

# **TEKNIK DASAR BULUTANGKIS**

(Disampaikan pada Pembinaan Klub Olahraga Sekolah Dasar Tahap I dan Tahap II  
Tingkat Nasional)



**Oleh:**

**Lismadiana**

**[lismadiana@uny.ac.id](mailto:lismadiana@uny.ac.id)**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
TAHUN 2012**

## TEKNIK DASAR BULUTANGKIS

### A. Teknik Memegang Raket

Teknik atau cara memegang raket merupakan teknik yang mendasar karena tanpa pegangan raket yang tepat seorang pemain mengalami kesulitan dalam melakukan berbagai pukulan.

Cara memegang raket

1. Pegangan, raket diletakkan menyudut pada telapak tangan
2. Jari-jari kelingking, jari manis dan jari tengah mengkait rapat.
3. Antara jari telunjuk dan jari tengah ada jarak
4. Ibu jari mengkait diantara jari telunjuk dan jari tengah
5. Jari telunjuk mengkait pasif rilek (tidak ikut menggenggam)
6. Antara pegangan raket dan telapak tangan diusahakan ada rongga agar fleksibel tidak mudah lelah
7. Keras lembutnya memegang raket seperti "Filosofi" memegang burung.

### B. Pegangan Raket

Pegangan raket bulutangkis (Grip) yang dikenal selama ini ada empat macam yaitu

1. Pegangan Inggris
  - Tangan memegang frame daun raket.
  - Pegangan di geser ke bawah sampai handel raket.
  - Sudut yang dibentuk ibu jari dan telunjuk melekat pada sisi handel yang sempit.
  - Sudut tersebut segaris dengan frame daun raket.

Posisi daun raket membentuk jarum jam menunjuk pukul 06.00
2. Pegangan *Forehand* atau dikenal dengan *Shakehand Grip*.
  - Dari posisi English grip daun raket di putar ke kiri sejauh 1/16 lingkaran
  - Jika diilustrasikan dengan jarum jam pegangan ini seperti jarum jam menunjuk pukul 05.55.

### 3. Pegangan *Backhand* (*backhand Grip*) dan

Posisi tangan pegangan *backhand* yaitu dari posisi pegangan Inggris kepala raket diputar ke kanan 1/16 lingkaran, kalau diilustrasikan dengan jarum jam pegangan *backhand* seperti jarum jam kira-kira menunjuk pukul 06 05.

### 4. *Friying Pan Hand Grip* (*American Grip*) atau Gebug Kasur.

- *Friying Pan Hand Grip* ( pegangan geblek kasur / memegang panci penggoreng)
- Pegangan ini lebih dikenal dengan *American Grip* karena posisi pegangan seperti pegangannya orang Amerika pada waktu memegang panci penggoreng

## C. Gerak Kaki

Teknik gerak kaki harus dikuasai secara mahir agar dapat menempatkan posisi badan sedemikian rupa sehingga mampu berada di belakang *shuttlecock* pada waktu akan memukul. Dari berbagai gerak kaki yang sering ditampilkan para pemain bulutangkis, gerak kaki dapat di golongkan menjadi tiga macam (a) langkah berturutan (b) langkah bersilangan (c) langkah kombinasi dengan loncatan.

### Gerak kaki menyerang

- Kuning kaki kiri
- Merah kaki kanan
- Sambil meloncat kaki mengunting di udara
- Mendarat kaki kanan di depan kaki kiri
- Kaki kiri melangkah jauh ke depan
- Kaki kanan melangkah ke depan di depan short service line.

### Saat ke belakang

- Dua kaki melangkah bersamaan ke belakang
- Langkahkan kaki kanan ke belakang
- Langkahkan kaki kiri ke belakang

#### **D. Macam Pukulan**

- Over head stroke
    - A. Floating dropshot
    - B. Dropshot
    - C. Fast dropshot
    - D. Smash
    - E. Attacking Lob
    - F. Full Lob
  - Underhand Lob
    - A. Dropshot
    - B. Attacking Lob
    - C. Full Lob
  - Side Hand Stroke
    - A. Full Drive
    - B. Half Court Drive
    - C. Drive Dropshot
- Mematangkan Pukulan
- Pola pola latihan kombinasi (pukulan Lob, Dropshot, Netting, Smash, dan Drive)
  - Harus telah tersedia di benak pelatih ratusan pola-pola pukulan
  - Tentusaja hal ini disesuaikan dengan jumlah pemain maupun tingkat ketrampilan

#### **E. Taktik dalam bermain bulutangkis**

##### 1. Taktik tunggal

- Jauhkan dari badan
- Bentuk huruf “V”

Memahami tipe permainan

##### 1. *Attacking*

2. *Rally*

3. *Deception*

4. *All Round*

## 2. Taktik Ganda

- Side by side (berdampingan)

Keunggulan side by side

- Mudah diajarkan
- Pertahanan sangat kuat. Karena seolah olah pemain hanya mempertahankan separo lapangan

Kelemahan

- Serangan kurang tajam
- Yang lemah mudah diserang terus

- Pola Front and Back

Keunggulan

- Serangan sangat kuat
- Dpt menyembunyikan pemain yang lemah

Kelemahan

- Pertahanannya lemah
- Pemain belakang bisa di kocok lawan

Pola Roulie

- Bertahan menggunakan side by side
- Menyerang menggunakan front and back
- Dikatakan bertahan apabila pemain mengangkat *shuttlecock*
- Dikatakan menyerang apabila pemain menurunkan *shuttlecock*

Dalam permainan penerapan taktik yaitu “Menyerang kelemahan lawan dan menghindari kelebihan lawan.

- 2. Front and back (muka belakang)
- 3. Roulier ( gabungan 1 dan 2)

