

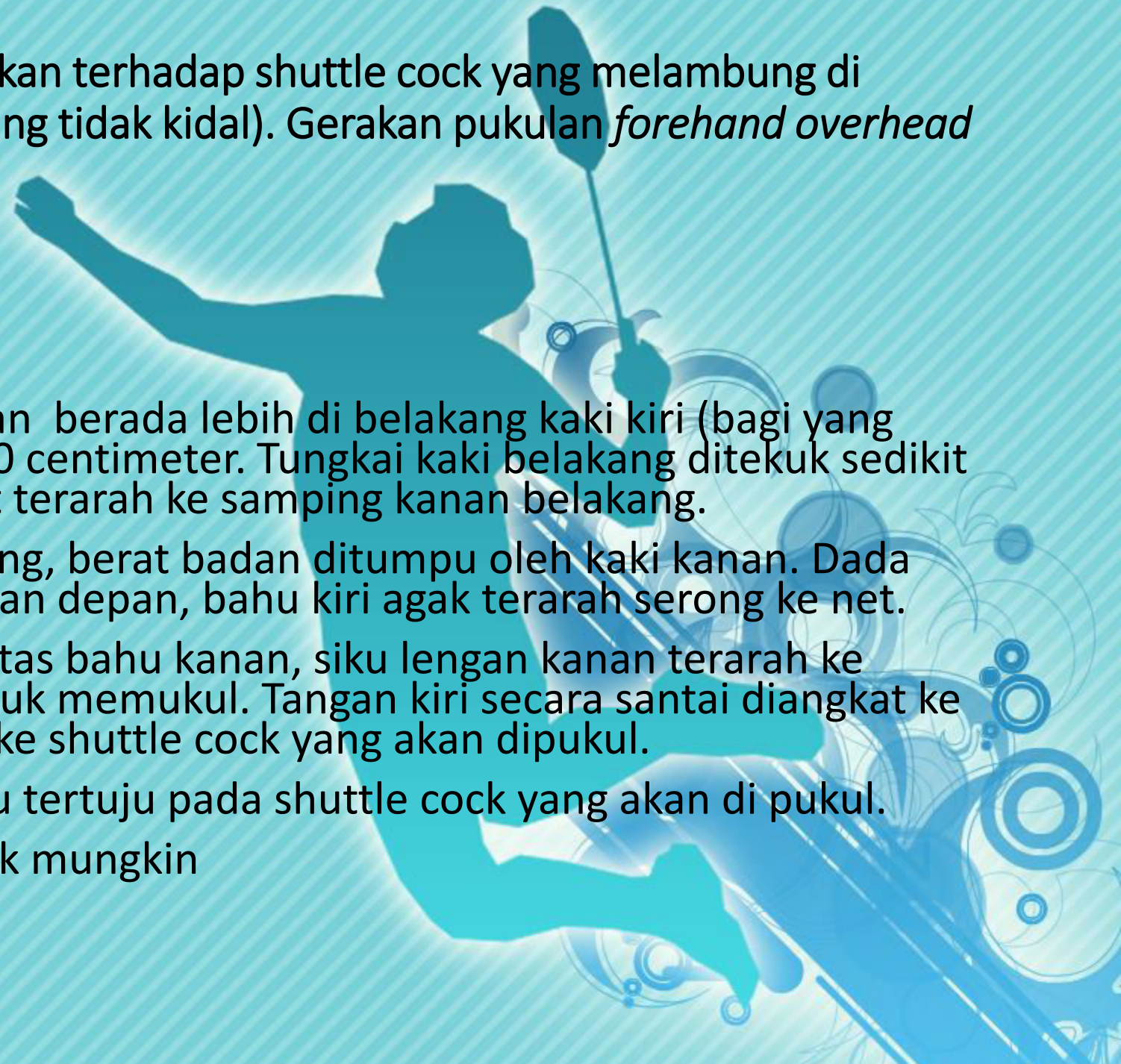
# Pukulan Overhead Forehand



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:***

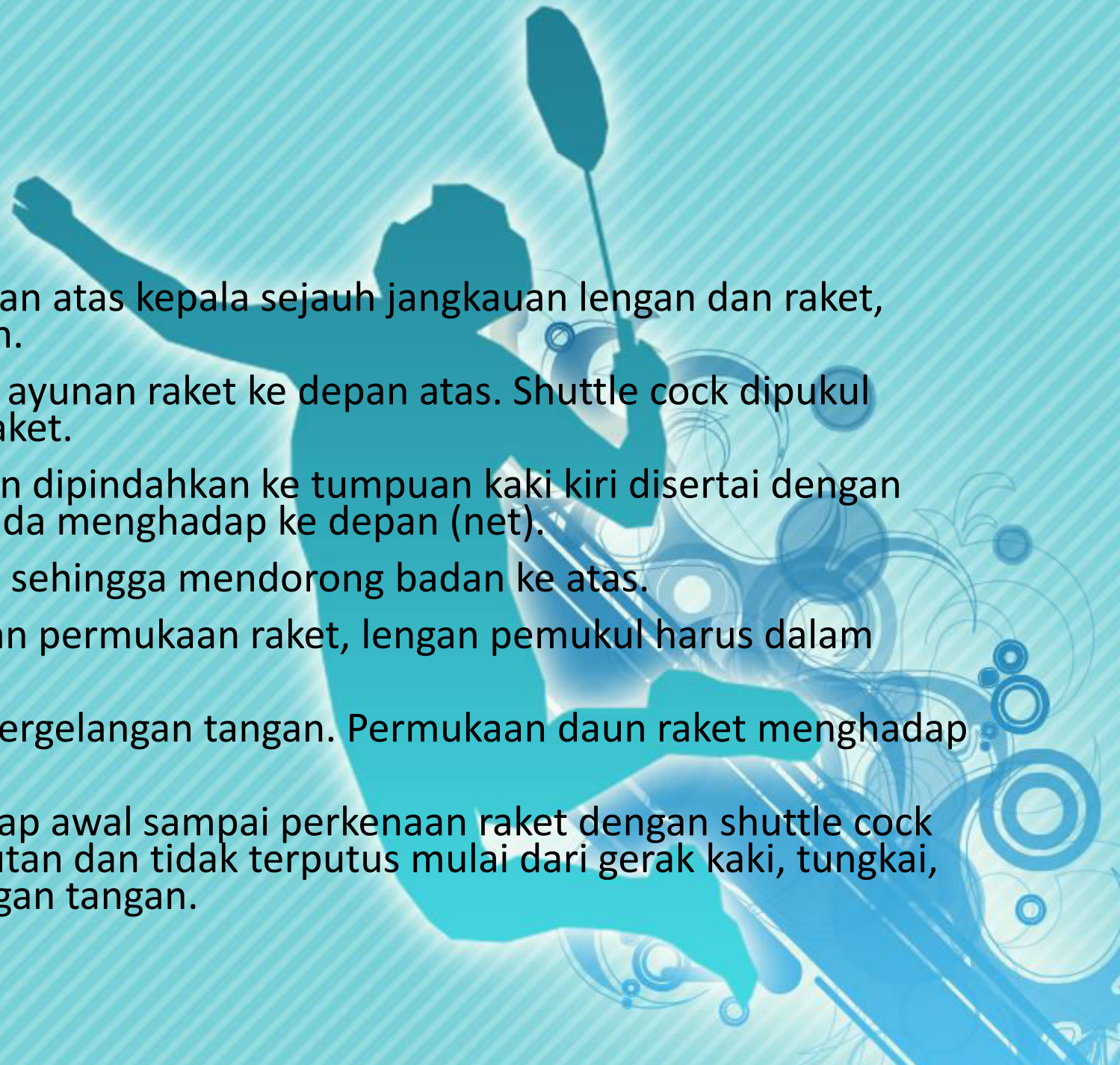
- Berdiri dengan posisi kaki kanan berada lebih di belakang kaki kiri (bagi yang tidak kidal), berjarak kira-kira 40 centimeter. Tungkai kaki belakang ditekuk sedikit pada sendi lutut sehingga lutut terarah ke samping kanan belakang.
- Sikap badan condong ke belakang, berat badan ditumpu oleh kaki kanan.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





# *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, lengan pemukul harus dalam keadaan lurus ke atas.
- Pukulan disertai gerakan lecutan pergelangan tangan. Permukaan daun raket menghadap ke depan secara penuh.
- Lakukan gerakan memukul dari sikap awal sampai perkenaan raket dengan shuttle cock secara koordinatif, dinamis, berurutan dan tidak terputus mulai dari gerak kaki, tungkai, badan, bahu, lengan dan pergelangan tangan.





