



Shuttlecock/Kock Menari Indah di Udara

OLAH RAGA DAN REKREASI
PAKET B SETARA SMP/MTs



Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat
Direktorat Pembinaan Pendidikan Keaksaraan dan Kesetaraan
Tahun 2017



Shuttlecock/Kock Menari Indah di Udara



OLAH RAGA DAN REKREASI
PAKET B SETARA SMP/MTs



Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat
Direktorat Pembinaan Pendidikan Keaksaraan dan Kesetaraan
Tahun 2017

- **Penulis:** Aris Priyanto
- **Diterbitkan oleh:** Direktorat Pembinaan Pendidikan Keaksaraan dan Kesetaraan-Ditjen Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat-Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2018

iv+ 36 hlm + ilustrasi + foto; 21 x 28,5 cm

Kata Pengantar

Pendidikan kesetaraan sebagai pendidikan alternatif memberikan layanan kepada masyarakat yang karena kondisi geografis, sosial budaya, ekonomi dan psikologis tidak berkesempatan mengikuti pendidikan dasar dan menengah di jalur pendidikan formal. Kurikulum pendidikan kesetaraan dikembangkan mengacu pada kurikulum 2013 pendidikan dasar dan menengah hasil revisi berdasarkan peraturan Mendikbud No.24 tahun 2016. Proses adaptasi kurikulum 2013 ke dalam kurikulum pendidikan kesetaraan adalah melalui proses kontekstualisasi dan fungsionalisasi dari masing-masing kompetensi dasar, sehingga peserta didik memahami makna dari setiap kompetensi yang dipelajari.

Pembelajaran pendidikan kesetaraan menggunakan prinsip flexible learning sesuai dengan karakteristik peserta didik kesetaraan. Penerapan prinsip pembelajaran tersebut menggunakan sistem pembelajaran modular dimana peserta didik memiliki kebebasan dalam penyelesaian tiap modul yang di sajikan. Konsekuensi dari sistem tersebut adalah perlunya disusun modul pembelajaran pendidikan kesetaraan yang memungkinkan peserta didik untuk belajar dan melakukan evaluasi ketuntasan secara mandiri.

Tahun 2017 Direktorat Pembinaan Pendidikan Keaksaraan dan Kesetaraan, Direktorat Jendral Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat mengembangkan modul pembelajaran pendidikan kesetaraan dengan melibatkan Pusat Kurikulum dan Perbukuan Kemdikbud, para akademisi, pamong belajar, guru dan tutor pendidikan kesetaraan. Modul pendidikan kesetaraan disediakan mulai paket A tingkat kompetensi 2 (kelas 4 Paket A). Sedangkan untuk peserta didik Paket A usia sekolah, modul tingkat kompetensi 1 (Paket A setara SD kelas 1-3) menggunakan buku pelajaran Sekolah Dasar kelas 1-3, karena mereka masih memerlukan banyak bimbingan guru/tutor dan belum bisa belajar secara mandiri.

Kami mengucapkan terimakasih atas partisipasi dari Pusat Kurikulum dan Perbukuan Kemdikbud, para akademisi, pamong belajar, guru, tutor pendidikan kesetaraan dan semua pihak yang telah berpartisipasi dalam penyusunan modul ini.

Jakarta, Desember 2017
Direktur Jenderal

ttd

Harris Iskandar

Modul Dinamis: Modul ini merupakan salah satu contoh bahan ajar pendidikan kesetaraan yang berbasis pada kompetensi inti dan kompetensi dasar dan didesain sesuai kurikulum 2013. Sehingga modul ini merupakan dokumen yang bersifat dinamis dan terbuka lebar sesuai dengan kebutuhan dan kondisi daerah masing-masing, namun merujuk pada tercapainya standar kompetensi dasar.

Halaman Judul	i
Kata Pengantar	iii
Daftar Isi	iv
Pengantar Modul	1
Deskripsi Modul	2
Petunjuk Penggunaan Modul	3
Tujuan yang Diharapkan Setelah Mempelajari Modul	3
UNIT 1 PERJALANAN SANG LEGENDA BULUTANGKIS	4
A. Pengertian dan Sejarah Singkat Bulutangkis	4
B. Legenda Olahragawan Bulutangkis Indonesia	6
C. Permainan Bola Kecil Tradisional dan Manfaatnya	9
Penugasan 1	10
Penugasan 2	10
UNIT 2 LATIHAN BULUTANGKIS UNTUK PEMULA	11
A. Pemanasan Sebelum Memulai Latihan	11
B. Teknik Dasar Permainan Bulutangkis	12
C. Sarana Prasarana Latihan Bulutangkis	19
D. Peraturan dalam Permainan Bulutangkis	22
Penugasan 1	26
Penugasan 2	26
UNIT 3 AYO BERMAIN BULUTANGKIS	27
A. Variasi Teknik Permainan Bulutangkis	27
B. Peraturan Umum dalam Permainan Bulutangkis	29
C. Pemanasan Sebelum Bertanding	30
Penugasan 1	31
Penugasan 2	31
Penugasan 3	31
Rangkuman	32
Daftar Pustaka	33
Profil Penulis	34



SHUTTLECOCK/KOCK MENARI INDAH DI UDARA

Pengantar Modul

Olahraga permainan adalah olahraga beregu yang dimainkan oleh beberapa orang yang membetuk regu dan saling memainkan baik bola maupun alat untuk mencetak skor terbanyak untuk mendapatkan kemenangan. Di dunia olahraga terdapat beberapa olahraga permainan, ada diantaranya olahraga permainan menggunakan bola sebagai alatnya. Permainan bola ini juga dibagi menjadi dua antara lain permainan bola kecil dan bola besar. Permainan bola besar adalah permainan yang biasa dilakukan menggunakan ukuran bola yang besar dan anggota tubuh sebagai penggerakannya, sedangkan permainan bola kecil biasanya menggunakan alat lain untuk memainkannya.

Permainan bola kecil dapat dikelompokkan menjadi dua jenis, yaitu permainan bola kecil tradisional/rekretif dan permainan bola kecil umum. Permainan bola kecil tradisional/rekreatif pada dasarnya merupakan permainan yang menggunakan bola kecil dengan piranti lain dan hanya berkembang secara lokal di daerah tertentu saja sehingga terkadang peraturannya tidak pasti. Contoh permainan bola kecil tradisional/rekreatif misalnya: kasti, bola bekel, boi-boian,



sumber: www.pbdjarum.org/bwfbadminton.com

gundu, dll. Sedangkan permainan bola kecil umum merupakan permainan menggunakan bola kecil dan piranti lain yang sudah berkembang dan diselenggarakan secara nasional maupun internasional sehingga sudah mempunyai standar peraturan tersendiri. Contoh permainan bola kecil umum misalnya: tenis meja, tenis, bulutangkis, softball, tolak peluru, dll.

Pada modul ini hanya akan membahas tentang salah satu jenis permainan bola kecil, yaitu bulutangkis. Pembahasan tentang permainan bulutangkis ini secara garis besar adalah terkait sejarah, pengertian, sarana-prasarana, peraturan, dan teknik dalam permainan bulutangkis.

Deskripsi Modul

Modul 2 ini berjudul “Shuttlecock/Kock Menari Indah di Udara (Bulutangkis)” merupakan materi belajar Mata Pelajaran Pendidikan Olahraga dan Rekreasi Sekolah Menengah Pertama (SMP). Penulisan modul ini dikembangkan sesuai dengan kompetensi yang dibutuhkan dalam cabang olahraga sepak bola. Dalam modul ini akan dibahas beberapa materi sebagai berikut:

- Unit 1: Perjalanan Sang Legenda Bulutangkis
- Unit 2: Latihan Bulutangkis untuk Pemula
- Unit 3: Ayo Bermain Bulutangkis

Kompetensi yang diharapkan setelah siswa mempelajari modul ini antara lain:

1. Menyebutkan jenis dan manfaat dari permainan bola kecil yang terdapat di daerah setempat
2. Mendiskusikan salah satu sejarah atau budaya dari permainan bola kecil yang terdapat di daerah setempat
3. Menjelaskan teknik dasar/keterampilan gerak permainan bola kecil sederhana dan tradisional/ rekreatif yang ada di daerah setempat melalui berbagai media/referensi.
4. Menjelaskan aturan umum permainan bola kecil sederhana dan tradisional/ rekreatif yang ada di daerah setempat melalui berbagai media/referensi.
5. Mengomunikasikan jenis dan manfaat dari permainan bola besar yang terdapat di daerah setempat.
6. Mengomunikasikan salah satu sejarah atau budaya dari permainan bola kecil yang terdapat di daerah setempat
7. Melatihkan teknik dasar/keterampilan gerak permainan bola besar sederhana dan tradisional/ rekreatif yang ada di daerah setempat.
8. Mempraktikkan aturan umum permainan bola besar sederhana dan tradisional/rekreatif yang ada di daerah setempat.
9. Mengidentifikasi variasi teknik/keterampilan gerak dasar permainan bola kecil sederhana yang ada di daerah setempat melalui berbagai media/referensi.
10. Mengidentifikasi variasi teknik/keterampilan gerak dasar permainan bola kecil tradisional/rekreatif yang ada di daerah setempat melalui berbagai media/referensi.

11. Melatihkan variasi teknik/keterampilan gerak dasar permainan bola kecil sederhana yang ada di daerah setempat.

12. Mempraktikkan variasi teknik/keterampilan gerak dasar permainan bola kecil tradisional/ rekreatif yang ada di daerah setempat.

Petunjuk Penggunaan Modul

Secara umum, cara penggunaan modul pada setiap kegiatan pembelajaran Pendidikan Olahraga dan Rekreasi sesuai skenario yang disajikan. Modul ini dapat digunakan secara mandiri ataupun dengan bimbingan tutor. Mempelajari modul ini dapat dimulai dengan membaca secara sungguh-sungguh paparan materi sebagaimana tersajikan dalam modul. Dalam membaca modul dimulai dari paparan awal sampai ke paparan akhir secara berurutan karena sajian modul disusun dengan urutan tersebut. Di tengah-tengah uraian materi diselingi dengan tugas-tugas yang secara individual harus dikerjakan. Tugas-tugas tersebut dimaksudkan untuk memperkuat pemahaman akan materi yang tersajikan. Apabila dalam mengerjakan tugas-tugas tersebut mengalami kesulitan, maka dapat berkonsultasi dengan tutor untuk meminta bantuan bimbingan. Tugas-tugas tersebut selanjutnya dikumpulkan kepada tutor untuk memperoleh klarifikasi kebenaran dalam mengerjakannya. Dari hasil penugasan tersebut digunakan sebagai acuan pemahaman siswa terhadap materi yang tersaji dalam modul. Penugasan tersebut digunakan sebagai acuan pemahaman siswa terhadap materi yang tersaji dalam modul.

Tujuan yang Diharapkan Setelah Mempelajari Modul

Warga Belajar diharapkan dapat memahami konsep permainan bulutangkis dan menguasai keterampilan dasar bermain bulutangkis.

A. Pengertian dan Sejarah Singkat Bulutangkis

1. Sejarah Bulutangkis Dunia

Bulutangkis (sering disingkat bultang) atau badminton adalah suatu olahraga raket yang dimainkan oleh dua orang (untuk tunggal) atau dua pasangan (untuk ganda) yang saling berlawanan. Dalam perkembangannya sejarah bulutangkis berkembang di Mesir kuno sekitar 2000 tahun lalu tetapi juga disebut-sebut di India dan Republik Rakyat Cina. Nenek moyang terdinya diperkirakan ialah sebuah permainan Tionghoa, *Jianzi* yang melibatkan penggunaan kok tetapi tanpa raket. Alih-alih, objeknya dimanipulasi dengan kaki. Objek/misi permainan ini adalah untuk menjaga kok agar tidak menyentuh tanah selama mungkin tanpa menggunakan tangan.

