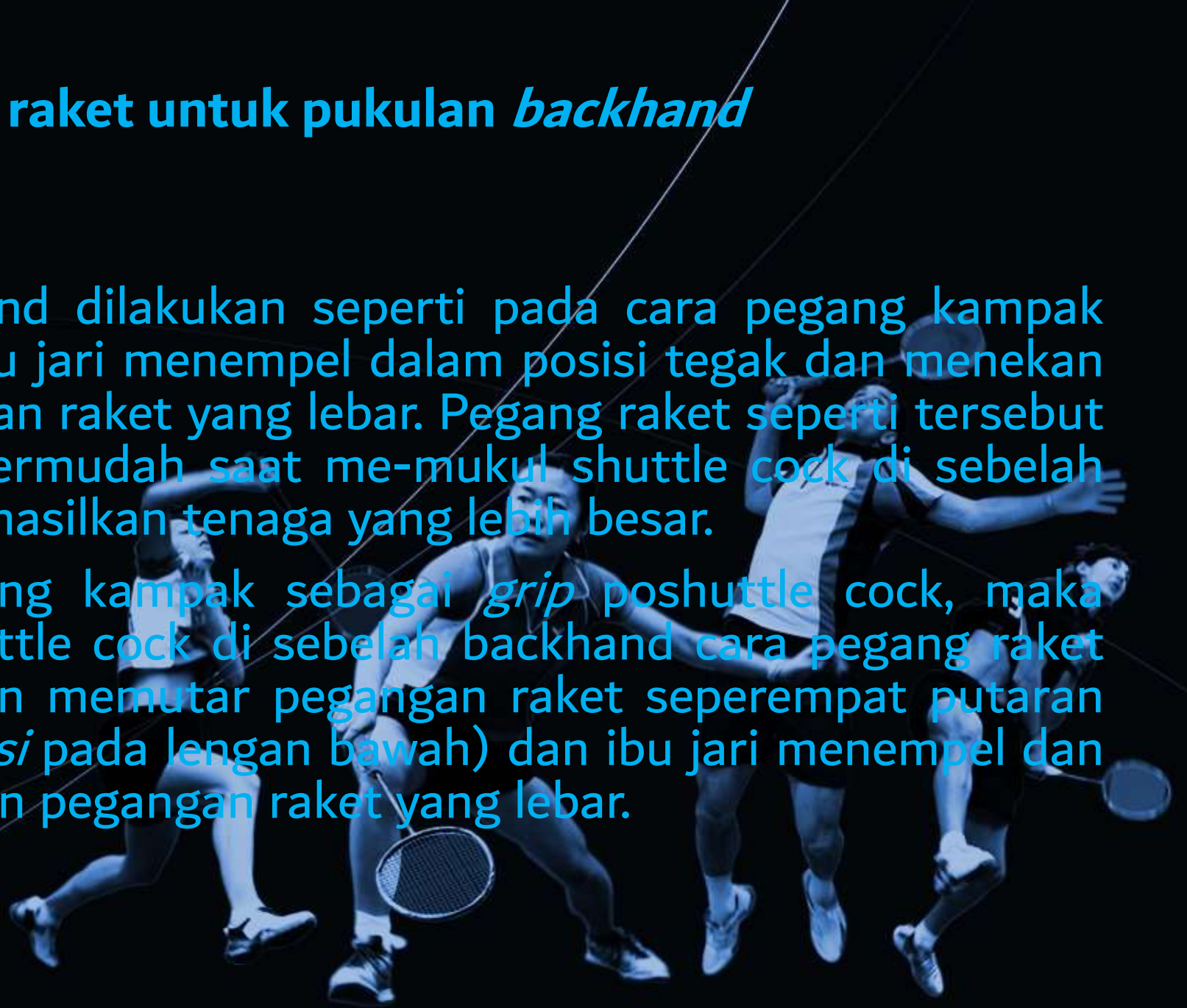


Gambar shakehand grip



Cara pegang raket untuk pukulan *backhand*

- Pegang backhand dilakukan seperti pada cara pegang kampak ditambah dengan ibu jari menempel dalam posisi tegak dan menekan pada bagian pegangan raket yang lebar. Pegang raket seperti tersebut di atas akan mempermudah saat me-mukul shuttle cock di sebelah *backhand* dan menghasilkan tenaga yang lebih besar.
- Jika cara pegang kampak sebagai *grip* poshuttle cock, maka untuk memukul shuttle cock di sebelah backhand cara pegang raket harus diubah dengan memutar pegangan raket seperempat putaran ke arah luar (*supinasi* pada lengan bawah) dan ibu jari menempel dan menekan pada bagian pegangan raket yang lebar.