# Sikap persiapan saat akan memukul *forehand overhead*





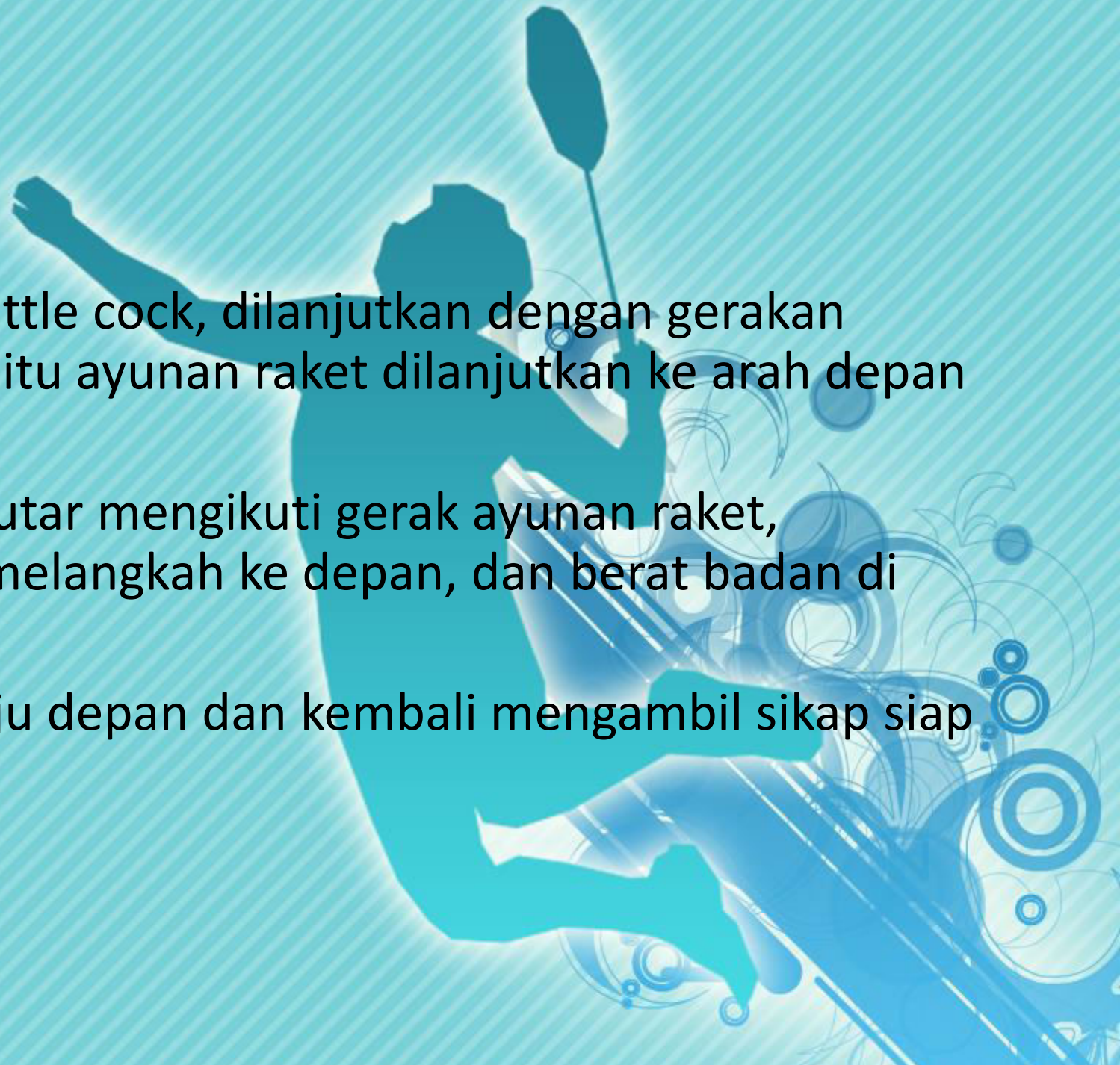
Sikap pada saat perkenaan shuttle cock dengan raket.





## *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





# Gerak lanjutan setelah melakukan pukulan *forehand overhead*