Di Inggris sejak zaman pertengahan permainan anak-anak yang disebut *Battledores* dan *Shuttlecocks* sangat populer. Anak-anak pada waktu itu biasanya akan memakai dayung/tongkat (*Battledores*) dan bersiasat bersama untuk menjaga kok tetap di udara dan mencegahnya dari menyentuh tanah. Ini cukup populer untuk menjadi nuansa harian di jalan-jalan London pada tahun 1854 ketika majalah *Punch* mempublikasikan kartun untuk ini.

Dalam sejarah bulutangkis Inggris membawa permainan ini ke Jepang, Republik Rakyat Cina, dan Siam (sekarang Thailand) selagi mereka mengkolonisasi Asia. Ini kemudian dengan segera menjadi permainan anak-anak di wilayah setempat mereka.

Olahraga kompetitif bulutangkis diciptakan oleh petugas tentara Britania di Pune, India pada abad ke-19 saat mereka menambahkan jaring dan memainkannya secara bersaingan. 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 bulutangkis - sebuah permainan baru)*. Ini melukiskan permainan tersebut dimainkan di Gedung Badminton (Badminton House), estat Duke of Beaufort's di Gloucestershire, Inggris.

Dasar peraturan dalam sejarah bulutangkis yang pertama ditulis oleh Klub Badminton Bath pada 1877. Asosiasi bulutangkis Inggris dibentuk pada 1893 dan kejuaraan internasional pertamanya berunjuk-gigi pertama kali pada 1899 dengan kejuaraan All England. bulutangkis sekarang menjadi sebuah olahraga yang cukup populer di dunia, terutama di wilayah Asia Timur dan Tenggara, yang saat ini mendominasi olahraga ini, dan di negara-negara Skandinavia.

International Badminton Federation (IBF) didirikan pada tahun 1934 dan membukukan Inggris, Irlandia, Skotlandia, Wales, Denmark, Belanda, Kanada, Selandia Baru, dan Prancis sebagai anggota-anggota pelopornya. India bergabung sebagai afiliasi pada tahun 1936. Pada *IBF Extraordinary General Meeting* di Madrid, Spanyol, September 2006, usulan untuk mengubah nama International Badminton Federation menjadi Badminton World Federation (BWF) diterima dengan suara bulat oleh seluruh 206 delegasi yang hadir.

2. Sejarah Bulutangkis Indonesia

Baik pada subjudul ketiga ini, seperti janji saya akan berikan info lengkap tentang sejarah bulutangkis, setelah diatas tadi sejarah yang berkembang didunia, maka kali ini saya akan *share* bagaimana sejarahnya di Indonesia yang saya sarikan dari wikipedia.

Pada jaman penjajahan dahulu, ada perkumpulan-perkumpulan bulutangkis di Indonesia yang bergerak sendiri-sendiri tanpa satu tujuan dan satu cita-cita perjuangan di alam negara merdeka, memang tidak bisa dibiarkan berlangsung terus. Harus diusahakan satu organisasi secara nasional, sebagai organisasi pemersatu.

Untuk menempuh jalan menuju satu wadah organisasi maka cara yang paling tepat adalah mempertemukan tokoh perbulutangkisan dalam satu kongres. Pada saat itu memang agak sulit untuk berkomunikasi antara satu daerah dengan daerah lainnya. Satu-satunya yang bisa ditempuh adalah lingkungan pulau Jawa saja. Itupun bisa ditempuh setelah terbentuknya PORI (Persatuan Olahraga Republik Indonesia).

Usaha yang dilakukan oleh Sudirman Cs dengan melalui perantara surat yang intinya mengajak mereka untuk mendirikan PBSI membawakan hasil. Maka dalam suatu pertemuan pada 5 Mei 1951 yang merupakan awal sejarah bulutangkis di kota Bandung lahirlah PBSI (Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia) dan pertemuan tersebut dicatat sebagai kongres pertama PBSI. Dengan ketua umumnya A. Rochdi Partaatmadja, ketua I : Soedirman, Ketua II : Tri Tjondrokoesoemo, Sekretaris I : Amir, Sekretaris II : E. Soemantri, Bendahara I : Rachim, Bendahara II : Liem Soei Liong.

Dengan adanya kepengurusan tingkat pusat itu maka kepengurusan di tingkat daerah/propinsi otomatis menjadi cabang yang berubah menjadi Pengda (Pengurus Daerah) sedangkan Pengcab (Pengurus Cabang) adalah nama yang diberikan kepada kepengurusan ditingkat

kotamadya/kabupaten. Hingga akhir Agustus 1977 ada 26 Pengda di seluruh Indonesia (kecuali Propinsi Timor-Timur) dan sebanyak 224 Pengcab, sedangkan jumlah perkumpulan yang menjadi anggota PBSI diperkirakan 2000 perkumpulan.

B. Legenda Olahragawan Bulutangkis Indonesia

Indonesia merupakan salah satu Negara yang sangat diperhitungkan dalam cabang olahraga bulutangkis. Terbukti dari medali emas ganda campuran yang diboyong oleh pasangan Liliyana Natsir dan Tontowi Ahmad pada Olimpiade Rio 2016. Sebelumnya Indonesia juga mempunyai atlet bulutangkis yang legendaris, berikut atlet bulutangkis yang pernah mengharumkan Indonesia di kancah internasional.

a. Rudy Hartono

Ketika masih baru berusia 18 tahun Rudy Hartono telah berhasil memenangkan kejuaraan paling bergengsi All England dengan mengalahkan pemain Malaysia, Tan Aik Huang. Rudy bahkan berhasil memenangkan All England tersebut sebanyak 8 kali, 1 kali juara dunia dan Thomas Cup sebanyak 4 kali! Prestasi bersejarah beliau tersebut bahkan diabadikan dalam *Guinness Book of World Records* pada tahun 1982.



sumber: bola.com

Gambar 1. Rudy Hartono

b. Liem Swie King

Sejak berhasil bersanding dengan Rudy Hartono pada final All England 1976, Lim Swie King disebut sebagai pewaris kejayaan Rudy. Walaupun belum mengalahkan rekor Rudy, tapi Lim Swie King juga telah sangat membanggakan Indonesia dengan berhasil menyabet 3 kali All England, 3 kali SEA Games, 1 kali Asian



sumber: www.jestpic.com

Gambar 2. Liem Swie King

Games, dan 3 kali Thomas Cup. Bahkan, *smash* khas Lim Swie King yang menembak dengan kuat setiap kali beliau melompat tinggi, mendapat julukan "King's Smash". Beliau juga diberikan penghargaan *Badminton Hall of Fame* pada tahun 2004.

c. Christian Hadinata

Berbeda dengan Rudy dan King, Christian Hadinata menuai kejayaannya pada kategori pemain ganda. Christian telah menjadi salah satu pemain ganda terbaik dalam sejarah nggak peduli siapapun pasangannya. Hal ini terbukti dari kemenangannya pada All England sebanyak 3 kali, Asian Games 4 kali, Juara Dunia 2 kali, dan Thomas Cup 6 kali dengan pasangan yang berbeda-beda. Setelah pensiun, beliau menjadi pelatih di Persatuan bulutangkis Seluruh Indonesia dan berhasil menuangkan ilmunya kepada atlet-atlet hebat seperti Rexy Mainaky dan Ricky Subagja.

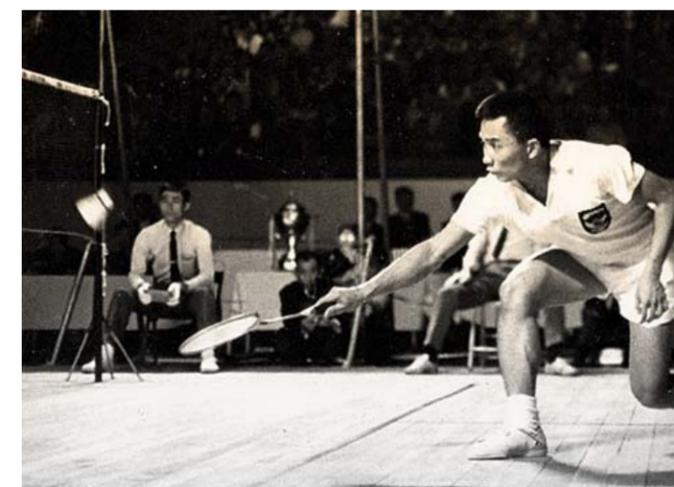


sumber: sportourism.id

Gambar 3. Christian Hadinata

d. Tan Joe Hok

Tan Joe Hok atau yang dipanggil Hendra Kertanegara ini, adalah orang pertama yang berhasil menjuarai All England untuk Indonesia, yaitu pada tahun 1959. Bersama dengan ke-6 atlet berprestasi lainnya, mereka disebut sebagai "tujuh pendekar bulutangkis" setelah berhasil merampas Piala Thomas dari juara bertahan, Malaysia. Tan Joe Hok juga menjadi pelatih bulutangkis ketika ia sudah pensiun. Berkat kontribusi dan dedikasi yang diberikannya, beliau dianugerahkan penghargaan sebagai Pelatih Olahraga Terbaik pada tahun 1984.



sumber: timindonesia.id

Gambar 4. Tan Joe Hok



sumber: achievementofindonesia.blogspot.com/Medcom.id

Gambar 5. Alan Budikusuma (kiri) dan Susi Susanti (kanan)

e. Alan Budikusuma

Alan Budikusuma mungkin memang belum pernah menjuarai All England ataupun Thomas Cup. Tetapi beliau telah menjadi salah satu pencetak sejarah membanggakan untuk Indonesia, yaitu berhasil menyabet medali emas pertama Indonesia di kategori tunggal putra bulutangkis pada Olimpiade Barcelona 1992. Dengan kemenangan tersebut, Alan dianugerahkan tanda kehormatan Republik Indonesia Bintang Jasa Utama.

f. Susi Susanti

Bersama dengan Alan, Susi Susanti juga menjadi atlet kebanggaan Indonesia dengan prestasinya memenangkan medali emas pertama untuk Indonesia di kategori tunggal putri pada Olimpiade Barcelona 1992. Susi juga berhasil meraih medali perunggu pada Olimpiade Atlanta 1996, 4 kali juara All England, 1 kali Juara Dunia, dan 2 kali Uber Cup dan 1 kali juara Sudirman Cup. Pada Mei 2004, Beliau turut dinobatkan *Hall of Fame* oleh International Badminton Federation bersama 4 pemain legendaris lainnya. Kini, siapa sih yang merasa bangga ketika mendengar nama Susi Susanti? Beliau membuktikan bahwa dunia bulutangkis tidak hanya di kuasai oleh para pria.

g. Taufik Hidayat

Taufik dikenal dengan teknik pukulannya yang terukur, *netting*, *backhand*, dan *jumping smash* tajam yang telah berhasil menembus rekor tercepat yaitu mencapai 305 km/jam. Ia juga berhasil menyabet medali emas tung-



Gambar 5. Taufik Hidayat

gal putra pada Olimpiade Athena 2004, 1 kali Juara Dunia, 2 kali juara Asian Games, 2 kali Thomas Cup dan 3 kali juara Asia. Sayangnya, Taufik memang belum sempat memenangkan All England. Ia kini telah pensiun dan mendirikan sebuah kompleks arena olahraga bernama Taufik Hidayat Arena.



