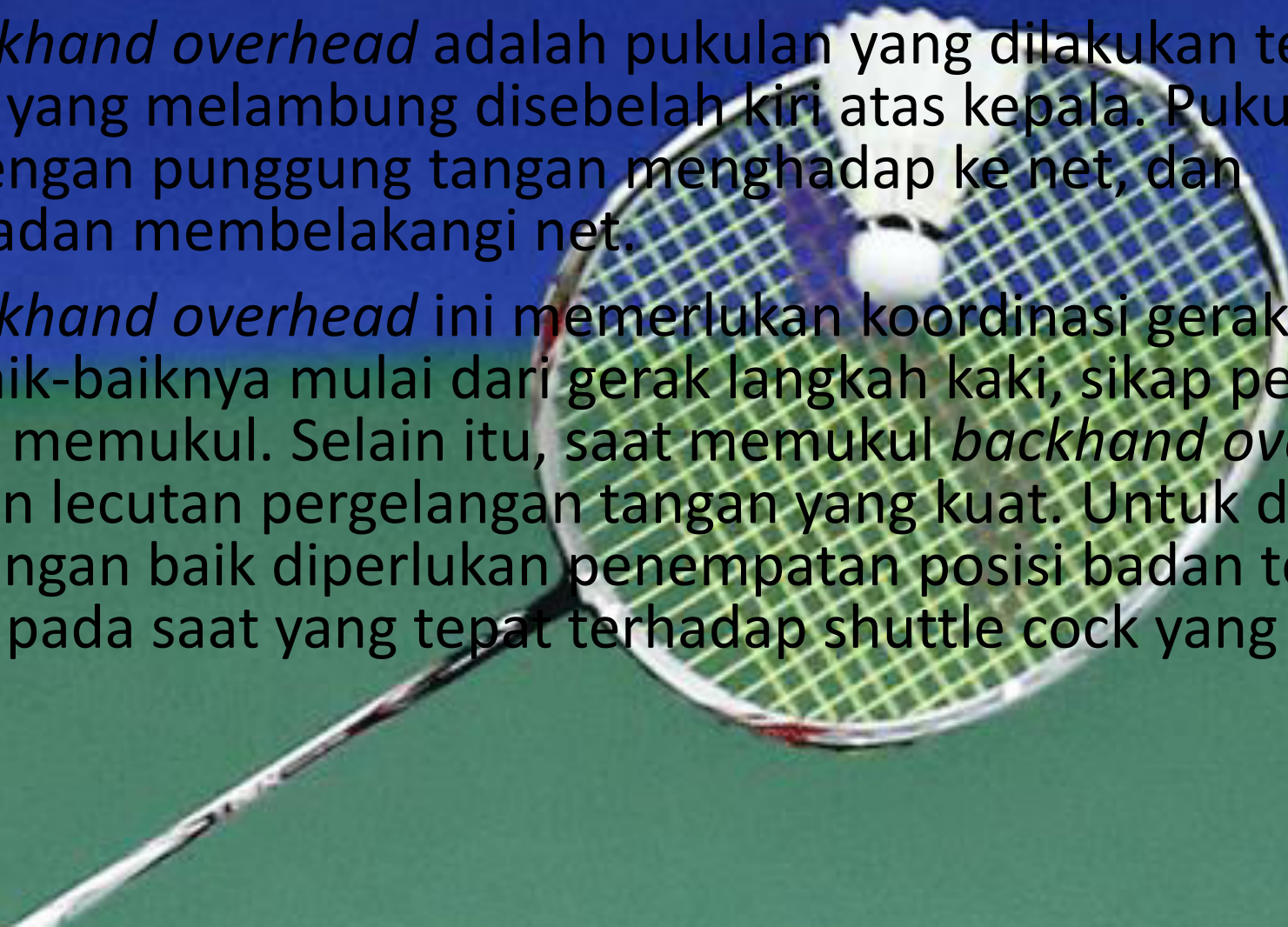


# Pukulan Backhand



# Pukulan *Backhand Overhead*

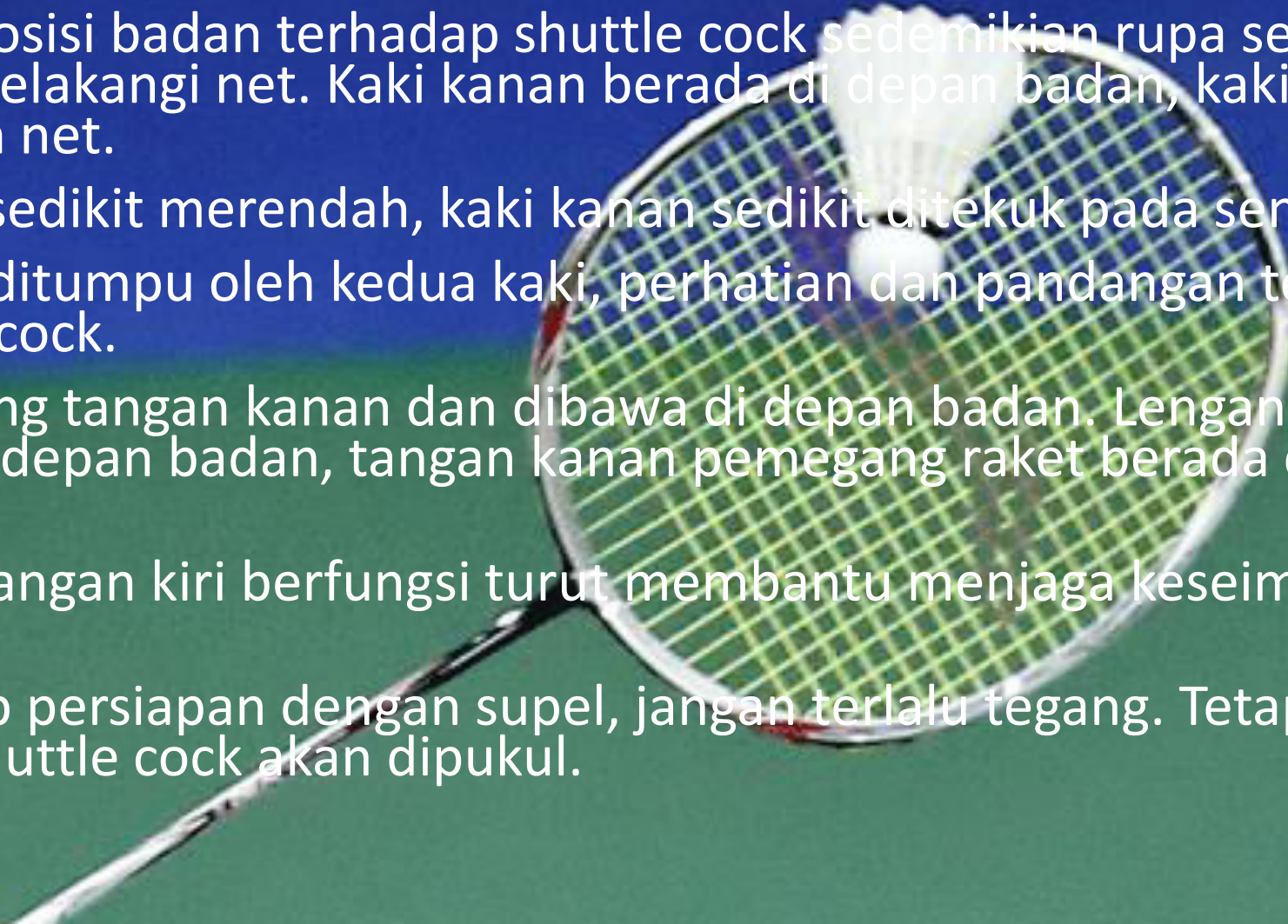
- Pukulan *backhand overhead* adalah pukulan yang dilakukan terhadap shuttle cock yang melambung disebelah kiri atas kepala. Pukulan dilakukan dengan punggung tangan menghadap ke net, dan punggung badan membelakangi net.
- Pukulan *backhand overhead* ini memerlukan koordinasi gerakan dengan sebaik-baiknya mulai dari gerak langkah kaki, sikap persiapan dan gerakan