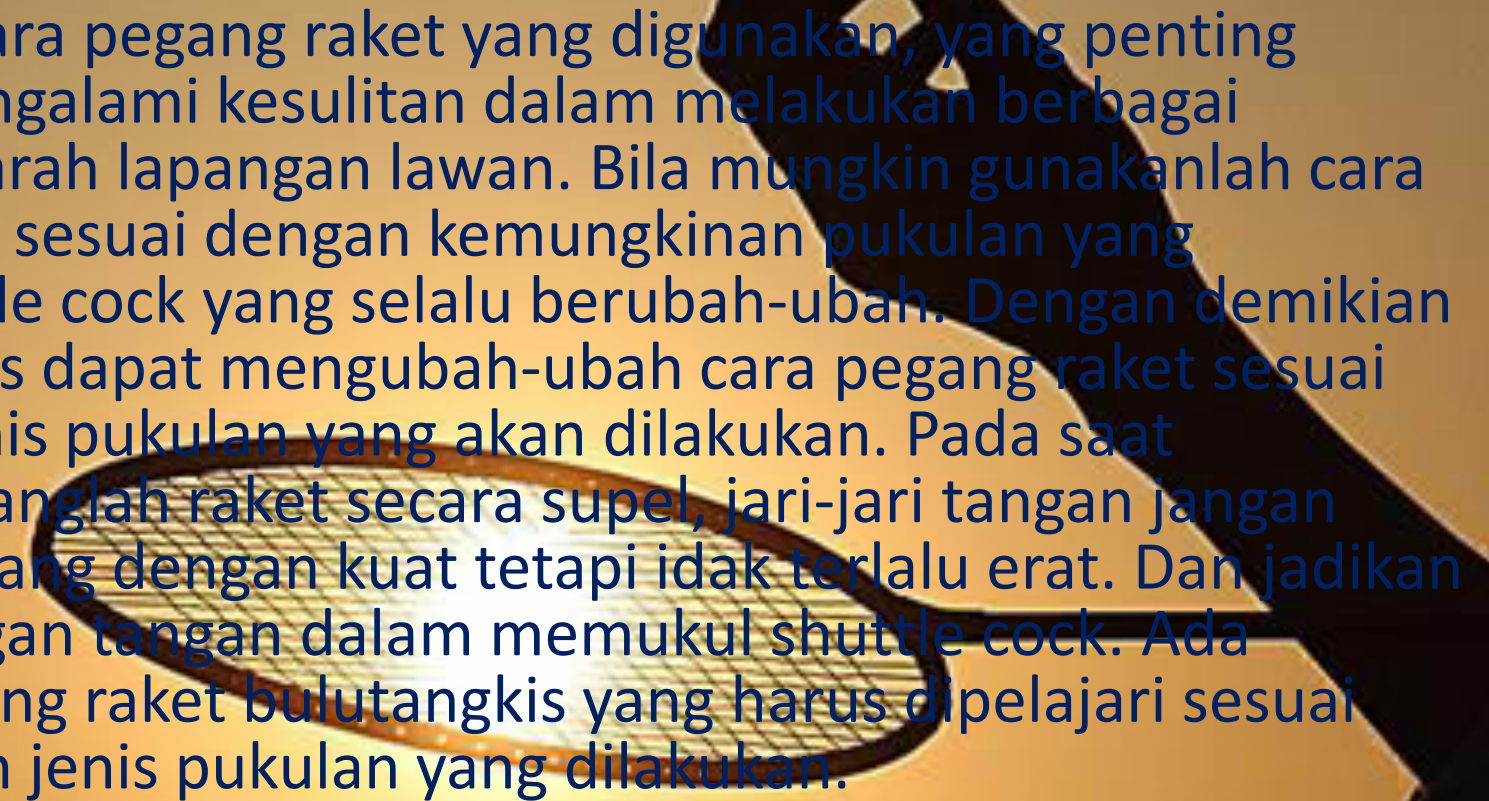


Teknik Pegang Raket (*grip*)

Cara memegang raket yang baik dalam bermain bulutangkis adalah apabila dengan pegangan tersebut seorang pemain dapat melakukan pukulan dengan mudah dan dapat memukul setiap shuttle cock dari lawan tanpa mengalami kesulitan serta dapat memukul dan mengarahkan shuttle cock ke arah yang dikehendaki. Cara pegang raket bulutangkis untuk memukul shuttle cock tidaklah terlalu sulit, sebab raket bulutangkis relatif cukup ringan dan bentuk pegangan raket tidak terlalu besar. Sehingga memudahkan untuk digunakan memukul shuttle cock.



