



Pukulan dari bawah
(*underhand*)

Badminton

Definisi

- 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.

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 forehand 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 ke arah kiri atas. Bila pukulan backhand, ayunan raket dimulai dari kiri belakang bagian bawah ke arah kanan atas.

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.

Badminton

A close-up, low-angle shot of a badminton racket with a black frame and blue and white strings. A white shuttlecock with a green band is positioned near the racket's head. The background is a clear, bright blue sky with some light rays visible in the upper left corner.

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.