memukul. Selain itu, saat memukul *backhand overhead* perlu gerakan lecutan pergelangan tangan yang kuat. Untuk dapat memukul dengan baik diperlukan penempatan posisi badan terhadap shuttle cock pada saat yang tepat terhadap shuttle cock yang akan dipukul.





## *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 pada sendi lutut.
- 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.



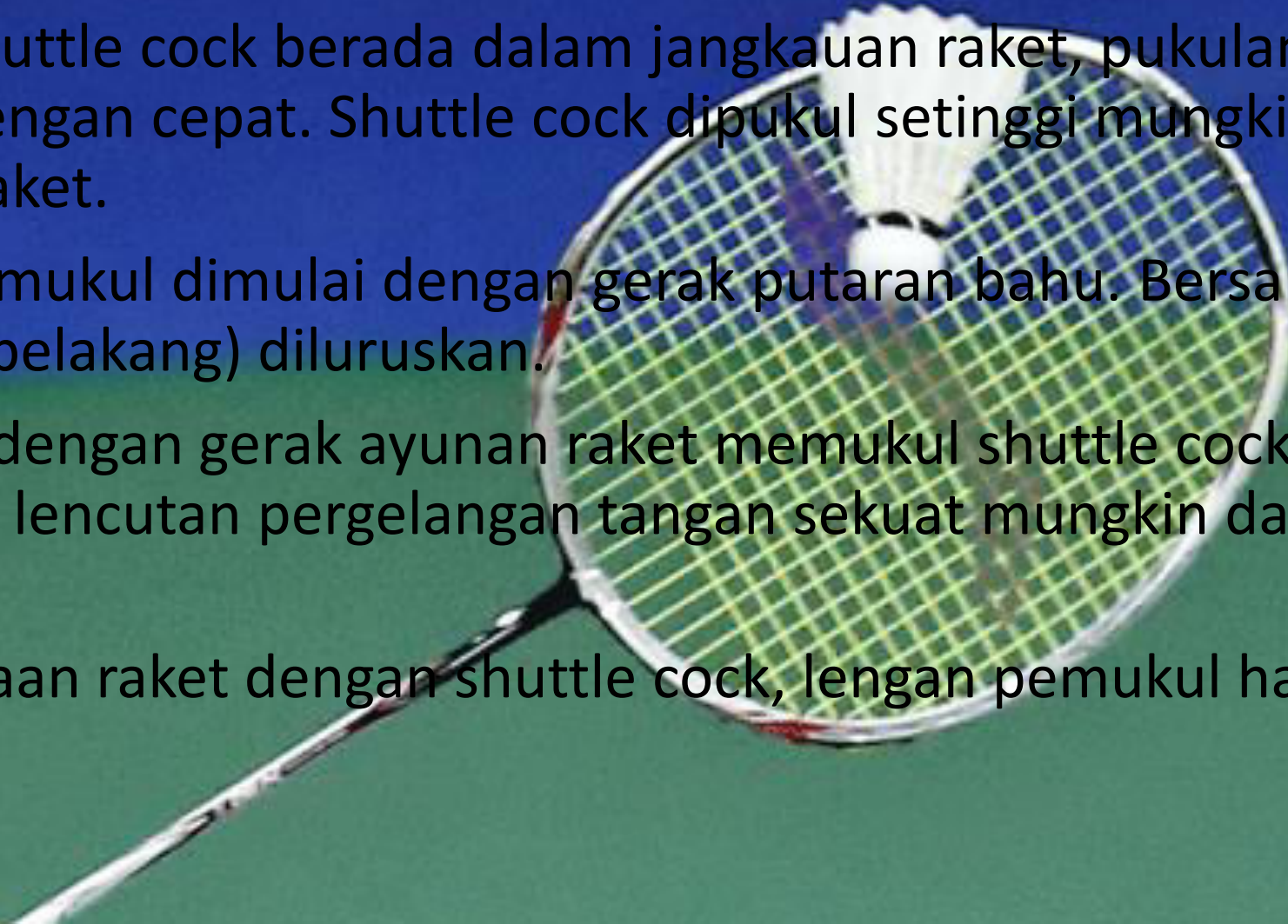
Gambar Sikap persiapan saat akan memukul *backhand overhead*





