



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
DIREKTORAT JENDERAL PENDIDIKAN ANAK USIA DINI,
PENDIDIKAN DASAR DAN PENDIDIKAN MENENGAH
DIREKTORAT SEKOLAH MENENGAH ATAS
2020



Modul Pembelajaran SMA

PJOK



KELAS
X



PERMAINAN BULUTANGKIS
PENDIDIKAN JASMANI OLAAHRAGA DAN KESEHATAN
KELAS X

PENYUSUN
WIDYANTORO, S.Pd
SMA Negeri 9 Bogor

DAFTAR ISI

PENYUSUN	2
DAFTAR ISI	3
GLOSARIUM	4
PETA KONSEP	5
PENDAHULUAN	6
A. Identitas Modul	6
B. Kompetensi Dasar	6
C. Deskripsi Singkat Materi	6
D. Petunjuk Penggunaan Modul	7
E. Materi Pembelajaran	7
KEGIATAN PEMBELAJARAN	9
A. Tujuan Pembelajaran	9
B. Uraian Materi	9
C. Rangkuman	17
D. Penugasan Mandiri	17
E. Latihan Soal	20
F. Penilaian Diri	21
EVALUASI	22
DAFTAR PUSTAKA	26

GLOSARIUM

<i>Shuttlecock</i>	: Bola yang terbuat dari bulu angsa yang digunakan untuk permainan bulutangkis
<i>Badminton</i>	: Nama lain dari permainan bulutangkis
<i>Footwork</i>	: Gerak kaki/langkah kaki
<i>Best of three</i>	: Pemenang dua babak dalam pertandingan bulutangkis
<i>Raket</i>	: Alat pemukul yang digunakan untuk permainan bulutangkis
<i>Forehand</i>	: Gerakan memukul bola yang dilakukan dengan posisi telapak tangan yang memegang bet mengarah ke depan
<i>Backhand</i>	: Pukulan dengan tangan kanan dengan posisi dari sebelah kiri sehingga tangan membelakangi arah pukulan
<i>Strokes</i>	: Teknik memukul bola
<i>Service</i>	: pukulan dengan raket untuk menerbangkan shuttlecock ke bidang lapangan lawan secara diagonal dan bertujuan sebagai permulaan permainan
<i>Flick service</i>	: Pukulan service yang dilakukan secara cepat/tiba-tiba ke arah bagian belakang lawan dengan tujuan mengecoh lawan.
<i>Lob</i>	: Pukulan dalam permainan bulutangkis yang dilakukan dengan tujuan untuk menerbangkan shuttlecock setinggi mungkin mengarah jauh ke belakang garis lapangan
<i>Smash</i>	: Pukulan overhead yang mengandalkan kekuatan dan kecepatannya lengan serta lecutan pergelangan tangan agar bola meluncur tajam menukik
<i>Dropshot</i>	: Pukulan menyerang dengan menempatkan bola tipis dekat net pada lapangan lawan
<i>Drive</i>	: Jenis pukulan keras dan cepat yang arahnya mendatar
<i>Netting</i>	: Pukulan pendek yang dilakukan di dekat net dengan tujuan untuk mengarahkan bola setipis mungkin jaraknya dengan net di daerah lawan

PETA KONSEP



PENDAHULUAN

A. Identitas Modul

Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas	: X
Alokasi Waktu	: 3 Jam Pelajaran
Judul Modul	: Permainan Bulutangkis

B. Kompetensi Dasar

- 3.2 Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik*
- 4.2 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik*

C. Deskripsi Singkat Materi

Permainan bulutangkis di Indonesia sangat digemari dari zaman dulu hingga sekarang. Kalian pasti ingat bahwa permainan bulutangkis Indonesia cukup disegani di dunia Internasional. Permainan bulutangkis adalah sebuah cabang olahraga yang dilakukan dengan cara memukul dan menangkis bola yang terbuat dari bulu. Bulutangkis atau badminton merupakan sebuah olahraga raket yang dalam permainannya dilakukan oleh dua orang yaitu satu lawan satu untuk permainan tunggal. Adapun permainan ganda memakai dua pasangan yang saling berlawanan. Permainan olahraga ini hampir sama dengan tenis. Mirip dengan tenis, bulutangkis dimainkan dengan pemain di satu sisi bertujuan memukul bola permainan ("kok" atau "shuttlecock") melewati net agar jatuh di bidang permainan lawan yang sudah ditentukan. Pemain juga harus mencoba mencegah lawannya melakukan hal tersebut kepadanya.

Bulutangkis adalah permainan yang mudah dilakukan mengingat raketnya yang ringan, serta bola yang berjalan lurus dan teratur tanpa putaran. Keberadaan bulutangkis ini sangat diterima oleh masyarakat luas. Sehingga keberadaannya hingga menjangkau ke seluruh dunia. Tujuan dari permainan bulutangkis ini sendiri yaitu mengumpulkan poin hingga mencapai 21. Pemain yang mampu mengumpulkan poin hingga 21 terlebih dahulu berarti ialah yang memenangkan permainan. Permainan bulutangkis ini dapat dimainkan di dalam maupun di luar ruangan. Di atas lapangan dibatasi dengan garis-garis dengan ukuran panjang dan lebar tertentu. Lapangan dibagi dua sama besar dan dipisahkan oleh net yang ditanam di pinggir lapangan. Karena itu penguasaan teknik dan lapangan adalah modal utama dalam permainan bulutangkis. Jika kalian kelak ingin menjadi pemain bulutangkis yang handal dan profesional, maka rajin-rajinlah belajar dan berlatih.

D. Petunjuk Penggunaan Modul

Salam PJOK ... Salam olahraga ... Salam sehat ...

Kebermanfaatan modul ini bergantung sepenuhnya dari cara kalian menggunakan dan memanfaatkannya. Agar pembelajaran yang dilakukan dapat berhasil secara optimal, maka baca dan pelajari petunjuk penggunaan modul di bawah ini secara cermat.

1. Pelajari modul ini secara berurutan halaman demi halaman. Jangan mamaksakan diri untuk menyelesaikan modul ini, sebelum menguasai bagian demi bagian dalam modul ini secara baik;
2. Modul ini dapat kalian pelajari secara mandiri atau berkelompok (di sekolah maupun di luar sekolah), melalui diskusi, demonstrasi, simulasi atau tanya jawab;
3. Pelajari modul ini dengan membaca, melihat dan mengamati contoh-contoh dari gambar atau jika memungkinkan, kalian dapat mengakses informasi dari *website* yang tertulis pada modul ini;
4. Pelajari sumber-sumber belajar lainnya tentang pembelajaran atau latihan berkenaan dengan materi pokok. Pilihlah materi yang tepat dan sesuaikan dengan kompetensi serta tujuan pembelajaran yang diharapkan;
5. Jika ada kesulitan dalam mempelajari modul ini, kalian bisa berdiskusi dengan teman. Jika belum mendapatkan jawaban yang memuaskan, tanyakan kepada guru atau sumber lainnya yang ada di sekitar kalian;
6. Setiap kegiatan belajar dilengkapi dengan tugas mandiri, latihan soal, dan penilaian diri untuk lebih mengasah materi pembelajaran. Kerjakan tugas mandiri, latihan soal, dan penilaian diri yang ada pada modul ini;
7. Apabila hasil tugas mandiri, latihan, dan penilaian diri yang kalian lakukan belum mencapai target 70% dari setiap kegiatan, maka kalian harus mengulang mempelajari kegiatan pembelajaran yang belum tuntas;
8. Untuk mengukur pencapaian target pembelajaran keseluruhan dari modul ini kalian harus mengerjakan evaluasi di akhir pembelajaran modul;
9. Kalian dapat melihat pembahasan dan jawaban terkait tugas mandiri, latihan soal, dan evaluasi di halaman akhir setiap kegiatan pembelajaran/evaluasi setelah kalian selesai mengerjakannya (Ingat! kerjakan semua tugas terlebih dahulu);
10. Jangan lupa untuk melakukan pemanasan/pendinginan dan peregangan otot/persendian secara baik dan benar, setiap kalian melakukan aktivitas latihan fisik agar terhindar dari cedera.

E. Materi Pembelajaran

Hallo para pencari ilmu, jumpa kembali dalam kesempatan ini kalian akan belajar tentang modul bulutangkis. Tentunya kalian selalu sehat dan tetap semangat dalam belajar. Di Indonesia, olahraga bulutangkis sangat populer dan para atletnya sering mencetak prestasi membanggakan di pertandingan internasional. Kalian pun bisa seperti para atlet tersebut yang dapat mengharumkan nama Indonesia. Namun tentu harus dimulai dari niat dan semangat tinggi untuk terus berlatih dan berusaha.

Bulutangkis memang terlihat mudah dilakukan, tetapi olahraga ini butuh latihan dan kerja keras tinggi untuk benar-benar bisa menguasainya. Belum lagi ada sederet peraturan yang harus kalian pahami apabila berniat menekuni olahraga yang satu ini. Ada beberapa hal yang harus kalian pahami terlebih dahulu soal bulu tangkis, baik itu sejarah, teknik, dasar, maupun peraturannya. Dalam permainan bulu tangkis ada banyak teknik dasar yang harus dikuasai guna menjadi modal awal atau dasar untuk menjadi seorang pemain bulu tangkis profesional.

Dalam pembelajaran ini diharapkan kalian dapat menganalisis keterampilan gerak teknik dasar permainan bulutangkis untuk menghasilkan koordinasi yang baik dan mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak teknik dasar permainan bulutangkis untuk menghasilkan koordinasi yang baik sesuai dengan apa yang kalian pelajari sekarang ini. Semoga apa yang kalian pelajari ini bermanfaat bagi diri kalian sendiri maupun bagi orang lain. Ayo teruslah belajar dan berlatih agar menjadi orang yang sukses !

Modul ini terbagi menjadi 1 kegiatan pembelajaran dan di dalamnya terdapat uraian materi, contoh soal, soal latihan dan soal evaluasi.

Pertama: Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.

KEGIATAN PEMBELAJARAN

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah kegiatan pembelajaran 1 ini diharapkan kalian dapat :

1. Menjelaskan keterampilan gerak teknik dasar permainan bulutangkis.
2. mempraktikkan keterampilan gerak teknik dasar permainan bulutangkis.
3. Menganalisis keterampilan gerak teknik dasar permainan bulutangkis.

B. Uraian Materi

Kegiatan pembelajaran pada modul kali ini akan membahas materi tentang keterampilan gerak teknik dasar permainan bulutangkis. Perlu kalian pahami bahwa permainan bulutangkis atau badminton merupakan salah satu jenis olahraga yang memiliki banyak peminat yang tersebar di seluruh dunia. Cabang olahraga yang menjadikan raket dan shuttlecock sebagai dua peralatan utama dalam permainan ini dapat dimainkan oleh dua orang dalam permainan tunggal atau empat orang (2 pasang) dalam permainan ganda. Bulutangkis memiliki 5 tipe pertandingan, yakni tunggal putra, tunggal putri, ganda putra, ganda putri, dan ganda campuran.

Secara harfiah, bulutangkis berasal dari dua kata yakni bulu dan tangkis. Kata “bulu” diambil dari wujud shuttlecock yang terbuat dari bulu angsa. Sedangkan kata “tangkis” diambil dari kata dasar menangkis, dimana inti gerakan dari permainan cabang olahraga ini adalah menangkis pergerakan dari shuttlecock (bulu) tersebut. Berbagai pendapat muncul perihal awal mula dan asal permainan bulu tangkis. Pendapat pertama mengatakan bahwa permainan ini berasal dan berkembang di Mesir kuno 2000 tahun lalu. Pendapat selanjutnya mengatakan permainan ini berasal dari India dan daratan Tiongkok. Namun berkembangnya permainan ini hingga akhirnya dikenal luas oleh masyarakat dunia adalah pada abad pertengahan di Inggris, yakni dari sebuah permainan tradisional anak-anak setempat yang bernama Battledore dan Shuttlecocks. Permainan tradisional ini sangat populer di kalangan masyarakat hingga akhirnya sebuah majalah bernama “Punch” mempublikasikan permainan ini.

Penentuan kemenangan di olahraga bulutangkis ini menggunakan sistem best of three (pemenang dua babak). Jadi, permainan bulutangkis bisa berlangsung sebanyak 2–3 babak. Apabila ada pemain yang memenangkan dua set berturut-turut, babak ketiga tidak perlu dilakukan. Untuk dapat bermain bulutangkis dengan baik, terlebih dahulu kalian harus memahami bagaimana cara bermain bulutangkis dan menguasai beberapa teknik/keterampilan dasar permainan bulutangkis ini. Untuk mempermudah kalian dalam pembelajaran bulutangkis, dalam modul ini akan diuraikan tentang keterampilan teknik dasar permainan bulutangkis yang perlu kalian pelajari, secara umum dapat dikelompokkan ke dalam beberapa bagian yaitu :

1. Cara Memegang Raket

Cara memegang raket tidak begitu sukar, karena raket bulutangkis relatif ringan, dan dalam kehidupan sehari-hari keterampilan memegang seperti itu sering kalian lakukan. Cara memegang raket adalah faktor utama yang paling

berpengaruh terhadap kualitas pukulan yang dihasilkan. Seorang pemain yang baru belajar bermain bulutangkis harus benar-benar menguasai teknik dasar ini terlebih dahulu guna mampu melanjutkan ke teknik dasar permainan bulutangkis berikutnya.

Teknik memegang raket bulutangkis yang dianggap baik adalah teknik memegang raket yang dapat digunakan untuk menerima atau mengembalikan kok dengan mudah. Cara memegangnya pun menggunakan jari-jari tangan, bukan menggunakan telapak tangan. Dengan menggunakan jari-jari tangan akan memudahkan pergelangan tangan untuk menggerakkan raket secara leluasa. Pengenalan fungsi pegangan raket, sebaiknya kalian pelajari terlebih dahulu agar dapat memilih cara pegangan yang dibutuhkan. Ada beberapa macam tipe pegangan raket, meliputi:

a. Pegangan Forehand

Pegangan forehand (pegangan dasar), Pegangan ini dapat di peroleh dengan cara mendirikan raket yang sisinya tegak dengan lantai. Pegangan ini hampir sama dengan posisi tangan sedang bersalaman/berjabat tangan. Bentuk “V” tangan diletakkan pada bagian gagang raket. Tiga jari, yaitu jari tengah, jari manis, dan kelingking menggenggam raket, sedangkan jari telunjuk agak terpisah. Letakkan ibu jari di antara tiga jari dan telunjuk. Untuk lebih jelasnya kalian perhatikan gambar di bawah ini :



Gambar 1. Pegangan Forehand

Sumber : <https://olahragapedia.com/cara-memegang-raket-bulu-tangkis>

b. Pegangan backhand

Cara memegang raket secara backhand adalah geser “V” tangan ke arah dalam. Letaknya di samping dalam, kemudian bantalan ibu jari berada pada pegangan raket yang lebar. Raket dipegang dengan bagian ibu jari menempel pada bagian tangkai yang gepeng dan telunjuk berada pada bagian yang sempit. Untuk lebih jelasnya kalian perhatikan gambar di bawah ini :



Gambar 2 : Pegangan backhand

Sumber : <https://olahragapedia.com/cara-memegang-raket-bulu-tangkis>

c. Pegangan Campuran

Cara pegangan campuran dilakukan dengan cara mengubah-ubah posisi jari telunjuk dan ibu jari disesuaikan dengan arah dan jenis pukulan yang dilakukan. Teknik pegangan campuran biasanya dipakai oleh para pemain bulutangkis karena tak perlu mengubah kembali posisi pegangan raket ketika hendak melakukan pukulan terhadap kok. Hanya saja, kelemahan yang terdapat pada teknik memegang raket ini adalah bahwa pemain akan mengalami kesulitan dalam pukulan kok yang telah melewati tubuh pemain sendiri. Untuk lebih jelasnya kalian perhatikan gambar di bawah ini :



Gambar 3 : Pegangan campuran

Sumber : <https://olahragapedia.com/cara-memegang-raket-bulu-tangkis>

2. Gerak Kaki (Foot Work)

Gerakan kaki biasanya disebut footwork atau kerja kaki. Footwork adalah gerakan-gerakan langkah yang mengatur badan untuk menempatkan posisi badan agar memudahkan pemain dalam melakukan gerakan memukul kok sesuai dengan posisinya. Prinsip dasar footwork bagi pemain adalah kaki yang sesuai dengan tangan yang digunakan untuk memegang raket saat memukul selalu berakhir sesuai arah tangan tersebut.

Fungsi gerakan footwork adalah sebagai penyangga tubuh guna menempatkan badan dalam posisi yang memungkinkan untuk melakukan gerakan pukulan yang efektif. Agar mampu memukul dengan posisi yang baik, seorang pemain

harus mempunyai kecepatan gerak. Kecepatan gerak kaki tidak dapat dicapai apabila gerakan kaki tidak teratur. Latihan untuk menguasai footwork dengan berpedoman pembiasaan. Karena kualitas footwork yang baik ditentukan oleh irama dan ketepatan langkah. Maka untuk dapat menguasai kualitas yang diharapkan kalian lakukan latihan sesering mungkin dengan simulasi gerakan yang sesuai dengan yang terjadi dalam permainan bulutangkis.

Gerakan langkah kaki dalam permainan bulutangkis dibedakan sebagai berikut:

- 1) Langkah berurutan
- 2) Langkah bergantian atau bersilang
- 3) Langkah lebar dengan lompatan

Untuk lebih jelasnya kalian perhatikan gambar gerak langkah kaki di bawah ini:



Gambar 4 : Gerak kaki (footwork)

Sumber : <https://penjaskes.co.id/pengert5ian-footwork-bulu-tangkis/>

3. Teknik Pukulan (Stroke)

Teknik dasar permainan bulutangkis diantaranya : servis, lob, smash, dropshot, cop drive dan netting. Untuk dapat menguasai teknik dasar tersebut perlu adanya kaidah-kaidah yang harus dilakukan dalam latihan, sehingga menguasai tingkat keterampilan yang baik.

a. Servis

Secara umum, teknik servis dalam permainan bulutangkis dilakukan dengan cara mengarahkan shuttlecock ke kanan, kiri, depan ataupun belakang pemain lawan. Hal yang harus dihindari ketika melakukan servis adalah posisi shuttlecock yang tanggung dan berada tepat di depan lawan. Hal ini sama saja dengan bunuh diri karena dengan begitu lawan akan dapat dengan mudah mengembalikan servis sekaligus mematikan pergerakan pemain.

Pukulan servis merupakan pukulan dengan raket untuk menerbangkan shuttlecock ke bidang lapangan lawan secara diagonal dan bertujuan sebagai permulaan permainan. Dalam permainan bulutangkis servis dibagi dalam :

1) Servis Pendek

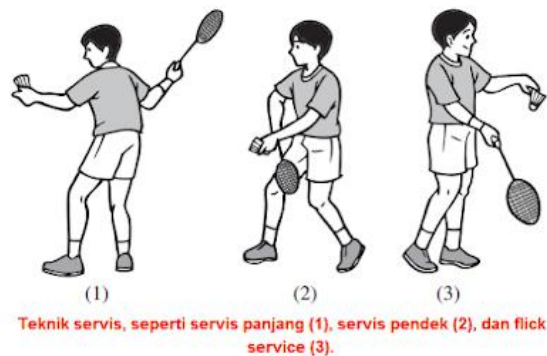
Diarahkan pada bagian depan lapangan lawan, dan biasanya dilakukan dalam permainan ganda, tetapi pemain tunggal pun banyak yang melakukan servis pendek, pemain berada dalam posisi menyerang. Hal itu terjadi karena menerima servis pendek, dipaksa untuk mengembalikan kok dari bawah atau dari samping yang mengakibatkan kok naik. Servis ini dapat dilakukan dengan pukulan forehand dan backhand.

2) Servis Panjang

Dilakukan dengan memukul kok dari bawah dan diarahkan ke bagian belakang atas lapangan permainan lawan. Biasanya dilakukan dalam permainan tunggal, sehingga sering dinamakan dengan “deep single service”. Jenis ini dilakukan dengan pukulan forehand.

3) Flick Servis

Flick servis adalah cara servis yang dilakukan seperti servis pendek. Namun ketika kepala raket hampir menyentuh kok, secara tiba-tiba pergelangan tangan dilecutkan sehingga laju kok menjadi kencang dan melambung ke bagian belakang daerah servis. Jenis servis ini sering digunakan dalam permainan ganda. Pada saat kok dipukul, tangkai raket yang melakukan servis harus mengarah ke bawah, dan seluruh bagian kepala raket yang melakukan servis tersebut berada lebih rendah dari tangan yang memegang raket. Untuk lebih jelasnya kalian perhatikan gambar di bawah ini:



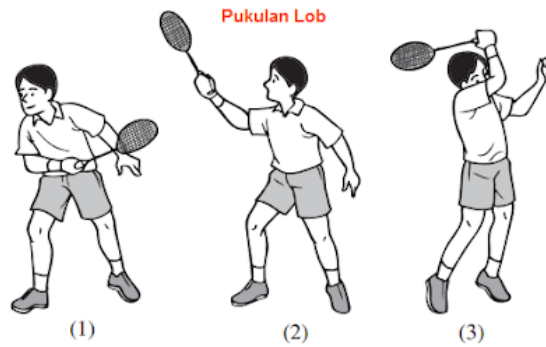
Gambar 5 : Pukulan servis

Sumber : <http://walpaperhd99.blogspot.com/2017/04/teknik-pukulan-bulutangkis-servis-lob.html>

b. Pukulan Lob/Clear

Teknik ini dilakukan dengan cara memukul kok agar bisa terbang setinggi mungkin dan jatuhnya di belakang garis lapangan area tim lawan. Pukulan seperti ini biasanya akan membuat lawan kewalahan sehingga mereka pun jadi cepat lelah.

Cara melakukannya adalah : berdiri rileks, posisi badan di tempatkan sedemikian rupa di belakang kok, sementara salah satu kaki berada di depan dan berat badan jatuh di kaki belakang. Kok dipukul di depan di depan atas kepala dengan cara mengayunkan raket ke depan atas yang dilanjutkan dengan meluruskan lengan sepenuhnya. Lecutkan pergelangan tangan ke depan . Setelah raket menyentuh kok, dilanjutkan dengan memukul sehingga raket berada di samping. Untuk lebih jelasnya kalian perhatikan gambar di bawah ini :



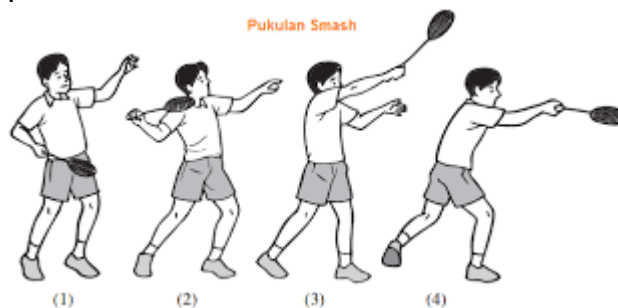
Gambar 6 : Pukulan Lob

Sumber : <http://walpaperhd99.blogspot.com/2017/04/teknik-pukulan-bulutangkis-servis-lob.html>

c. Pukulan Smash

Gerakan dalam smash ini dilakukan dengan sekuat tenaga dari posisi atas dan menukik diarahkan ke posisi bawah lawan. Pukulan smash ini biasanya dilakukan untuk mematikan langkah lawan dalam mendapatkan poin. Dalam melakukan teknik pukulan smash membutuhkan beberapa aspek kekuatan otot kaki, bahu, lengan dan fleksibilitas pergelangan tangan serta koordinasi gerak harmonis karena dalam melakukan teknik pukulan ini yang keras dan cepat.

Teknik pukulan smash dapat dilakukan secara berdiri, diam ataupun sambil melompat. Jenis-jenis pukulan smash yang terdapat dalam permainan bulutangkis adalah sebagai berikut : pukulan smash penuh, pukulan smash potong, pukulan smash backhand dan pukulan smash melingkar diatas kepala. Untuk setiap pemain bulutangkis harus bisa menguasai semua teknik smash tersebut secara bertahap karena manfaatnya sangat berpengaruh dalam sebuah pertandingan. Untuk lebih jelasnya kalian perhatikan gambar di bawah ini :



Gambar 7 : Pukulan Smash

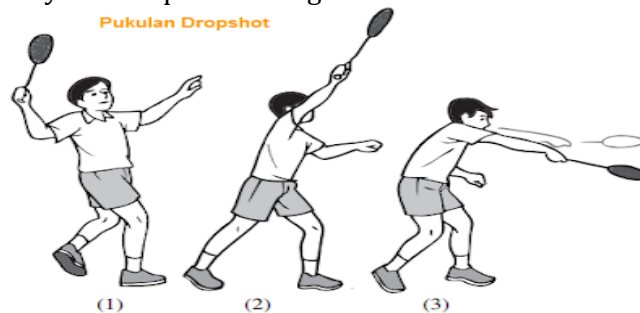
Sumber : <http://walpaperhd99.blogspot.com/2017/04/teknik-pukulan-bulutangkis-servis-lob.html>

d. Pukulan Dropshot

Pukulan Dropshot adalah pukulan menyerang dengan menempatkan bola tipis dekat jaring/met pada lapangan lawan. Pukulan dropshot ini merupakan jenis pukulan yang hampir sama dengan pukulan smash, yang menjadi perbedaan hanya pada posisi raket pada saat akan melakukan pukulan. Jika pukulan smash dilakukan dengan kekuatan penuh, maka pada pukulan dropshot hanya dilakukan dengan dorongan saja. Pukulan dropshot yang baik jika jatuhnya bola/shuttlecock berada dekat dengan net serta

tidak melebihi pada garis ganda. Pukulan dropshot akan semakin mematikan jika disertai dengan gerak tipu atau gerakan yang membuat lawan menjadi tertipu.

Berikut ini adalah tahap-tahap melakukan dropshot dalam permainan bulutangkis : Posisikan tangan dengan pegangan forehand dan raket dengan posisi menyamping badan, Peganglah raket dengan rileks dan bergeraklah dengan cepat agar posisi badan berada di belakang bola/shuttlecock. Pukul raket dengan posisi tangan lurus serta dorong atau sentuh bola/shuttlecock dengan halus. Arah bola/shuttlecock melengkung ke arah kanan apabila akan memberikan pukulan dropshot ke arah forehand serta arahkan bola/shuttlecock melengkung ke arah kiri apabila akan melakukan pukulan backhand dan posisi akhir raket mengikuti arah shuttlecock/bola. Untuk lebih jelasnya kalian perhatikan gambar di bawah ini :



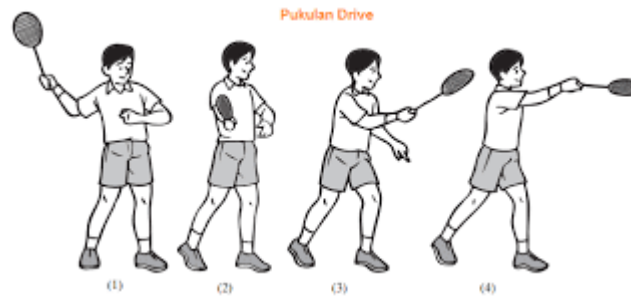
Gambar 8 : Pukulan Dropshot

Sumber : <http://walpaperhd99.blogspot.com/2017/04/teknik-pukulan-bulutangkis-servis-lob.html>

e. Pukulan Drive

Pukulan drive adalah jenis pukulan keras dan cepat yang arahnya mendatar. Pukulan drive biasanya digunakan untuk menyerang atau mengembalikan bola dengan cepat secara lurus maupun menyilang ke arah lawan, baik dengan forehand maupun backhand. Pukulan ini biasa digunakan untuk shuttlecock yang datangnya mendatar atau tidak ada lagi kesempatan bagi kalian untuk melakukan pukulan overhead. Manfaat dari pukulan drive ini adalah untuk mempercepat tempo permainan dengan meluncurkan shuttlecock serendah-rendahnya dan rata dengan net. Selain itu pukulan drive juga berfungsi untuk mengacaukan posisi lawan. Jadi bisa kalian simpulkan dengan menguasai salah satu jenis pukulan ini kalian bisa menjadi pemain bulutangkis yang hebat.

Tujuan dari pukulan drive adalah untuk menghindari serangan dari lawan atau memaksa lawan untuk mengangkat bola. Pukulan drive menuntut pemain untuk terampil dalam memainkan grip raket, mempunyai reflek yang cepat serta memiliki kekuatan dalam pergelangan tangan. Cara melakukan pukulan drive sebenarnya sangat sederhana, yaitu ambil dan pukul shuttlecock dari samping badan pada ketinggian pinggang. Apabila kalian mengambil shuttlecock dari tempat lebih rendah, misalnya setinggi lutut maka pukulan drive akan kehilangan daya serangnya, lagi pula amat mudah dicegat dan ditebas oleh lawan. Untuk lebih jelasnya kalian perhatikan gambar di bawah ini :



Gambar 9 : Pukulan Drive

Sumber : <http://walpaperhd99.blogspot.com/2017/04/teknik-pukulan-bulutangkis-servis-lob.html>

f. Pukulan Netting

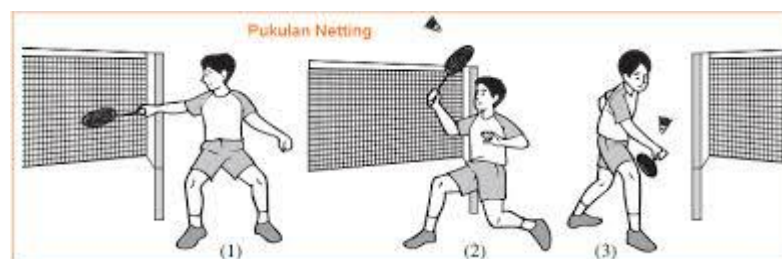
Netting adalah pukulan pendek yang dilakukan di depan net dengan tujuan untuk mengarahkan bola setipis mungkin jaraknya dengan net di daerah lawan. Pukulan yang dilakukan dengan pelan oleh pemain ke arah permainan lawan seringkali membuat lawan kewalahan, apalagi jika lawan sudah mengalami kelelahan sehingga kecermatannya mulai berkurang saat mengembalikan shuttlecock. Permainan netting dalam bulutangkis memang tidaklah mudah, dibutuhkan kecermatan serta keahlian yang cukup untuk melakukannya, kalau tidak maka shuttlecock tidak akan menyeberang dan hanya akan menyangkut di net pada daerah permainan sendiri, hal ini tentu saja malah akan memberikan keuntungan bagi lawan.

Pukulan-pukulan dalam permainan netting merupakan pukulan-pukulan yang cukup sulit dalam permainan bulutangkis karena sebagaimana yang telah disebutkan sebelumnya bahwa pukulan ini memang memerlukan kecermatan dengan penuh perasaan (feeling). Dalam permainan net ini tenaga hampir tidak diperlukan sama sekali, dengan tenang yang bersifat lentur, shuttlecock yang ringan itu dengan sendirinya akan memantul. Hal ini terutama dalam permainan net di mana shuttlecock diambilnya di atas.

Prinsip dasar saat melakukan keterampilan gerak netting :

- 1) Pegang raket dengan rileks sebisa yang kalian lakukan.
- 2) Shuttlecock harus di ambil di atas atau setinggi mungkin.
- 3) Usahakan laju shuttlecock serendah mungkin dengan bagian atas net.
- 4) Usahakan jatuhnya shuttlecock serapat atau sedekat mungkin dengan net

Untuk lebih jelasnya kalian perhatikan gambar di bawah ini :



Gambar 10 : Pukulan Netting

Sumber : <https://wisnuadi.com/teknik-dasar-bulu-tangkis/>

C. Rangkuman

Bulutangkis atau badminton merupakan salah satu jenis olahraga yang memiliki banyak peminat yang tersebar di seluruh dunia. Tidak tanggung-tanggung, permainan ini hampir di setiap wilayah Indonesia, permainan bulu tangkis menjadi olahraga favorit masyarakat. Cabang olahraga yang menjadikan raket dan shuttlecock sebagai dua peralatan utama dalam permainan ini dapat dimainkan oleh dua orang dalam permainan tunggal atau empat orang (2 pasang) dalam permainan ganda. Bulutangkis memiliki 5 tipe pertandingan, yakni tunggal putra, tunggal putri, ganda putra, ganda putri, dan ganda campuran.

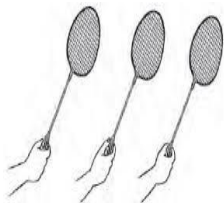
Bulutangkis merupakan sebuah permainan yang bersifat individu yang dapat dilakukan dengan cara satu orang yang melawan satu orang atau dua orang melawan dua orang. Dalam hal ini pada permainan bulutangkis mempunyai sebuah tujuan bahwa seseorang pemain berusaha menjatuhkan shuttlecock di daerah sebuah permainan lawan dan berusaha agar lawan ini tidak dapat memukul shuttlecock dan juga menjatuhkan di daerah sendiri. Tidak dapat di pungkiri bahwa pada permainan olahraga bulutangkis ini selain untuk olahraga dapat juga di jadikan salah satu objek yang memiliki berbagai manfaat. Dalam permainan olahraga bulutangkis terdapat beberapa teknik dasar yang harus dikuasai sebagai modal dasar atau modal awal kalian untuk menjadi seorang pemain bulutangkis profesional. Adapun teknik-teknik dasar dalam permainan bulutangkis, adalah sebagai berikut : cara memegang raket, gerak kaki/footwork dan teknik dasar pukulan. Kesemuanya itu harus dipelajari dan dilatih dengan baik agar kelak menjadi pemain yang handal

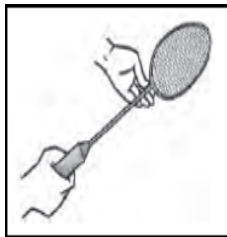
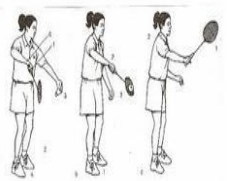
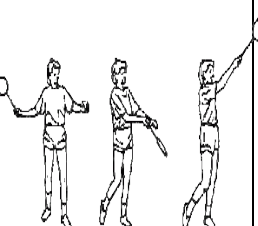
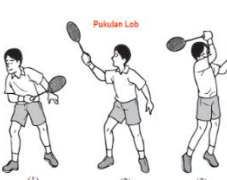
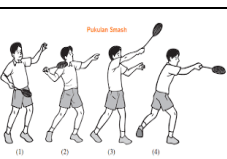
D. Penugasan Mandiri

Nah kalian sudah mempelajari modul ini, sekarang kalian lakukan tugas latihan praktiknya baik dilakukan secara berdua dengan teman kalian atau secara berkelompok. Ayo mencoba dan lakukan praktiknya !!!

LEMBAR TUGAS PEMBELAJARAN BULUTANGKIS

- Pelaku : Lakukan berbagaimacam cara memegang raket, servis dan teknik pukulan sebanyak 5 kali secara mandiri dengan teman kalian
- Pengamat : Gunakan kriteria, berikan tanggapan kepada pemain, dan catat hasilnya. Gantilah peran setelah masing-masing set yang terdiri dari 5 kali

Hal-hal yang diamati	Siswa 1		Siswa 2		Gambar
Cara Memegang Raket					 American grip, backhand grip, dan forehand grip
A. Forehand Grip	YA	TIDAK	YA	TIDAK	
1. Raket dipegang dalam posisi miring.					
2. Ibu jari dan jari telunjuk menempel pada tangkai raket yang sempit.					
3. Pada waktu memegang raket tidak boleh diubah-ubah.					
B. Backhand Grip	YA	TIDAK	YA	TIDAK	
1. Raket dipegang dalam posisi miring.					
2. Pada waktu memegang raket ibu jari berada di bagian belakang					

tangkai raket, sedangkan jari-jari tangan diletakkan di bagian depan.					
C. Combination Grip	YA	TIDAK	YA	TIDAK	
1. Raket yang dipegang dalam posisi miring.					
2. Jari telunjuk diletakkan di bagian depan menghadap ke ujung raket, ibu jari memangkul di tangkai raket di sisi belakang dan jari-jari yang lain ditekuk di bawah tangkai raket.					
Servis	Siswa 1		Siswa 2		Gambar
A. Servis Pendek Backhand	YA	TIDAK	YA	TIDAK	
1. Sikap awal berdiri badan condong ke depan dengan sikap kaki kuda-kuda.					
2. Salah satu tangan memegang raket yang diletakkan di depan badan di bawah pusat dan tangan yang lain memegang bola					
3. Bola dilambungkan kemudian bola didorong dengan raket secara pelan-pelan diusahakan bola dekat dengan ketinggian net.					
B. Long Service Forehand	YA	TIDAK	YA	TIDAK	
1. Sikap awal berdiri kaki kuda-kuda, salah satu tangan diletakkan di samping badan bagian belakang bawah dan tangan yang lain memegang bola					
2. Bola dipukul melambung sekuat tenaga dengan ayunan raket dari belakang ke arah depan atas dan diusahakan melambung tinggi ke arah garis belakang					
Teknik Pukulan					
A. Pukulan Lob	YA	TIDAK	YA	TIDAK	
1. Sikap awal berdiri posisi badan di belakang kok, salah satu kaki berada di depan dan berat badan di kaki belakang					
2. Kok dipukul di depan atas kepala dengan cara mengayunkan raket ke depan atas dilanjutkan meluruskan lengan					
3. Lecutkan pergelangan tangan ke depan dan lanjutkan memukul sehingga raket berada di samping					
B. Pukulan Smash	YA	TIDAK	YA	TIDAK	
1. Sikap awal berdiri kaki selebar bahu dengan tubuh sedikit miring					
2. Mulailah dengan lengan yang tidak memegang raket menunjuk ke arah					

shuttlecock sementara lengan yang memegang raket di angkat, dengan siku ditekuk dan pergelangan tangan tegak sehingga raket berada di atas dan menunjuk keatas					
3. Putarlah bahu pada tangan yang memegang raket ke arah depan dan ke arah bawah, Sementara lengan bawah di ayun ke depan, lecutlah (tekuk) pergelangan tangan.					
C. Pukulan Drop shot	YA	TIDAK	YA	TIDAK	
1. Pegang raket dengan menggunakan teknik forehand, posisi tubuh menyamping ke arah bahu dan berada di belakang shuttlecock					Pukulan Dropshot (1) (2) (3)
2. Memukul raket dengan posisi tangan lurus, kemudian lakukan gerakan seperti halnya melakukan smash tetapi cukup berikan sedikit dorongan dan sentuhan pada shuttlecock.					
3. Arahkan shuttlecock ke posisi yang kosong dari area pemain lawan (daerah yang kira-kira tidak bisa dijangkau oleh pemain lawan), baik ke kanan, kiri ataupun depan.					

E. Latihan Soal

Untuk mengetahui kemampuan kalian sejauh mana dalam penguasaan materi olahraga permainan bulutangkis, ayo kerjakan latihan berikut dengan cara menjawab pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan benar !

NO	PERNYATAAN/PERTANYAAN	JAWABAN
1	Cara memegang raket bulutangkis yang dilakukan dengan bagian ibu jari menempel pada bagian tangkai yang gepeng dan telunjuk berada pada bagian yang sempit adalah ...	
2	Prinsip dasar footwork bagi pemain adalah kaki yang sesuai dengan tangan yang digunakan untuk memegang raket saat memukul selalu berakhir sesuai ...	
3	Perhatikan gambar di bawah ini !  Merupakan teknik gerakan memegang raket dalam permainan bulutangkis, yaitu teknik ...	
4	Perhatikan gambar di bawah ini !  Merupakan teknik gerakan dalam permainan bulutangkis, yaitu teknik ...	
5	Jenis pukulan keras dan cepat yang arahnya mendatar dalam permainan bulutangkis dinamakan ...	

F. Penilaian Diri

Berilah tanda $\checkmark$ pada kolom 'Ya' jika kalian sudah menguasai materi tersebut dan pada kolom 'Tidak' jika kalian belum menguasainya.

No.	Kemampuan Diri	Ya	Tidak	Keterangan
1.	Saya dapat menyebutkan macam-macam teknik dasar permainan bulutangkis			
2.	Saya dapat menjelaskan tentang cara memegang raket dalam permainan bulutangkis			
3.	Saya dapat menganalisis teknik gerakan pukulan smash dalam permainan bulutangkis			
4.	Saya dapat melakukan teknik gerakan pukulan lob dalam permainan bulutangkis			
5.	Saya dapat melakukan teknik gerakan pukulan drop shot dalam permainan bulutangkis			

EVALUASI

Setelah kalian mengerjakan latihan dengan memperoleh kategori baik, maka kalian kerjakan tes akhir modul berikut ini !

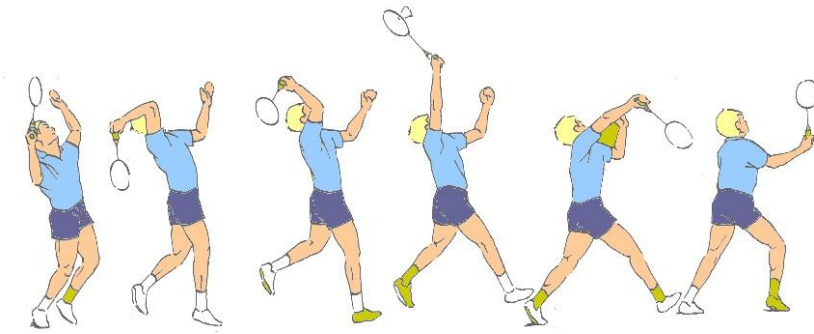
1. Teknik melangkah kaki (footwork) dalam permainan bulutangkis, antara lain langkah...
 - a. berurutan dan silang
 - b. silang dan lebar
 - c. lebar dan mundur
 - d. mundur dan samping
 - e. berurutan, silang dan lebar
2. Teknik pukulan bulutangkis dengan tujuan menerbangkan shuttlecock setinggi mungkin mengarah jauh ke belakang garis lapangan merupakan jenis pukulan ...
 - a. dropshot
 - b. servis
 - c. smash
 - d. drive
 - e. lob
3. Teknik melangkah kaki/footwork dalam permainan bulutangkis berfungsi sebagai penopang tubuh untuk bergerak ke segala arah dengan cepat, sehingga dapat memposisikan tubuh sedemikian rupa agar dapat melakukan ...
 - a. gerakan lari
 - b. gerakan pukulan
 - c. langkah ke depan
 - d. gerakan loncatan
 - e. langkah ke belakang
4. Perhatikan gambar di bawah ini !



Dalam permainan bulutangkis gerakan tersebut sering dilakukan oleh pemain. Gerakan tersebut merupakan teknik pukulan...

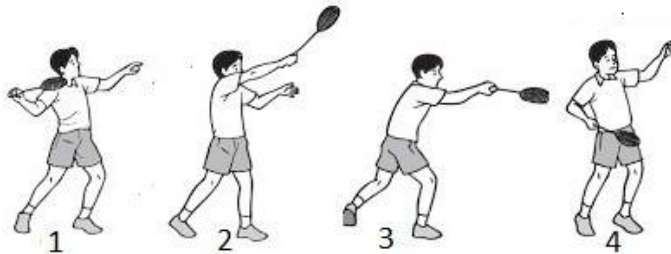
- a. servis pendek
 - b. servis panjang
 - c. servis datar
 - d. flick servis
 - e. drive servis
5. Pukulan drive merupakan pukulan permainan bulutangkis yang berada di samping badan dan dilakukan mendatar lurus atau menyamping digunakan untuk ...
 - a. memberikan umpan lawan
 - b. persiapan melakukan smash
 - c. menyerang atau mengembalikan kok
 - d. mengecoh pertahanan lawan
 - e. persiapan dalam pertahanan

6. Perhatikan gambar di bawah ini !



Merupakan rangkaian gambar gerakan pukulan pada permainan bulutangkis, yaitu teknik pukulan ...

- a. smash
 - b. lob
 - c. drive
 - d. netting
 - e. drop shot
7. Perhatikan gambar di bawah ini !



Gambar tersebut merupakan rangkaian gerakan teknik pukulan smash dalam permainan bulutangkis. Urutan gerakan smash yang benar adalah ...

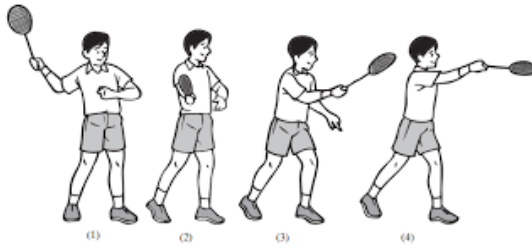
- a. 1, 2, 3, 4
 - b. 2, 4, 1, 3
 - c. 2, 3, 4, 1
 - d. 1, 3, 2, 4
 - e. 4, 3, 2, 1
8. Perhatikan gambar di bawah ini !



Merupakan rangkaian gerakan dalam permainan bulutangkis, yaitu teknik gerakan ...

- a. servis pendek
- b. pukulan backhand
- c. pukulan drive
- d. servis panjang
- e. pukulan netting

9. Perhatikan gambar di bawah ini !



Merupakan rangkaian gambar gerakan pukulan pada permainan bulutangkis, yaitu teknik pukulan ...

- a. lob
 - b. drive
 - c. smash
 - d. netting
 - e. drop shot
10. Untuk menghasilkan pukulan netting yang tipis, maka pemain harus konsentrasi dengan baik sehingga saat memukul bola sedapat mungkin posisi bola masih di atas atau jarak dengan bibir net masih tipis dan sedikit melibatkan otot besar atau mengurangi ...
- a. tenaga untuk memukul
 - b. perkenaan kok dengan raket
 - c. langkah kaki ke depan
 - d. pukulan yang mengecoh lawan
 - e. kontraksi otot yang berlebihan

KUNCI JAWABAN

Kunci Jawaban dan Pembahasan Latihan :

1. Pegangan backhand
Pembahasan : Cara memegang raket secara backhand adalah geser “V” tangan ke arah dalam. Letaknya di samping dalam, kemudian bantalan ibu jari berada pada pegangan raket yang lebar. Raket dipegang dengan bagian ibu jari menempel pada bagian tangkai yang gepeng dan telunjuk berada pada bagian yang sempit.
2. Sesuai arah tangan
Pembahasan : prinsip dasar footwork bagi pemain yang menggunakan pegangan kanan (right handed) adalah kaki kanan selalu berada di ujung, atau setiap melakukan langkah selalu diakhiri dengan kaki kanan.
3. Memegang raket cara campuran
Pembahasan : Cara pegangan campuran dilakukan dengan cara mengubah-ubah posisi jari telunjuk dan ibu jari disesuaikan dengan arah dan jenis pukulan yang dilakukan.
4. Dropshot
Pembahasan : Posisi tangan dengan pegangan forehand dan raket dengan posisi menyamping badan, posisi badan berada di belakang bola / shuttlecock
5. Drive
Pembahasan : Pukulan drive adalah jenis pukulan keras dan cepat yang arahnya mendatar. Pukulan drive biasanya digunakan untuk menyerang atau mengembalikan bola dengan cepat secara lurus maupun menyilang ke arah lawan, baik dengan forehand maupun backhand.

Kunci Jawaban Evaluasi :

1. E
2. E
3. C
4. B
5. C
6. B
7. A
8. A
9. B
10. A

DAFTAR PUSTAKA

Marta Dinata dan Herman Tarigan, Bulutangkis, Cerdas Jaya, Jakarta, 2004.

Sapta Kunta Purnama, Kepelatihan Bulutangkis Modern, Yuma Pustaka, Surakarta, 2010

Agus Mukholid, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, Yudhistira, Surakarta, 2007.

Sudrajat Wiradihardja dan Syarifudin, Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas X, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI, Jakarta, 2016.

<https://www.sumberpengertian.id/pengertian-bulu-tangkis>

<https://www.dosenpendidikan.co.id/bulu-tangkis/>

<https://gurupenjaskes.com/teknik-dasar-bulu-tangkis>

<http://www.lensabulutangkis.web.id/teknik-smash-dalam-permainan-bulu-tangkis/>

<https://www.kamusdata.com/teknik-dasar-cara-melakukan-drop-shot-dalam-permainan-bulutangkis/>

<https://www.olahragamo.com/2018/01/teknik-pukulan-drive-dalam-bulutangkis.html>