C. Permainan Bola Kecil Tradisional dan Manfaatnya

Selain bulutangkis, masih banyak jenis permainan bola kecil. Mungkin ketika masih anak-anak, kita pernah bermain salah satu dari permainan bola kecil secara tradisional. Permainan bola kecil tradisional pada umumnya lebih bersifat rekreatif. Beberapa contoh permainan bola kecil tradisional ialah kasti, bola bekel, boi-boian, gundu, dll. Selain hanya karena bersifat hiburan, ternyata permainan tersebut mempunyai manfaat yang sangat baik bagi fisik maupun mental kita. Berikut manfaat permainan bola kecil tradisional/rekreatif.

a. Kesehatan fisik lebih baik

Olahraga membutuhkan banyak aktivitas terus menerus yang menghasilkan kesehatan fisik yang baik. Ketika seseorang memilih olahraga permainan, tubuhnya menerima latihan yang dibutuhkan untuk membangun ketahanan dan kekuatan. Jika tubuh kita mendapatkan jumlah latihan yang cukup, maka akan menjadi bugar dan bebas penyakit. Olahraga memberikan latihan kardiovaskular saat bekerja pada stamina, kekuatan dan daya tahan. Kita akan membakar 300-500 kalori sehari walau hanya bermain selama setengah jam.

b. Koordinasi mata-tangan yang bagus

Koordinasi mata-tangan terlibat dalam hampir semua olahraga. Kemampuan mata dan tangan untuk bekerja sama akan terasah ketika kita melakukan olahraga permainan. Peningkatan koordinasi ini akan membantu kita berfokus pada hal-hal yang lebih baik.

c. Bentuk tubuh

Banyak orang mengeluh bahwa mereka tidak mempunyai cukup waktu untuk berolahraga karena kelebihan berat badan. Olahraga permainan juga membantu menjaga bentuk tubuh tanpa usaha ekstra. Hal ini memberi energi sehingga kita dapat memberikan yang terbaik saat bermain olahraga favorit.

d. Mengajarkan disiplin

Kebanyakan olahraga terorganisir pada pelatihan dan jadwal praktik yang ketat. Olahraga permainan juga membangun disiplin untuk mematuhi jadwal atlet yang ketat.

e. Menghilangkan stress

Olahraga juga sebagai pereda stres yang besar dari tekanan keluarga atau pekerjaan. Berkonsentrasi pada permainan dapat mengalihkan perhatian dari situasi stres dalam kehidupan sehari-hari kita. Dengan olahraga, kita dapat mengalahkan depresi dan stres serta belajar bagaimana menghadapi masalah dengan wajah tersenyum.

f. Membangun keterampilan sosial

Saat berolahraga, ada banyak kesempatan untuk bertemu dengan orang baru dan mengenal mereka. Setelah itu kita bisa keluar bersama untuk sekedar makan, menghadiri pesta-pesta merayakan kemenangan serta semua kegiatan sosial yang membantu membangun keterampilan sosial seseorang.

g. Mengajar sportivitas

Sportivitas dapat dipelajari melalui partisipasi dalam setiap jenis olahraga. Kita belajar ada yang lebih hidup daripada sekedar menang. Naik dan turunnya permainan seperti hidup itu sendiri.

h. Tidur yang memadai

Semua jenis olahraga melibatkan banyak aktivitas fisik dan pada gilirannya akan membuat kita merasa lelah. Jadi olahraga permainan bisa menjadi solusi yang baik agar mendapatkan tidur malam yang cukup.

i. Lebih *fun* daripada sekedar bermain

Banyak orang benar-benar ingin sehat fisik dan mental, tapi mereka tidak bisa memaksa diri untuk berolahraga di pusat kebugaran. Olahraga permainan merupakan cara yang lebih baik untuk mendapatkan latihan fisik yang diperlukan.

PENUGASAN 1

Lakukan studi pustaka atau cari info dengan wawancara orang tua/masyarakat dan carilah informasi tentang sejarah dan manfaat olahraga bulutangkis. Buatlah tulisan biografi dan bukukan dengan cantik.

PENUGASAN 2

1. Carilah informasi tentang permainan bola kecil yang bersifat permainan tradisional
2. Praktekkan permainan bola kecil tradisional tersebut bersama teman-temanmu. Ungkapan yang kamu rasakan setelah melakukan permainan ini?

UNIT 2

LATIHAN BULUTANGKIS UNTUK PEMULA



A. Pemanasan Sebelum Memulai Latihan

Pemanasan sangatlah penting dilakukan sebelum memulai latihan permainan bulutangkis guna meminimalisir cedera dan mempersiapkan kondisi badan sebelum bermain. Karena masih dalam tahap latihan, pada umumnya hanya perlu melakukan stretching dan jogging sebelum latihan bulutangkis. Berikut prosedur stretching yang bisa dilakukan.

1. Peregangan Otot Pergelangan Tangan

- a) Berdiri dengan satu tangan lurus ke muka. Salah satu telapak tangan ditarik menghadap ke depan, satu tangan yang lain menahan dan menariknya kembali. Gantian pergelangan tangan satunya lagi.
- b) Berdiri dengan dua tangan lurus ke depan dengan masing-masing jari dirapatkan dan telapak tangan menghadap ke depan. Dorong ke depan. Selain untuk peregangan otot pergelangan tangan, juga untuk otot lengan.

2. Peregangan Otot Pergelangan Atas dan Bahu

- a) Berdiri dengan kedua tangan ke atas, masing-masing jari dirapatkan. Dorong ke atas.
- b) Berdiri dengan kedua tangan ke belakang, masing-masing jari dirapatkan. Badan agak condong ke depan. Dorong ke belakang dengan tangan menghadap ke belakang.
- c) Berdiri dengan telapak tangan ditekuk ke kiri di depan dada, dengan tangan kiri menahan. Lakukan kebalikannya dengan tangan kiri yang ditekuk.
- d) Berdiri dengan tangan kanan ditekuk di belakang kepala dan tangan kiri menahannya. Lakukan kebalikannya.
- e) Berdiri dengan tangan kiri ditekuk di belakang kepala dan tangan kanan ditekuk di belakang pinggang, sehingga membentuk huruf "S". tiap satu hitungan ganti kebalikannya.
- f) Berdiri, lengan atas segaris dengan lengan bawah di depan dada, tarik lengan atas ke belakang. Ulangi dengan merentangkan tangan sampai agak ke belakang.

3. Peregangan Pergelangan Kaki

Berdiri tegak dengan satu kaki agak ditekuk sehingga tumpuan pada ujung kaki. Putar dengan arah keluar. Ulangi kaki satunya.

4. Peregangan Otot Paha

- Berdiri dengan satu kaki, kaki yang lain ditekuk ke belakang. Kedua tangan memegang dan menahan kaki yang ditekuk. Ulangi untuk kaki yang satunya. Ini untuk otot paha bagian depan.
- Berdiri dengan satu kaki, kaki yang lain ditekuk ke depan. Kedua tangan menarik paha hingga menyentuh dada. Ulangi untuk kaki yang lainnya.

5. Peregangan Otot Pinggang dan Perut Bagian Samping

- Berdiri dengan kaki terbuka, kedua tangan memegang pergelangan kaki kanan. Badan menghadap kaki yang dipegang. Telapak kaki lurus ke depan. Tahan sampai dua kali delapan hitungan. Lakukan ke sisi yang lain.
- Berdiri dengan kaki kanan ditekuk agak serong ke kanan dan kaki kiri lurus serta telapak lurus ke kiri. Tangan kiri memegang lutut kiri dan tangan kanan memegang pinggang. Badan miring ke kiri, tapi tetap menghadap ke depan. Tahan, lakukan ke sisi yang lain.

6. Peregangan Otot Punggung

Berdiri dengan kaki rapat. Kedua tangan memegang pergelangan kaki atau menyentuh lantai. Tahan sampai dua kali delapan hitungan.

7. Peregangan Otot Perut Bagian Depan

Berdiri dengan jarak kedua kaki agak lebar. Kedua tangan memegang pantat. Badan didondongkan ke belakang semaksimal mungkin.

8. Peregangan Otot Leher

- Mengelengkan kepala ke kiri dan ke kanan. Tiap dua hitungan pindah ke arah yang lain. Berdiri dengan kaki terbuka. Tangan di pinggang. Lakukan dalam dua kali delapan hitungan.
- Berdiri dengan dua kaki terbuka. Tangan di pinggang, kepala ditekuk ke kiri dan ke kanan dengan muka tetap menghadap ke depan. Lakukan dalam dua kali delapan hitungan.
- Berdiri dengan kaki terbuka dan tangan di pinggang. Kepala ditekuk ke depan dan ke belakang. Lakukan dalam dua kali delapan hitungan.

B. Teknik Dasar Permainan Bulutangkis

Dalam permainan bulutangkis tentunya ada beberapa teknik yang harus dikuasai. Berikut pemaparan teknik dasar dalam permainan bulutangkis.

1. Teknik Memegang Raket

Untuk teknik pertama yang sangat mendasar dan perlu untuk dikuasai lebih dulu adalah teknik memegang raketnya. Dalam teknik pegangan raket bulutangkis, ada 4 macam yang

bisa dipilih dan digunakan sesuai dengan kebutuhan maupun kenyamanan pemain bulutangkis. Teknik memegang raket atau grip ada 4, yaitu:

a) American Grip

Dalam melakukan teknik pegangan Amerika atau *American grip* ini, ada beberapa langkah yang perlu diperhatikan, yakni:

- Pastikan tangan memegang bagian ujung raket atau *handle*-nya seperti ketika Anda memegang pukul/geblok kasar. Inilah mengapa pegangan Amerika kerap juga disebut dengan istilah pegangan geblok kasar.
- Posisikan ibu jari serta telunjuk menempel di bagian *handle* raket.



Gambar 6. Teknik memegang raket american grip

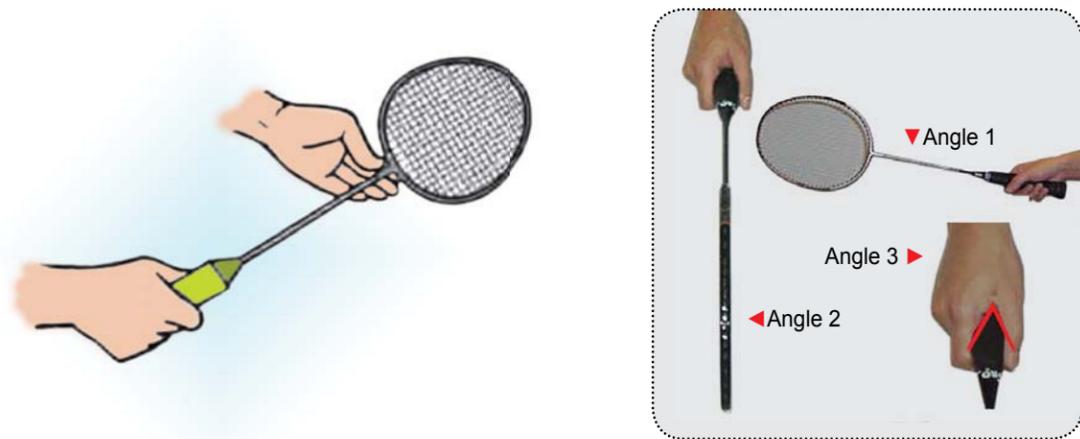
Tipe pegangan ini memang terbilang efektif dalam melakukan pukulan *smash*, terutama ketika berada di depan net. Tak hanya itu, memang tipe pegangan ini juga banyak diunggulkan oleh para pemain bulutangkis ketika memukul bola-bola atas. Bahkan dengan pegangan inilah, para pemain bulutangkis sangat gampang dalam hal mengarahkan bola, baik itu ke kanan atau ke kiri. Namun perlu diketahui juga bahwa setiap teknik pegangan pun ada kelemahannya. Dan untuk *American grip* ini, biasanya menjadi kurang begitu efektif apabila pemain menggunakannya ketika melakukan pukulan *backhand*. Tak hanya itu, ketika digunakan bermain net di mana bola ada pada samping kiri dan kanan pun tak akan begitu baik hasilnya.

b) Forehand Grip

Satu lagi teknik pegangan atau grip yang juga sangat populer dan paling umum digunakan, yakni *forehand grip*. Untuk dapat bermain dengan baik dan sempurna, bahkan cara memegang raket dengan tipe forehand pun harus dicoba untuk dilatih. Berikut adalah sedikit tips dalam melakukannya:

- Peganglah raket dengan posisi yang miring.
- Pastikan posisi ibu jari serta telunjuk menempel di bagian pegangan atau handle raket yang kurang luas.
- Untuk teknik pegangan satu ini, sangat disarankan untuk tidak boleh mengubah-ubah cara memegangnya.