## *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.



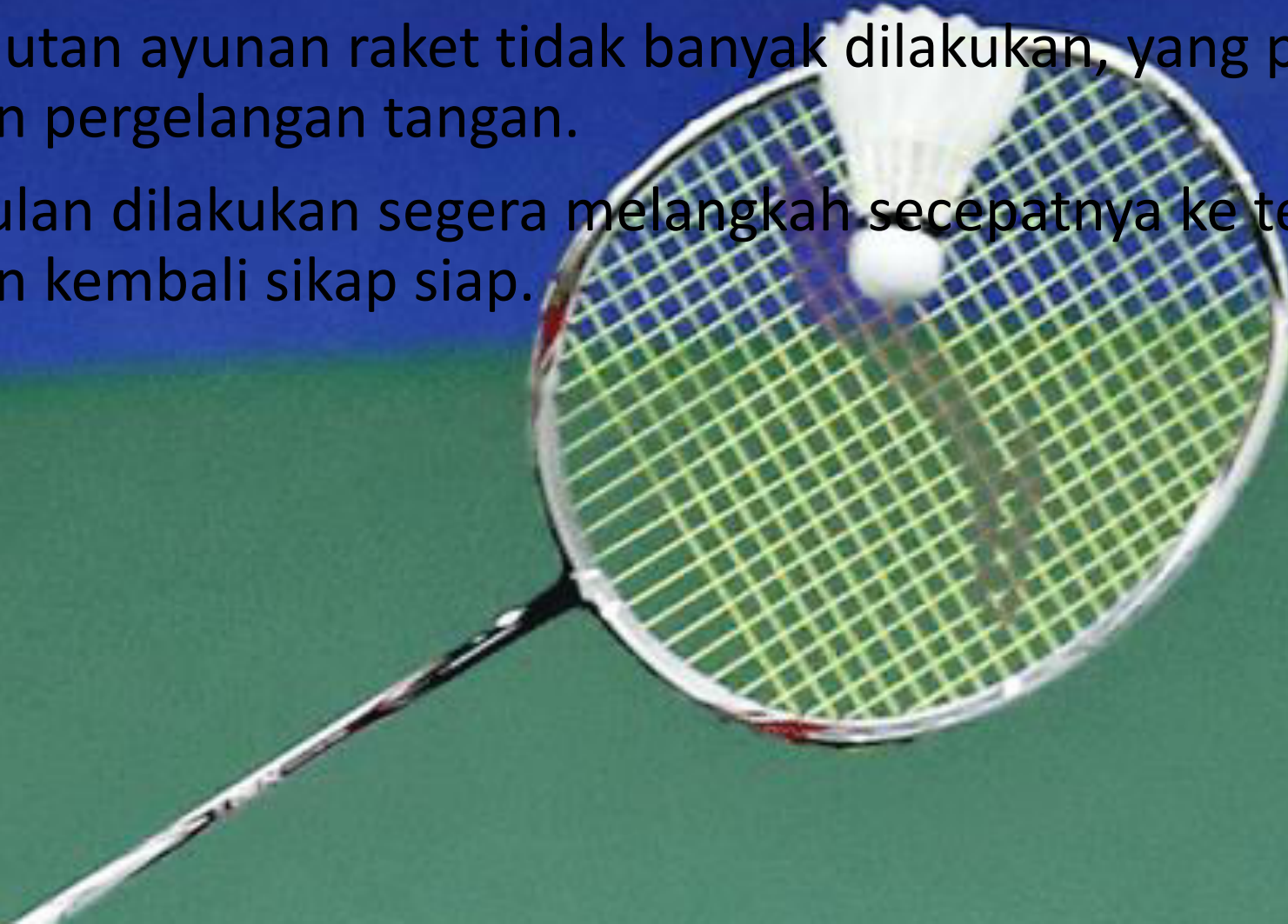
Sikap saat perkenaan raket dan shuttle cock pada pukulan  
*backhand overhead*