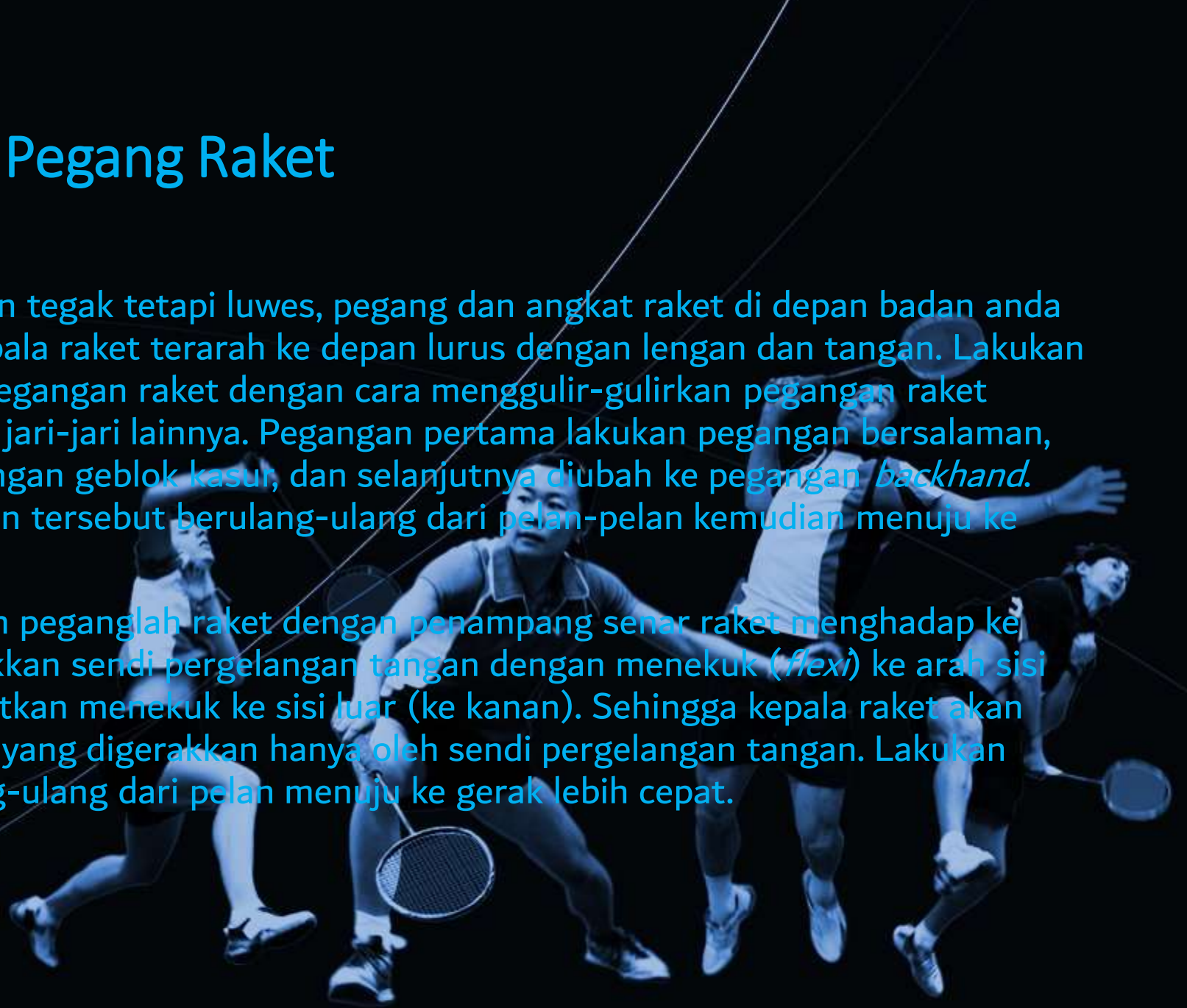


Gambar Backhand Grip



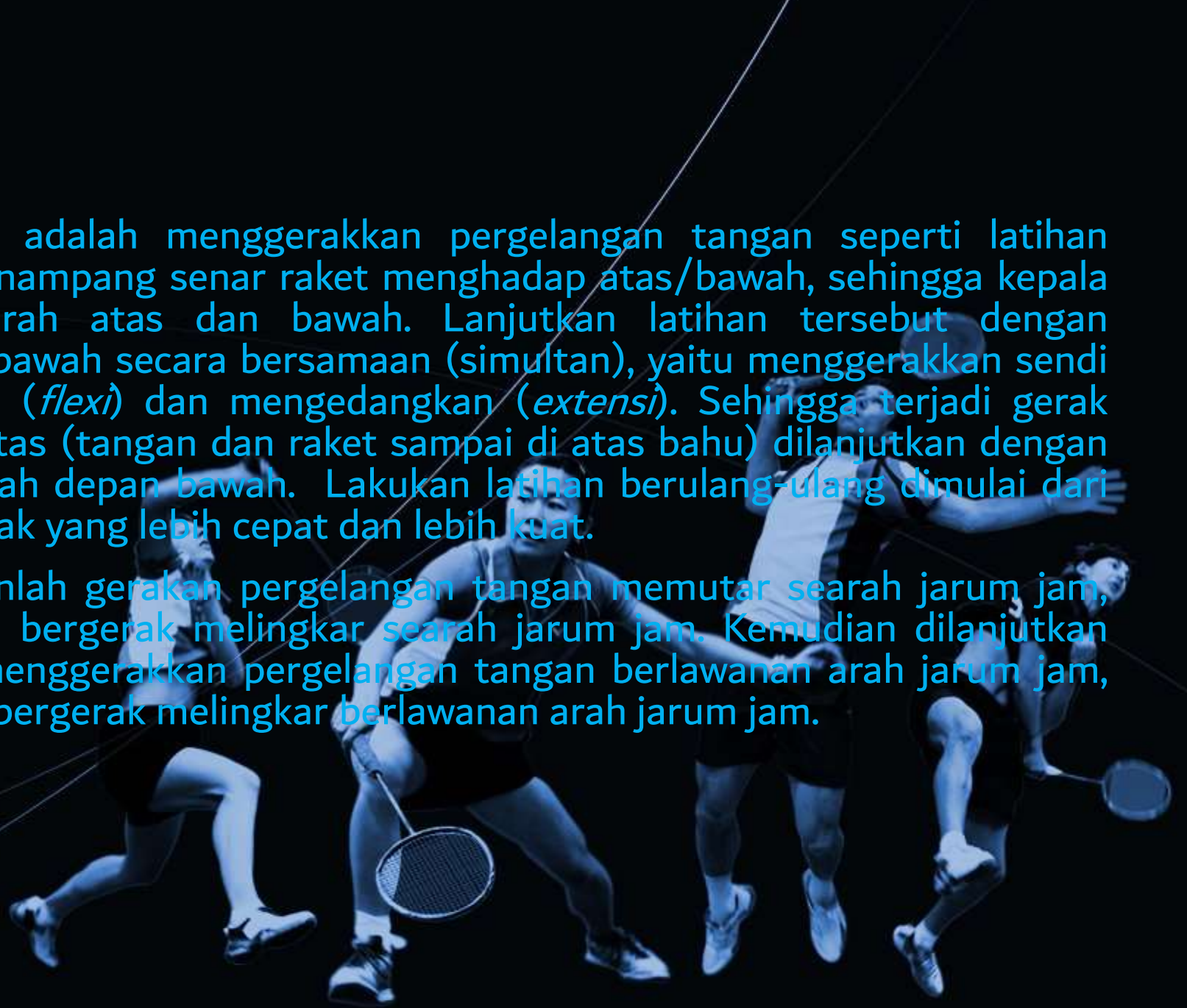
Latihan Pengenalan Pegang Raket

1. Berdiri dengan sikap badan tegak tetapi luwes, pegang dan angkat raket di depan badan anda secara supel, sehingga kepala raket terarah ke depan lurus dengan lengan dan tangan. Lakukan latihan mengubah-ubah pegangan raket dengan cara menggulir-gulirkan pegangan raket menggunakan ibu jari dan jari-jari lainnya. Pegangan pertama lakukan pegangan bersalaman, kemudian diubah ke pegangan geblok kasur, dan selanjutnya diubah ke pegangan *backhand*. Lakukanlah latihan gerakan tersebut berulang-ulang dari pelan-pelan kemudian menuju ke gerak lebih cepat.
2. Latihan selanjutnya adalah peganglah raket dengan penampang senar raket menghadap ke samping kanan/kiri. Gerakkan sendi pergelangan tangan dengan menekuk (*flexi*) ke arah sisi dalam (ke kiri) dan dilanjutkan menekuk ke sisi luar (ke kanan). Sehingga kepala raket akan terayun ke kanan dan kiri, yang digerakkan hanya oleh sendi pergelangan tangan. Lakukan gerakan tersebut berulang-ulang dari pelan menuju ke gerak lebih cepat.