Pada teknik memegang raket bulutangkis dengan tipe *forehand grip*, pemain biasanya bakal melakukan pukulan kok secara lebih mudah, khususnya pada sebelah kanan tu-



Gambar 7. Teknik memegang raket forehand grip

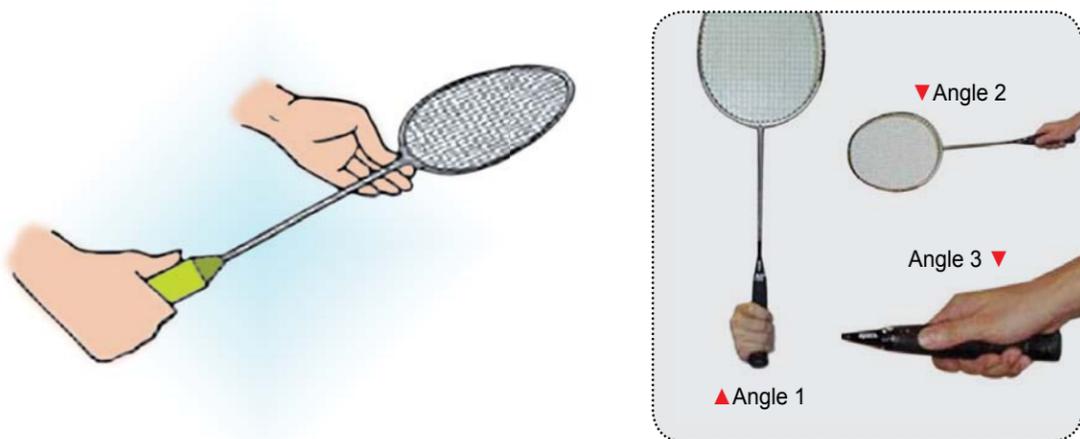
buh. Bahkan keuntungan lainnya lagi adalah bahwa tak perlu sulit-sulit dalam memutar pegangan raket saat hendak melakukan pukulan *forehand*.

Namun seperti teknik pegangan lainnya, ada pula kelemahan pada cara memegang dengan *forehand grip* ini. Ketika beralih dari *forehand* ke *backhand*, pemain harus melakukan pukulan dengan kekuatan besar terutama kekuatan pada sendi bahu maupun pergelangan tangan. Selain itu, tipe pegangan ini juga akan mempersulit ketika hendak melakukan pengembalian kok tepat di depan net.

d) **Backhand Grip**

Masih ada pula cara memegang raket bulutangkis dengan cara *backhand grip* di mana untuk melakukannya, ada beberapa langkah sebagai berikut yang bisa diikuti:

- 1) Peganglah raket dalam posisi miring.
- 2) Sewaktu memegang raket, pastikan posisi ibu jari ada di bagian belakang *handle* atau pegangan raket, sementara jari-jari tangan bisa diposisikan pada bagian depan.



Gambar 8. Teknik memegang raket backhand grip

Dalam teknik pegangan ini, salah satu keuntungan bagi pemain adalah ketika memukul kok, arah kok akan begitu sulit diduga oleh lawan. Selain sulit diduga, kok yang dipukul dengan teknik pegangan raket ini juga bakal melesat keras dan cepat sehingga tentu akan begitu kesulitan bagi lawan untuk membalas pukulan secara tepat.

Namun tentu ada kelemahan juga dari pegangan ini untuk diwaspadai. Pegangan ini akan menyulitkan pemain saat hendak mengembalikan kok yang keras, terutama apabila arah kok yang dipukul ke sisi kanan tubuh kita. Jadi ketika lawanlah yang memakai teknik pegangan ini, maka akan sulit bagi kita untuk mengembalikan kok.

c) **Combination Grip**

Untuk teknik pegangan raket keempat atau terakhir, ada juga *combination grip* di mana pasti sudah bisa ditebak. Ya, inilah teknik di mana seluruh teknik pegangan menjadi satu atau digabungkan. Kombinasi pegangan yang dimaksud dapat dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- 1) Seperti biasa, raket bisa dipegang dengan posisi yang miring.
- 2) Letakkan jari telunjuk pada bagian depan dengan arah menghadap ujung raket, sementara ibu jari dapat berada di pegangan raket sisi belakang.
- 3) Sementara untuk jari-jari lainnya bisa Anda tekuk tepat di bawah *handle* atau pegangan raket.

Dalam memakai pegangan ini, pemain bisa secara gampang melakukan perubahan *handle* dan menyesuakannya dengan arah datang kok dari hasil pukulan lawan. Pegangan dengan teknik kombinasi ini biasanya adalah campuran antara *forehand grip* dan *backhand grip* yang penting untuk dikuasai. Untuk kelemahannya, *combination grip* ini memang dianggap susah ketika dicermati.



Gambar 9. Teknik memegang raket combination grip

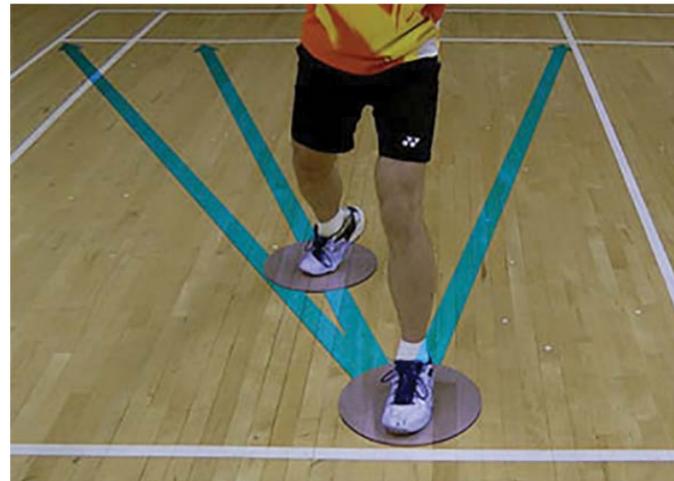
Ingat bahwa setiap pegangan raket mampu memengaruhi hasil dan kualitas pukulan kok yang dilakukan pemain. Ketika pegangan raket dilakukan dengan tepat, otomatis kualitas pukulan ikut meningkat. Itulah mengapa, memukul kok perlu dilakukan dengan memakai energi yang berasal dari pergelangan tangan, tapi juga perlu untuk menghindari kesalahan semacam:

- Pegangan raket dilakukan dengan menggenggam jari-jari secara sejajar dan rapat.
- Posisi V tangan ada di bagian *handle* atau pegangan raket yang luas.

2. Teknik *Footwork*

Pada teknik *footwork* atau gerakan kaki, pemain bulutangkis perlu meningkatkan kelincahan posisi gerakan kaki untuk ke depan, samping maupun belakang. Teknik ini juga teramat mendasar dan juga vital bagi para pemain bulutangkis sehingga sangat penting untuk segera menguasainya dengan baik.

Tujuan dari teknik ini adalah supaya kok mampu dijangkau pada area manapun dengan sigap ketika lawan menyerang. Ketika pemain ada pada posisi yang tepat, maka serangan dapat dilakukan secara sempurna ke lawan dengan melakukan pukulan mematikan. Dan bahkan, pemain akan mampu membalas serangan dari lawan dengan cepat dan benar apabila teknik *footwork* sudah benar-benar dikuasai.



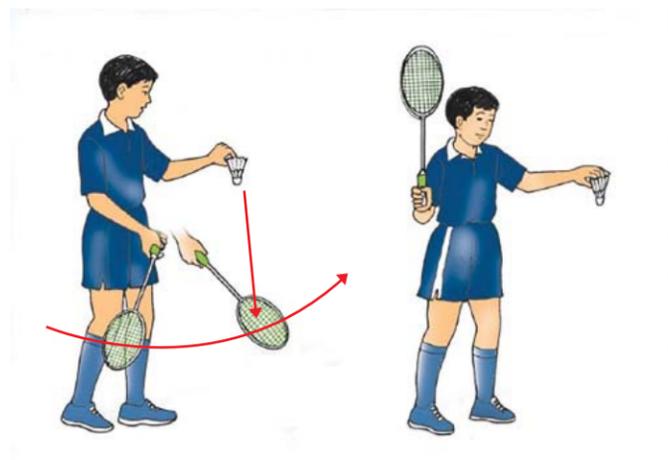
Gambar 9. Teknik *footwork*

3. Teknik Memukul

Setelah menguasai cara memegang raket, tentu teknik selanjutnya yang sangat penting untuk dikuasai adalah teknik memukul. Dalam permainan bulutangkis, ada sejumlah jenis pukulan yang dapat dipelajari, yakni:

a) Teknik Servis

Ketika bermain bulutangkis, tentu hampir sama dengan teknik dasar permainan tenis lapangan, yakni memiliki teknik servis. Pukulan servis adalah teknik paling awal yang seharusnya juga dikuasai betul karena pukulan servis jika dilakukan dengan sempurna maka akan meningkatkan potensi perolehan poin. Sementara ketika tidak dapat melakukan servis dengan sukses, maka tentunya poin cuma-cumalah yang didapat. Penting untuk mengetahui juga bahwa ada beberapa jenis pukulan servis yang bisa dimainkan ketika pertandingan. Berikut adalah beberapa jenis teknik servis yang dapat dilatih:



Gambar 10. Servis *forehand*

1) Servis *Forehand*

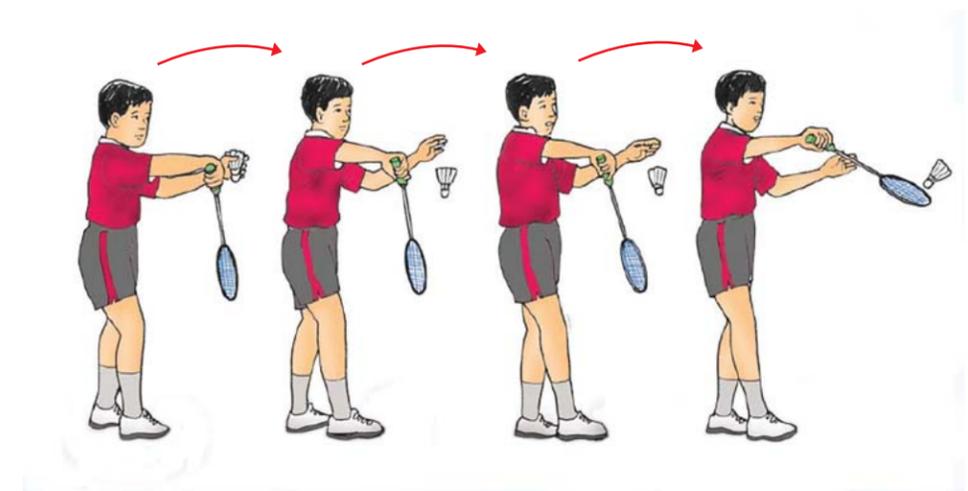
Pukulan servis *forehand* pada intinya adalah servis dengan mengayunkan raket dari bawah. Raket diayunkan bersamaan dengan dilepaskannya kok dari tangan. Dalam melakukan pukulan servis *forehand*, cara ini masih dibagi lagi menjadi 2 jenis, yakni servis *forehand* tinggi dan pendek. Tentu setiap jenis teknik memiliki keuntungan dan kelemahan masing-masing.

