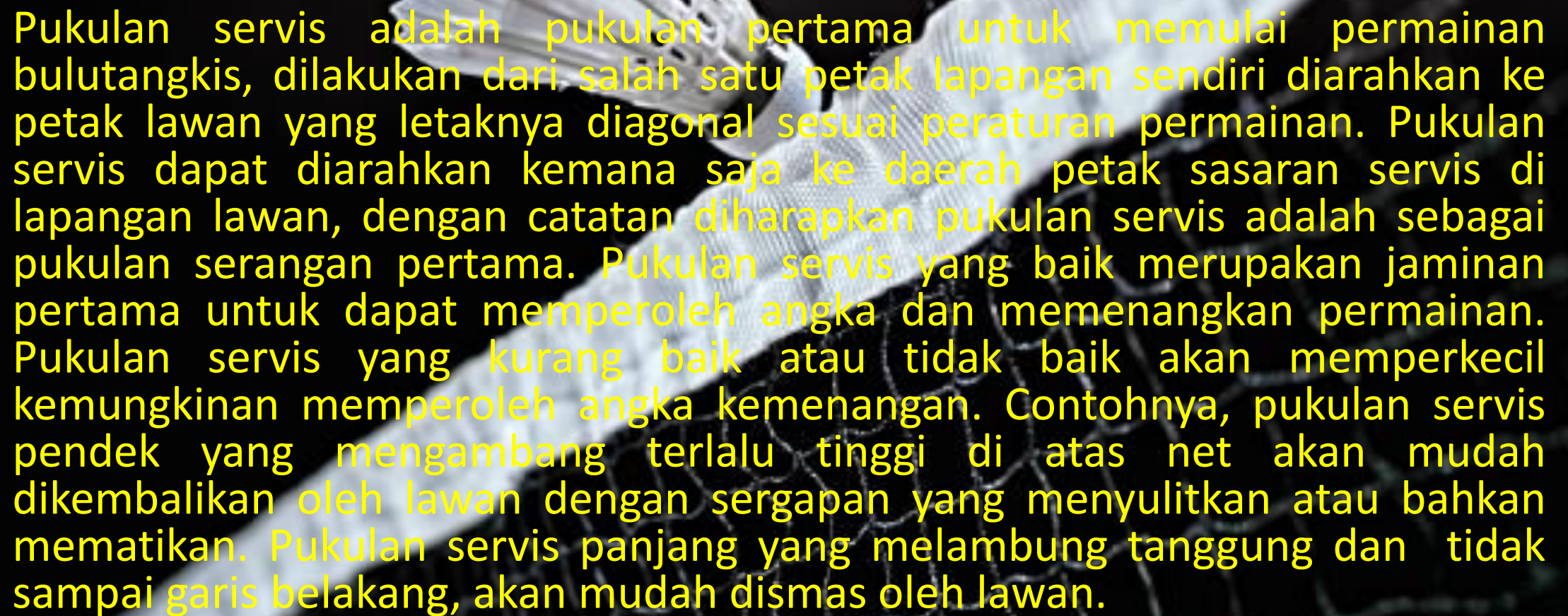
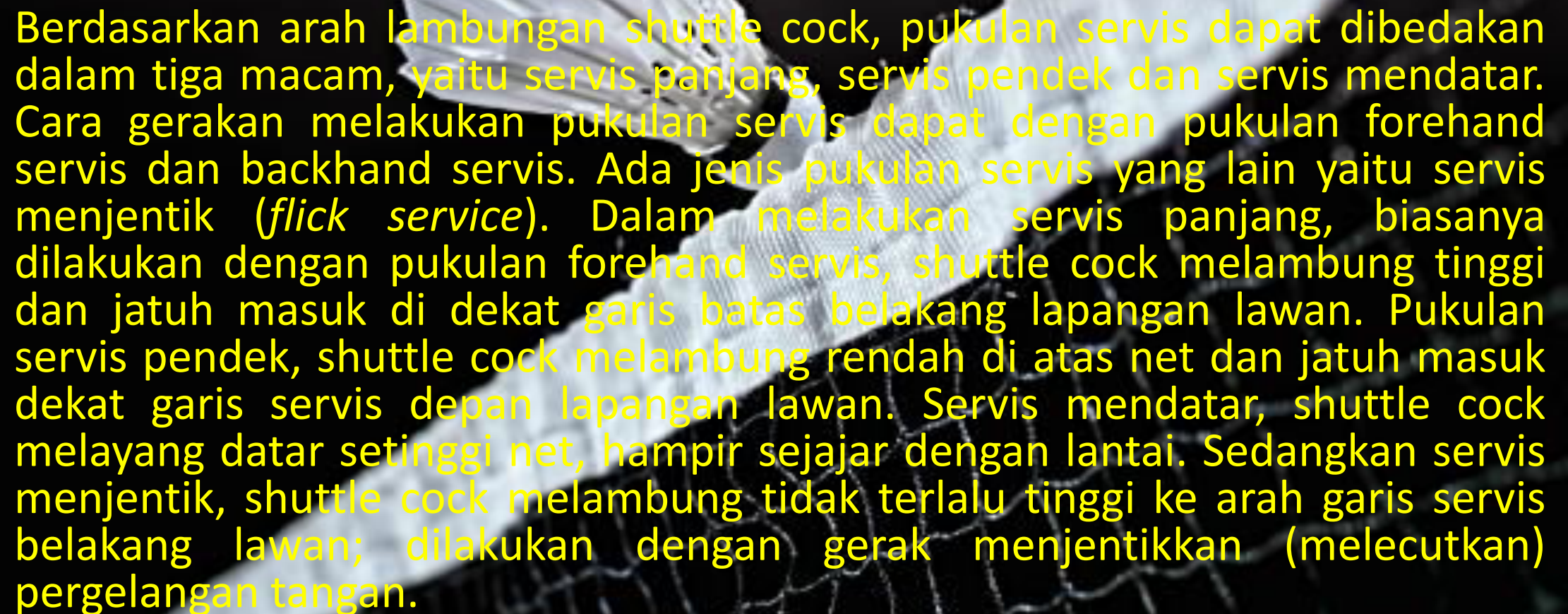