A silhouette of a hand holding a badminton racket against a warm, orange background. The racket is held in a way that the head is at the top and the handle extends towards the bottom right. The shuttlecock is visible at the top of the racket head.

Apapun macam cara pegang raket yang digunakan, yang penting adalah pemain tidak mengalami kesulitan dalam melakukan berbagai pukulan shuttle cock ke arah lapangan lawan. Bila mungkin gunakanlah cara pegang raket yang paling sesuai dengan kemungkinan pukulan yang dilakukan dan arah shuttle cock yang selalu berubah-ubah. Dengan demikian pemain bulutangkis harus dapat mengubah-ubah cara pegang raket sesuai dengan kemungkinan jenis pukulan yang akan dilakukan. Pada saat melakukan pukulan, peganglah raket secara supel, jari-jari tangan jangan terlalu rapat, raket dipegang dengan kuat tetapi idak terlalu erat. Dan jadikan raket sebagai perpanjangan tangan dalam memukul shuttle cock. Ada beberapa jenis cara pegang raket bulutangkis yang harus dipelajari sesuai dengan arah pukulan dan jenis pukulan yang dilakukan.

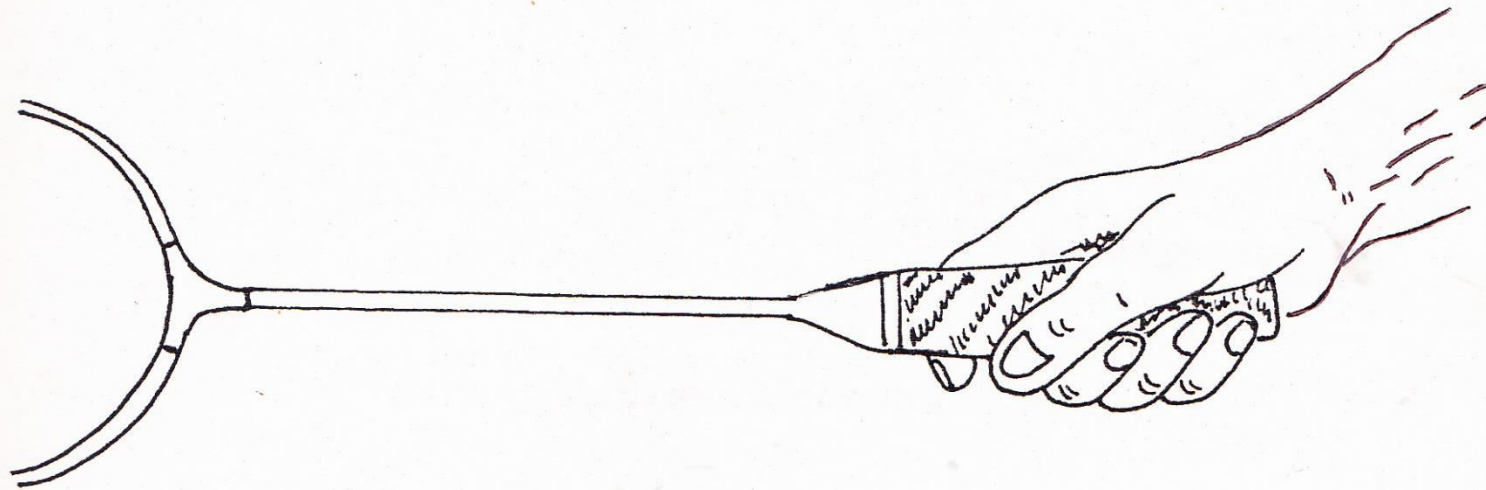
Berikut ini dikemukakan beberapa cara memegang raket bulutangkis

1. Cara pegang kampak

Pegang raket dengan cara pegang kampak sering juga disebut grip Inggris. Pegang raket dengan cara pegang kampak dilakukan mirip seperti orang sedang memegang kampak. Pegang raket dengan cara pegang kampak diawali dengan meletakkan raket dilantai dengan bagian sisi bingkai raket tegak lurus dengan lantai, penampang kepala raket yang bersenar menghadap ke samping kanan dan kiri. Kemudian raket dipegang sedemikian rupa sehingga bagian dari telapak tangan antara ibu jari dan jari telunjuk (bagian yang menyudut atau bagian yang berbentuk V) menempel pada bagian sisi pegangan raket yang sempit. Sudut antara ibu jari dan jari telunjuk tersebut lurus dengan sisi samping bingkai raket, seperti sedang memegang kampak. Jika raket diangkat dengan gerakan lengan ke arah depan atas (*anteflexi*) maka sisi samping bingkai raket akan terarah lurus ke depan. Keuntungan cara pegang kampak ini adalah pemain dapat melakukan pukulan dengan leluasa dan luwes, baik pukulan di sebelah *forehand* maupun *backhand*.