2) Servis *Backhand*

Jenis servis satu ini umumnya sering dipakai oleh para pemain ganda di mana arah serta jatuhnya kok secara sengaja ditempatkan paling dekat dengan garis serang pada pemain lawan. Tak hanya itu, sebisa mungkin kok pun perlu melayang sedekat mungkin di atas net.

Berikut ini adalah beberapa langkah dalam mempelajari teknik dasar pukulan servis *backhand* yang bisa diikuti dan dilatih dengan baik:

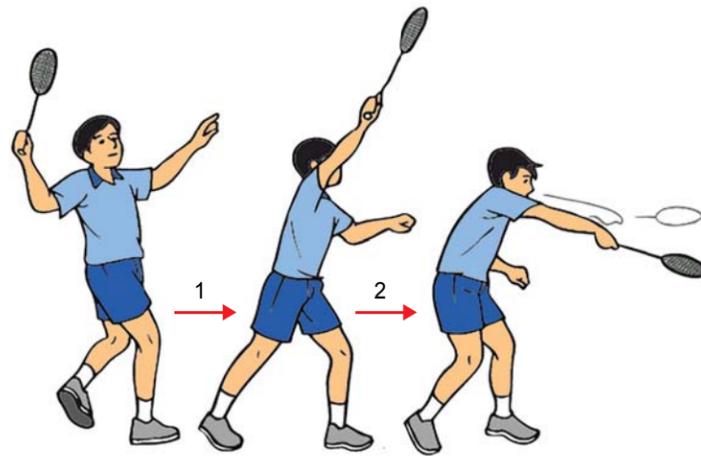
- Kaki kanan letakkan tepat di depan kaki kiri di mana arahkan kaki kanan ke sasaran yang pemain inginkan.
- Buka kedua kaki selebar pinggul di mana lutut juga turut ditekuk supaya titik berat badan dapat ditumpukan pada antara kedua kaki dengan sikap ini.
- Mulailah untuk mengayunkan raket secara pendek saja dan mendorong kok dengan bantuan peralihan berat badan dari belakang ke kaki depan. Gerakan perlu dilakukan secara harmonis dan kontinu.
- Jangan memanfaatkan tenaga dari pergelangan tangan, apalagi memakai tenaganya secara berlebihan sebab hanya bakal berpengaruh pada arah dan keakuratan pukulan.
- Fokus pada sikap dan posisi berdiri lawan supaya kok dapat diarahkan ke sasaran yang tepat sesuai dengan yang diperkirakan.



Gambar 10. Servis *backhand*

b) Teknik Drive

Pukulan pada permainan bulutangkis dengan teknik *drive* adalah sebuah pukulan yang cepat serta mendatar di mana pemakaiannya lebih banyak pada permainan ganda. Pemakaian teknik pukulan ini adalah untuk menghindari serangan lawan maupun sebaliknya membuat lawan terpojok mengangkat kok dan membuatnya di posisi bertahan.



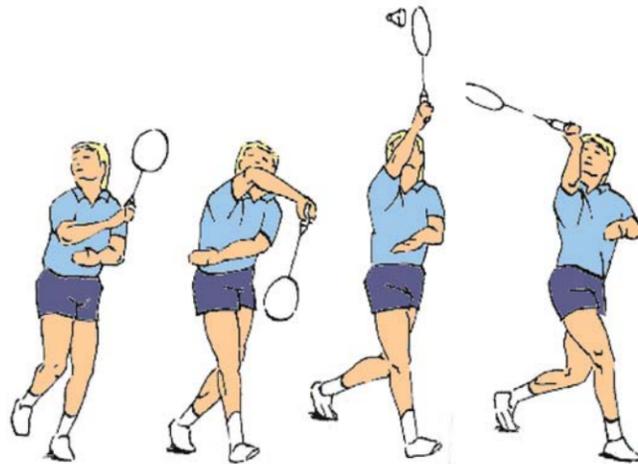
Gambar 11. Teknik drive

Dalam pukulan *drive*, pemain perlu meningkatkan penampilan pegangan dan juga perlu secara reflek cepat merespons kok. Kekuatan pergelangan tangan pun harus ditingkatkan karena pegangan raket juga perpindahannya sangat cepat pada teknik ini. Bukan hanya itu, kekuatan bahu juga perlu beserta lecutan pergelangan ketika memukul kok.

Untuk melatihnya, pastikan untuk banyak-banyak menggunakan raket yang bobotnya lebih berat. Hal ini diperlukan supaya kekuatan pergelangan tangan dapat dilatih dengan baik berikut juga reflek pukulan *drive* kanan maupun kiri ke tembok.

c) Teknik Overhead

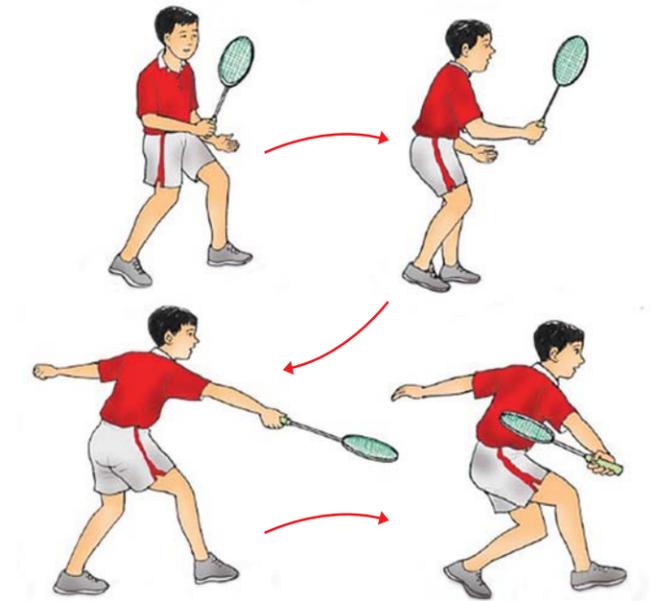
Teknik pukulan pada olahraga bulutangkis ada satu lagi, yakni teknik *overhead* atau bisa juga disebut dengan istilah pukulan di atas kepala. Pada teknik ini, gerakan memukul kok ketika ada di atas kepala pemainlah intinya dan jenis pukulan semacam ini perlu juga dikuasai supaya bisa mematikan langkah lawan. Pukulan *overhead* terbagi dalam beberapa jenis yang paling populer, seperti pukulan *dropshot* dan *smash*.



Gambar 12. Teknik overhead

d) Teknik Underhand

Teknik ini juga dikenal dengan sebutan teknik pukulan dari bawah di mana pemain perlu terampil dalam hal berlari dengan langkah lebar di mana kaki kanan diposisikan pada depan kaki kiri supaya jatuhnya kok dapat terjangkau. Pada sikap menjangkau tersebut, tekuklah bagian siku dan posisikan tubuh secara tegak supaya lutut kanan dapat tertekuk sedikit secara otomatis.



Gambar 13. Teknik underhead

Ketika memukul kok, tenaga kekuatan siku dapat digunakan berikut juga pergelangan tangan. Lakukan sampai pada gerakan lanjut berakhir pada bagian atas pundak kiri. Telapak kaki harus tetap dijaga untuk menyentuh lantai sambil terus meraih kok, tapi gerak langkah jangan sampai terhambat karena gerakan kaki kiri tertahan.

Tujuan dari pukulan ini utamanya adalah untuk mengembalikan pukulan permainan net lawan atau pukulan pendek dari lawan. Banyak pemain juga menggunakan teknik pukulan ini supaya dapat bertahan dari serangan pukulan lawan. Apabila ketika tertekan, pemain bisa melakukan pukulan ini sebagai metode penyelamatan; dapat dilakukan dengan metode pukulan forehand maupun backhand.

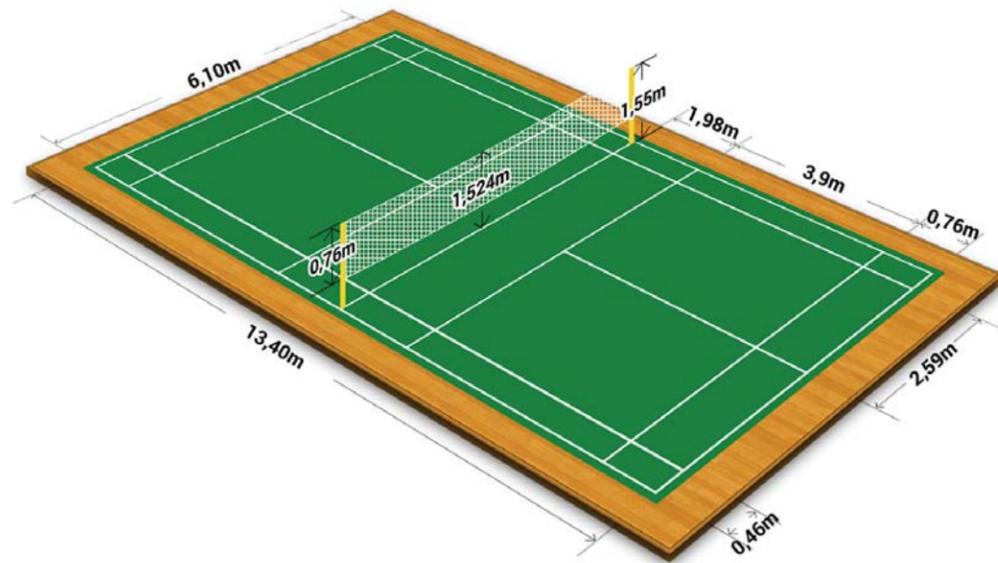


C. Sarana Prasarana Latihan Bulutangkis

Ketika bermain bulutangkis, ada sejumlah perlengkapan bulutangkis yang sangat wajib untuk memaksimalkan permainannya. Berikut ini adalah daftar segala perlengkapan untuk permainan bulutangkis berikut juga keterangan fungsinya supaya lebih jelas. Dengan informasi ini, kiranya permainan bulutangkis akan menjadi lebih optimal.