## *Gerakan akhir :*

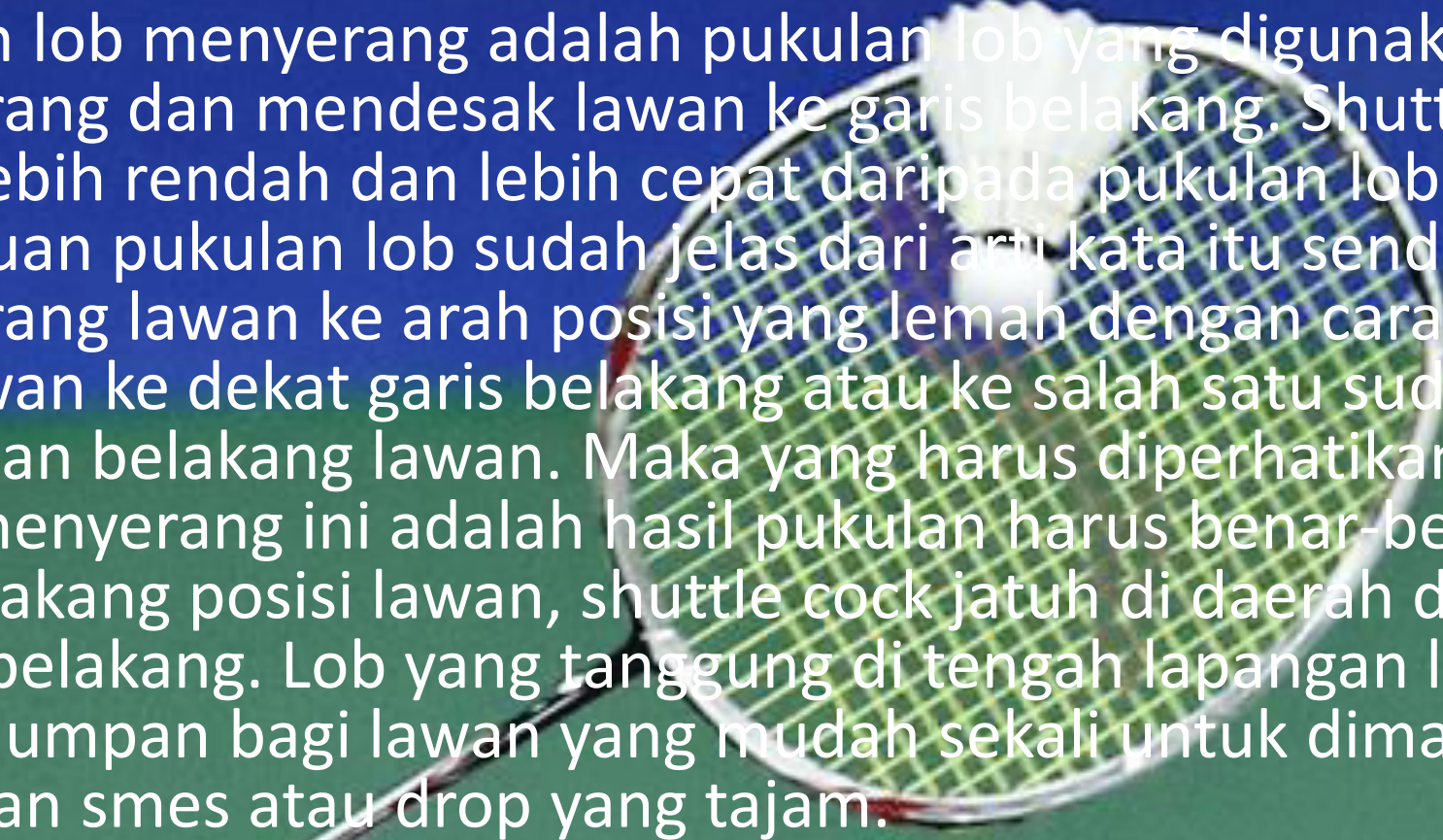
- Gerakan lanjutan ayunan raket tidak banyak dilakukan, yang penting gerak lecutan pergelangan tangan.
- Setelah pukulan dilakukan segera melangkah secepatnya ke tengah lapangan dan kembali sikap siap.