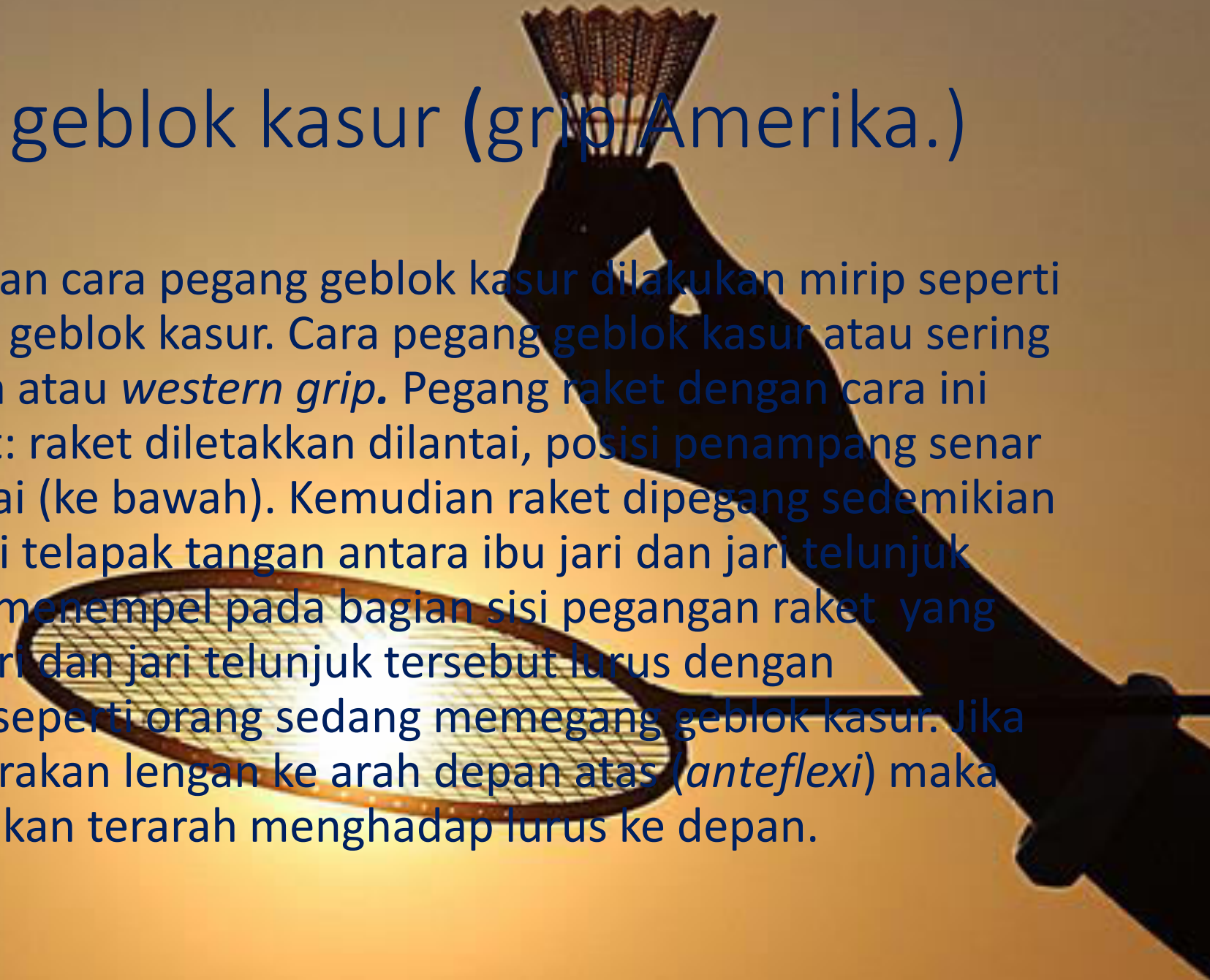
Gambar Pegangan Kampak



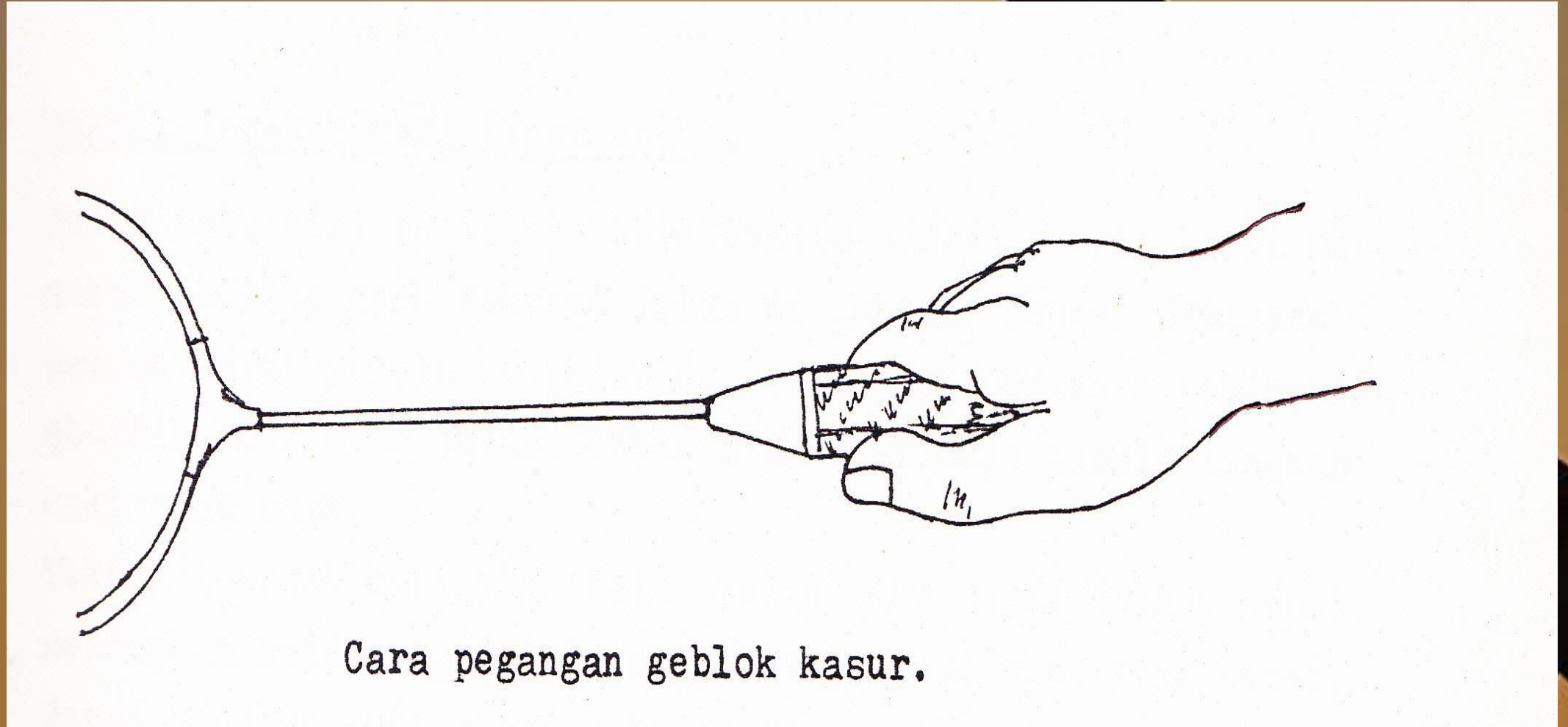
Cara pegangan kampak

2. Cara pegang geblok kasur (grip Amerika.)

Pegang raket dengan cara pegang geblok kasur dilakukan mirip seperti orang sedang memegang geblok kasur. Cara pegang geblok kasur atau sering juga disebut grip Amerika atau *western grip*. Pegang raket dengan cara ini dilakukan sebagai berikut: raket diletakkan dilantai, posisi penampang senar raket menghadap ke lantai (ke bawah). Kemudian raket dipegang sedemikian rupa sehingga bagian dari telapak tangan antara ibu jari dan jari telunjuk (bagian yang menyudut) menempel pada bagian sisi pegangan raket yang lebar; sudut antara ibu jari dan jari telunjuk tersebut lurus dengan penampang senar raket, seperti orang sedang memegang geblok kasur. Jika raket diangkat dengan gerakan lengan ke arah depan atas (*anteflexi*) maka penampang senar raket akan terarah menghadap lurus ke depan.