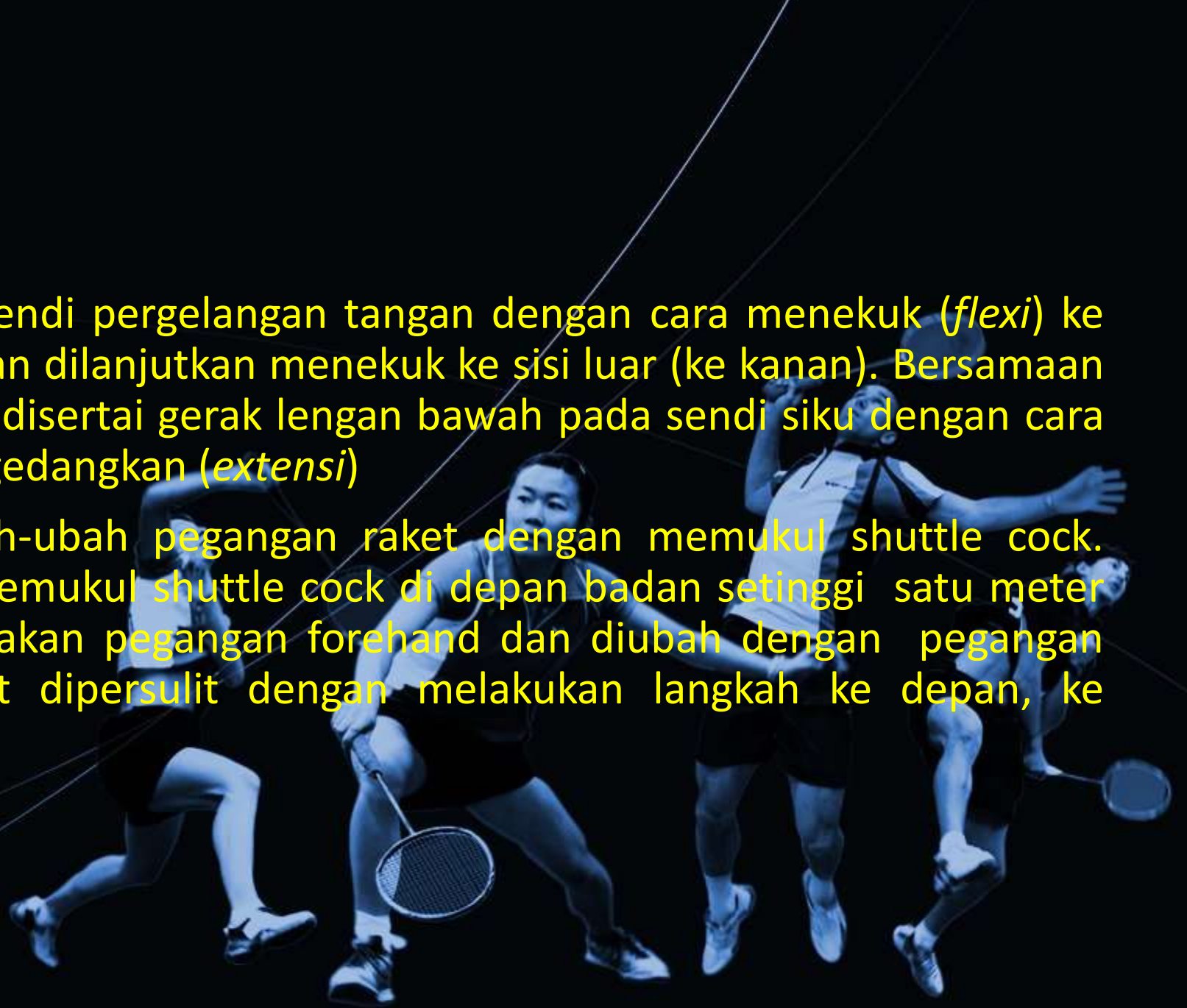
3. Latihan berikutnya adalah menggerakkan pergelangan tangan seperti latihan gerakan nomor 3, tetapi penampang senar raket menghadap atas/bawah, sehingga kepala raket akan terayun ke arah atas dan bawah. Lanjutkan latihan tersebut dengan menyertakan gerak lengan bawah secara bersamaan (simultan), yaitu menggerakkan sendi siku dengan cara menekuk (*flexi*) dan mengedangkan (*extensi*). Sehingga terjadi gerak ayunan raket ke belakang atas (tangan dan raket sampai di atas bahu) dilanjutkan dengan gerakan ayunan raket ke arah depan bawah. Lakukan latihan berulang-ulang dimulai dari gerak lambat menuju ke gerak yang lebih cepat dan lebih kuat.

4. Selanjutnya, lakukanlah gerakan pergelangan tangan memutar searah jarum jam, sehingga kepala raket akan bergerak melingkar searah jarum jam. Kemudian dilanjutkan gerakan sebaliknya, yaitu menggerakkan pergelangan tangan berlawanan arah jarum jam, sehingga kepala raket akan bergerak melingkar berlawanan arah jarum jam.



5. Latihan gerakan sendi pergelangan tangan dengan cara menekuk (*flexi*) ke arah sisi dalam (ke kiri) dan dilanjutkan menekuk ke sisi luar (ke kanan). Bersamaan dengan gerakan tersebut disertai gerak lengan bawah pada sendi siku dengan cara menekuk (*flexi*) dan mengedangkan (*extensi*)

6. Latihan mengubah-ubah pegangan raket dengan memukul shuttle cock. Dilakukan dengan cara memukul shuttle cock di depan badan setinggi satu meter berulang-ulang menggunakan pegangan forehand dan diubah dengan pegangan backhand. Latihan dapat dipersulit dengan melakukan langkah ke depan, ke samping kanan dan kiri.



7. Latihan berikutnya mengubah-ubah pegangan raket dengan memukul shuttle cock ke arah teman yang berdiri di depan berjarak dua meter.

8. Latihan mengubah-ubah pegangan raket dengan memukul shuttle cock ke arah tembok secara berulang-ulang.