## *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

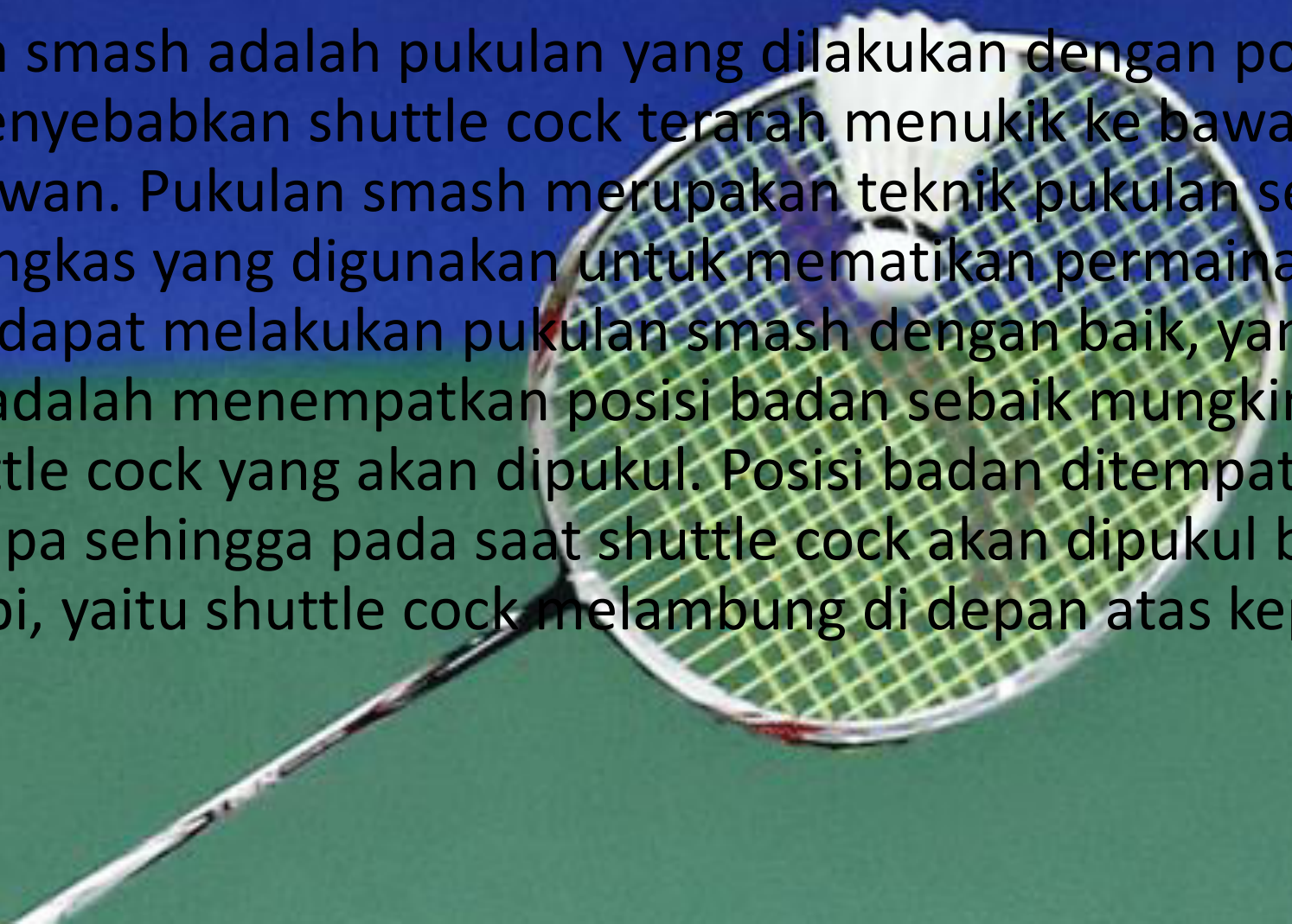




Pukulan lob menyerang adalah pukulan lob yang digunakan untuk menyerang dan mendesak lawan ke garis belakang. Shuttle cock melambung lebih rendah dan lebih cepat daripada pukulan lob bertahan. Tujuan pukulan lob sudah jelas dari arti kata itu sendiri yaitu untuk menyerang lawan ke arah posisi yang lemah 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 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.

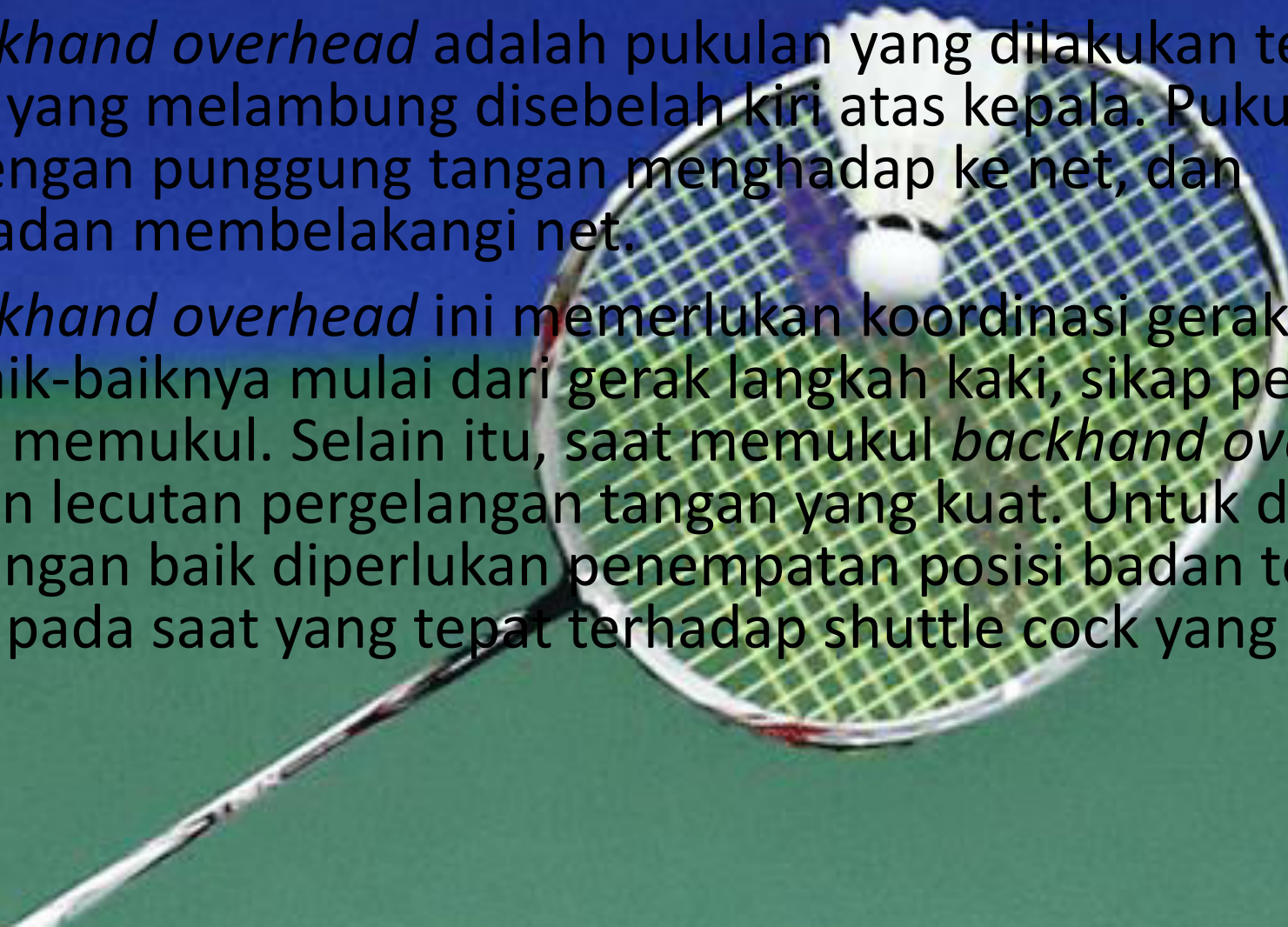




- Pukulan smash dapat dilakukan dengan pukulan *forehand* dan dapat juga dengan pukulan *backhand*. Backhand smash biasanya hanya dapat dilakukan oleh pemain yang telah memiliki tingkat keterampilan tinggi. Ada satu lagi jenis pukulan smash yang memerlukan keterampilan tinggi yaitu *a round the head 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 *Backhand Overhead*