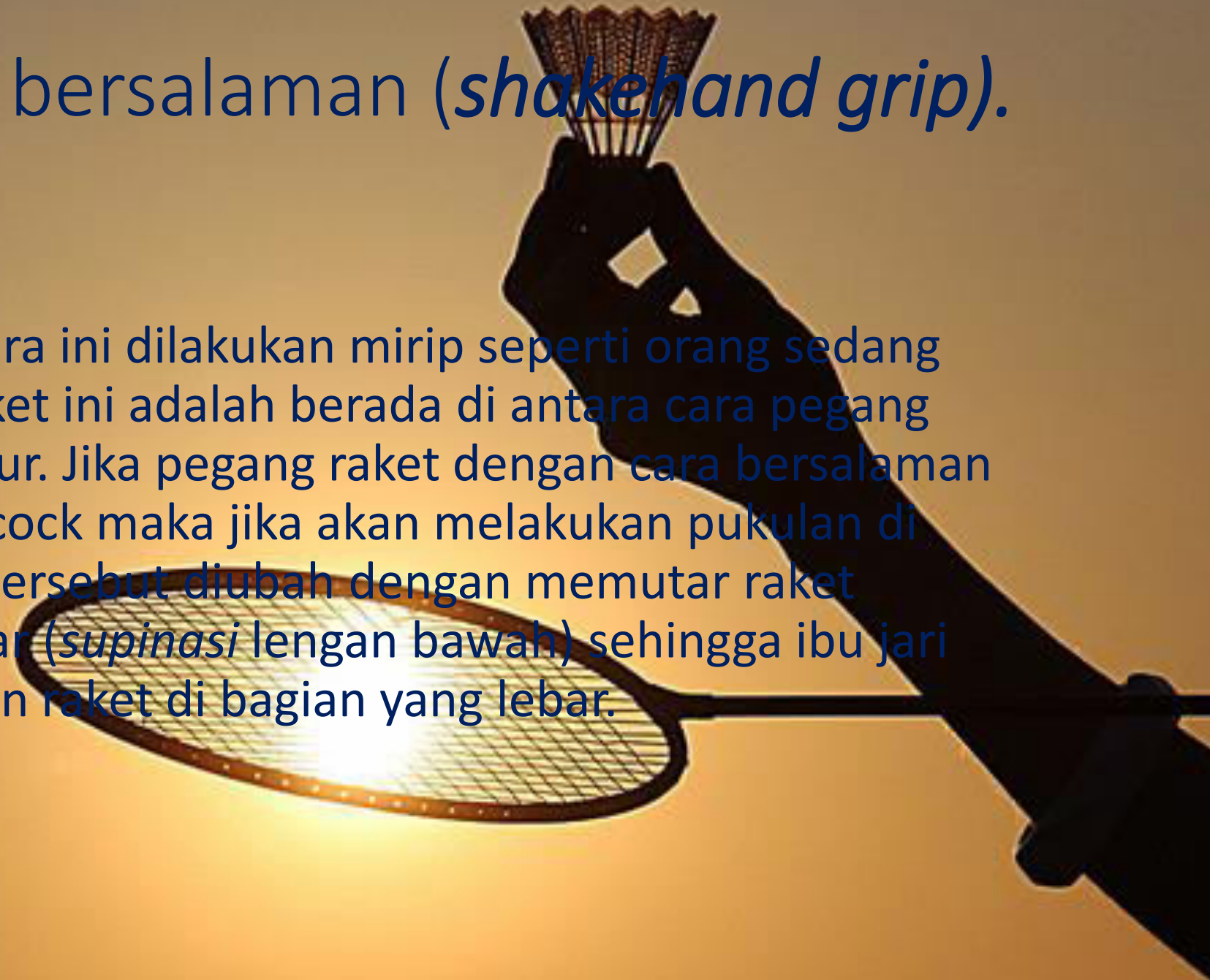


Gambar Pegangan Gebok Kasur

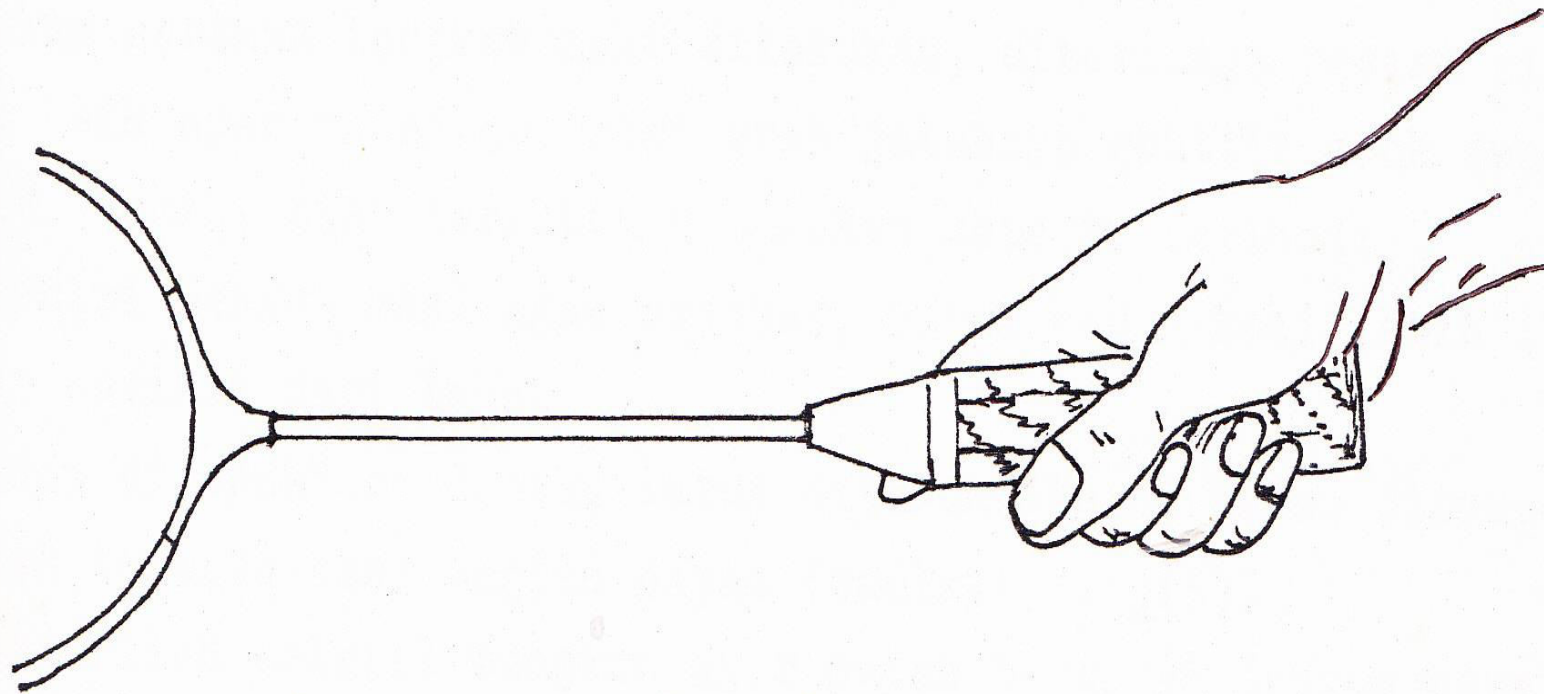


3. Cara pegang bersalaman (*shakehand grip*).

Pegang raket dengan cara ini dilakukan mirip seperti orang sedang bersalaman. Pegang raket ini adalah berada di antara cara pegang kampak dan geblok kasur. Jika pegang raket dengan cara bersalaman sebagai *grip* poshuttle cock maka jika akan melakukan pukulan di bagian *backhand*, *grip* tersebut diubah dengan memutar raket setengah putaran ke luar (*supinasi* lengan bawah) sehingga ibu jari bertekan pada pegangan raket di bagian yang lebar.