1. Lapangan

Karena bulutangkis adalah suatu olahraga atau permainan yang membutuhkan ruang cukup luas, maka lapangan akan sangat penting dan dibutuhkan. Banyak orang bermain sekadar-



Gambar 14. Ukuran lapangan badminton

nya asalkan ruangan yang digunakan sudah cukup, namun bermain di lapangan khusus bulutangkis tentu akan terasa berbeda. Ada syarat tertentu juga untuk lapangan bulutangkis dalam hal bentuk dan ukuran. Lapangan dalam olahraga bulutangkis pada umumnya memiliki ukuran standar, yakni lebar 6,10 meter dan panjang 13,40 meter dengan bentuk persegi panjang. Bermain bulutangkis di tempat atau lapangan yang tepat akan lebih baik dan juga mengaplikasikan pula teknik dasar permainan bulutangkis.

2. Net

Fungsi utama dari net merupakan pembatas area permainan di mana bentuknya adalah seperti jaring. Net bulutangkis pada umumnya memiliki tinggi kurang lebih 155 cm, panjang 610 cm, dan lebar 76 cm. Dengan adanya net tentu untuk pelambungan kok tidak bisa sembarangan dan harus lebih tinggi dari net supaya tidak tersangkut atau bermasalah selama bermain.

3. Kok/Shuttlecock

bulutangkis tentu tak lepas dari perlengkapan satu ini karena justru kok atau *shuttlecock*-lah yang menjadi khas dari olahraga ini. Kok pada umumnya terbuat dari bahan berupa bulu angsa dengan pembuatan di pabrik. Berat kok menurut standar yang sudah dibuat oleh IBF adalah sekitar 5,67 gram. Ada sebuah gabus tempat tertancapnya bulu-bulu angsa secara rapi dan gabus tersebut pun terlapis oleh kulit putih.

Bulu angsa yang ditancapkan di sana ada sekitar 14-16 buah yang kemudian diikat dengan dua buah tali melingkar. Untuk panjang kok secara umum adalah 8,8 cm dan pengukuran dilakukan dari ujung kepala kok sampai dengan ujung daun bulu. Sementara 6,5 cm adalah panjang batang daun kok dan 2,3 cm adalah panjang kepala kok.

4. Raket

Raket bulutangkis tentu juga merupakan perlengkapan vital dalam permainan olahraga ini karena berperan sebagai pemukul *shuttlecock*. Pada zaman sekarang ini, raket untuk bulutangkis sungguh sangat beragam karena jenisnya termasuk sangat banyak dengan bahan yang sangat bervariasi.



Gambar 15. Raket badminton

Ada raket bulutangkis yang terbuat dari aluminium, tapi ada pula yang terbuat dari grafit dan karbon. Harga untuk raket pun juga beragam tergantung dari bahan yang digunakan untuk membuatnya, ada yang sangat terjangkau, tapi juga ada yang terlampau mahal. Untuk menemukan yang paling nyaman dan berkualitas, tentunya Anda bisa mencoba mencari beberapa tips memilih raket badminton dan agar dapat bermain dengan baik, cara memegang raket bulutangkis pun perlu dilatih. Raket dengan senar yang kuat adalah yang berkualitas.

Senar tak gampang putus jika tarikan 21 hingga 24 ukuran kekencangan raket. Dengan kekencangan senar pada raket dan pembuatan yang sempurna, maka biasanya pukulan kok oleh pemain pun akan dijamin kencang dan juga cepat. Selalu sedia senar cadangan bila gemar bermain bulutangkis.

5. Dekker/Alat Pelindung

Alat satu ini memang merupakan alat tambahan yang tidaklah harus atau wajib ada dalam permainan bulutangkis. Hanya saja, tetap saja bagi beberapa orang dekker ini sangatlah penting sebab fungsi utamanya adalah sebagai pelindung dari cedera. Seperti kita tahu, bulutangkis pun penuh dengan gerakan berlari, melompat dan menjatuhkan diri untuk mengembalikan kok.

Dekker sendiri tersedia dan dijual di luar secara bervariasi, ada yang bentuknya seperti gelang supaya mampu melindungi bagian sendi tangan. Namun ada pula yang dalam bentuk pelindung lutut sehingga kerap dikenakan di bagian lutut. Alat pelindung ini lebih sering dipakai oleh para atlet.

6. Sepatu

Beberapa orang yang suka bermain bulutangkis hanya sekadar hobi tak akan menjadi masalah memakai sepatu apapun atau bahkan hanya mengenakan sandal atau malah tidak mengenakan alas kaki sama sekali. Namun demi menghindari cedera, pakailah sepatu khusus untuk bulutangkis dengan sol yang kuat dan terbukti tak licin.

7. Kaos Kaki

Selain sepatu, pemain pun sebenarnya membutuhkan kaos kaki yang juga nyaman dipakai ketika bermain bulutangkis. Ada banyak produk kaos kaki dengan bahan nyaman dan pas digunakan oleh para pemain bulutangkis sehingga tak sulit untuk mendapatkannya. Asalkan bahannya gampang menyerap keringat, maka kaki akan terhindari dari bau tak sedap.

8. Baju dan Celana

Untuk permainan bulutangkis rumahan, tentunya baju dan celana tak perlu harus memakai yang khusus, namun bagi para atlet yang mengikuti pertandingan baju dan celana perlu khusus. Biasanya dalam hal ini pun pemain akan mengenakan baju serta celana yang terbuat dari bahan mudah menyerap keringat sehingga nyaman dikenakan selama pertandingan.

9. Handuk

Dalam bulutangkis, saking serunya permainan, memang para pemainnya akan lebih cepat berkeringat karena gerakan-gerakannya yang teramat dinamis. Oleh karena itu, penting juga untuk sedia handuk bersih untuk membersihkan keringat. Untuk para atlet pun ada baiknya membawa handuk lebih dari satu.

D. Peraturan dalam Permainan Bulutangkis

Adapun peraturan yang ada dalam permainan bulutangkis antara lain:

1. Peraturan Service Bulutangkis

Service (*Service*) adalah pukulan pertama ke arah lawan yang dilakukan untuk memulai suatu permainan bulutangkis. Service dilakukan dari satu sisi lapangan (kiri atau kanan) menyilang menyeberangi jaring ke area lawan. Bila kok jatuh di luar area tersebut maka kok dinyatakan keluar dan poin untuk penerima servis. Antara partai tunggal dan ganda memiliki area servis masing-masing yang berbeda. Pengundian servis dilakukan sebelum permainan dimulai, seorang wasit melakukan pengundian terlebih dahulu untuk menentukan siapa yang pertama berhak melakukan servis.

Beberapa aturan servis yang perlu diperhatikan dalam permainan bulutangkis antara lain :

- Pada saat memukul, tinggi kepala (daun) raket harus berada dibawah pegangan raket.
- Perkanaan kok harus berada di bawah pinggang.
- Kaki kiri statis.
- Kaki hanya bergeser, tetapi tidak lepas dari tanah.
- Rangkaian mengayun raket, harus dalam satu rangkaian.
- Penerima servis bergerak sesaat setelah servis dipukul.

Beberapa kesalahan yang sering terjadi dalam servis permainan olahraga bulutangkis :

- Pada saat memukul bola, kepala (daun) raket lebih tinggi atau sejajar dengan grip raket.
- Titik perkenaan kok, kepala (daun) raket lebih tinggi dari pinggang.
- Posisi kaki menginjak garis tengah atau depan.
- Kaki kiri melakukan langkah.
- Kaki kanan melangkah sebelum kok dipukul.
- Rangkaian mengayun raket dan memukul kok tidak boleh terputus.
- Penerima servis bergerak sebelum kok servis dipukul.

2. Garis Lapangan untuk Area Permainan dan Servis Bulutangkis

Lapangan yang digunakan untuk pertandingan bulutangkis antara partai ganda dan partai tunggal memiliki perbedaan. Di dalam permainan bulutangkis setiap garis lapangan memiliki fungsinya masing-masing. Garis samping memiliki 2 garis (luar dan dalam) dan garis belakang juga memiliki 2 garis (luar dan dalam). Untuk area bidang permainan bulutangkis, garis samping dalam dan garis belakang luar digunakan untuk area permainan tunggal sedangkan garis samping luar dan garis belakang luar digunakan untuk area permainan untuk partai ganda.

Bidang area servis permainan bulutangkis untuk partai tunggal adalah garis samping dalam dan garis belakang luar, sedangkan untuk area servis untuk partai ganda adalah garis samping luar dan garis belakang bagian dalam.

3. Jenis Pertandingan

a) Pertandingan Ganda

Beberapa peraturan dalam pertandingan ganda adalah sebagai berikut:

- Telah ditetapkan pihak mana yang akan melakukan servis pertama pemain di bidang servis kanan memulai pukulan servis ke arah lawan yang berdiri secara diagonal di hadapannya.
- Pukulan servis pertama yang dilakukan pihak berada di sisi dalam lapangan selalu dilakukan dari bidang servis kanan.
- Hanya pemain yang menjadi "sasaran" servis saja yang boleh menerima servis. Jika *shuttlecock* tersentuh atau dipukul oleh pemain pasangannya, pihak yang berada di sisi dalam mendapat angka.
- Hanya satu pemain pada pihak yang melakukan servis permulaan atau pertama dari suatu pertandingan yang dapat melakukan pukulan servis tersebut.
- Jika seorang pemain melakukan servis yang tidak pada gilirannya atau dari sisi lapangan yang salah, dan pihak yang melakukan servis yang memenangkan reli tersebut, maka akan terjadi let kembali yang harus diajukan sebelum pukulan servis berikut dilakukan.

b) Pertandingan Tunggal

Dalam pertandingan tunggal, peraturan 8a dan 8e berlaku pada pertandingan tunggal. Tambahan peraturan untuk pertandingan tunggal adalah sebagai berikut:

- 1) Permainan akan melakukan servis dari atau menerima servis dari bidang servis kanan hanya bila nilai pelaku servis adalah 0 atau angka genap pertandingan. Servis dilakukan dan diterima dari bidang servis kiri bila nilai pelaku servis merupakan angka ganjil
- 2) Kedua pemain yang bertanding akan mengubah bidang servis tempat masing-masing pemain itu berdiri setiap kali sebuah angka dibuat.

4. Kesalahan

Kesalahan yang dilakukan pemain yang berada pada sisi dalam lapangan akan menggagalkan servis yang dilakukannya. Jika kesalahan dilakukan oleh pemain yang berada di sisi luar (sisi lapangan yang menerima servis), maka satu angka diperoleh pihak yang berada di sisi dalam (sisi lapangan yang melakukan servis). Kesalahan terjadi jika :

- a) Saat melakukan servis, posisi *shuttlecock* pada saat disentuh raket berada di atas ketinggian pinggang pemain; atau salah satu bagian dari kepala raket berada pada posisi lebih tinggi dari salah satu bagian tangan pelaku servis yang memegang raket ketika *shuttlecock* disentuh raket.
- b) Saat melakukan servis, *shuttlecock* jatuh ke bidang servis yang salah yakni ke sisi yang tidak berhadapan diagonal dengan pelaku servis; atau jatuh di muka garis servis pendek; atau jatuh di belakang garis servis panjang; atau jatuh di luar garis batas samping lapangan.
- c) Kaki pelaku servis tidak berada dalam bidang servisnya, atau kaki penerima servis tidak berada dalam bidang servisnya yang terletak berseberangan diagonal dan bidang servis pelaku servis, sampai pukulan servis selesai dilakukan.
- d) Sebelum atau ketika melakukan servis, salah satu pemain melakukan gerak tipu atau pura-pura atau secara sengaja mengejutkan lawannya.
- e) Pada servis ataupun sedang reli, *shuttlecock* jatuh di luar garis batas lapangan, melayang menembus atau di bawah jaring, menyentuh langit-langit, menyentuh dinding samping, atau menyentuh tubuh atau pakaian pemain.
- f) *Shuttlecock* yang sedang dalam permainan dipukul sebelum menyeberang ke sisi lapangan pihak yang melakukan pukulan.
- g) Waktu *shuttlecock* dalam permainan, pemain menyentuh jaring atau tiang penyangga dengan raket, bagian tubuh, atau bajunya.
- h) *Shuttlecock* menempel pada raket saat pukulan dilakukan atau *shuttlecock* dipukul dua kali berurutan.
- i) Saat dalam permainan, seorang pemain tersentuh *shuttlecock* ketika ia berada di dalam atau di luar batas lapangan.
- j) Pemain menghalang-halangi lawan.