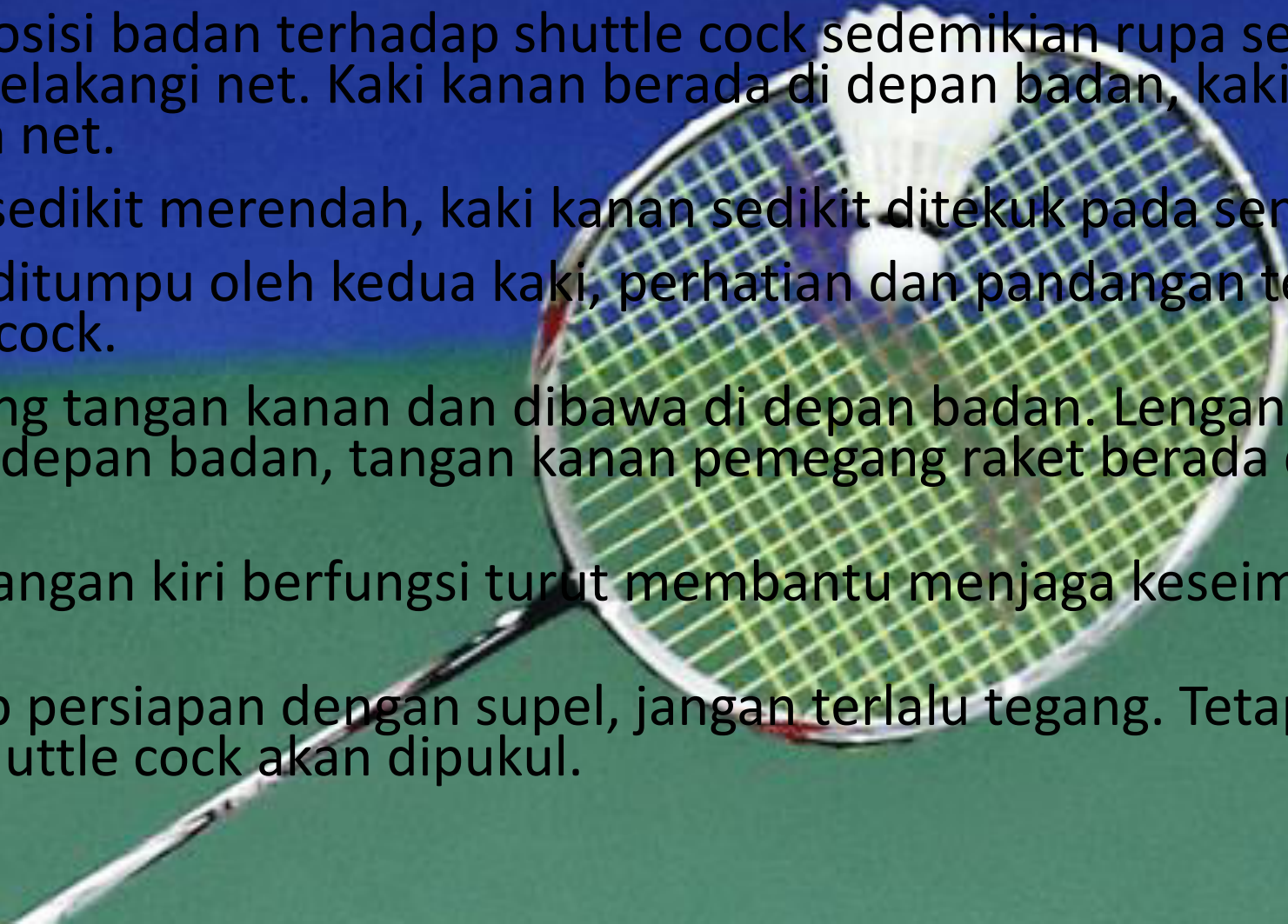
- Pukulan *backhand overhead* adalah pukulan yang dilakukan terhadap shuttle cock yang melambung disebelah kiri atas kepala. Pukulan dilakukan dengan punggung tangan menghadap ke net, dan punggung badan membelakangi net.
- Pukulan *backhand overhead* ini memerlukan koordinasi gerakan dengan sebaik-baiknya mulai dari gerak langkah kaki, sikap persiapan dan gerakan memukul. Selain itu, saat memukul *backhand overhead* perlu gerakan lecutan pergelangan tangan yang kuat. Untuk dapat memukul dengan baik diperlukan penempatan posisi badan terhadap shuttle cock pada saat yang tepat terhadap shuttle cock yang akan dipukul.





## *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 pada sendi lutut.
- 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.