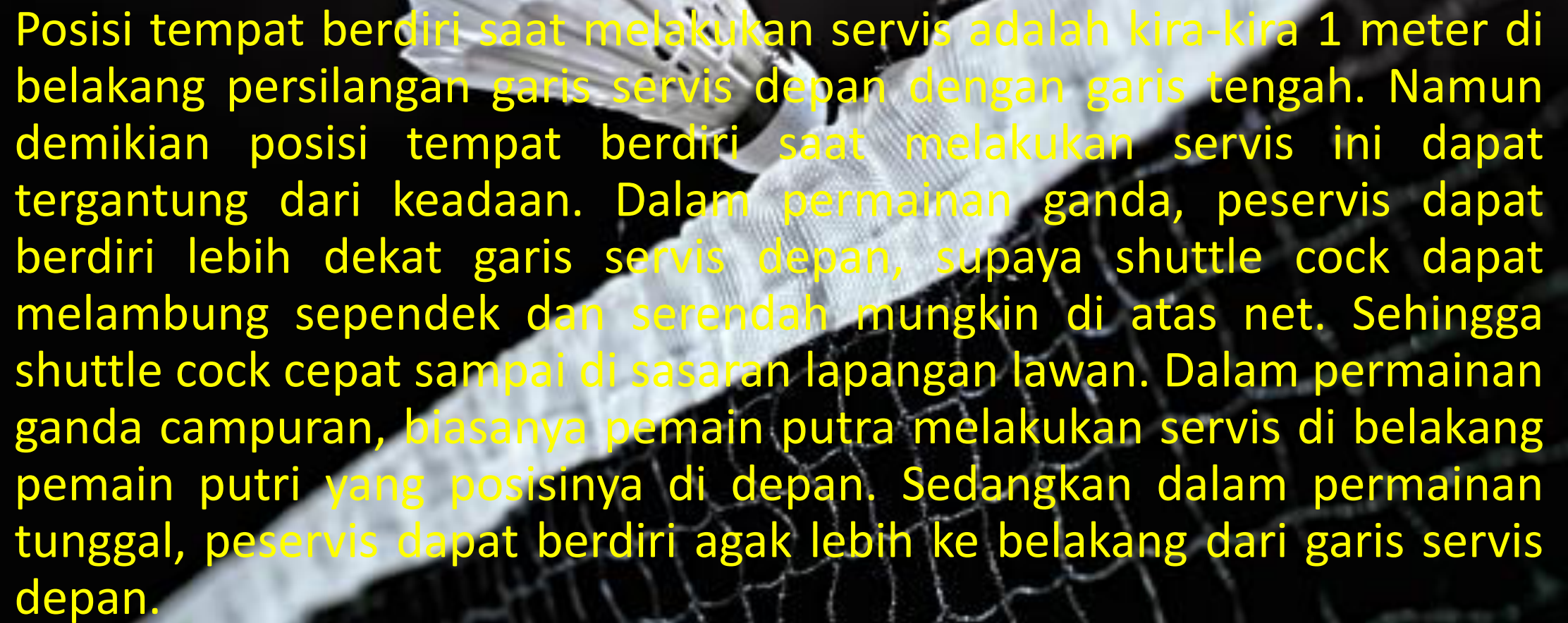
Pukulan Servis



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.



Berdasarkan arah lambungan shuttle cock, pukulan servis dapat dibedakan dalam tiga macam, yaitu servis panjang, servis pendek dan servis mendatar. 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 mendatar, 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 (melecutkan) 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 net. Sehingga shuttle cock cepat sampai di sasaran lapangan lawan. Dalam permainan ganda campuran, biasanya pemain putra melakukan servis di belakang pemain putri yang posisinya di depan. Sedangkan dalam permainan tunggal, peservis dapat berdiri agak lebih ke belakang dari garis servis depan.

A. 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 *forehand servis*, ayunan raket lebih leluasa dan lebih bertenaga dibanding dengan pukulan *backhand*. Sehingga menghasilkan pukulan yang menyebabkan 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 dan 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, rangkaian gerakan memukul segera 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 untuk menghasilkan power pukulan.
- 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 depan atas melambung tinggi ke sasaran yang dikehendaki.



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

Gambar Pukulan servis (Forehand)



Sikap persiapan melakukan servis panjang
forehand



Sikap saat perkenaan shuttle cock dengan raket
pada pukulan servis *forehand*

B. 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 sejauh jangkauan 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.
- Dilanjutkan sikap siaga untuk menerima pukulan berikutnya dari lawan.



C. 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 dengan 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). Bersikap akan melakukan *backhand* servis, posisi kaki kiri berada 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 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 servis 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 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 melecut 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*.

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 diawali dengan melepaskan shuttle cock di depan badan sejauh raihan raket.
- Lakukan gerakan servis dengan wajar, 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.