



ANALISIS DAN VARIASI TEKNIK DASAR SERVIS, PUKULAN FOREHAND DAN BACKHAND PADA PERMAINAN BULUTANGKIS

ADRIAN SETIADI, S.Pd



Sejarah singkat permainan Bulutangkis

1. SEJARAH BULU TANGKIS

Olahraga kompetitif bulu tangkis diciptakan oleh petugas Tentara Britania di Pune, India pada abad ke-19 saat mereka menambahkan jaring dan memainkannya secara bersaing. Oleh sebab kota Pune dikenal sebelumnya sebagai Poona, permainan tersebut juga dikenali sebagai Poona pada masa itu. Para tentara membawa permainan itu kembali ke Inggris pada 1850-an. Olahraga ini mendapatkan namanya yang sekarang pada 1860 dalam sebuah pamflet oleh Isaac Spratt, seorang penyalur mainan Inggris, berjudul "*Badminton Battledore - a new game*" ("Battledore bulu tangkis - sebuah permainan baru"). Ini melukiskan permainan tersebut dimainkan di Gedung Badminton (Badminton House), estat Duke of Beaufort's di Gloucestershire, Inggris.

Untuk lebih jelasnya kunjungi link berikut ini :

https://id.wikipedia.org/wiki/Bulu_tangkis#:~:text=Olahraga%20kompetitif%20bulu%20tangkis%20diciptakan,jaring%20dan%20memainkan%20secara%20bersaingan.&text=Ini%20melukiskan%20permainan%20tersebut%20dimainkan,of%20Beaufort's%20di%20Gloucestershire%2C%20Inggris.

TEKNIK MEMEGANG RAKET

01

a. *Forehand grip*

Cara memegang dengan teknik ini menggunakan ibu jari dan telunjuk jari yang berbentuk huruf : V



02

Backhand grip

cara memegang raket ini hampir sama dengan teknik Forehand Grip, yang membedakan hanya posisi raket yang seperempat diputar lebih masuk ke



03

American Grip

merupakan cara memegang raket dimana posisi ibu jari melingkar dan menyentuh jari telunjuk. Teknik ini sangat cocok untuk Smash.

04

COMBINATION GRIP

merupakan cara memegang raket menggunakan kombinasi teknik Forehand, Backhand, dan American Grip menyesuaikan keadaan dan kondisi shuttlecock.

Variasi teknik dasar servis

Servis artinya memukul kok untuk memulai permainan. Kok yang dipukul harus mengarah pada area lawan dan melewati net. Teknik servis sendiri ada tiga macam, yaitu sebagai berikut.

1. **Forehand Pendek** -> Pemain memukul kok dengan tidak begitu kuat. Akibatnya, kok meluncur dan akan jatuh di sekitar net atau di area depan tim lawan.
2. **Forehand Tinggi** -> Teknik ini dilakukan untuk membuat kok melambung tinggi dan jatuhnya cukup jauh dari area net. Teknik ini bertujuan agar kok bisa jatuh di belakang pemain lawan sehingga mereka kesulitan untuk mengembalikannya.
3. **Backhand** -> Servis *backhand* dilakukan dengan tenaga sedang. Tujuannya agar kok bisa jatuh di dekat garis serang lawan dan mendarat setelah sedikit melewati net. Hal ini juga bertujuan agar lawan kesulitan mengembalikan serangan.



Klik link berikut ini

<https://www.youtube.com/watch?v=ecA8l45bPIE>

Variasi teknik dasar memukul pada permainan bulutangkis



Teknik memukul dan mengembalikan serangan kok bisa bermacam-macam. Setiap tekniknya juga bisa menjadi penentu kemenangan tim. Setidaknya, ada beberapa jenis pukulan yang akan kita pelajari yaitu :

Pukulan Forehand

Pukulan forehand adalah pukulan yang di ayun dari belakang badan kita dengan arah depan raket dan telapak tangan kita menghadap shuttlecock.

Pukulan Backhand

Pukulan backhand adalah pukulan dengan tangan kanan tapi dari posisi sebelah kiri sehingga tangan membelakangi arah pukulan, biasanya digunakan untuk menyebut backhand clear, backhand smash, backhand net kill, backhand drive, backhand net kill, backhand net shot, dan backhand drop shot, semua pukulan yang dapat dilakukan dari arah backhand akan masuk kategori ini.

Untuk lebih jelas dalam menganalisis gerakan forehand dan backhand klik link dibawah ini !

<https://www.youtube.com/watch?v=e66J2rc7fnc>



**SEKIAN
DAN
TERIMAKASIH**

Note :

“Dengan belajar hidup menjadi lebih mudah”