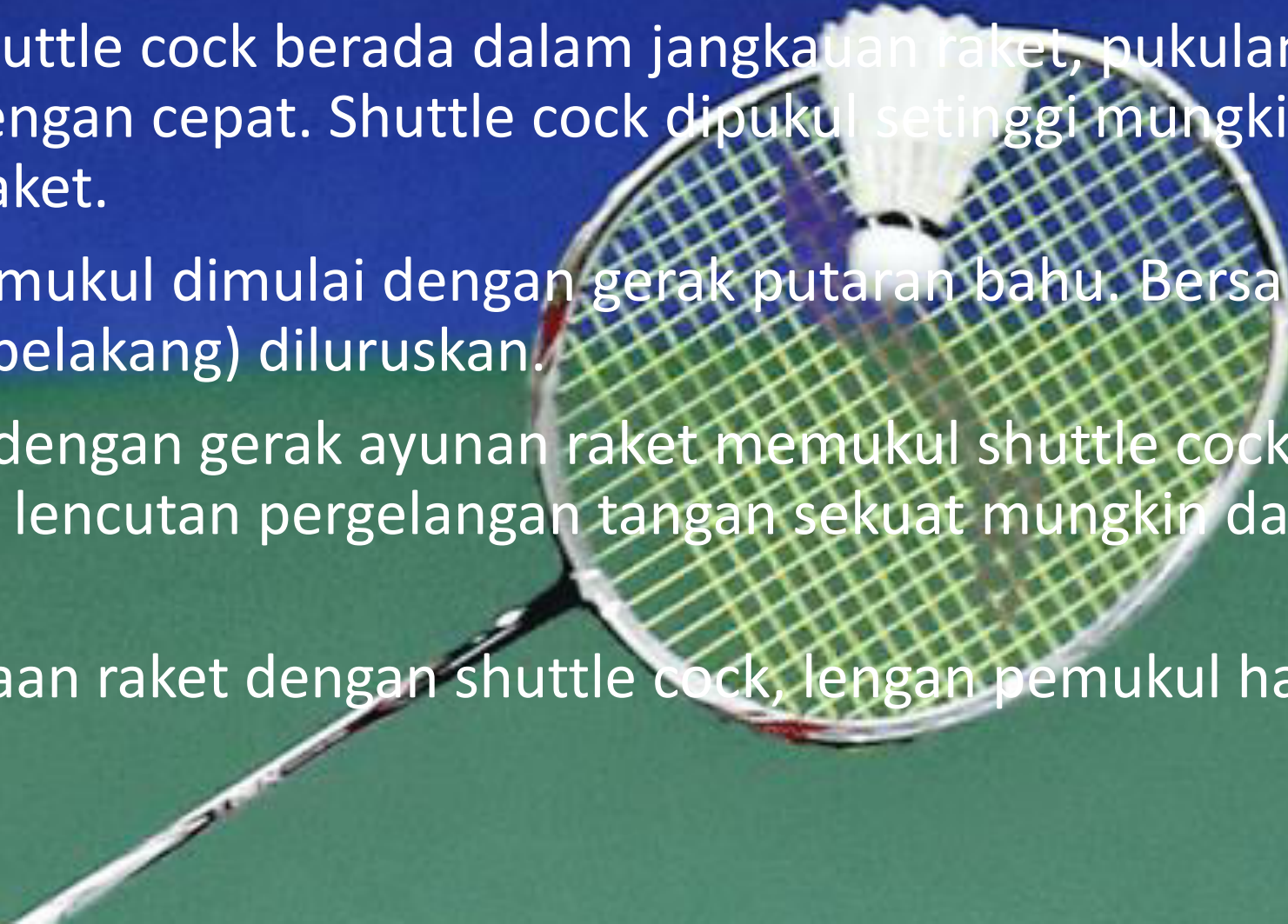
Sikap persiapan saat akan memukul *backhand overhead*





## *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.



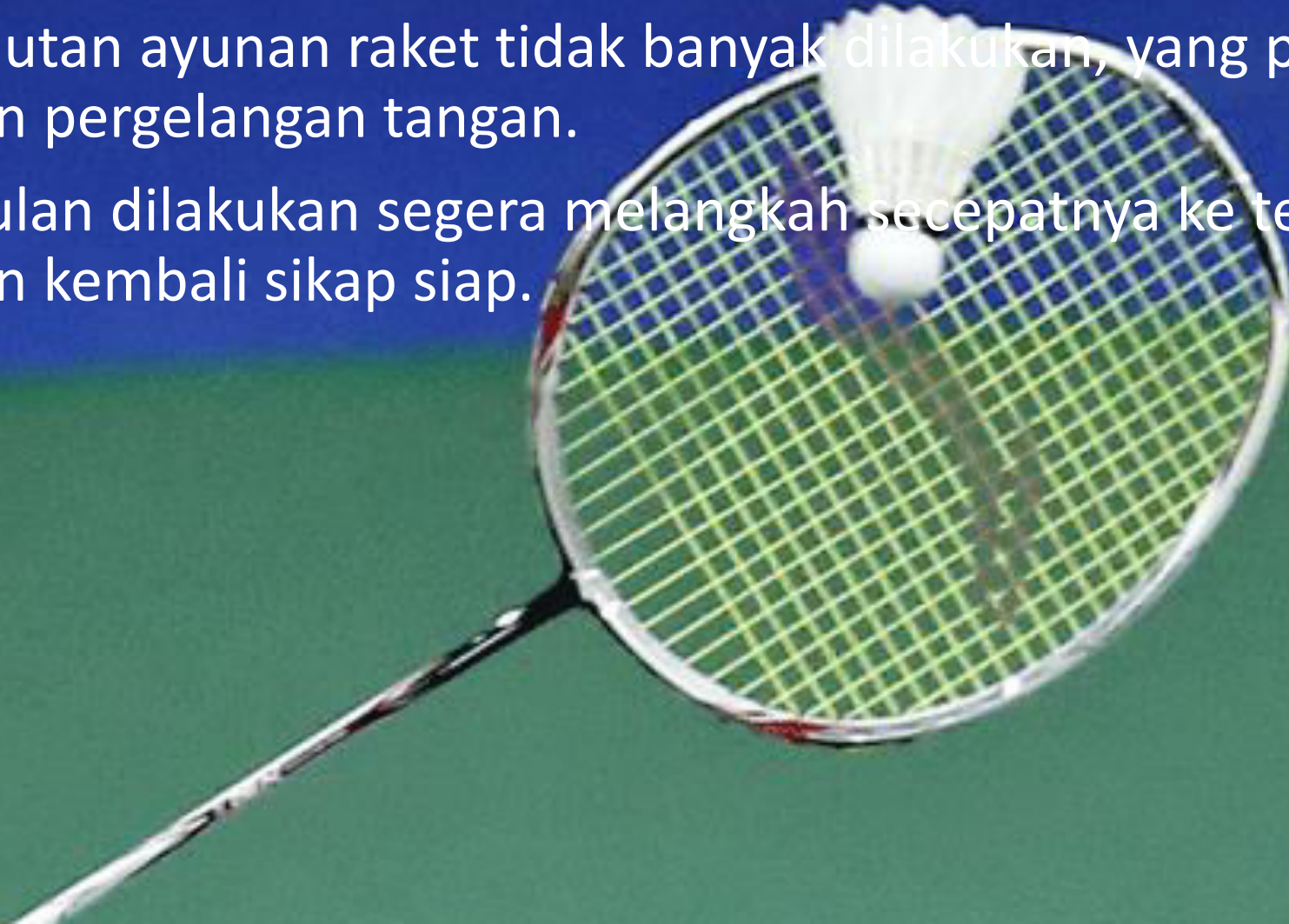
Gambar Sikap saat perkenaan raket dan shuttle cock pada pukulan *backhand overhead*





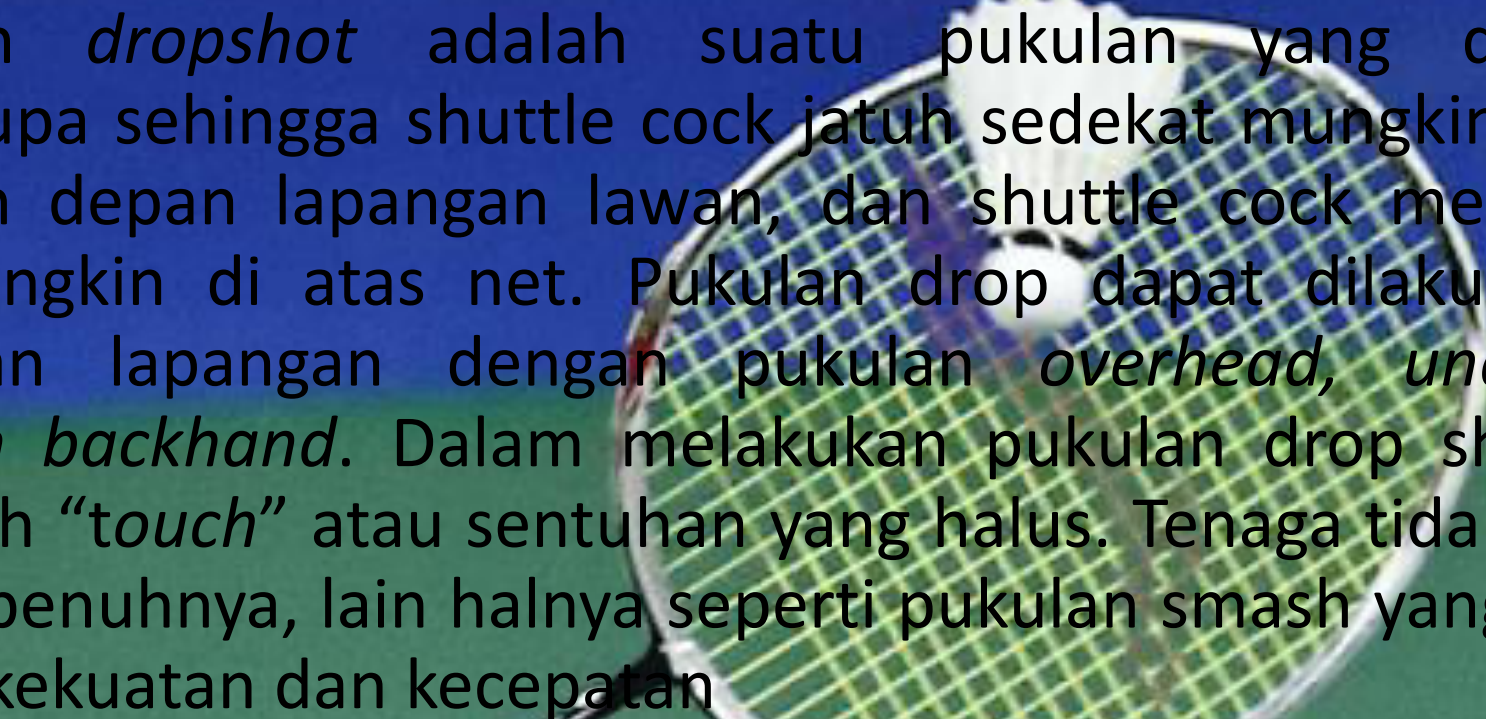
## *Gerakan akhir :*

- 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 *Dropshot*.

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*, *forehand* dan *backhand*. Dalam melakukan pukulan drop shot yang penting adalah “touch” atau sentuhan yang halus. Tenaga tidak banyak digunakan sepenuhnya, lain halnya seperti pukulan smash yang banyak memerlukan kekuatan dan kecepatan





## Pukulan *dropshot* dapat dibedakan dalam dua macam :

- *Dropshot* penuh atau sering disebut *dropshot* pelan (*slow dropshot*).
- *Dropshot* 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 memukul sentuhan raket terhadap *shuttle cock* lebih lembut dan halus tidak menggunakan power, 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 melambung 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* melambung lambat dan mengambang diatas net. Keadaan akan memberi kesempatan kepada lawan untuk cepat maju menyergap *shuttle cock* diatas net sebelum turun lebih kebawah.
- Pukulan *dropshot* cepat dilakukan seperti dalam pukulan *dropshot* penuh, hanya ditambah power dan kecepatannya. Arah *shuttle cock* melayang lebih laju dan melambung lebih rendah dari pada pukulan *dropshot* penuh.
- Pukulan *dropshot* cepat selain banyak digunakan dalam permainan tunggal, tetapi juga digunakan dalam permainan ganda. Dalam permainan ganda pukulan *dropshot* cepat ini lebih menguntungkan daripada pukulan *dropshot* penuh. Karena *shuttle cock* akan melayang lebih laju dan tidak terlalu tinggi diatas net, sehingga pemain lawan tidak mungkin dapat menyergap diatas net.



# *Overhead Forehand Drop.*

Cara melakukan pukulan *overhead forehand dropshot* 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* yang melambung dengan sebaik-baiknya.



## *Gerakan memukul:*

- Pada saat *shuttle cock* melambung kira-kira satu jangkauan lengan dan raket, pukulan *dropshot* segera dilakukan.
- Gerak ayunan raket dan perpindahan 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. Diusahakan pada saat perkenaan raket dengan *shuttle cock* tidak bersuara.
- Untuk mengarahkan pukulan *dropshot* sesuai arah yang diharapkan, lakukan gerakan pergelangan tangan dengan memutar ke kiri atau ke kanan. Putaran gerakan pergelangan tangan ini dilakukan dengan cepat, sehingga pemain 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 siaga menerima pukulan lawan berikutnya.