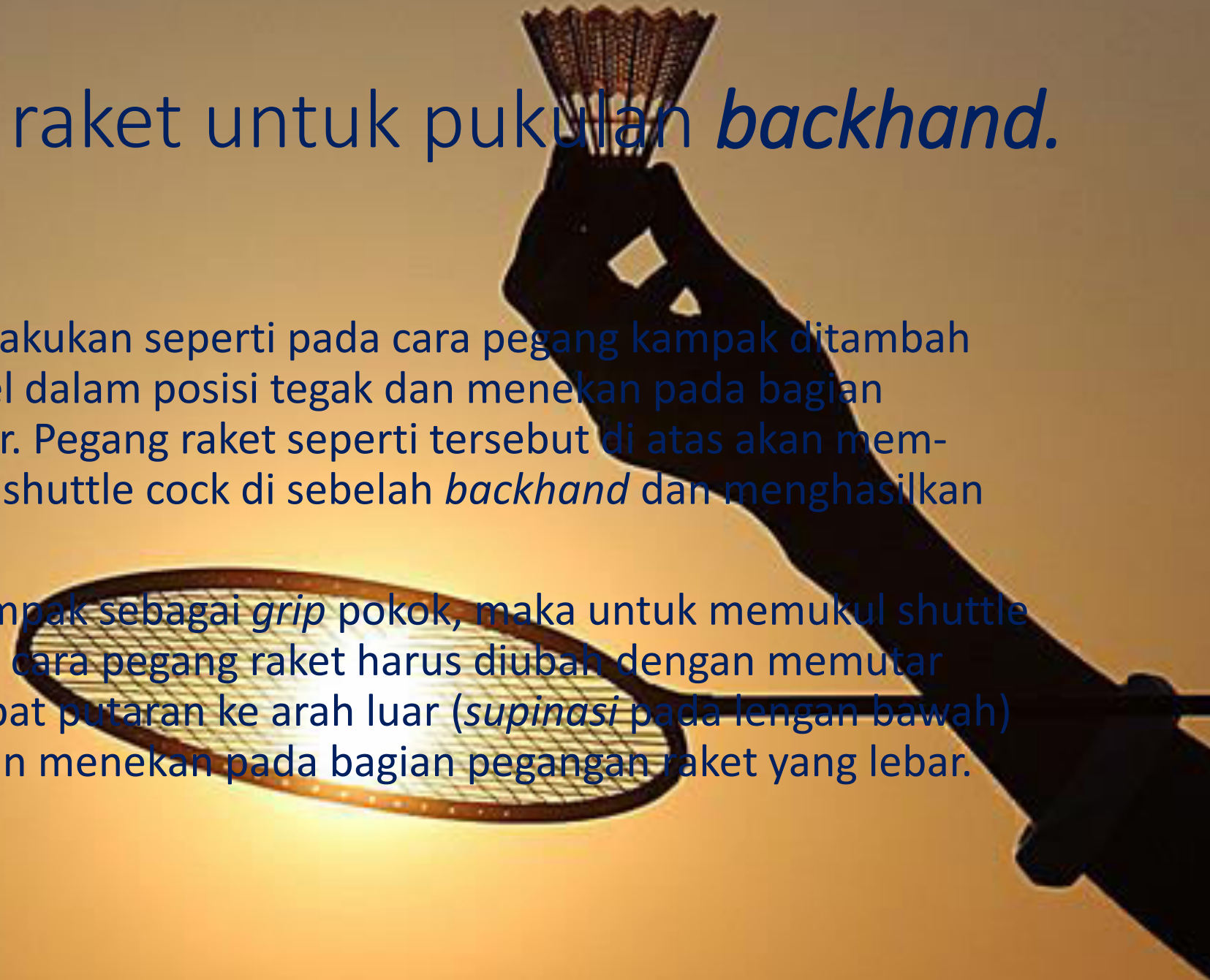
Gambar Pegangan Bersalaman



Cara pegangan bersalaman

4. Cara pegang raket untuk pukulan *backhand*.

- Pegang backhand dilakukan seperti pada cara pegang kampak ditambah dengan ibu jari menempel dalam posisi tegak dan menekan pada bagian pegangan raket yang lebar. Pegang raket seperti tersebut di atas akan mempermudah saat memukul shuttle cock di sebelah *backhand* dan menghasilkan tenaga yang lebih besar.
- Jika cara pegang kampak sebagai *grip* pokok, maka untuk memukul shuttle cock di sebelah backhand cara pegang raket harus diubah dengan memutar pegangan raket seperempat putaran ke arah luar (*supinasi* pada lengan bawah) dan ibu jari menempel dan menekan pada bagian pegangan raket yang lebar.



Gambar Pegangan Backhand