5. Kontinuitas Permainan

Permainan harus berkelanjutan dari servis yang pertama hingga akhir pertandingan, ketika tim menang diputuskan, kecuali:

- a) Pada *International Badminton Championship* dan *Ladies International Badminton Championship* harus diizinkan suatu waktu istirahat (tidak lebih dari 5 menit) yakni antara pertandingan kedua dan ketiga.
- b) Di daerah yang kondisi cuacanya menyebabkan waktu istirahat dibutuhkan (maksimal 5 menit), yakni antara pertandingan kedua dan ketiga, baik untuk tunggal, ganda atau keduanya.

Karena keadaan yang tak terhindarkan oleh pemain, wasit dapat menunda permainan hingga waktu yang menurut pertimbangannya dibutuhkan.

6. Partai/Bentuk Permainan Bulutangkis

Ada lima partai dalam permainan bulutangkis yang biasa dimainkan, yaitu:

- a) Partai tunggal putra, yaitu permainan yang dimainkan oleh seorang pemain putra dengan seorang pemain putra dari lawan. Contoh pemain tunggal putra adalah Jonatan Christie.
- b) Partai tunggal putri, yaitu permainan yang dimainkan oleh seorang pemain putri dengan seorang pemain putri dari tim lawan. Contoh pemain tunggal putri adalah Fitriani
- c) Partai ganda putra, yaitu permainan yang dimainkan oleh dua orang pemain putra dengan dua orang pemain putra dari tim lawan. Contoh pemain ganda putra adalah Marcus Fernaldi Gideon dan Kevin Sanjaya Sukamuljo.
- d) Partai ganda putri, yaitu permainan yang dimainkan oleh dua orang pemain putri dengan dua orang pemain putri dari tim lawan. Contoh pemain ganda putri adalah Greysia Polii dan Apriani Rahayu.
- e) Partai ganda campuran, yaitu permainan yang dimainkan oleh pasangan putra putra dengan pasangan putra putra putri juga dari tim lawan. Contoh pemain ganda campuran adalah Tontowi Ahmad dan Lilyana Natsir.

7. Sistem Penilaian/Perhitungan Point dalam Permainan Bulutangkis

Ada beberapa jenis penilaian atau perhitungan poin dalam badminton/ bulutangkis diantaranya adalah sistem pindah bola dan sistem reli poin. Beberapa peraturan yang diterapkan untuk perhitungan poin menggunakan sistem pindah bola dan sistem reli poin.

Sistem pindah bola dalam permainan bulutangkis

- a) Sebelum pertandingan dimulai, harus ditentukan salah seorang pemain dari tiap-tiap pasangan sebagai "orang pertama". Pilihan ini berlaku untuk setiap set yang dimainkan.
- b) Jumlah poin genap atau ganjil menentukan posisi "orang pertama" saat melakukan servis.
- c) Setiap pasangan mempunyai dua kali kesempatan servis (masing-masing untuk tiap

pemain) sebelum pindah bola, kecuali servis pertama pada tiap-tiap awal set tidak mendapat kesempatan kedua.

d) Saat pindah bola, servis pertama selalu dilakukan oleh pemain yang berada di sebelah kanan, bukan oleh “orang pertama”.

Sistem reli poin dalam permainan bulutangkis

- a) Setiap pasangan hanya mendapat satu kali kesempatan servis, tidak ada servis kedua.
- b) Servis dilakukan oleh pemain yang posisinya sesuai dengan poin yang telah diraih oleh pasangan tersebut.
- c) Pemain yang sama akan terus melakukan servis sampai poin berikutnya diraih oleh lawan. Sistem perhitungan poin pada bulutangkis telah mengalami banyak perubahan, mulai dari sistem klasik yaitu pindah bola 15 poin sampai sistem terbaru, sistem reli 21 poin. Terhitung sejak Mei 2006 pada kejuaraan resmi seluruh partai tunggal maupun ganda menggunakan sistem perhitungan 3 × 21 reli poin. Poin tertinggi dalam setiap set adalah 21 poin kecuali jika terjadi perpanjangan (*Deuce*) yang dikarenakan terjadi persaingan yang sangat ketat antara kedua pemain sehingga harus diperpanjang hingga selisih jarak 2 poin sesuai dengan ketentuan.

Pemain bisa dikatakan menang dalam sebuah pertandingan jika pemain tunggal maupun ganda bisa memenangkan dua set pertandingan secara langsung. Jika terjadi hasil yang sama kuat dalam dua set, maka dilanjutkan dengan set permainan yang ketiga.

PENUGASAN 1

Mengamati gambar dan petunjuk dalam melakukan teknik dasar bulutangkis. Latihlah sendiri atau bersama temanmu dengan teratur dan disiplin sampai bisa dengan baik.

PENUGASAN 2

1. Ajak teman-temanmu satu PKBM untuk berkumpul, kemudian bentuklah dua tim bulutangkis tunggal atau berpasangan. Praktikkan teknik gerak dasar dengan aturan sederhana permainan bulutangkis bersama tim teman-temanmu tersebut.
2. Lakukan latihan ini dengan perasaan senang sebanyak tiga kali agar kamu lancar/luwes mempraktikkan teknik dasar bulutangkis.

UNIT 3

AYO BERMAIN BULUTANGKIS



A. Variasi Teknik Permainan Bulutangkis

Variasi latihan teknik permainan bulutangkis ini merupakan pengembangan dari teknik dasar permainan bulutangkis. Variasi ini diutamakan dalam memukul bola/kok. Berikut variasi teknik dalam permainan bulutangkis.

1. Servis *Forehand* Pendek

Teknik servis *forehand* pendek biasanya bertujuan sebagai pemaksa lawan supaya tak mampu melakukan serangan.

Tak hanya itu, lawan pun akan terpaksa ada pada posisi bertahan dengan memakai teknik pukulan servis *forehand* pendek. Untuk servis *forehand* pendek, biasanya pelatihan akan dilakukan secara sistematis dan serius, terutama pada segmen sasaran servis dan juga variasi arah.

Ada beberapa tips dalam melakukan pukulan servis *forehand* pendek ketika bermain bulutangkis, yaitu:

- a) Kok dapat dipukul menggunakan ayunan raket yang termasuk pendek.
- b) Siku dapat ditekuk atau dalam kondisi bengkok ketika terjadi perkenaan antara kok dan daun raket supaya penggunaan tenaga pada pergelangan tangan dapat dihindari.
- c) Fokus juga pada peralihan titik berat badan.
- d) Teknik servis perlu dilakukan berulang kali menggunakan kok supaya tangan dapat dilatih dan servis yang dihasilkan bisa berkualitas.

2. Servis *Forehand* Tinggi

Untuk servis *forehand* tinggi, pemain bulutangkis cukup sering juga menggunakannya, hanya saja ketika sedang dalam pertandingan permainan tunggal saja. Pada servis *forehand* tinggi, berikut sedikit tips yang dapat dicoba untuk dii kuti sehingga ketika bertanding Anda sudah dapat menguasainya.

- a) Ketika kok datang, pukul dengan sekuat tenaga supaya kok melambung tinggi dan hasilnya jatuh tegak lurus pada belakang garis lapangan tempat lawan.
- b) Kaki bisa dibuka selebar pinggul ketika memukul kok, sementara telapak kaki dua-duanya menyentuh lantai seperti biasa.

- c) Gerakkan dan ayunkan raket ke belakang, ke depan, lalu juga gerakkan peralihan titik berat badan sesudah melakukan pukulan secara sempurna dari kaki belakang ke kaki depan. Dalam gerakan tersebut, dianjurkan untuk melakukan pergerakan secara kontinu.
- d) Latihan pukulan servis forehand tinggi perlu dilakukan secara berulang-ulang supaya teknik cepat dikuasai.

3. Teknik Netting

Satu lagi teknik pukulan yang juga vital, yakni pukulan *netting* di mana pemain perlu mengarahkan raket sedekat mungkin ke area net lawan untuk bersiap menyongsong kok yang diarahkan serta menyerang kembali. Tak hanya itu, pukulan juga perlu dilakukan dengan tenaga halus dan hati-hati.

Standar teknik *netting* yang baik adalah ketika kok dipukul halus namun hasilnya dapat melintir tipis dan bisa sangat dekat dengan net. Dengan cara ini, biasanya lawan akan kesulitan dalam mengembalikan kok dan akhirnya poin menjadi milik kita.



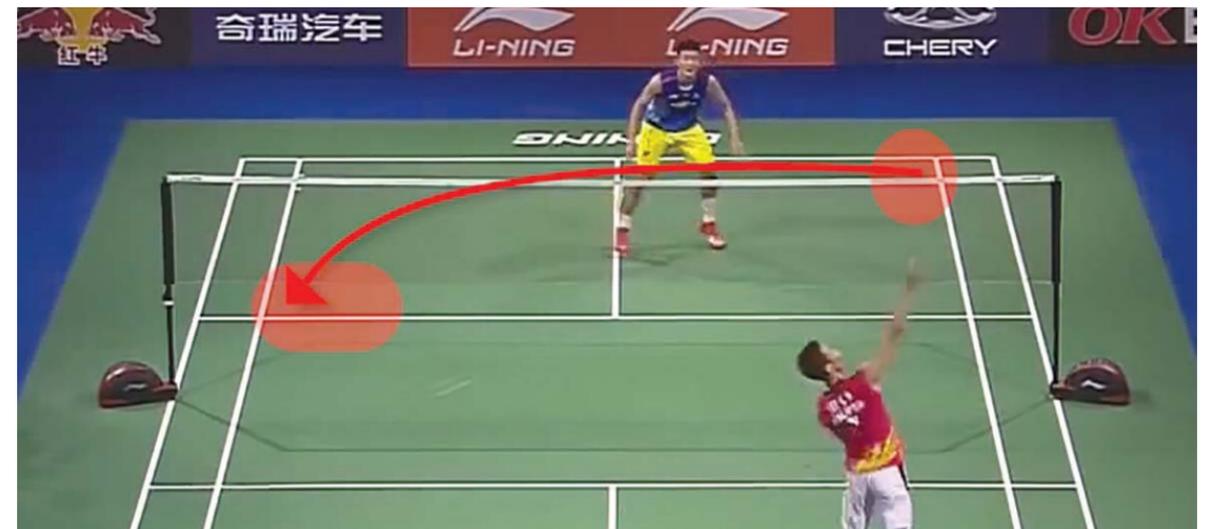
sumber: badmintonindonesia.org

Gambar 16. Teknik netting

4. Pukulan Dropshot

Pukulan ini mengharuskan pemainnya melakukan gerakan tipuan seperti seolah ingin melakukan teknik *smash* padahal bukan. Kalau teknik *smash* berfokus pada penggunaan kekuatan penuh, pada teknik *dropshot* ini pukulan dilakukan dengan sentuhan atau dorongan halus saja.

