

MATERI SERVICE DAN PUKULAN DALAM PERMAINAN BULUTANGKIS

Teknik Pukulan

Teknik pukulan bulutangkis adalah serangkaian gerakan mengayun raket untuk memukul shuttle cock ke arah lapangan lawan. Memukul shuttle cock dalam bermain bulutangkis sebenarnya tidak terlalu sulit. Meskipun sikap badan maupun posisi kaki salah sama sekali, shuttle cock masih dapat dipukul. Sebab raket bulutangkis adalah sangat ringan, sehingga mudah diayun untuk memukul shuttle cock.

Meskipun demikian, jika menginginkan hasil pukulan yang baik, terarah dan kuat diperlukan teknik memukul yang benar. Dengan pukulan yang baik, permainan akan lebih menarik dan menyenangkan. Apalagi jika menginginkan prestasi yang tinggi dengan tingkat keterampilan bermain bulutangkis yang tinggi, maka keterampilan teknik pukulan sangat diperlukan.

Berikut ini dikemukakan beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam latihan keterampilan teknik pukulan bulutangkis. Pertama, mengambil posisi dengan cepat dan tepat terhadap shuttle cock yang akan dipukul dengan menerapkan teknik langkah kaki. Kedua, menguasai keterampilan teknik dasar dalam kondisi yang sederhana dan mudah. Ketiga, meningkatkan tempo dan frekuensi latihan keterampilan teknik dasar dengan menggunakan kekuatan, kecepatan dan koordinasi yang lebih sulit. Keempat, menggunakan pola-pola latihan keterampilan teknik dasar. Kelima, meningkatkan faktor-faktor kesulitan terhadap latihan keterampilan teknik, misalnya dengan cara memberikan umpan-umpan ke arah yang agak sulit dan jauh dari jangkauan. Mengevaluasi penguasaan keterampilan teknik menggunakan tes keterampilan tentang ketepatan, kecepatan dan kekuatan pukulan, dan melakukan pengamatan dalam suatu permainan atau pertandingan. Keenam, menguasai keterampilan teknik pukulan secara otomatis, konsisten dan sempurna yang diterapkan dalam permainan atau pertandingan.

Mencapai peningkatan keterampilan teknik pukulan merupakan suatu proses. Proses tersebut memerlukan usaha dan waktu. Usaha yang dilakukan adalah kegiatan latihan yang teratur, ajeg dan terus menerus tanpa berselang. Dengan latihan keterampilan teknik pukulan yang benar maka akan meningkatkan keterampilan pemain

ke jenjang prestasi yang lebih tinggi. Untuk dapat meningkatkan dan mencapai prestasi keterampilan bermain bulutangkis, hendaknya dibarengi dengan peningkatan kemampuan gerak yang didukung oleh kondisi fisik, kemampuan taktik, mental dan kematangan juara. Semua kemampuan tersebut hendaknya diatur sebaik-baiknya dalam kesatuan program latihan.

Latihan pengenalan terhadap shuttle cock

1. Latihan memukul shuttle cock berulang-ulang di depan badan (timbang-timbang shuttle cock). Berdiri dengan memegang raket di depan badan; lakukan memukul *shuttlecock* ke arah atas setinggi setengah meter secara berulang-ulang dengan pukulan *forehand* dan *backhand*
2. Lakukan latihan seperti nomor 1, tetapi sambil berjalan maju ke depan.
3. Lakukan latihan seperti nomor 2, tetapi shuttle cock melambung lebih tinggi (dua meter) dan dipukul ke arah depan atas. Sehingga untuk dapat memukul shuttle cock harus melangkah beberapa langkah ke depan.
4. Lakukan latihan seperti nomor 2, tetapi shuttle cock melambung lebih tinggi (tiga meter) dan ke arah belakang badan. Sehingga untuk dapat memukul shuttle cock harus membalikkan badan.
5. Latihan berikutnya adalah berpasangan berhadapan berjarak tiga meter. Lakukan latihan saling memukul *shuttlecock* melambung setinggi 3 meter ke arah pasangan secara berulang-ulang.

Pukulan Servis

Pukulan servis adalah pukulan pertama untuk memulai permainan bulutangkis, dilakukan dari salah satu petak lapangan sendiri diarahkan ke petak lawan yang letaknya diagonal sesuai peraturan permainan. Pukulan servis dapat diarahkan kemana saja ke daerah petak sasaran servis di lapangan lawan, dengan catatan diharapkan pukulan servis adalah sebagai pukulan serangan pertama. Pukulan servis yang baik merupakan jaminan pertama untuk dapat memperoleh angka dan memenangkan permainan. Pukulan servis yang kurang baik atau tidak baik akan memperkecil kemungkinan memperoleh angka kemenangan. Contohnya, pukulan servis pendek yang mengambang

terlalu tinggi di atas net akan mudah dikembalikan oleh lawan dengan sergapan yang menyulitkan atau bahkan mematikan. Pukulan servis panjang yang melambung tanggung dan tidak sampai garis belakang, akan mudah dismas oleh lawan.

Sesuai dengan perkembangan kualitas permainan, pengertian pukulan servis tidak hanya berarti menyajikan shuttle cock untuk memulai permainan. Tetapi pukulan servis hendaknya dijadikan sebagai pukulan serangan pertama kali terhadap lawan. Sehingga dengan pukulan servis tersebut lawan mengalami kesulitan dalam mengarahkan dan mengembalikan pukulan servis. Contoh, pukulan servis dalam permainan tunggal, pukulan servis panjang di arahkan jauh tinggi di belakang lawan, yaitu di daerah garis batas servis belakang. Atau pukulan servis di arahkan dekat garis servis depan, serendah mungkin di atas net. Kedua pukulan servis tersebut dapat dilakukan secara bervariasi. Cara melakukan pukulan servis yang demikian akan tidak mudah ditebak arahnya oleh lawan.

Pukulan servis harus dilakukan sesuai dengan peraturan permainan. Setiap pemain bulutangkis harus memahami dan dapat menerapkan peraturan tentang pukulan servis tersebut dalam permainan. Supaya dalam permainan pemain bulu-tangkis tidak melakukan pelanggaran-pelanggaran yang menyalahi peraturan tentang pukulan servis tersebut. Secara garis besar ada lima peraturan dalam melakukan pukulan servis Pertama,. pada waktu melakukan pukulan servis, kedua kakinya harus berada di petak daerah servis (harus kontak) dengan lantai tempat melakukan servis; menginjak garis servis dianggap melakukan pelanggaran. Kedua, saat melakukan pukulan servis, shuttle cock harus masuk petak sasaran servis lapangan lawan; shuttle cock yang menyentuh tepi atas net lebih dahulu dan masuk petak sasaran servis lawan adalah dianggap sah. Ketiga, pukulan servis harus dilakukan dengan sekali gerakan ayunan raket secara berkesinambungan, gerakan ayunan raket tidak boleh dilakukan dengan gerakan pura-pura atau sengaja menunda (memperlambat) melakukan servis. Keempat, pada saat melakukan pukulan servis (saat perkenaan shuttle cock dengan raket), letak shuttle cock tidak boleh lebih tinggi dari pinggang server. Kelima, pada saat shuttle cock dipukul (saat perkenaan shuttle cock dengan raket), kepala raket harus di arahkan ke bawah, sehingga tangan harus benar-benar berada lebih tinggi dari kepala raket; tampak sejajar pun sudah dianggap salah.

Berdasarkan arah lambungan shuttle cock, pukulan servis dapat dibedakan dalam tiga macam, yaitu servis panjang, servis pendek dan servis mendarat. Cara gerakan melakukan pukulan servis dapat dengan pukulan forehand servis dan backhand servis. Ada jenis pukulan servis yang lain yaitu servis menjentik (*flick service*). Dalam melakukan servis panjang, biasanya dilakukan dengan pukulan forehand servis, shuttle cock melambung tinggi dan jatuh masuk di dekat garis batas belakang lapangan lawan. Pukulan servis pendek, shuttle cock melambung rendah di atas net dan jatuh masuk dekat garis servis depan lapangan lawan. Servis mendarat, shuttle cock melayang datar setinggi net, hampir sejajar dengan lantai. Sedangkan servis menjentik, shuttle cock melambung tidak terlalu tinggi ke arah garis servis belakang lawan; dilakukan dengan gerak menjentikkan (mengejutkan) pergelangan tangan.

Posisi tempat berdiri saat melakukan servis adalah kira-kira 1 meter di belakang persilangan garis servis depan dengan garis tengah. Namun demikian posisi tempat berdiri saat melakukan servis ini dapat tergantung dari keadaan. Dalam permainan ganda, peservis dapat berdiri lebih dekat garis servis depan, supaya shuttle cock dapat melambung sependek dan serendah mungkin di atas, sehingga shuttle cock cepat sampai di sasaran. Sedangkan dalam permainan tunggal, peservis dapat berdiri agak lebih ke belakang dari garis servis depan.

Servis panjang

Servis panjang biasa disebut juga servis melambung tinggi. Disebut servis panjang atau servis melambung tinggi sebab pukulan servis ini menyebabkan shuttle cock melambung tinggi dan panjang ke arah lapangan lawan bagian belakang dan shuttle cock jatuh dekat garis batas belakang. Untuk dapat melakukan pukulan servis panjang ini biasanya dilakukan dengan pukulan *forehand* servis. Dengan pukulan *fore-hand*, ayunan raket lebih leluasa dan lebih bertenaga dibanding dengan pukulan *backhand*. Sehingga menghasilkan shuttle cock melambung tinggi dan panjang ke arah garis belakang lapangan lawan.

Cara melakukan pukulan servis panjang adalah sebagai berikut:

Sikap persiapan:

- Berdiri kira-kira satu meter di belakang garis T (persilangan garis servis depan dan garis tengah)
- Berdiri dengan sikap akan melakukan *forehand* servis, yaitu posisi kaki kiri berada lebih di depan kaki kanan (bagi yang tidak kidal) berjarak kira-kira 30 centimeter. Berat badan ditumpu oleh kaki kanan (belakang).
- Sikap badan tegak menghadap agak serong ke samping kanan depan, sehingga bahu dari lengan yang memegang shuttle cock terarah ke net.
- Tangan pemegang raket dan diangkat setinggi bahu di samping belakang, siap diayun untuk memukul.
- Tangan pemegang shuttle cock, diangkat di depan badan setinggi dada.

Gerakan memukul:

- Setelah sikap persiapan dilakukan dengan baik, rangkaian gerakan memukul segera dilakukan diawali dengan melepaskan shuttle cock di depan badan sejangkauan raihan raket.
- Ayunkan raket dengan cepat untuk melakukan gerakan memukul shuttle cock
- Gerakan memukul disertai dengan gerak kuat lecutan pergelangan tangan.
- Bersamaan dengan ayunan raket, berat badan dipindahkan ke kaki kiri (depan) diikuti dengan memutar bahu sedemikian rupa sehingga badan menghadap ke net, tetapi posisi kedua kaki tidak berubah.
- Lakukan rangkaian gerakan memukul tersebut secara berkesinambungan tanpa ada gerakan terputus, luwes, supel dan bertenaga.
- Arahkan pukulan ke sasaran sesuai yang dikehendaki.



Gambar . Sikap persiapan melakukan servis panjang forehand



Gambar . Sikap saat perkenaan shuttle cock dengan raket pada pukulan servis panjang forehand

Gerakan lanjutan:

- Setelah shuttle cock dipukul, dilanjutkan dengan gerak lanjutan (*follow through*) yaitu gerakan ayunan tangan dan raket dilanjutkan sedemikian rupa sehingga terayun sampai di depan atas bahu kiri.
- Kemudian dilanjutkan dengan sikap siap siaga untuk menerima pukulan berikutnya dari lawan.

Servis pendek

Pukulan servis pendek dapat dilakukan dengan pukulan forehand maupun backhand. Pukulan servis pendek lebih banyak digunakan dalam permainan ganda, meskipun tidak jarang digunakan dalam permainan tunggal. Pukulan servis pendek yang baik adalah shuttle cock melambung rendah di atas net, jarak lambungan shuttle cock se-pendek mungkin masuk dekat garis servis depan lapangan lawan. Berikut ini akan dibahas cara melakukan servis pendek forehand dan backhand.

Servis Pendek Forehand

Gerakan dalam melakukan pukulan servis pendek forehand ini sama seperti pada pukulan servis forehand melambung tinggi,. Tetapi pukulan servis forehand pendek ini tidak banyak memerlukan tenaga yang lebih kuat. Bahkan sebaliknya, seluruh rangkaian gerakan dilakukan dengan lembut, gerakan dilakukan dengan halus dan tenang. Yang paling penting bukan kuatnya gerakan pukulan tetapi kelembutan pukulan dengan hasil shuttle cock yang melambung lewat atas net serendah mungkin dan masuk lapangan lawan.

Cara melakukan pukulan servis pendek forehand sebagai berikut:

Sikap persiapan:

- Berdiri kira-kira setengah meter di belakang garis T (persilangan garis servis depan dan garis tengah)
- Berdiri dengan sikap akan melakukan *forehand* servis, yaitu posisi kaki kiri berada lebih di depan kaki kanan (bagi yang tidak kidal) berjarak kira-kira 30 centimeter. Berat badan ditumpu oleh kaki kanan (belakang).

- Sikap badan tegak menghadap agak serong ke samping kanan depan, sehingga bahu dari lengan yang memegang shuttle cock terarah ke net.
- Tangan pemegang raket dan diangkat setinggi bahu di samping belakang, siap diayun untuk memukul.
- Tangan pemegang shuttle cock, diangkat di depan badan setinggi dada.

Gerakan memukul:

- Setelah sikap persiapan dilakukan dengan baik, rangkaian gerakan memukul segera dilakukan diawali dengan melepaskan shuttle cock di depan badan sejangkauan raihan raket
- Ayunkan raket dengan lembut untuk melakukan gerak memukul shuttle cock.
- Gerakan pergelangan tangan yang halus tidak terlalu aktif.
- Bersamaan dengan ayunan raket, dengan lembut berat badan dipindahkan sedikit ke kaki kiri (depan) diikuti dengan memutar bahu sedemikian rupa sehingga badan menghadap ke net, tetapi posisi kedua kaki tidak berubah.
- Lakukan rangkaian gerakan memukul tersebut secara lembut, berkesinambungan tanpa ada gerakan terputus, luwes dan supel.
- Arahkan pukulan ke sasaran sesuai yang dikehendaki di dekat garis depan lapangan lawan..

Gerakan lanjutan:

- Setelah shuttle cock dipukul, dilanjutkan dengan gerak lanjutan (*follow through*) yaitu gerakan ayunan tangan dan raket dilanjutkan sedemikian rupa sehingga terayun sampai di depan badan.
- Kemudian dilanjutkan dengan sikap siap awal untuk menerima pukulan berikutnya dari lawan.

Servis Pendek Backhand

Pukulan servis pendek backhand ini dilakukan dengan cara shuttle cock dipukul oleh tangan pemukul dengan pegangan backhand. Keadaan ini menyebabkan ruang gerak pukulan servis pendek backhand sangat terbatas. Gerakan servis pendek backhand ini tidak banyak memerlukan tenaga. Seluruh rangkaian gerakan dilakukan

denagn lembut, gerakan dilakukan dengan halus dan tenang. Hasil pukulan yang baik jika shuttle cock melambung lewat atas net serendah mungkin dan masuk lapangan lawan.

Sikap persiapan:

- Berdiri kira-kira setengah meter di belakang garis T (persilangan garis servis depan dan garis tengah)
- Berdiri dengan sikap akan melakukan *backhand* servis, yaitu posisi kaki kiri berada lebih di belakang kaki kanan (bagi yang tidak kidal) berjarak kira-kira 30 centimeter. Berat badan ditumpu oleh kedua kaki. Dapat juga posisi kedua kaki sejajar, sehingga badan menghadap ke net.
- Raket dipegang dengan pegangan backhand di depan badan, kepala raket terarah ke bawah dan lebih rendah daripada pinggang, sehingga siku lengan pemegang raket sedikit terangkat.
- Shuttle cock dipegang oleh tangan yang lain dengan cara menjepit bulu shuttle cock oleh ibu jari dan jari telunjuk, dan letakkan shuttle cock yang dipegang tersebut di depan kepala raket.

Gerakan memukul:

- Setelah sikap persiapan dilakukan dengan baik, rangkaian gerakan memukul segera dilakukan dengan gerakan memukul shuttle cock dengan lembut. Gerakan raket dan gerakan pergelangan tangan sangat lembut, dan tidak terlalu aktif.
- Saat melakukan gerakan memukul servis pendek backhand, gerakan bahu maupun badan sangat sedikit, dan posisi kedua kaki tidak berubah.
- Lakukan rangkaian gerakan memukul tersebut secara lembut, berkesinambungan tanpa ada gerakan terputus, luwes dan supel.
- Arahkan pukulan ke sasaran sesuai yang dikehendaki di dekat garis depan lapangan lawan.

Gerakan lanjutan:

- Setelah shuttle cock dipukul, gerak lanjutan (*follow through*) yang dilakukan tangan dan raket sangat sedikit.
- Kemudian dilanjutkan dengan sikap siap awal untuk menerima pukulan berikutnya dari lawan.



Gambar . Sikap persiapan melakukan servis pendek backhand

Servis Menjentik (flick service)

Servis menjentik sering disebut juga servis kejut. Sesuai dengan namanya, maka servis menjentik atau servis kejut dilakukan dengan gerakan menjentik atau mengejut yang dilakukan oleh gerak pergelangan tangan ketika melakukan servis. Servis ini sebagai salah satu variasi pukulan servis yang bertujuan supaya lawan salah menginterpretasi pukulan servis yang kita lakukan. Pukulan servis menjentik yang baik dapat membuat lawan terkecoh dalam menerima servis. Sebab, seluruh rangkaian gerakan servis ini sama dengan yang lain, perbedaannya adalah pada saat gerakan perkenaan shuttle cock dan raket diberikan gerakan kejutan atau menjentik yang kuat. Sehingga lawan menduga pukulan servis diarahkan di daerah depan, tetapi ternyata

pukulan dijentikkan ke arah belakang secara mendadak yang membuat lawan terkecoh. Servis ini dapat dilakukan dengan pukulan di sebelah *forehand* maupun *backhand*. Cara melakukan pukulan servis menjentik adalah sebagai berikut.

Sikap persiapan:

- Berdiri kira-kira satu meter di belakang garis T (persilangan garis servis depan dan garis tengah)
- Berdiri dengan sikap akan melakukan *forehand* atau *backhand* servis.

Gerakan memukul:

- Setelah sikap persiapan dilakukan dengan baik, rangkaian gerakan memukul segera dilakukan diawali dengan melepaskan shuttle cock di depan badan sejangkauan raihan raket.
- Lakukan gerakan servis dengan wajar, pada saat perkenaan shuttle cock dengan raket dilakukan gerakan menjentik secara mendadak oleh pergelangan tangan.
- Arahkan pukulan ke daerah belakang lapangan lawan, tetapi shuttle cock tidak melambung terlalu tinggi.
- Lakukan rangkaian gerakan memukul tersebut secara berkesinambungan tanpa ada gerakan terputus, luwes, supel dan bertenaga.

Gerakan lanjutan:

- Setelah shuttle cock dipukul, dilanjutkan dengan gerak lanjutan
- Kemudian dilanjutkan dengan sikap siap awal untuk menerima pukulan berikutnya dari lawan.

Pukulan di atas Kepala (overhead stroke)

Pukulan di atas kepala adalah pukulan yang dilakukan terhadap shuttle cock yang melambung di atas kepala, baik di sebelah *forehand* maupun *backhand*. Pukulan *forehand overhead* adalah pukulan yang dilakukan terhadap shuttle cock yang melambung di daerah sebelah kanan atas kepala (bagi yang tidak kidal). Pukulan *backhand overhead* adalah pukulan yang dilakukan terhadap shuttle cock yang melambung di sebelah kiri atas kepala (bagi yang tidak kidal).

Dengan pukulan *overhead forehand* dapat dilakukan beberapa kemungkinan jenis pukulan, yaitu lob, drop dan smash. Yang perlu diperhatikan pada waktu melakukan pukulan overhead ini adalah apapun jenis pukulan yang akan dilakukan, sikap permulaan

dan gerakan memukul harus sama. Perbedaannya terletak pada saat perkenaan shuttle cock dengan raket dan hasil pukulan. Jika menghendaki pukulan lob maka saat perkenaan shuttle cock, raket menghadap ke depan atas yang akan menghasilkan shuttle cock melambung ke depan atas. Jika menghendaki pukulan smes maka saat perkenaan shuttle cock, raket menghadap ke depan bawah yang akan menghasilkan shuttle cock menukik ke depan bawah. Dengan sikap persiapan dan gerakan yang sama, dapat diambil keuntungan ialah dapat menyembunyikan jenis pukulan yang akan dilakukan. Sehingga pihak lawan tidak dengan mudah menduga lebih dahulu atau mengantisipasi jenis dan arah pukulan yang akan dilakukan. Hal inilah yang seringkali sulit dilakukan oleh pemain pemula. Misalnya, jika akan melakukan pukulan overhead drop, sikap persiapan dan gerakan yang dilakukan kelihatan melambat dan melemah. Sehingga lawan akan mudah mengantisipasi terhadap pukulan ini.

Selain sikap persiapan, posisi badan terhadap shuttle cock yang akan dipukul juga sangat penting. Posisi badan terhadap shuttle cock yang baik dan ideal adalah jika shuttle cock yang akan dipukul benar-benar dihadapi secara sempurna, yaitu shuttle cock berada di atas depan kepala. Posisi badan ini adalah yang paling ideal saat akan melakukan pukulan overhead forehand maupun backhand. Meskipun dalam permainan yang sesungguhnya posisi ideal ini tidak selalu dapat dilakukan dengan sempurna, tetapi harus selalu diusahakan. Posisi ideal ini harus dilatihkan, terutama pada pemain pemula, agar dapat diperoleh gerakan otomatis dan cepat dalam menempatkan pada posisi badan yang ideal terhadap shuttle cock yang akan dipukul. Keuntungan menempatkan posisi badan yang ideal ini adalah pemain dapat lebih mudah dalam melakukan pukulan dan mengarahkan shuttle cock sesuai yang dikehendaki pemukul. Untuk dapat menempatkan pada posisi badan yang ideal, diperlukan langkah kaki yang baik dan cepat.

Pukulan *Forehand Overhead*

Pukulan ***forehand overhead*** dilakukan terhadap shuttle cock yang melambung di sebelah kanan atas kepala (bagi yang tidak kidal). Gerakan pukulan ***forehand overhead*** dilakukan sebagai berikut.

Sikap persiapan:

- Berdiri dengan posisi kaki kanan berada lebih di belakang kaki kiri (bagi yang tidak kidal), berjarak kira-kira 40 centimeter. Tungkai kaki belakang ditekuk sedikit pada sendi lutut sehingga lutut terarah ke samping kanan belakang.
- Sikap badan condong ke belakang, berat badan ditumpu oleh kaki kanan. Dada menghadap agak serong ke kanan depan, bahu kiri agak terarah serong ke net.
- Tangan kanan membawa raket di atas bahu kanan, siku kanan terarah ke kanan belakang, siap untuk diayun untuk memukul shuttle cock. Tangan kiri secara santai diangkat ke atas seolah-olah menunjukkan ke arah shuttle cock yang akan dipukul.
- Pandangan dan perhatian selalu tertuju pada shuttle cock yang akan di pukul.
- Tempatkan sikap awal ini secepat mungkin dengan gerakan yang cepat terhadap shuttle cock yang akan dipukul.



Gambar . Sikap persiapan saat akan memukul forehand overhead

Gerakan memukul:

- Setelah shuttle cock berada di depan atas kepala sejauh jangkauan lengan dan raket, gerakan memukul segera dilakukan.
- Gerakan memukul dimulai dengan ayunan raket ke depan atas. Shuttle cock dipukul setinggi mungkin dari jangkauan raket.
- Bersamaan dengan itu, berat badan dipindahkan ke tumpuan kaki kiri disertai dengan memutar bahu kanan, sehingga dada menghadap ke depan (net). Kaki kanan diluruskan secara supel sehingga mendorong badan ke atas.
- Saat perkenaan shuttle cock dengan permukaan raket (**impact**), lengan pemukul harus dalam keadaan lurus ke atas. Pukulan disertai dengan gerakan lecutan pada pergelangan tangan. Permukaan daun raket menghadap ke depan secara penuh.
- Lakukan gerakan memukul dari sikap awal sampai dengan perkenaan raket dengan shuttle cock secara koordinatif, dinamis, berurutan dan tidak terputus mulai dari gerak kaki, tungkai, badan, bahu, lengan dan gerakan pergelangan tangan.



Gambar . Sikap pada saat perkenaan shuttle cock dengan raket.

Gerakan lanjutan:

- Setelah raket memukul shuttle cock, dilanjutkan dengan gerakan lanjutan (***follow trough***). Yaitu ayunan raket dilanjutkan ke arah depan kiri bawah.
- Bahu kanan dan badan diputar mengikuti gerak ayunan raket, bersamaan itu kaki kanan melangkah ke depan, dan berat badan di bawa ke depan.
- Dilanjutkan melangkah maju depan dan kembali mengambil sikap siap siaga



Gambar . Gerak lanjutan setelah melakukan pukulan *forehand overhead*

Pukulan ***Backhand Overhead***

Pukulan *backhand overhead* adalah pukulan yang dilakukan terhadap shuttle cock yang berada disebelah kiri atas kepala. Pukulan dilakukan dengan punggung tangan menghadap ke net, dan punggung badan membelakangi net.

Pukulan ini memerlukan koordinasi gerakan dengan sebaik-baiknya dan pergelangan tangan yang kuat. Disamping itu diperlukan pengambilan posisi badan terhadap shuttle cock pada saat yang tepat.

Berikut ini akan diuraikan cara

Sikap persiapan :

- Tempatkan posisi badan terhadap shuttle cock sedemikian rupa sehingga badan membelakangi net. Kaki kanan berada di depan badan, kaki kiri lebih dekat dengan net.
- Sikap badan sedikit merendah, kaki kanan sedikit ditekuk.
- Berat badan ditumpu oleh kedua kaki, perhatian dan pandangan tertuju pada shuttle cock.
- Raket dipegang tangan kanan dan dibawa di depan badan. Lengan kanan menyilang di depan badan, tangan kanan pemegang raket berada di dekat pundak kiri.
- Lengan dan tangan kiri berfungsi turut membantu menjaga keseimbangan badan.
- Lakukan sikap persiapan dengan supel, jangan terlalu tegang. Tetapkan ke arah mana shuttle cock akan dipukul.



Gambar . Sikap persiapan saat akan memukul *backhand overhead*

Gerakan memukul :

- Pada saat shuttle cock berada dalam jangkauan raket, pukulan segera dilakukan dengan cepat. Shuttle cock dipukul setinggi mungkin dari jangkauan raket.
- Gerakan memukul dimulai dengan gerak putaran bahu. Bersamaan itu kaki kanan (belakang) diluruskan.
- Dilanjutkan dengan gerak ayunan raket memukul shuttle cock dengan cepat diikuti lecutan pergelangan tangan sekuat mungkin dan eksplosif.
- Saat perkenaan raket dengan shuttle cock, lengan pemukul harus lurus.



Gambar . Sikap saat perkenaan raket dan shuttle cock pada pukulan
backhand overhead

Gerakan akhir :

- Gerakan lanjutan ayunan raket tidak banyak dilakukan, yang penting gerak lecutan pergelangan tangan.
- Setelah pukulan dilakukan segera melangkah secepatnya ke tengah lapangan dan kembali sikap siap.

Pukulan Lob (clear)

Pukulan lob adalah pukulan yang menghasilkan arah shuttle cock melambung tinggi dan jatuh di lapangan lawan bagian belakang. Sasaran pukulan lob adalah daerah lapangan lawan bagian belakang sepanjang garis belakang. Pukulan lob dapat dilakukan dengan pukulan **overhead** di sebelah **forehand** maupun **backhand**. Selain itu, dapat juga dilakukan pukulan dari bawah (**under arm stroke**) atau dari samping badan (**side arm stroke**). Dilihat dari tujuan pukulan lob dan hasil lambungan shuttle cock, pukulan lob dibedakan menjadi dua macam lob, yaitu lob me-nyerang dan lob bertahan. Perbedaan kedua jenis pukulan lob tersebut adalah tinggi lambungan shuttle cock dan laju jalannya shuttle cock melayang di atas pemain lawan.

Pukulan lob menyerang adalah pukulan lob yang digunakan untuk menyerang dan mendesak lawan ke garis belakang. Shuttle cock melambung lebih rendah dan lebih cepat daripada pukulan lob bertahan. Tujuan pukulan lob sudah jelas dari arti kata itu sendiri yaitu untuk menyerang lawan ke arah posisi yang lemah dengan cara mendesak lawan ke dekat garis belakang atau ke salah satu sudut lapangan bagian belakang lawan. Maka yang harus diperhatikan pada pukulan lob menyerang ini adalah hasil pukulan harus benar-benar terarah ke belakang posisi lawan, shuttle cock jatuh di daerah dekat dengan garis belakang. Lob yang tanggung di tengah lapangan lawan, akan menjadi umpan bagi lawan yang mudah sekali untuk dimatikan dengan pukulan smes atau drop yang tajam.

Pukulan lob bertahan adalah pukulan lob yang digunakan untuk bertahan dari serangan lawan. Yaitu ketika berada dalam keadaan diserang dan terdesak oleh pukulan lawan sehingga dalam keadaan yang kurang menguntungkan. Saat inilah pukulan lob bertahan digunakan, agar supaya memperoleh banyak kesempatan dan waktu untuk memperbaiki dan mengambil posisi yang lebih baik. Shuttle cock dipukul melambung tinggi sekali ke arah lapangan lawan bagian belakang.

Pukulan Smash

Pukulan smash adalah pukulan yang dilakukan dengan power dan cepat, menyebabkan shuttle cock terarah menukik ke bawah jatuh di lapangan lawan. Pukulan smash merupakan teknik pukulan sebagai senjata pamungkas yang digunakan untuk mematikan permainan lawan. Untuk dapat melakukan pukulan smash dengan baik, yang

perlu diperhatikan adalah menempatkan posisi badan sebaik mungkin terhadap shuttle cock yang akan dipukul. Posisi badan ditempatkan sedemikian rupa sehingga pada saat shuttle cock akan dipukul benar-benar dihadapi, yaitu shuttle cock melambung di depan atas kepala.

Pukulan smash dapat dilakukan dengan pukulan *forehand* dan dapat juga dengan pukulan *backhand*. Backhand smash biasanya hanya dapat dilakukan oleh pemain yang telah memiliki tingkat keterampilan tinggi. Ada satu lagi jenis pukulan smash yang memerlukan keterampilan tinggi yaitu *a round the head smash*. Pukulan smash jenis ini dilakukan terhadap shuttle cock yang melambung di sebelah kiri (*backhand*) atas kepala, tetapi dipukul dengan pukulan *forehand*. Pukulan dilakukan dengan cara mengayunkan raket dan lengan pemukul memutar atas kepala, badan dicondongkan ke arah kiri dan tetap menghadap ke depan, dan badan lebih banyak ditopang oleh kaki kiri.

Pukulan forehand smash

Pukulan *forehand smash* adalah pukulan *smash* yang dilakukan terhadap shuttle cock yang berada di kanan atas kepala (bagi yang tidak kidal). Pukulan smash ini dapat dibedakan menjadi dua, yaitu pukulan *smash* penuh (*full smash*) dan pukulan setengah *smash* (*half smash*). Perbedaan dua pukulan tersebut adalah arah menghadapnya daun raket. Pukulan smash penuh dilakukan dengan posisi raket menghadap penuh pada shuttle cock dan ke arah lapangan lawan, pukulan dilakukan dengan kekuatan penuh oleh otot-otot bahu dan lengan tangan. Sedangkan pukulan setengah smash dilakukan dengan posisi raket agak miring, sehingga bingkai raket agak terarah ke depan, shuttle cock dipukul seperti dipotong. Pukulan dilakukan lebih banyak oleh otot-otot lengan bawah yang menggerakkan sendi pergelangan tangan. Pukulan setengah smash ini menghasilkan laju shuttle cock menukik turun dengan cepat ke lapangan lawan.

Cara melakukan pukulan *forehand smash* dibahas sebagai berikut.

Sikap persiapan:

- Sikap persiapan pada saat akan melakukan pukulan *forehand smash* harus sama seperti pada saat akan melakukan pukulan *forehand lob* atau *dropshot*. Perbedaannya adalah jika pada pukulan lob arah raket menghadap ke depan atas, sedangkan pada pukulan *smash* arah raket menghadap ke depan bawah. Menempatkan posisi badan

sedemikian rupa terhadap shuttle cock yang akan dipukul dengan sebaik mungkin, yaitu shuttle cock yang akan dipukul harus berada di depan atas kepala.

Gerakan memukul:

- Setelah menempatkan posisi badan dengan baik terhadap shuttle cock, gerakan memukul segera dilakukan. Gerakan memukul smash hampir sama dengan gerakan memukul overhead forehand lob.
- Gerakan memukul dimulai dengan ayunan raket ke depan bawah. Shuttle cock dipukul setinggi mungkin dari jangkauan raket. Bersamaan dengan itu, berat badan dipindahkan ke tumpuan kaki kiri disertai dengan memutar bahu kanan, sehingga dada menghadap ke depan (net). Kaki kanan diluruskan secara supel sehingga mendorong badan ke atas.
- Saat perkenaan shuttle cock dengan permukaan raket (**impact**), lengan pemukul harus dalam keadaan lurus ke atas. Pukulan disertai dengan gerakan lecutan pada pergelangan tangan. Permukaan daun raket menghadap ke depan secara penuh.

Lakukan gerakan memukul dari sikap awal sampai dengan perkenaan raket dengan shuttle cock secara koordinatif, dinamis, berurutan dan tidak terputus mulai dari gerak kaki, tungkai, badan, bahu, lengan dan gerakan pergelangan tangan.

Gerakan lanjutan:

- Setelah raket memukul shuttle cock, dilanjutkan dengan gerakan lanjutan (**follow trough**). Yaitu ayunan raket dilanjutkan ke arah depan kiri bawah.
- Bahu kanan dan badan diputar mengikuti gerak ayunan raket, bersamaan dengan itu kaki kanan melangkah ke depan, berat badan di pindahkan ke depan.
- Gerakan selanjutnya adalah melangkah maju depan dan kembali mengambil sikap siap awal.

Pukulan backhand smash

Pukulan backhand smash adalah pukulan smash yang dilakukan terhadap shuttle cock yang melambung di sebelah kiri atas kepala. Posisi punggung tangan dan lengan menghadap ke arah net, posisi punggung badan membelakangi badan. Biasanya pukulan smash backhand ini dilakukan terhadap shuttle cock yang melambung tanggung. Untuk dapat melakukan pukulan backhand smash diperlukan koordinasi gerakan yang

baik dan kekuatan otot-otot yang menggerakkan pergelangan tangan. Selain itu, diperlukan pula kecepatan dan ketepatan menempatkan posisi badan terhadap shuttle cock yang akan dipukul dan memukul pada saat yang tepat.

Backhand Smash.

Backhand smash adalah pukulan smash yang dilakukan terhadap shuttle cock yang berada disebelah kiri atas kepala. Pukulan dilakukan dengan punggung tangan menghadap ke net, punggung badan membelakangi net.

Pukulan smash ini memerlukan koordinasi gerakan dengan sebaik-baiknya dan pergelangan tangan yang kuat. Disamping itu diperlukan pengambilan posisi badan terhadap shuttle cock pada saat yang tepat.

Berikut ini akan diuraikan cara melakukan pukulan backhand smash.

Sikap persiapan :

- Tempatkan posisi badan terhadap shuttle cock sedemikian rupa sehingga badan membelakangi net. Kaki kanan berada di depan badan, kaki kiri lebih dekat dengan net.
- Sikap badan sedikit merendah, kaki kanan sedikit ditekuk.
- Berat badan ditumpu oleh kedua kaki, perhatian dan pandangan tertuju pada shuttle cock.
- Raket dipegang tangan kanan dan dibawa di depan badan. Lengan kanan menyilang di depan badan, tangan pemegang raket berada di dekat pundak kiri.
- Lengan dan tangan kiri berfungsi turut membantu menjaga keseimbangan badan.
- Lakukan sikap persiapan dengan supel, jangan terlalu tegang. Tetapkan ke arah mana shuttle cock akan dipukul.

Gerakan memukul :

- Pada saat shuttle cock berada dalam jangkauan raket, pukulan segera dilakukan dengan cepat. Shuttle cock dipukul setinggi mungkin dari jangkauan raket.
- Gerakan memukul dimulai dengan gerak putaran bahu. Bersamaan itu kaki kanan (belakang) diluruskan.
- Dilanjutkan dengan ayunan raket memukul shuttle cock dengan cepat disertai lecutan pergelangan tangan sekuat mungkin dan eksplosif.

Gerakan akhir :

- Gerakan lanjutan ayunan raket tidak banyak dilakukan, yang penting gerak lecutan pergelangan tangan.
- Setelah pukulan dilakukan segera melangkah secepatnya ke tengah lapangan dan kembali sikap siap.

Round the Head Stroke.

Pukulan ini sebenarnya adalah pukulan *forehand* yang dilakukan terhadap shuttle cock yang berada di sebelah kiri atas kepala (bagi yang tidak kidal), seharusnya dipukul dengan pukulan *backhand*.

Pukulan *round the head stroke* dilakukan dengan cara mencondong badan ke kiri, berat badan ditumpu sepenuhnya oleh kaki kiri. Gerak ayunan raket pada saat memukul, lengan pemukul dan raket memutari atas kepala. Pegangan raket *forehand grip* dengan tipe geblok kasur, supaya raket pada saat memukul dapat menghadap sepenuhnya ke shuttle cock.

Keseimbangan badan saat memukul sangat menentukan keberhasilan pukulan. Dengan pukulan *round the head* dapat dilakukan macam-macam pukulan, antara lain lob, drop, dan smash. Untuk membedakan jenis pukulan tersebut, pergelangan tangan dan kekuatan pukulan sangat menentukan.

Kebanyakan jenis pukulan ini dilakukan oleh pemain yang telah memiliki keterampilan tinggi. Sebab melakukan pukulan ini diperlukan koordinasi gerakan, keseimbangan badan dan kecepatan gerakan.

Beberapa kunci gerakan dalam melakukan pukulan *round the head stroke* :

1. Pada saat memukul, berat badan ditumpu kaki kiri (bagi yang tidak kidal)
2. Badan di condongkan ke arah kiri, jaga keseimbangan.
3. Ayunan lengan dan raket memutari kepala.
4. Pukulan dilakukan terhadap shuttle cock yang berada dikiri atas kepala. Pukulan setinggi mungkin dari jangkauan raket.
5. Pada saat perkenaan shuttle cock dengan raket, raket harus menghadap sepenuhnya ke shuttle cock.

6. Lakukan gerak lanjutan setelah pukulan dengan melangkahkan kaki kanan ke depan dan berat badan kembali ditumpu kedua kaki.

Pukulan *Drop Shot*.

Pukulan *dropshot* adalah suatu pukulan yang dilakukan sedemikian rupa sehingga shuttle cock jatuh sedekat mungkin dengan net di bagian depan lapangan lawan, dan shuttle cock melambung serendah mungkin di atas net.

Pukulan drop dapat dilakukan dari semua bagian lapangan dengan pukulan overhead, underhand, fore hand dan backhand.

Dalam melakukan pukulan drop yang penting adalah “touch” atau sentuhan yang halus daripada raket.

Tenaga tidak banyak digunakan sepenuhnya, lain halnya seperti pukulan smash yang banyak memerlukan kekuatan dan kecepatan.

Pukulan drop dapat dibedakan dalam dua macam :

1. Drop penuh atau sering disebut srop pelan (slow drop).
2. Drop cepat atau fast drop.

Overhead Drop.

Pukulan overhead drop dilakukan terhadap shuttle cock yang berada diatas kepala, baik di sebelah kanan atas maupun di sebelah kiri atas. Pukulan drop disebelah kiri atas disebut overhead backhand drop.

Dalam melakukan pukulan forehand maupun backhand drop, sikap persiapan dan gerak memukul sebaiknya sama seperti pada pukulan lob atau smash. Perbedaannya ialah pada saat akan memukul ayunan raket diperlambat. Sehingga pukulan dilakukan dengan halus. Pergelangan tangan tidak terlalu aktif bergerak.

Pukulan drop penuh adalah pukulan yang menyebabkan shuttle cock jatuh sedekat mungkin dengan net secara tegak dibagian depan lapangan lawan. Shuttle cock terbang secara lembut melengkung diatas lapangan sendiri dan setelah lewat net shuttle cock turun dengan curam sedekat mungkin dengan net.

Dalam permainan tunggal, pukulan drop penuh ini banyak digunakan. Tetapi dalam permainan ganda pukulan ini sangat berbahaya. Sebab shuttle cock terbang

lambat dan mengambang diatas net. Keadaan akan memberi kesempatan kepada lawan untuk cepat maju menyergap shuttle cock diatas net sebelum turun lebih kebawah.

Pukulan drop cepat sering disebut drop “gekapt”. Pukulan ini dilakukan seperti dalam pukulan drop penuh, hanya ditambah kecepatannya dan shuttle cock melayang lebih laju dan melengkung lebih rendah dari pada pukulan drop penuh.

Pukulan drop cepat disamping banyak digunakan dalam permainan tunggal, tetapi juga digunakan dalam permainan ganda. Dalam permainan ganda pukulan ini lebih menguntungkan dari pada pukulan drop penuh. Karena shuttle cock akan melayang lebih laju dan tidak terlalu tinggi diatas net. Sehingga lawan tidak mungkin dapat menyergap diatas net.

Overhead Forehand Drop.

Cara melakukan pukulan *overhead forehand drop* adalah sebagai berikut :

Sikap persiapan :

- Posisi badan sikap persiapan saat akan memukul sama seperti pada saat akan memukul *overhead forehand lob* dan *smash*.
- Hadapilah shuttle cock dengan sebaik-baiknya.

Gerakan memukul :

- Pada saat shuttle cock kira-kira satu jangkauan lengan raket, pukulan drop segera dilakukan.
- Gerak ayunan raket dan berpindah berat badan sama seperti pada pukulan lob dan smash. Perbedaannya ialah saat perkenaan shuttle cock dengan raket, kecepatan ayunan raket ditahan sedikit. Sehingga shuttle cock tidak dipukul dengan keras tetapi disentuh dengan lembut. Dusahakan pukulan drop tidak berbunyi.
- Untuk mengarahkan shuttle cock sesuai arah yang diharapkan gerakan pergelangan tangan dengan memutar ke kiri dan kekanan. Putaran gerak pergelangan tangan ini dilakukan dengan cepat, sehingga lawan tidak mudah menduga arah shuttle cock yang akan dipukul.

Gerakan akhir :

- Setelah perkenaan shuttle cock dengan raket, dilanjutkan gerakan ayunan raket ke kiri bawah.

- Dilanjutkan dengan langkah kaki kanan (belakang) kedepan.
- Berikutnya melangkah ke tengah lapangan, kembali sikap siap menerima pukulan lawan berikutnya.

Overhead Backhand Drop.

Cara melakukan pukulan overhead backhand flick drop adalah sebagai berikut :

Sikap persiapan :

- Posisi badan terhadap shuttle cock serta sikap persiapan sama seperti pada pukulan overhead lob dan smash.
- Gerakan untuk menempatkan posisi badan terhadap shuttle cock harus dilakukan dengan cepat supaya tidak terlambat.

Gerakan memukul :

- Setelah menempatkan posisi badan terhadap shuttle cock dengan baik, gerakan memukul segera dilakukan.
- Perhatikan cara pegangan raket dengan backhand grip.
- Amatilah shuttle cock dengan seksama supaya dapat menentukan dengan tepat saat untuk memukul.
- Gerakan memukul, ayunan raket dan gerakan badan sama seperti pada lob dan smash backhand. Hanya pada saat shuttle cock akan terpukul, ayunan raket di perlambat.
- Gerakan pergelangan tangan tidak secepat dan sekuat seperti pada smash atau lob. Yang penting ialah pukulan dilakukan dengan lembut seperti hanya disentuh.
- Untuk dapat mengarahkan shuttle cock, pergunakan pergelangan tangan.
- Pada pukulan drop cepat, kekuatan dan kecepatan pukulan ditambah dengan menjentikkan pergelangan tangan agar shuttle cock melayang lebih laju.

Pukulan Mendatar (Drive)

Pukulan mendatar atau drive adalah pukulan terhadap shuttle cock yang melayang disamping badan dan dipukul setinggi antara bahu serta pinggang, serta menyebabkan shuttle cock melayang lurus dan datar serendah mungkin lewat atas net rata dengan permukaan lapangan. Pukulan mendatar dapat dilakukan dengan pukulan forehand dan

backhand. Arah pukulan dapat lurus menyusur garis samping atau menyilang masuk di lapangan lawan.

Kegunaan pukulan mendatar adalah untuk menyerang lawan dengan cara mengarahkan shuttle cock ke sasaran tertentu yang dapat mempersulit posisi lawan. Pukulan cepat ke arah bahu lawan merupakan pukulan sulit untuk dapat dikembalikan lawan. Pukulan ini merupakan pukulan taktis untuk mengacaukan posisi lawan dan untuk merusak permainan lawan. Diharapkan, pengembalian pukulan lawan yang lemah dapat dengan mudah untuk dimatikan.

Pukulan mendatar dapat dibedakan menjadi beberapa macam, antara lain :

1. Pukulan mendatar yang dalam (*the lofted drive*)
2. Pukulan mendatar setengah lapangan (*the half court drive*)
3. Pukulan mendatar drop.

Pukulan mendatar yang dalam dilakukan dengan pukulan mendatar dan cepat ke arah daerah lapangan bagian belakang lawan. Pukulan mendatar setengah lapangan dilakukan dengan mengarahkan shuttle cock akan jatuh lebih kurang tiga meter dari net. Pukulan mendatar drop dilakukan dari daerah lapangan belakang ke bagian depan lapangan lawan dekat net. Pukulan ini hampir sama dengan pukulan drop shot, hanya saja pukulan dilakukan dengan pukulan dari samping badan. Shuttle cock melayang datar dan setelah lewat atas net segera turun dan jatuh dekat net.

Pukulan *Forehand Drive*

Pukulan *forehand drive* dilakukan terhadap shuttle cock yang berada di samping kanan badan (bagi yang tidak kidal) setinggi antara bahu dan lutut. Badan menghadap ke arah net. Cara melakukan pukulan *forehand drive* sebagai berikut

Sikap persiapan :

- Pada saat akan melakukan drive, tempatkan posisi badan terhadap shuttle cock dengan baik. Gerakan langkah kaki diakhiri dengan kaki kanan lebih dekat garis samping kanan. Kedua kaki berjarak lebih kurang satu meter.
- Posisi badan menghadap ke samping kanan, raket siap diayun dari belakang kanan.
- Berat badan sedikit ditumpu oleh kaki kanan. Badan sedikit merendah dengan menekuk kaki kanan.

- Perhatian selalu tertuju pada shuttle cock yang akan di pukul.

Gerakan memukul :

- Ayunan raket dimulai dari kanan belakang. Gerakan ayunan mendatar dari belakang ke depan.
- Bersamaan dengan ayunan raket, badan berputar menghadap ke arah net sambil membantu gerakan pukulan.
- Saat perkenaan shuttle cock dengan raket, posisi daun raket benar-benar menghadap shuttle cock ke arah net.
- Lakukan pukulan dengan luwes dan supel diikuti dengan lecutan pergelangan tangan yang cepat.



Gambar . Sikap saat memukul *forehand drive*

Gerakan akhir :

- Setelah shuttle cock dapat dipukul, ayunan raket dan lengan dilanjutkan ke arah depan secara wajar. Gerakan lanjutan tersebut merupakan gerakan oleh karena gaya kekuatan dan kecepatan ayunan raket.
- Kemudian segera melangkah ke tengah lapangan, mengambil posisi siap kembali menerima pukulan lawan berikutnya.

Pukulan *Backhand Drive*

Pukulan backhand drive dilakukan terhadap shuttle cock setinggi antara bahu dan lutut di samping kiri badan (bagi yang tidak kidal), punggung tangan menghadap ke net.

Cara melakukan pukulan backhand drive sebagai berikut :

Sikap persiapan :

- Tempatkan posisi badan terhadap shuttle dengan baik. Gerakan langkah kaki dari posisi sikap siap ke sikap akan memukul dilakukan dengan cepat. Langkah kaki diakhiri kaki kanan lebih dekat garis samping kiri.
- Kedua kaki berjarak lebih kurang satu meter atau disesuaikan panjang langkah dan letak shuttle cock.
- Berat badan ditumpu oleh kaki kanan, badan sedikit merendah dengan menekuk kaki kanan.
- Sikap badan menghadap menghadap ke samping kiri kearah shuttle cock yang akan dipukul, sedikit membelakangi net.
- Raket dibawa ke kiri belakang siap untuk diayun memukul shuttle cock

Gerakan memukul :

- Setelah mengambil posisi yang baik terhadap shuttle cock, gerakan memukul segera dimulai.
- Ayunan raket dari kiri belakang ke depan arah net. Lakukan ayunan raket dengan cepat.
- Bersamaan dengan itu, putarkan badan mengikuti arah ayunan raket sehingga menghadap net.
- Pada saat perkenaan shuttle cock dengan raket, pergelangan tangan dilencutkan dengan cepat dan kuat.
- Untuk mengarahkan pukulan digunakan gerak pergelangan tangan.
- Saat shuttle cock dipukul, raket menghadap sepenuhnya terhadap shuttle cock.
- Berat badan ikut membantu gerakan pukulan.



Gambar . Sikap saat memukul *backhand drive*

Gerakan akhir :

- Setelah shuttle cock dapat dipukul, gerak ayunan raket dilanjutkan ke arah depan. Badan diputar dan kaki kanan melangkah sedemikian rupa sehingga badan menghadap ke net.
- Kemudian segera melangkah ke tangan lapangan, kembali ke sikap siap menerima pukulan lawan yang berikutnya.

Pukulan dari Bawah

Pukulan dari bawah (*underhand*) adalah pukulan yang dilakukan dengan gerakan ayunan raket dari bawah ke atas terhadap shuttle cock yang telah turun mendekati lantai. Pukulan dapat dilakukan dengan pukulan forehand maupun backhand, dan dapat menghasilkan lob (*underhand lob*), atau drop shot (*underhand dropshot*)

Hasil pukulan lob dari bawah ini sama seperti pukulan lob dari atas kepala, yaitu shuttle cock melambung tinggi ke arah daerah lapangan belakang lawan. Pukulan ini biasanya dilakukan dari depan lapangan dekat net untuk mengembalikan drop lawan atau net drop. Atau pukulan ini dilakukan bila dalam keadaan terpaksa atau terlambat memukul shuttle cock di atas kepala dan shuttle cock telah turun dekat lantai lapangan.

Dalam buku ini akan dibahas pukulan lob dari bawah untuk mengembalikan pukulan drop atau net drop didekat net. Pukulan ini dapat dilakukan dengan pukulan forehand apabila shuttle cock berada di daerah sudut kanan depan dekat net.

Dilakukan dengan pukulan backhand apabila shuttle cock berada didaerah sudut kiri depan dekat net.

Cara melakukan pukulan lob dari bawah sebagai berikut :

Sikap persiapan :

- Tempatkan posisi badan terhadap shuttle cock dengan sebaik-baiknya, sehingga shuttle cock dapat dipukul oleh jangkauan raket tanpa mengalami kesulitan.
- Setelah langkah awalan dari sikap siap ditengah lapangan, langkah terakhir harus selalu kaki kanan. Baik pukulan forejand maupun backhand. Kaki kanan dilangkahkan panjang untuk menjangkau shuttle cock yang akan dipukul.
- Sikap badan tegak menghadap ke shuttle cock, badan sedikit merendah dengan menekuk kaki kanan.
- Awalan ayunan raket diusahakan dengan sikap yang leluasa baik pukulan forehand maupun backhand.
- Bila pukulan forehand, ayunan raket dimulai dari kanan belakang bagian bawah. Bila pukulan backhand, ayunan raket dimulai dari kiri belakang bagian bawah.



Gambar . Sikap persiapan pukulan *backhand* dari bawah di dekat net

Gerakan memukul :

- Setelah shuttle cock dihadapi dengan sempurna, lakukan pukulan dengan ayunan raket secara leluasa dari bawah ke depan atas secara cepat dan kuat.
- Saat perkenaan shuttle cock dengan raket, pergelangan tangan dilencutkan dengan cepat dan kuat.
- Arah pukulan ditentukan oleh gerakan pergelangan tangan, sesuai dengan arah pukulan yang dikehendaki.
- Pada saat melakukan pukulan, sikap badan dipertahankan dalam keadaan seimbang.
- Lakukan pukulan dengan luwes dan supel.

Gerakan akhir :

- Setelah shuttle cock dapat dipukul, gerakan ayunan raket dilanjutkan ke atas secara wajar.
- Kemudian segera melangkah mundur ke tengah lapangan, dengan sikap badan tetap menghadap ke depan. Kembali bersikap menerima pukulan berikutnya dari lawan.

Net Drop

Pukulan net drop adalah pukulan yang dilakukan di dekat net, shuttle cock melayang tipis di atas net dan bergulir masuk lapangan lawan. Biasanya pukulan net drop ini digunakan untuk mengembalikan pukulan drop shot atau net drop dari lawan. Yang penting dalam pukulan net drop ini ialah shuttle cock harus melayang sedekat mungkin dan tipis di atas net, kemudian bergulir masuk lapangan lawan. Atau dapat juga shuttle cock dipukul menyilangi net dari sudut ke sudut yang lain masuk lapangan lawan.



Gambar . Sikap saat melakukan pukulan *forehand net drop*



Gambar . Sikap saat melakukan pukulan *backhand net drop*

Pukulan net drop tidak banyak memerlukan tenaga, tetapi yang penting adalah sentuhan raket yang lembut (*touch*) terhadap shuttle cock. Arah pukulan net drop sesuai dengan dikehendaki atau terhantung daripada posisi lawan. Untuk pukulan net drop silang pergunakan sedikit gerakan pergelangan tangan.

Sikap persiapan pada pukulan net drop sama seperti pukulan dari depan bawah (lihat pukulan lob dari bawah). Perbedaannya ialah shuttle cock sedapat mungkin dipukul ketika masih diatas net. Hal ini lebih menguntungkan, sebab shuttle cock dapat segera turun dilapangan lawan atau dapat didorong ke bawah masuk lapangan lawan.

Seringkali pukulan net drop dari lawan sangat tipis bergulir diatas net, sehingga ada kemungkinan pukulan akan menyentuh net. Maka dipergunakan teknik pukulan “brushing”. Pukulan *brushing* ini dilakukan dengan posisi raket tegak, maka raket menghadap ke net. Gerakan pukulan ini dilakukan dari samping ke samping seperti orang menyikat tembok. Untuk dapat memukul “brushing” ini, shuttle cock harus dipukul lebih tinggi dari net. Gerakan raket tidak ke depan tetapi ke samping kanan atau kiri. Sehingga shuttle cock terpukul secara terserempet.

Pukulan net drop yang baik adalah bila shuttle cock melayang tipis diatas net, shuttle cock bergulir (berputar) atau oleng masuk di lapangan lawan. Hal ini akan menyulitkan lawan dalam memukul, sehingga harus menanti habisnya putaran shuttle cock. Maka terpaksa shuttle cock harus dipukul lebih kebawah mendekati lantai.

Pukulan Mengembalikan Service (*return service*).

Arah pukulan service lawan seringkali sulit diduga sasarannya. Karena pukulan service dapat diarahkan kemana saja di petak service. Oleh karena itu pada saat akan menerima service tidak boleh menduga dan bergerak lebih dahulu sebelum arah pukulan service lawan sudah pasti arahnya.

Pada saat menerima service, yang penting ialah menempatkan posisi dan sikap badan sedemikian rupa sehingga dapat membagi perhatian dan dapat bergerak dengan mudah kesegala penjuru petak service.

Dalam permainan ganda, tempat posisi yang baik untuk menerima service biasanya lebih kedepan mendekati garis service depan. Sebab daerah sasaran service lebih pendek dan service poshuttle cock dalam permainan ganda adalah service pendek. Sehingga tempat posisi menerima service cenderung lebih maju kedepan.

Walaupun demikian tidak boleh melepaskan perhatian terhadap pukulan service yang diarahkan ke belakang dekat garis service belakang.

Pada saat menanti pukulan service hendaknya dilakukan penuh konsentrasi dan tidak tergesa-gesa. Amatilah secara seksama gerak-gerik lawan dan perhatikan selalu shuttle cock yang akan dipukul. Dengan demikian kita dapat selalu tanggap terhadap arah dan saat pukulan service dilakukan. Berdirilah dengan sikap yang tenang tidak tegang, supel dan penuh konsentrasi agar dapat bergerak dengan cepat ke arah tujuan pukulan service. Sikap siap dalam menerima service yang baik adalah sebagai berikut :

- Berdiri dengan kaki kiri di depan kaki kanan, kedua kaki berjarak lebih kurang tigapuluh centimeter.
- Badan menghadap ke arah lawan yang akan melakukan service, sedikit merendah dan sedikit menekuk kaki depan. Badan sedikit condong ke depan, berat badan ditumpu lebih banyak oleh kaki.
- Raket dibawa kedepan badan di depan atas kepala.



Gambar . Sikap persiapan saat menerima pukulan servis

Arah pukulan pengembalian service tergantung dari arah pukulan service lawan. Namun yang penting dalam pengembalian pukulan service ini adalah harus dapat menyulitkan lawan. Pukulan pengembalian service dapat diarahkan ke dekat sepanjang garis samping, dekat net di bagian sudut-sudut lapangan atau belakang.

Dalam permainan tunggal, service tinggi melambung dari lawan dapat dibalas dengan pukulan lob yang dalam, drop shot ke salah satu sudut lapangan depan atau dapat dengan pukulan setengah smash ke salah satu sisi garis samping. Hindarilah pukulan smash keras yang memerlukan banyak tenaga terhadap service melambung tinggi yang jatuh di dekat garis belakang. Sebab jarak tempuh shuttle cock cukup panjang, sehingga kecepatan shuttle cock akan hilang. Lawan akan terlalu mudah menerima smash yang demikian. Tetapi bila memiliki kekuatan, pukulan smash demikian dapat juga dilakukan.

Bila lawan melakukan pukulan service pendek, maka dapat dibalas dengan pukulan net drop di bagian sudut lapangan depan. Atau dapat juga lawan di desak ke garis belakang sebelah sudut kiri atau sudut kanan.

Dalam permainan ganda, pukulan service poshuttle cock adalah service pendek. Maka posisi tempat berdiri untuk pengembalian service lebih baik ke depan dekat garis service depan. Posisi ini sangat menguntungkan, karena pukulan service pendek dari lawan dapat secara cepat dipotong dengan menyerobot secepat mungkin di atas net. Pukulan serobotan dapat dilakukan dengan cara mendorong shuttle cock ke arah badan lawan atau ke salah satu daerah dekat garis samping. Yang penting pengembalian service ini harus merupakan serangan pertama terhadap lawan. Jangan ditunggu shuttle cock turun lebih rendah tetapi cegatlah sewaktu shuttle cock masih dalam puncak ketinggalannya di atas net.

Apabila tempat posisi berdiri di depan dekat garis service depan, bagilah perhatian juga ke daerah belakang badan. Sebab kemungkinan lawan akan melakukan service menjentik (*flick service*) secara mendadak ke arah lapangan belakang. Bila hal ini dilakukan lawan maka untuk dapat mengembalikan pukulan service harus dengan cepat melangkah atau meloncat ke belakang. Gerakan ini sulit bagi pemain pemula, karena memerlukan koordinasi dan kecepatan gerak. Tetapi harus dilatih supaya tidak mengalami kesulitan mengembalikan pukulan service menjentik tersebut. Pukulan

service menjentik dapat dibalas dengan pukulan smash atau dengan drop cepat. Tetapi bila terpaksa maka pukulan lob tinggi dapat dilakukan untuk memperoleh waktu siap kembali.

Mengembalikan Pukulan Smash (*return smash*).

Pukulan pengembalian smash ini salah satu pukulan yang perlu dimatangkan bagi setiap pemain, supaya semua serangan pukulan smash dapat di bendung dan dikembalikan dengan sebaik-baiknya.

Pemain yang kurang mempunyai keterampilan mengembalikan pukulan smash dengan baik tidak akan dapat mengembangkan permainannya dengan baik pula. Apalagi bila lawan memiliki pukulan smash yang keras. Sebab semua pukulan smash yang dilancarkan lawan akan selalu lepas tanpa dapat dibendung dan dikembalikan dengan baik. Oleh karena itu selain teknik pukulan yang lain, pukulan pengembalian smash ini perlu juga dilatihkan.

Pada saat mengembalikan pukulan smash, yang perlu diperhatikan antara lain :

- Pada permainan tunggal, tempat berdiri menanti pukulan smash ialah ditengah lapangan lebih kurang satu setengah meter di belakang garis service depan. Kedua kaki mengangkangi garis tengah.
- Pada permainan ganda, pertahanan lapangan dibagi dua. Setiap pemain mempertahankan setengah lapangan kanan dan kiri.
- Sikap badan merendah dengan sedikit menekuk lutut, tetapi badan tetap tegak. Berdirilah dengan menumpu pada telapak kaki bagian depan (jinjit)
- Raket dibawa di depan badan, kepala raket setinggi dada.
- Sikap ini dilakukan secara wajar, supel, setimbang labil dan tidak terlalu tengang.
- Amatilah selalu dengan seksama shuttle cock yang akan di pukul lawan. Jangan bergerak sebelum shuttle cock di pukul dan diketahui secara jelas arahnya.

Pukulan pengembalian smash hendaknya dilakukan ketika shuttle cock masih berada di bagian depan badan, baik dengan pukulan forehand maupun backhand. Dengan demikian shuttle cock dapat dipukul dan diarahkan sesuai yang di kehendaki.

Pukulan pengembalian smash dapat diarahkan ke tempat yang mungkin dapat menyulitkan lawan. Yang paling sederhana dalam mengembalikan smash ini ialah agar

shuttle cock diarahkan ke tempat yang paling jauh dari jangkauan lawan. Pukulan pengembalian smash dapat dilakukan dengan pukulan drop dekat net, drive atau lob tinggi sesuai posisi lawan. Arah pengembalian smash pada permainan tunggal dan ganda ada perbedaan sedikit. Pada permainan ganda diusahakan jangan mengarahkan pengembalian smash di dekat net dengan pukulan drop. Pukulan drop demikian sangat berbahaya, sebab shuttle cock yang melayang di atas net akan mudah diserobot pemain lawan yang berdiri dekat net.

Dalam permainan ganda, diusahakan pukulan smash lawan dapat dikembalikan dengan pukulan mendatar (*drive*) yang cepat untuk membalas serangan terhadap lawan. Pukulan ini sering disebut pukulan serangan balasan (*contra attack*). Apabila tidak mungkin dilakukan pukulan serangan balasan dengan pukulan drive, maka dapat dilakukan pukulan lob melambung tinggi ke daerah dekat garis belakang.