Hal ini sudah sangat biasa dilakukan oleh para pemain bulutangkis di mana teknik *dropshot* dilakukan dengan kok yang jatuh tak jauh dari net atau berada pada antara garis ganda pemain lawan dengan net. Faktor pegangan raket, gerakan kaki, posisi tubuh serta pindahnya berat badan akan menentukan pukulan dengan teknik ini bakal sukses atau tidak.



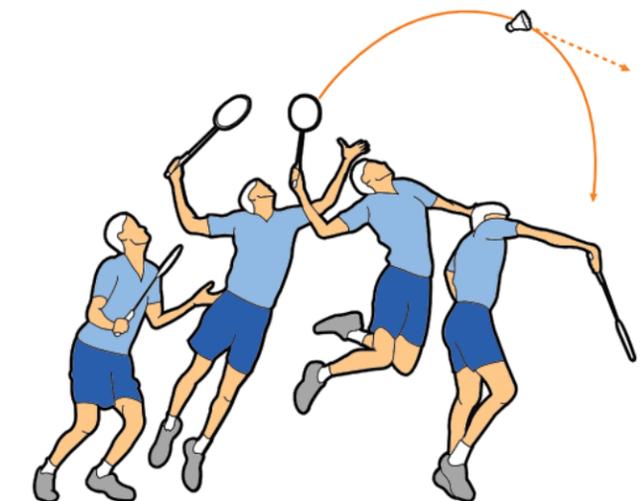
sumber: olahragapedia.com

Gambar 17. Teknik dropshot

5. Pukulan Smash

Teknik ini adalah teknik pukulan yang juga penting dikuasai oleh para pemain bulutangkis karena pada setiap pertandingan, tentunya gerakan ini sangat dibutuhkan. Ketika melakukan pukulan ini, pukulan harus dilakukan dengan tenaga penuh di mana kok pun diarahkan ke bawah area lawan.

Pukulan *smash* adalah pukulan serangan dan tujuan utamanya adalah untuk membutakan pergerakan lawan mati. Ada baiknya untuk melakukan teknik ini dengan lompatan tinggi supaya posisi pukulan yang dihasilkan dapat lebih sempurna dan maksimal. Melatih teknik pukulan ini juga akan memberikan keuntungan ketika sedang bertanding.



Gambar 18. Teknik smash



B. Peraturan Umum dalam Permainan Bulutangkis

1. Pelaku servis tidak boleh melakukan servis hingga penerima servis dalam keadaan siap. Penerima servis dianggap siap jika ia melakukan gerakan untuk menerima servis yang telah dibayangkan.

2. Pelaku dan penerima servis harus berdiri di dalam batas bidang servisnya masing-masing dan bagian dari kedua kaki pemain ini harus tetap bersentuhan dengan lantai, dalam posisi diam, hingga shuttlecock disentuh raket.
3. Jika saat servis atau reli, *shuttlecock* menyentuh dan tidak melampaui jaring, maka hal itu dianggap tidak sah.
4. Jika saat servis dan reli, *shuttlecock* tersangkut pada net, maka diajukan let.
5. Jika penerima servis dinyatakan salah karena bergerak pada saat servis sedang dilakukan, atau karena tidak berada dalam batas bidang servis yang seharusnya, sementara pada saat yang sama pelaku servis juga dinyatakan melakukan kesalahan, maka diajukan let.
6. Jika diajukan let, permainan yang terjadi servis sejak servis terakhir yang benar, tidak dihitung.
7. Pemain yang baru saja melakukan servis akan melakukan servis ulang, kecuali jika peraturan lain telah ditetapkan.
8. Jika pelaku servis pada saat melakukan servis tidak mengenai *shuttlecock*, maka ia dianggap melakukan kesalahan (*fault*); tetapi jika *shuttlecock* tersentuh raket, servis telah dianggap telah dilakukan.
9. Jika dalam permainan *shuttlecock* menyentuh jaring dan tetap tersangkut di sana, atau menyentuh jaring dan jatuh di posisi pemukulnya, atau menyentuh lantai di luar lapangan; dan pemain lawan menyentuh jaring atau *shuttlecock* dengan raket dan tubuhnya, maka tidak ada pinalti, sebab *shuttlecock* dianggap dalam permainan.
10. Jika pemain memukul *shuttlecock* dengan arah ke bawah, ketika berada dekat jaring dengan harapan bahwa *shuttlecock* akan terpukul kembali olehnya, hal ini dianggap menghalangi lawan. Maka wasit wajib menyatakan kesalahan (*fault*) atau *let*, jika hal tersebut terjadi tanpa pemain mengajukannya. Jika pemain mengajukan hal tersebut, maka wasit harus memberikan keputusan.

C. Pemanasan Sebelum Bertanding

Kegiatan pemanasan yang dikemas dengan benar akan memberikan pengaruh positif pada proses kerja organ tubuh, mekanisme peredaran darah, dan pernapasan. Semua itu akan berpengaruh langsung untuk kerja berat selanjutnya. Selain itu sangat penting untuk menghindari terjadinya cedera otot, persendian dan fungsi tubuh lainnya. Kegiatan pemanasan sebelum bertanding secara garis besar dapat berbentuk:

1. Lari pendek yang bervariasi, seperti sambil angkat paha/lutu, lari mundur, lari maju, dan kesamping
2. Melakukan gerakan-gerakan senam yang bersifat meregangkan otot seperti yang telah dijelaskan pada unit 2 tentang pemanasan sebelum latihan. Hindari melakukan gerakan sentak yang dapat menyebabkan rasa sakit pada otot atau persendian

3. Lakukan gerakan teknik dasar dalam permainan bulutangkis secara berulang-ulang seperti teknik servis, pukulan lob, pukulan drive, pukulan smash, dan pukulan dropshoot.

PENUGASAN 1

Mengamati gambar dan petunjuk dalam melakukan teknik bulutangkis dengan berbagai variasi. Latihlah sendiri atau bersama temanmu dengan teratur dan disiplin sampai bisa dengan baik.

PENUGASAN 2

1. Ajak teman-temanku satu PKBM untuk berkumpul, kemudian bentuklah tim bulutangkis tunggal dan berpasangan. Praktikkan teknik variasi dengan aturan umum permainan bulutangkis bersama tim bulutangkis teman-temanmu tersebut.
2. Lakukan latihan ini dengan perasaan senang sebanyak tiga kali agar kamu lancar/luwes mempraktikkan teknik dasar dan variasi bulutangkis.
3. Ungkapkan perasaanmu terhadap Tuhan dan kehidupanmu dengan menuliskan pendapatmu tentang apa yang kamu rasakan saat pertama kali bermain (Penugasan 1), saat kedua kalinya bermain (Penugasan 2) dan saat telah melakukan tiga kali permainan bulutangkis dengan praktik teknik dasar dan variasi serta aturan permainan bulutangkis secara benar (Penugasan 2).

PENUGASAN 3

1. Ajaklah teman-temanmu di PKBM untuk membentuk tim bulutangkis. Carilah lawan bermain. Lakukan pertandingan bulutangkis antar desa atau antar satuan pendidikan (PKBM) lain.
2. Ungkapkan perasaanmu terhadap Tuhan dan kehidupanmu dengan menuliskan pendapatmu tentang apa yang kamu rasakan saat melakukan pertandingan bulutangkis antar desa atau antar satuan pendidikan (PKBM) lain.

RANGKUMAN

1. Bulutangkis (sering disingkat bultang) atau *badminton* adalah suatu olahraga raket yang dimainkan oleh dua orang (untuk tunggal) atau dua pasangan (untuk ganda) yang saling berlawanan.
2. Induk organisasi bulutangkis, BWF (Badminton World Federation) dan di Indonesia PBSI (Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia).
3. Selain Liliyana Natsir dan Tontowi Ahmad sebelumnya Indonesia mempunyai legenda atlet bulutangkis, yaitu: Rudy Hartono, Liem Swie King, Christian Hadinata, Tan Joe Hok, Alan Budikusuma, Susi Susanti, Taufik Hidayat dan lain sebagainya.
4. Manfaat permainan bola kecil yang bersifat rekreatif adalah: kesehatan fisik lebih baik, koordinasi mata-tangan yang bagus, membentuk tubuh, mengajarkan disiplin, menghilangkan stres, membangun keterampilan sosial, mengajarkan sportifitas, tidur yang memadai, lebih *fun* daripada sekadar bermain
5. Sebelum melakukan latihan bulutangkis, sangat dianjurkan melakukan peregangan terlebih dahulu, diantaranya: peregangan otot pergelangan tangan, peregangan otot pergelangan atas dan bahu, peregangan pergelangan kaki, peregangan otot paha, peregangan otot pinggang dan perut bagian samping, peregangan otot punggung, peregangan otot perut bagian depan, peregangan otot leher
6. Teknik dasar permainan bulutangkis yang perlu dipelajari terlebih dahulu meliputi: teknik memegang raket, teknik memukul, teknik *footwork*
7. Sarana dan prasarana permainan bulutangkis meliputi: lapangan, net, kok/*shuttlecock*, raket, dekker/alat pelindung, sepatu, kaos kaki, baju dan celana, handuk
8. Peraturan dalam bulutangkis yang perlu diperhatikan meliputi: peraturan servis bulutangkis, garis lapangan untuk area permainan dan servis bulutangkis, jenis pertandingan, kesalahan, kontinuitas permainan, partai/bentuk permainan bulutangkis, sistem penilaian/perhitungan point dalam permainan bulutangkis
9. Beberapa variasi teknik bermain bulutangkis meliputi: servis *forehand* pendek, servis *forehand* tinggi, teknik *netting*, pukulan *dropshot*, pukulan *smash*



Daftar Pustaka

- _____. "11 Alat dan Perlengkapan bulutangkis untuk Bermain". <http://olahragapedia.com> (diakses 7 November 2017)
- _____. "14 Teknik Dasar Permainan bulutangkis Beserta Gambarnya". <http://olahragapedia.com> (diakses 7 November 2017)
- _____. "3 Cara Memegang Raket bulutangkis yang Benar". <http://olahragapedia.com> (diakses 7 November 2017)
- _____. "Bulutangkis". <http://wikipedia.org> (diakses 7 November 2017)
- _____. "Manfaat Olahraga Permainan". <http://intisari.grid.id> (diakses 7 November 2017)
- _____. "Tujuh Legenda Bulutangkis Indonesia Siapakah Mereka?". <https://www.blibli.com> (diakses 7 November 2017)



Profil Penulis

Nama Lengkap : Drs. Aris Priyanto, M.Or.
Telp Kantor/HP : 0877 3937 7965
E-Mail : regisholihah@gmail.com
Alamat Kantor : Balai Pendidikan Menengah Kota Yogyakarta
 : Jl. Sisingamangaraja No.21 Yogyakarta
Bidang Keahlian : Pendidikan Jasmani dan Olahraga

Riwayat Pekerjaan :
2000-2013 : Guru SMA Negeri 1 Yogyakarta
2013-sekarang : Pengawas SMA Kota Yogyakarta

Riwayat Pendidikan :
1991 : S1 IKIP Negeri Yogyakarta - Fakultas Pendidikan
 : Olahraga dan Kesehatan Jurusan Kepeleatihan
2011 : S2 Universitas Negeri Yogyakarta – Ilmu Keolah-
 : ragaan

Judul Penelitian :
Pembimbingan dengan Metode Tutorial untuk Meningkatkan Kompetensi Penelitian
Tindakan Kelas bagi Guru PJOK SMA Kota Yogyakarta

Catatan:

Catatan: