

Olahraga Bulu Tangkis

Hasyim
Saharullah

Editor: Mardiyah Anis



Badan Penerbit UNM

OLAHRAGA BULU TANGKIS

Hak Cipta @ 2022 oleh Hasyim, Saharullah
Editor: Mardiyah Anis

Hak cipta dilindungi undang-undang
Terbitan Juli 2022
Cetakan Pertama Juli 2022

Diterbitkan oleh **Badan Penerbit UNM**
Gedung Perpustakaan Lt. 1 Kampus UNM Gunungsari
Jl. Raya Pendidikan 90222
Tlp./Fax. (0411) 865677 / (0411) 861377
Email: badanpenerbit@unm.ac.id &
badanpenerbitunm@gmail.com
Website: badanpenerbit.unm.ac.id
Layouter & Desain Cover: Muhammad Rafli Pradana, S.Ds.
(Badan Penerbit UNM)

ANGGOTA IKAPI No. 011/SSL/2010
ANGGOTA APPTI No. 006.063.1.10.2018

***Dilarang memperbanyak buku ini dalam bentuk
apapun tanpa izin tertulis dari penerbit***

iv, 51 hlm; 23 cm

ISBN 978-623-387-102-0

Kata Pengantar

Puji syukur kita panjatkan kepada Allah, SWT atas segala limpahan Rahmat, Taupik, dan Hidayahnya sehingga buku referensi ini dapat selesai dengan tepat waktu, walaupun disadari bahwa buku ini masih jauh dari kesempurnaan.

Di Indonesia sendiri saat ini sudah tidak asing lagi dengan olahraga bulu tangkis, mulai dari kanak-kanak sampai dewasa, dari pedesaan sampai perkotaan, bahkan dari sabang sampai marauke telah mengetahui bahkan menggemari olahraga bulu tangkis, karena olahraga ini mudah di pahami dan juga perkembangannya yang cepat dan pesat membuat olahraga ini menjadi olahraga kegemaran hamper semua kalangan. Saat ini olahraga bulu tangkis adalah salah satu dari beberapa cabang olahraga yang populer di dunia yang dapat menyentuh hampir semua kalangan tanpa terbatas ras, agama, gender, bahkan ekonomi sekalipun.

Indonesia sendiri di kenal akan prestasi atletnya di bidang bulu tangkis, banyak atlet yang telah menorehkan berbagai prestasi mulai dari tingkat nasional bahkan sampai ke tingkat internasional demi mengharumkan nama Indonesia sampai ke kancan dunia. Agar pupulasi atlet Indonesia tidak berkurang maka diadakan pembibitan atlet sejak dini, dapat kita lihat saat ini telah banyak daerah di negara kita ini yang telah membentuk klub-klub bulu tangkis, hal itu merupakan salah satu cara agar anak-anak tertarik akan olahraga bulu tangkis. Untuk mendukung tingkat populasi atlet bulu tangkis maka dari itu kami membuat buku ini agar semakin banyak yang memahami tentang olahraga bulu tangkis. Salah satu tujuan dibuatnya buku ini agar mudah di pahami oleh semua

kalangan tentang olahraga bulu tangkis dan juga menjadi referensi bagi mahasiswa dalam matakuliah bulu tangkis.

Bahan ajar ini berbasis tentang pengertian, sejarah, perkembangan, metode permainan dan juga peraturan permainan tentang olahraga bulu tangkis. Terlepas dari itu semua, kami penulis menyadari masih banyak kekurangan yang akan terdapat dalam buku ini, maka dari itu kami menerima segala bentuk kritikan dan masukan demi perbaikan buku ini kedepannya. Demikianlah, semoga ada manfaatnya bagi kita sekalian khususnya mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK), Universitas Negeri Makassar (UNM).

Makassar, Juli 2022

Tim Penulis

Daftar Isi

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	iii
BAGIAN PERTAMA	
<i>Sejarah dan Perkembangan Bulu Tangkis</i>	1
A. Sejarah Olahraga Bulu Tangkis Di Dunia	1
B. Sejarah Olahraga Bulu Tangkis Di Indonesia	9
BAGIAN KEDUA	
<i>Peralatan Bulu Tangkis</i>	15
A. Raket	15
B. Senar	17
C. <i>Shuttlecock</i>	18
D. Net	20
E. Lapangan	21
F. Peralatan Penunjang	23
BAGIAN KETIGA	
<i>Teknik Dasar Permainan Bulu Tangkis</i>	25
A. Teknik Pegangan <i>American Grip</i>	25
B. Teknik Pegangan <i>Forehand Grip</i>	26
C. Teknik Pegangan <i>Backhand Grip</i>	27
D. Teknik Pukulan Servis	28
E. Teknik Pukulan <i>Lob</i>	30
F. Teknik Pukulan <i>Drive</i>	31
G. Teknik Pukulan <i>Smash</i>	33
H. Teknik Pukulan <i>Dropshoot</i>	34
I. Teknik Pukulan <i>Netting</i>	35
J. Teknik <i>Footwork</i>	36
BAGIAN KEEMPAT	
<i>Peraturan Permainan</i>	37
A. Pemain	37
B. Pengundian	37

C. Penilaian	38
D. Pertandingan tunggal	39
E. Pertandingan ganda	40
F. Kesalahan	40

BAGIAN KELIMA

<i>Daftar Kejuaraan Bulu Tangkis</i>	43
A. Kejuaraan Bulu Tangkis Di Indonesia	43
B. Kejuaraan Bulu Tangkis Internasional	44

DAFTAR PUSTAKA	51
-----------------------	----

Bagian Pertama

Sejarah Olahraga Bulu Tangkis

A. SEJARAH OLAHRAGA BULU TANGKIS DI DUNIA

Terdapat banyak versi dari asal mula adanya permainan bulu tangkis, dalam beberapa kisah banyak yang mengatakan jika permainan bulu tangkis berawal dari zaman Mesir kuno, ada juga yang mengatakan permainan ini berasal dari Tiongkok dan tidak sedikit pula yang mengatakan jika permainan ini berasal dari India.

Pada awalnya olahraga yang menggunakan bola dan raket ini diperkirakan berkembang di zaman Mesir kuno pada kisaran waktu 2000 tahun yang lalu tetapi banyak juga yang mengatakan olahraga ini berasal dari India dan Republik Rakyat Tiongkok. Nenek moyang permainan ini diperkirakan merupakan sebuah permainan bola tanpa raket yang berasal dari Tiongkok dengan nama Jianzi yang dimana objeknya dimanipulasi menggunakan kaki. Permainan ini memiliki tujuan agar bola tidak jatuh ke tanah.

Sejak zaman pertengahan di Inggris, anak-anak sudah mulai memainkan permainan ini, mereka biasa menyebutnya dengan nama *Battledores* atau *Shuttlecocks*, pada waktu itu mereka menggunakan dayung/tongkat sebagai raket. Sejak majalah Punch membuat ilustrasi tentang permainan ini melalui sebuah kartun di tahun 1854 *Battledores* atau *Shuttlecocks* menjadi permainan populer yang dimainkan di

London pada waktu itu. Pada saat mengolonisasi daerah sekitar Asia para penduduk Britania juga membawa dan memainkan permainan ini ke beberapa negara diantaranya Tiongkok, Jepang dan juga Siam atau sekarang yang dikenal sebagai Thailand karena permainan ini mudah dimainkan maka permainan ini cepat tersebar beberapa wilayah setempat mereka.

Menurut beberapa sejarah, permainan bulu tangkis merupakan permainan yang bernama Poona yang berasal dari India. Olahraga kompetitif bulu tangkis ini diciptakan oleh beberapa Perwira Tentara Britania dari Kerajaan Inggris yang bertugas di India pada waktu itu, seiring berjalannya waktu pada abad ke-19 mereka mulai menambahkan jaring/net dan mulai bersaing secara kompetitif dalam memainkannya di kota Pune yang sebelumnya dikenal sebagai Poona maka permainan tersebut juga dikenal sebagai Poona pada masa itu, kemudian permainan ini dibawa kembali ke Inggris dan mulai dikembangkan disana.

Pada tahun 1850-an para tentara membawa kembali permainan itu ke Inggris. Pada tahun 1860 olahraga itu mendapatkan namanya yang sekarang dikenal, melalui sebuah pamflet oleh Isaac Spratt, seorang penyalur permainan di Inggris dengan judul "*Badminton Battledore - a new game*" ("Battledore bulu tangkis - sebuah permainan baru"). Permainan ini digambarkan dimainkan di Gedung Badminton (*Badminton House*), estat *Duke of Beaufort's* di Gloucestershire, Inggris (Karyono, 2020).



Gambar 1.1. Gedung Badminton House

(Sumber: <https://delphipages.live>)

Kata Badminton berasal dari sebuah nama kota Badminton, yang merupakan tempat tinggal Duke of Beaufort di sebuah wilayah yang terletak di Gloucestershire yang letaknya tidak jauh dari Bristol Inggris. H.A.E. Scheele selaku sekretaris International Badminton Federation (IBF) pernah menyampaikan keterangan mengenai latar belakang permainan bulutangkis bahwa :“sepanjang pengetahuan saya, permainan ini dikenal orang, pertama dimainkan ditempat kediaman Duke of Beaufort yang berada di Kota Badminton di Gloucestershire, daerah ini tidak jauh dari Bristol”. Waktu kejadiannya tidak dapat dipastikan dengan jelas. Dalam beberapa buku disebutkan bahwa tahun 1870 merupakan tahun pertama permainan ini dikenal orang, tetapi Duke of Beaufort yang terakhir menyatakan pada saya bahwa beberapa tahun yang lalu sekitar 3-4 tahun sebelum 1870 merupakan waktu yang tepat, dimana klub yang pertama didirikan juga

masih merupakan sebuah misteri dan memang tidak membuat heran (Karyono, 2020).

Pada tahun 1870-an, boleh dikatakan hampir tidak ada perkumpulan atau klub badminton. Pada tahun itu mereka menggunakan ruang-ruang tamu mereka yang luas yang berada disekitar lingkungan aristokrat saja untuk bermain badminton. Tetapi dalam perkembangannya, dengan hadirnya klub Folkstone yang merupakan klub pertama di Kent, Inggris membuat olahraga badminton semakin meriah dan disukai oleh masyarakat. Di tahun 1873, permainan ini mulai dimainkan ditaman istana milik Duke of Beaufort di Badminton Gloucertershire, dan karenanya permainan ini kemudian diberi nama Badminton.

Kemudian ada seorang pemain terkenal dari abad permulaan permainan badminton dikenal dan merupakan seorang yang sangat berperan pada masanya dalam bidang administrasi permainan ini yang bernama S.M. Massey menyusun buku pertama dengan judul Badminton. Pada tahun 1877 rancangan peraturan pertama ditulis oleh Klub Badminton Bath. Pada saat itu peraturan permainan tentang olahraga badminton yang digunakan masih belum jelas, maka pada tahun 1887 rancangan tentang peraturan permainan badminton pertama kali ditulis oleh Klub Badminton Bath di Inggris. Pada tahun 1893 mulai dibentuk sebuah Asosiasi Bulu tangkis di Inggris. Dua tahun setelahnya tepat di tahun 1895 telah dilakukan revisi/perbaikan peraturan yang pertama.

Di tahun 1899 untuk petama kalinya permainan ini berunjuk gigi pada kejuaraan internasional di Kejuaraan *All England* dan mulai dikenalkan ke negara Asia Timur, Asia Tenggara dan negara Skandivania. Awalnya bentuk dan ukuran lapangan badminton mempunyai banyak variasi, lalu di tahun

1901 bentuk dan ukuran lapangan yang seperti sekarang sudah mulai dipakai, meskipun masih banyak yang menggunakan bentuk jam pasir. Bentuk ini merupakan gambaran dari bentuk lapangan bulu tangkis yang berada di ruang tamu Duke of Beaufort yang merupakan tempat pertama permainan ini dimainkan. Awalnya terdapat dua buah pintu membuka ke arah dalam pada sisi dinding yang berada dekat dengan jaring yang bertujuan untuk memberikan sirkulasi pada orang yang keluar masuk ruangan, lalu bentuk lapangan dipersempit lagi di daerah jaring, sehingga sirkulasi untuk orang tersebut tidak mengganggu jalannya permainan. Itu merupakan awal mula bentuk jam pasir. Mengenai ukuran lapangan, disebutkan bahwa suatu tempat bernama Ealing di London Barat mempunyai ukuran lapangan dengan panjang 60' dan lebar 30' hal itu bertujuan untuk menguntungkan bagi pemain-pemain lokal bila harus menghadapi pemain tamu, dan pada tahun 1905 dilakukan revisi/perbaikan peraturan yang kedua.

Di tahun 1905 Badminton menarik banyak sekali perhatian masyarakat. Di tahun itu pula diselenggarakan Seri Dunia dimana mempertemukan *Jack Purcell* dari Kanada dan *Jess Williard* dari AS. Melewati lautan atlantik, badminton mulai masuk di *British Columbia* pada tahun 1914, dan mulai menyebar ke Kanada di tahun 1920. Pada tahun 1921 Kanada mulai mengadakan kejuaraannya yang pertama. Selain di Kanada badminton juga mulai menyebar ke Amerika Serikat dan New York pada kala itu. Setelah memasuki Kawasan Hollywood, badminton dibuat dalam bentuk film dengan judul *Good Bandminton* agar perkembangannya makin pesat dibandingkan sebelumnya.

Perkembangan badminton yang cepat menjadi olahraga dunia menuntut agar dibentuknya sebuah badan

internasional. Bulu tangkis kemudian berkembang di banyak negara dan mulai masuk ke Indonesia dibawa oleh bangsa Belanda. Karena perkembangannya yang sangat pesat, maka di tanggal 5 Juli 1934 dibentuklah organisasi internasional untuk mengatur kegiatan bulu tangkis internasional dan diberi nama *International Badminton Federation* atau yang biasa di singkat IBF yang beranggotakan persatuan-persatuan bulu tangkis dari beberapa negara dengan Inggris Raya (Inggris, Irlandia, Wales, dan Skotlandia) Denmark, Kanada, Selandia Baru, dan Pranci sebagai negara pendiri. Pada tanggal 24 September 2006 di Madrid digelar pertemuan Umum Luar biasa untuk menetapkan nama baru dari IBF menjadi BWF (*Badminton World Federation*). Hingga saat ini olahraga bulu tangkis sudah menjadi salah satu olahraga dunia yang paling banyak diminati dan disukai disemua kalangan dan terbukti dengan bertambahnya anggota asosiasi sebanyak 165 yang tersebar diberbagai negara di belahan dunia.



Gambar 1.2. Logo BWF
(Sumber : en.wikipedia.org)

Perkembangan olahraga badminton di India ternyata lebih lambat dibandingkan di Malaysia. Di tahun 1934 negara jajahan Inggris tersebut membentuk *Persatuan Badminton Malay* (Badminton Association of Malay). Perkembangan di Malaysia kala itu sangat pesat. Pada tahun 1938 sudah tercatat sekitar 25.000 pemain badminton, bahkan hampir separuh dari jumlah Inggris pada saat itu. Hingga seorang Dr. A. Fadzil Che Wan mulai menerbitkan buku *Badminton Malaysia*, yang didalamnya membahas tentang Sejarah dan Perjuangan Badminton di Malaysia yang awal mulanya hanya dimainkan di sekolah-sekolah misionaris yang berada di pulau Pinang, Ipoh, Kuala Lumpur, Malaka, dan Singapura. Badminton pun dengan cepat menyebar ke berbagai penjuru negara itu. Hingga pada tahun 1930-an permainan itu semakin terkenal sejak pulangnya para pelajar yang menuntut ilmu di Inggris. Tahun 1937 Malaysia sudah mengadakan Kejuaraan Terbuka Malay dan pada tahun itu juga Malaysia telah bergabung dengan IBF. Ketika kejuaraan beregu pada Piala Thomas yang pertama kali diselenggarakan pada tahun 1948 berhasil direbut oleh Malaysia. Pemain Malaysia yang pertama kali menjadi juara di All England adalah Wong Peng Soon di tahun 1950.

Piala Thomas sendiri merupakan sumbangan dari Sir George Thomas pada tahun 1939 setelah IBF menyatakan adanya sebuah kompetisi beregu untuk putra. Namun karena Perang Dunia II yang menghalangi jalannya pelaksanaan kejuaraan itu dan baru bisa diselenggarakan pada tahun 1948. Badminton mulai didominasi Asia sejak Malay menang 8-1. Dalam sejarah tercatat selama 22 kali pertandingan di langsung, tak pernah sekalipun negara yang berasal dari luar Asia berhasil merebut Piala Thomas. Indonesia merupakan negara dengan perebut piala terbanyak yakni 13 kali lalu diikuti Malaysia sebanyak 5 kali dan Cina sebanyak 4 kali.

Pertandingan tersebut berbeda dengan kejuaraan beregu putri pada Piala Uber. Piala Uber berasal dari nama Betty Uber. Pada kompetisi untuk merebut piala dari Betty Uber yang mulai dilaksanakan pada tahun 1956 tersebut Amerika sudah menjadi juara sebanyak tiga kali selebihnya 16 kali oleh negara-negara Asia. Cina merupakan negara terbanyak dengan total 7 kali, kemudian di ikuti Jepang sebanyak 5 kali lalu Indonesia sebanyak 3 kali.

Selain Piala Thomas dan Piala Uber, juga ada kejuaraan bulutangkis dunia yang bernama Sudirman Cup atau Piala Sudirman. Sudirman Cup diambil dari nama tokoh pebulutangkis Indonesia yakni Dick Sudirman yang merupakan salah satu pendiri PBSI yang juga dikenal sebagai Bapak Bulutangkis Indonesia. Pada Sudirman Cup dipertandingkan kategori beregu campuran yang terdiri dari nomor tunggal putra, tunggal putri, ganda putra, ganda putri dan ganda campuran. Sudirman Cup diadakan tiap dua tahun sekali. Dan sepanjang sejarah hanya enam negara yang berhasil mencapai babak semifinal yakni Indonesia, Korea Selatan, Inggris, Malaysia, China dan Denmark.

Dalam peraturan yang berada diluar arena pertandingan, badan bulutangkis sempat terpecah menjadi dua belah pihak, IBF dan World Badminton Federation (WBF). Hal tersebut terjadi sejak memuncaknya perang dingin antara Blok Barat dan Blok Timur. Blok Timur yang di bawahi oleh Republik Rakyat Cina membentuk wbf sebagai saingan dari IBF, meski Indonesia berada dikawasan timur namun Indonesia lebih condong ke Blok Barat namun bukan berarti memutuskan hubungan dengan Blok Timur, bahkan Indonesia aktif dalam mempersatukan Kembali organisasi tersebut. Dan pada tahun 1981 telah disepakati WBF mulai bergabung dengan IBF.

Karena persatuan itulah yang memungkinkan meningkatnya bulutangkis dan maju ketingkat yang lebih tinggi yakni pada ajang Olimpiade. Meski sempat menjadi olahraga eksebisi pada Olimpiade Muenchen di tahun 1972 yang kala itu Indonesia di wakili oleh Rudy Hartono, namun baru di tahun 1992 di jadikan cabang olahraga resmi di Olimpiade dan barulah di Olimpiade Barcelona, Indonesia berhasil mendapatkan 2 medali Olimpiade. Dan itu merupakan emas pertama yang di dapatkan Indonesia sejak keikut sertaannya di Olimpiade Helsinki di tahun 1948.

Untuk nomor kejuaraan perorangan, IBF pertama kali menyelenggarakannya pada tahun 1977 dengan Swedia sebagai tuan rumah kala itu. Pada kejuaraan di Malmoe, Indonesia berhasil merebut satu gelar dari ganda putra. Dan di tahun 1980 ketika kejuaraan berlangsung di Jakarta. Indonesia berhasil membuat catatan tersendiri dengan berhasil merebut seluruh lima nomor yang dipertandingkan saat itu. Pada kejuaraan dunia tidak resmi di All England, Indonesia juga berhasil membuat Rudy Hartono sebagai pemegang rekor dengan merebut gelar sebanyak delapan kali, tujuh kali berturut-turut sejak tahun 1968 hingga 1976. Namun Rudy Hartono gagal mencetak delapan kali berturut-turut di tahun 1975 karena kalah di final dari SvenPri yang berasal dari Denmark. Hingga kini badminton telah menjadi olahraga dunia. Kualitas semakin tinggi hingga orang-orang tidak bisa bermain-main jika ingin menjadi tingkat tertinggi di dunia.

B. SEJARAH OLAHRAGA BULU TANGKIS DI INDONESIA

Karena *Badminton* berkembang pesat di negara Inggris maka negara itu pula yang menyebarkan permainan ini agar semakin banyak peminatnya, permainan ini menyebar di

bawah negara jajahan Inggris diantaranya Malaysia dan Singapura, karena Indonesia berdekatan dengan negara tersebut maka dari itu *Badminton* dengan mudah di susupkan masuk ke Indonesia bagian barat yakni sekitar Sumatra di tahun 1930.

Olahraga ini kemudian dengan cepat menyebar ke beberapa daerah di Indonesia seperti Jawa Timur, Jawa Barat dan juga Jawa Tengah. Karena olahraga ini mudah dimainkan maka olahraga ini dengan cepat menyebar diantaranya di Jakarta pada tahun 1933 sudah terdapat perkumpulan *Badminton* yang diberi nama "*Bataviase Badminton Bond*". Tidak lama setelah berdirinya "*Bataviase Badminton Bound*" kemudian didirikan lagi perkumpulan yang bernama "*Bataviase Badminton League*". Dari dua perkumpulan ini kemudian bergabung menjadi satu perkumpulan yang diberi nama "*Bataviase Badminton Unie*" atau yang biasa dikenal dengan BBU.

Pada tahun 1942 *Badminton* mengalami perkembangan yang pesat dimana pada waktu itu masih masa pendudukan Jepang di Indonesia, kemudian *Badminton* di usulkan untuk diganti namanya menjadi "bulu tangkis" oleh R.M.S. Tri Tjondrokoesoemo yang saat itu menjabat sebagai ketua ISI (Ikatan Sprot Indonesia) agar tidak asing ditelinga masyarakat Indoensia, usulan itu disambut hangat dan diterima dengan baik oleh semua kalangan pecinta bulu tangkis dan menyebar luas di seluruh pulau Jawa dan di beberapa daerah lainnya di Nusantara. Pada tahun 1943 dibentuk gerakan olahraga yang diberi nama GELORA (Gerakan Latihan Olahraga Rakyat) yang bertempat di Jakarta dimana Otto Iskandar Dinata ditunjuk sebagai pemimpin GELORA pada saat itu.

Karena dampak dari popularitas yang tinggi banyak terdapat perkumpulan bulu tangkis yang bergerak sendiri-

sendiri dan tidak memiliki tujuan yang sama, maka dari itu dua tahun setelah kemerdekaan Indonesia tepat pada tanggal 18-19 Januari tahun 1947 mulai diadakan kongres di daerah Solo untuk membentuk satu badan olahraga yang diberi nama PORI (Persatuan Olahraga Republik Indonesia) dimana Mr. Widodo Sastradiningratan yang di tunjuk sebagai ketua pada masa itu.

Di dalam PORI terdapat 11 cabang olahraga yakni 1. Sepakbola, 2. Bola Basket, 3. Bola Keranjang, 4. Panahan, 5. Tenis, 6. Pencak Silat, 7. Renang, 8. Anggar, 9. Hokey, 10. Menembak, 11. Bulu tangkis. Pada tanggal 4-6 Mei tahun 1951 para tokoh bulu tangkis Indonesia mengadakan kongers di Bandung dan membuat organisasi induk tingkat nasional yang diberi nama PBSI (Persatuan Bulu tangkis Seluruh Indonesia) pada tanggal 5 Mei 1951.

Pertemuan yang diadakan pada tanggal 5 Mei 1951 merupakan awal baru bagi sejarah bulu tangkis dan dicatat sebagai kongres pertama PBSI dengan menetapkan A. Rochdi Partaatmadja sebagai Ketua Umum, Soedirman sebagai Ketua I, Tri Tjondrokusumo sebagai Ketua II, Amir sebagai Sekertaris I, E. Soemantri sebagai Sekertari II, Rachim sebagai Bendahara I, dan Liem Soei Liong sebagai Bendahara II. Setelah terbentuknya pengurus pusat kemudian dibentuk lagi beberapa cabang tingkat daerah maupun provinsi diantaranya Pengda (Pengurus Daerah) dan Pengcab (Pengurus Cabang) sebagai pengurus tingkat kota madya/kabupaten. Pada Agustus 1977 sudah terdapat 26 Pengda di seluruh Indonesia dan 224 Pengcab. Di tahun itu diperkirakan terdapat 2000 perkumpulan yang menjadi anggota PBSI.

Pada tahun 1953 Indonesia sudah resmi mendaftarkan diri menjadi anggota IBF (*Internasional Badminton Federation*) atau yang sekarang dikenal dengan BWF (*Badminton World*

Federation). Indonesia telah mengikuti beberapa kejuaraan diantaranya Piala Thomas yang diadakan di Singapura pada tahun 1958, Piala Thomas di Tokyo Jepang pada tahun 1964, Piala Thomas di Jakarta Indonesia pada tahun 1967, Piala Thomas di Kuala Lumpur Malaysia pada tahun 1970, Olimpiade Barcelona pada tahun 1992, Olimpiade Atlanta pada tahun 1996, *All England*, Asian Games, Sea Games, Uber Cup, Olimpiade, Kejuaraan Super Series, Kejuaraan Super Series Premier dan lainnya.



Gambar 1.3. Logo PBSI

(Sumber : <https://student-activity.binus.ac.id>)

Arti dari lambang PBSI, sebagai berikut :

1. Terdiri dari 5 warna yang mempunyai arti, antara lain :
 - Kuning : Simbul kejayaan
 - Hijau : Kesejahteraan dan kemakmuran
 - Hitam : Kesetiaan dan kekal
 - Merah : Keberanian
 - Putih : Kejujuran

2. Gambar Kapas
 - Memiliki jumlah 17 biji yang melambangkan angka keramat yang diambil dari hari proklamasi
3. Gambar Shuttlecock
 - Dengan delapan bulu yang terdapat di logo PBSI, melambangkan 8 (agustus)
4. Huruf PBSI
 - Terdiri dari 4 huruf dihubungkan dengan gambar setengah lingkaran sebanyak 5 biji yang berwarna merah dibawah shuttlecock, yang melambangkan tahun 1945 yang merupakan tahun kemerdekaan Indonesia.
5. Gambar Padi
 - Terdapat 51 butir yang melambangkan hari jadi PBSI yaitu tanggal 5 Mei Tahun 1951.
6. Gambar Perisai
 - Gambar ini disimbolkan sebagai keuletan, ketahanan, rendah diri tapi ulet, kuat dan tekun.

Setelah kepengurusan tingkat pusat mulai terbentuk, para pemian bulutangkis Indonesia mulai menunjukkan prestasinya yang membanggakan bahkan sampai kekancah Internasioanl. Pada Piala Thomas telah dicatat bahwa Indonesia merupakan negara yang paling banyak memperoleh trofi dengan lambing supremasi bulutangkis untuk nomor beregu putra. Keikutsertaan Indoensia yang pettama kali pada Piala Thomas di tahun 1958 mulai mencatat rekor bulutangkis global dengan langsung mengibarkan bendera merah putih dalam jajaran bulutangkis elit kelas dunia. Indonesia datang sebagai pemulai dan pulang sebagai juara.

Pada ajang Piala Thomas pada tahun 1958, kala itu tim Indonesia diisi oleh Tan King Gwan, Ferry Sonneville, Njoo Kiem Bie, Tan Joe Hok, Lie Po Djian dan Eddy Jusuf. Untuk pemain cadangan terdiri dari Thio Djoe Jen dan Tan Thiam Beng dengan Raden Jusuf sebagai manajer tim. Indonesia berhasil menyumbangkan kemenangan pertama pada kejuaraan Internasional. Ini merupakan momen dan awal dari prestasi Indonesia dan terus berlanjut hingga ke kejuaraan dunia lainnya yang meliputi Piala Uber, Kejuaraan Super Series, Kejuaraan Super Series Premier, Olimpiade, Asian Games hingga Sea Games.

Sejak tahun 1992 badminton mulai resmi menjadi cabang olahraga yang dipertandingkan di dalam Olimpiade, Indonesia tidak pernah absen menyumbangkan medali untuk Indonesia yang dimulai dari tahun 1992, 1996, 2000, 2004, 2008, dan 2016. Indonesia hanya sekali absen menyumbangkan medali yakni di tahun 2012. Prestasi bulutangkis di Indonesia saat ini masih menjadi pekerjaan bagi PBSI untuk mengembalikan Kembali prestasi yang telah diraih di masa-masa silam yang menjadikan Indonesia sebagai kiblat bulutangkis dunia.

Bagian Kedua

Peralatan Bulu Tangkis

Pada bab ini akan dibahas tentang peralatan yang digunakan dalam permainan bulu tangkis. Bulu tangkis adalah permainan yang dilakukan dengan memukul *shuttlecock* menggunakan sebuah raket untuk melewati net atau sebuah jaring pembatas yang dilakukan secara single (satu lawan satu) atau double (dua lawan dua) ataupun secara mix (ganda campuran) secara berlawanan arah oleh kedua belah pihak dalam lapangan dengan ukuran panjang dan lebar tertentu.

A. RAKET

Sejak tahun 1970-an, merupakan alat yang terbuat dari kayu yang mempunyai gagang dan kepala, sekarang ini raket sudah terbuat dari bahan grafit, aluminium karbon, ataupun besi ringan yang berbentuk oval dan berjaring menggunakan senar. Raket merupakan alat yang digunakan untuk memukul shuttlecock dalam permainan bulutangkis, pada dasarnya kepala raket berbentuk oval, dengan pegangan raket, dan batang raket sebagai penghubung antara kepala dengan grip. Raket bulutangkis mempunyai ukuran panjang 68 cm dan panjang kepala raketnya tidak boleh melebihi 23 cm dan permukaan senar raket dengan ukuran panjang tidak melebihi 22 cm sampai 28 cm. Federation (dalam Juniarto, 2017).

Raket yang lebih ringan dapat terbuat dari bahan boron, grafit, atau karbon yang dibuat dan dirancang dengan beberapa ketegangan dan variasi. Hingga saat ini hampir semua raket berbahan dasar serat karbon karena serat karbon memberikan perpindahan energi kinetik (Sutono, 2008). Berikut ini ada beberapa ciri-ciri raket yang cocok untuk bermain bulu tangkis, diantaranya adalah:

- Raket yang seimbang, adalah raket cocok untuk tipe permainan keras maupun halus.
- Raket yang beratnya terletak pada bagian pegangan, adalah raket yang cocok untuk tipe permainan yang agresif saat menyerang.
- Raket yang beratnya terletak pada bagian kepala, adalah raket yang cocok untuk tipe permainan yang halus dengan tipuan.



Gambar 2.1. Raket

(Sumber : <https://shopee.co.id>)

B. SENAR

Fungsi senar pada raket adalah untuk memantulkan shuttlecock. Raket yang berkualitas adalah raket yang memiliki senar yang kuat. raket yang memiliki pukulan yang kencang dan cepat merupakan raket yang memiliki kekencangan senar yang sempurna. Pada dasarnya senar raket memiliki ketebalan 21 ukuran dan ketegangan antara 18 sampai 30 lb.



Gambar 2.2. Senar

(Sumber : <https://id.victorsport.com>)

Raket dan senar merupakan sesuatu yang tidak dipisahkan dimana keduanya mempunyai hubungan yang saling terkait. Suatu raket tidak dapat digunakan jika tidak memiliki senar begitupun sebaliknya. Rata-rata tipe senar yang biasa digunakan adalah tipe senar BG 65-68 sharp. Dalam

pemilihan senar yang baik terdapat beberapa hal yang harus diperhatikan berdasarkan tipe pemain bulu tangkis :

- Senar dengan tarikan rendah antara 18-21 lbs biasanya digunakan untuk pemain pemula dikarenakan masih memiliki power yang kurang.
- Senar dengan tarikan 22-25 dengan simpul 4 merupakan senar yang biasa digunakan oleh tipe permainan menyerang.
- Senar dengan tarikan 27-28 dengan simpul 2 atau 4 merupakan senar yang biasa digunakan oleh tipe permainan menyrang dan bertahan.
- Senar dengan tarikan 29-30 dengan simpul 2 merupakan senar yang biasa digunakan oleh tipe permainan bertahan.

C. SHUTTLECOCK

Nama *shuttlecock* berasal dari bahasa inggris yakni *cock* yang berarti ayam jantan, karena pada awalnya *cock* terbuat dari bulu ayam jantan, namun karena perkembangannya akhirnya *cock* diganti menggunakan bulu angsa putih yang ditancapkan pada busa karet yang berbentuk setengah lingkaran sesuai standar peraturan yang dikeluarkan oleh BWF. *Shuttlecock* adalah bola yang biasa digunakan dalam permainan bulu tangkis yang terbuat dari bulu angsa yang kemudian disusun membentuk kerucut. Kepala *shuttlecock* terbuat dari gabus dan berbentuk setengah lingkaran.

Kock yang berstandar internasional memiliki 16 bulu angsa yang mencap dengan ujung yang lancip yang mengelilingi bola karet harus memiliki berat 5.50 gram. Garis tengah pada pangkal kock memiliki diameter 25-28 mm dengan bentuk stengah bola. Diameter ujung atas dari pangkal bulu dengan ukuran 56-68 mm dan harus diikat dengan

menggunakan benang atau bahan lain yang kuat dan kokoh agar bulu tidak mudah terbongkar. Tinggi bulu dari permukaan memiliki ukuran 62-70 mm. Di luar negeri banyak digunakan kock dari karet, mulai dari gabus ataupun bulunya. Untuk bentuk, ukuran dan besarnya harus serupa dengan kock yang terbuat dari bulu angsa, namun kock tersebut hanya digunakan untuk latihan dan tidak digunakan pada pertandingan resmi.

Untuk menilai kock yang bagus atau tidak dapat dibedakan dengan cara memukul kock dengan raket dengan tangan yang berada dibawah pinggang, jika kock melaju lurus danpa ada pergerakan ke kanan atau ke kiri maka kock tersebut adalah kock yang bagus dan begitu sebaliknya. Bisa dilihat pada gambar dibawah ini :



Gambar 2.3. Shuttlecock

D. NET

Tujuan dibuatnya net adalah untuk membuat batasan di lapangan untuk memisahkan para pemain pada saat bermain bulu tangkis. Net diletakkan di tengah tengah lapangan. Jarak antara net sekitar 19 mm dengan lebar 75 mm, lubang lubang net berjarak 15-20 mm, bagian sisi net memiliki lebar 76 mm. Tinggi net bulu tangkis memiliki standar yang telah ditetapkan oleh BWF yakni 1,52 m dari permukaan lapangan dan tinggi tiang net berukuran 1,55 m.



Gambar 2.4. Net

Keterangan :

- a. Tinggi net : 1.55 meter
- b. Tinggi net bagian tengah : 1.524 meter
- c. Lebar net : 6.1 meter
- d. Tinggi jaring net : 0.76 meter
- e. Lebar tiap jaring-jaring net : 0.02 meter
- f. Jarak dari lapangan ke tiang net : 0.3-0.5 meter
- g. Tinggi lampu untuk tiap lapangan : 4.5 meter
- h. Jarak dari tembok gedung ke lapangan : 3 meter
- i. Jarak lapangan ke atap : 8 meter
- j. Jarak antar lapangan : 1.25 meter

E. LAPANGAN

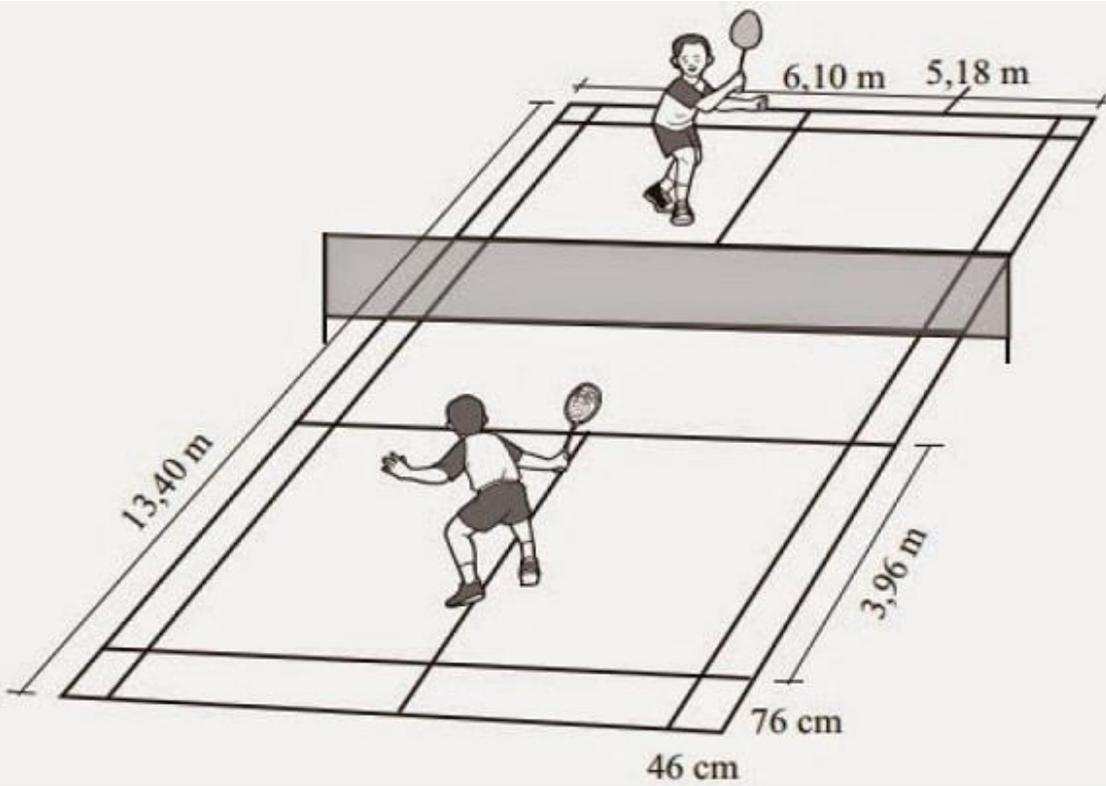


Gambar 2.5. Lapangan

Lapangan bulu tangkis seperti lapangan pada umumnya yang berbentuk persegi panjang yang kemudian dibagi menjadi 2 bagian yang berukuran sama dikarenakan permainan bulu tangkis dimainkan secara berhadapan dan dipisahkan oleh sebuah jaring atau net yang membentang di tengah lapangan. Pada lapangan bulu tangkis terdapat garis pada masing-masing bidang, garis tersebut merupakan garis servis belakang, garis servis samping, garis servis tengah dan garis servis depan. Garis tersebut masing-masing memiliki ketebalan yang kurang lebih 40 mm dan warna garis tersebut harus berwarna kontra dengan lapangan, biasanya garis-garis tersebut diberi warna kuning atau putih.

Bahan yang digunakan untuk membuat permukaan lapangan bulu tangkis adalah yang berbahan sintesis yang lunak ataupun kayu, lapangan bulu tangkis tidak diperbolehkan menggunakan bahan sintesis yang keras karena dapat membuat pemain mengalami cedera. Berikut ini merupakan standar ukuran lapangan yang telah ditetapkan oleh BWF yang digunakan secara internasional.

- Panjang lapangan berukuran 13,40 m.
- Lebar lapangan berukuran 6,10 m.
- Jarak garis servis depan dari garis net adalah 1,98 m.
- Jarak garis servis tengah dari garis samping lapangan adalah 3,05 m.
- Jarak garis servis belakang untuk ganda dari garis servis belakang lapangan adalah 0,76 m.
- Jarak garis samping untuk permainan tunggal dari garis pinggir lapangan adalah 0,46 m.



Gambar 2.6. Ukuran Lapangan
(Sumber : <https://masmufid.com>)

F. PERALATAN PENUNJANG

Peralatan yang menunjang untuk pemain bulutangkis yang dianjurkan antara lain adalah pakaian, sepatu, kaos kaki, handuk, dan dekker atau alat pelindung.

1. Sepatu

Untuk sepatu bulutangkis harus terbuat dari bahan yang ringan, agar pemain mudah bergerak di lapangan tanpa takut terpelestat. Untuk karet sol yang baik dibutuhkan yang terbuat dari bahan karet mentah. Untuk warna sepatu biasanya bervariasi namun pada umumnya kebanyakan berwarna putih dengan sentuhan garis-garis sebagai pemanisnya.

2. Kaos kaki

Untuk kaos kaki sebaiknya yang memiliki daya serap keringat yang tinggi, agak tebal dan embuk agar mengurangi kemungkinan iritasi kulit bagi para atlet atau pemain karena seringnya terjadi pergesekan kulit dengan sepatu.

3. Pakaian

Untuk celana pendek dan kaos pemain sebaiknya menggunakan bahan yang mudah menyerap keringat dengan cepat dan berbahan yang sejuk. Untuk penggunaan pakaian bulutangkis bebas menggunakan pakaian apapun asalkan berbahan yang sejuk dan harus ada nama pemain beserta nama daerah/negara/klub. Pakaian yang baik akan mempengaruhi setiap pergerakan pemain maka dari itu wajib bagi pemain menggunakan pakaian yang nyaman saat pertandingan berlangsung.

4. Handuk

Handuk merupakan peralatan penunjang yang tidak kalah pentingnya karena para pemain akan lebih mudah dan cepat berkeringan karena adanya pergerakan yang dinamis oleh karena itu penting bagi pemain untuk menyediakan handuk untuk membersihkan keringat selama permainan berlangsung.

5. Dekker / alat pelindung

Dekker merupakan alat pelindung yang digunakan pada tangan, lutut, ataupun kaki yang berguna untuk mengurangi bahkan melindungi pemain dari benturan ataupun Gerakan yang mengakibatkan cedera atau bisa juga untuk menyerap keringat. Dekker bukanlah alat yang wajib dalam permainan bulutangkis tetapi taetap bagi pemain dekker merupakan alat yang penting untuk melindungi dari cedera.

Bagian Ketiga

Teknik Dasar Permainan Bulu Tangkis

Pada bab ini akan dibahas tentang teknik dasar permainan bulu tangkis, mulai dari teknik memegang raket yang diantaranya teknik american grip, teknik forehand grip, dan teknik backhand grip, kemudian juga akan dibahas tentang teknik pukulan yang mencakup teknik pukulan servis, teknik lob, teknik pukulan drive, teknik pukulan smash, dan teknik pukulan dropshoot. Untuk mendukung gerak pada permainan bulu tangkis maka akan dibahas pula tentang footwork pada bulu tangkis.

A. TEKNIK PEGANGAN *AMERICAN GRIP*



Gambar 3.1. Teknik American Grip

Cara melakukan teknik American grip yang baik ialah sebagai berikut ini :

- Posisi tangan pada saat memegang bagian ujung tangkai seperti memegang pemukul kasur.
- Jari telunjuk dan ibu jari menempel pada tangkai raket.

Teknik pegangan american grip ini terlihat sangat kaku pada saat memukul *shuttlecock*. Pegangan ini akan terasa nyaman pada saat melakukan pukulan yang keras. Pemain akan merasa kesulitan akan penggunaan teknik american grip ini pada saat melakukan smash. Keuntungan menggunakan teknik american grip adalah mudah mengarahkan bola baik kanan ataupun ke kiri. Sedangkan kekurangan dari teknik american grip ini ialah kurang nyaman digunakan pada saat melakukan pukulan backhand.

B. TEKNIK PEGANGAN *FOREHAND GRIP*

Teknik pegangan ini merupakan teknik pegangan yang sangat fleksibel dan banyak pemain yang menggunakannya dikarenakan semua jenis pukulan dangerakan dapat dilakukan dengan menggunakan teknik *forehand grip*. Bentuk pegangan ini ialah seperti “berjabat tangan”.



Gambar 3.2. Teknik Forehand Grip

Kelebihan teknik adalah mudah untuk melakukan pukulan bola yang berada disebelah badan pemain sehingga bola akan sangat mudah di pukul dengan pukulan *forehand* dan juga untuk melakukan pukulan *forehand* tidak perlu untuk memutar pegangan raket. Namun juga terdapat kekurangan pada teknik ini ialah sulit untuk mengembalikan bola yang berada di depan net.

Cara melakukan teknik *forehand grip* yang baik ialah sebagai berikut ini :

- Memegang raket dalam posisi miring.
- Jari telunjuk dan ibu jari menempel tepat pada tangkai raket.
- Tidak boleh mengubah posisi raket pada saat dipegang.

C. TEKNIK PEGANGAN *BACKHAND GRIP*

Backhand grip merupakan kebalikan dari teknik *forehand grip*, perbedaannya terletak pada posisi ibu jari. Pada teknik *backhand*, posisi ibu jari harus ditempatkan dipermukaan yang luas dan jari telunjuk harus dalam keadaan rileks dan dekat dengan jari tengah.



Gambar 3.3. Teknik Backhand Grip

Banyak pemain yang menggunakan teknik pegangan ini karena membuat arah pukulan jadi tidak bisa ditebak bahkan ketika *shuttlecock* melayang keras sekalipun tetap bisa di kontrol. Kelebihan pegangan ini ialah dapat mengembalikan *shuttlecock* yang datang dari arah sebelah kiri badan pemain, sedangkan kekurangan pegangan ini ialah sulit mengembalikan smash yang berada ditengah badan pemain.

Cara melakukan *backhand grip* yang baik ialah sebagai berikut ini :

- Memegang raket dalam posisi miring.
- Ibu jari berada di bagian belakang tangkai raket dan jari-jari diletakkan di bagian depan pada saat memegang raket.

D. TEKNIK PUKULAN SERVIS

Pukulan servis merupakan pukulan awal pada saat permainan dimulai, setiap pemain akan melakukan servis diawal permainan untuk memperoleh nilai, setiap pemain harus menguasai berbagai macam pukulan servis pada bulu tangkis. Secara umum, teknik servis dilakukan untuk mengarahkan *shuttlecock* ke lapangan lawan secara diagonal. Berikut adalah beberapa jenis servis yang ada dalam olahraga bulu tangkis :

- **Servis Pendek**



Gambar 3.4. Servis Pendek

Dalam servis ini kebanyakan pemain menggunakan teknik pegangan *forehand* namun juga dapat di lakukan dengan teknik pegangan *backhand* tujuannya untuk memberikan bola rendah kepada lawan sehingga lawan kesulitan mengembalikan bola tersebut. Berikut adalah contoh gambar pemain melakukan servis pendek yang baik.

- **Servis panjang**

Servis panjang adalah servis yang dilakukan dengan pukulan yang keras dimana bertujuan untuk membuat bola melambung tinggi agar sampai di garis bagian belakang, kebanyakan pemain melakukan servis panjang dengan menggunakan teknik pukulan *forehand* tetapi juga bisa dilakukan dengan teknik pukulan *backhand*.

Berikut dibawah ini adalah contoh gambar pemain melakukan servis panjang yang baik.



Gambar 3.5. Servis Panjang

E. TEKNIK PUKULAN *LOB*

Teknik pukulan *lob* adalah teknik pukulan yang bertujuan untuk melakukan melambungkan bola setinggi mungkin ketas dan ke belakang garis pertahanan lawan sehingga lawan mengalami kesulitan pada saat mengembalikan *shuttlecock* yang tujuannya tidak lain agar pemain lawan cepat kewalahan.

Berikut dibawah ini adalah contoh gambar pemain yang melakukan teknik pukulan *lob*.



Gambar 3.6. Pukulan Lob

F. TEKNIK PUKULAN *DRIVE*

Teknik pukulan *drive* adalah teknik pukulan yang cepat dan keras dengan arah mendatar yang sejajar lurus dengan badan. Teknik pukulan ini dilakukan untuk mengembalikan atau menyerang pemain lawan dengan cepat secara lurus dengan menggunakan *forehand* ataupun *backhand*. Tujuan dari pukulan *drive* adalah untuk menghindari serangan pemain seberang atau untuk mendesak lawan agar mengangkat bola sehingga pemain mudah memberikan serangan balik menggunakan pukulan *smash* ataupun yang pukulan lainnya. Pemain yang

menggunakan teknik pukulan ini harus mempunyai refleks yang cepat serta memiliki pergelangan tangan yang kuat.

Pukulan *drive* biasanya digunakan dalam permainan ganda. Tapi ketika akan melakukan pukulan ini dibutuhkan keterampilan *grip*, refleks yang cepat dan juga kekuatan pergelangan tangan para pemain. Pukulan ini biasanya dilakukan untuk menghindari pemain lawan agar tidak dapat menyerang dan tetap pada posisi bertahan.

Berikut di bawah ini adalah contoh gambar pemain yang melakukan teknik pukulan *drive*.



Gambar 3.7. Pukulan Drive

G. TEKNIK PUKULAN SMASH

Teknik pukulan *smash* merupakan teknik pukulan yang keras yang tujuannya membuat bola jatuh di daerah lapangan lawan. Tujuan lain dari pukulan ini ialah mematikan bola di daerah lapangan lawan. Dalam teknik pukulan ini dibutuhkan aspek kekuatan otot kaki, bahu, lengan, fleksibilitas pergelangan tangan dan juga koordinasi gerak yang cepat dalam melakukan teknik pukulan ini.



Gambar 3.8. Pukulan Smash

Pukulan ini merupakan pukulan favorit para penonton pada saat ada pertandingan bulu tangkis karena gerakannya yang sangat identik dibandingkan gerakan teknik pukulan yang lainnya, para pemain akan lompat ke atas demi melakukan teknik pukulan smash.

H. TEKNIK PUKULAN *DROPSHOOT*

Teknik pukulan *dropshoot* adalah teknik memukul bola yang diarahkan ke area lapangan lawan yang berada dekat dengan net. Pukulan ini pada umumnya dapat dilakukan diatas kepala tetapi juga dapat dilakukan dari bawah. Pukulan ini hampir sama dengan pukulan *smash*, yang menjadi pembeda hanyalah posisi raket pada saat melakukan pukulan. Perbedaan pukulan ini dengan pukulan *smash* terdapat pada kekuatan pada saat melakukannya, jika *smash* dilakukan dengan sekuat tenaga maka pukulan *dropshoot* hanya diberikan sedikit dorongan. Pukulan *dropshoot* yang baik apabila *shuttlecocknya* jatuh tepat berada dekat dengan net dan tidak melewati garis ganda. Berikut adalah contoh pemain yang melakukan pukulan *dropshoot* yang baik :



Gambar 3.9. Pukulan Dropshoot

I. TEKNIK PUKULAN *NETTING*

Mengapa teknik pukulan ini dikatakan teknik pukulan *netting* karena jenis pukulan ini dilakukan tepat berada didepan net. Pukulan pendek yang dilakukan didepan net ini memiliki tujuan untuk mengarahkan jatuhnya bola tepat berada didekat net lawan. Teknik pukulan ini merupakan teknik pukulan yang tidak mudah untuk dilakukan, dibutuhkan taktik dan kecermatan dari pemain untuk melakukan jenis pukulan ini, jika salah melakukan pukulan maka bola dapat nyangkut di net pada daerah sendiri dan itu memberikan keuntungan untuk lawan.

Berikut dibawah ini adalah contoh pemain yang melakukan teknik pukulan *netting* dengan baik :



Gambar 3.10. Pukulan Netting

Gambar 3.11. Pukulan Netting

J. TEKNIK *FOOTWORK*

Teknik *footwork* merupakan teknik yang sangat penting pada saat bermain bulu tangkis oleh karena itu untuk pemain yang ingin lebih baik dalam bermain bulu tangkis harus menguasai apa yang dinamakan teknik *footwork*. Menurut Subardjah (2001) dalam Firmansyah 2013 menyatakan bahwa *Footwork* merupakan gerakan-gerakan langkah kaki yang mengatur tubuh untuk menempatkan posisi tubuh sedemikian rupa sehingga memudahkan pada saat melakukan gerakan memukul *shuttlecock* sesuai dengan posisinya.

Untuk seorang pemain bulu tangkis agar bisa memukul dengan baik dan benar maka harus mempunyai kecepatan gerak kaki, untuk mendapatkan hal tersebut maka pemain harus senantiasa melatih refleks kaki dengan cara melakukan teknik *footwork* yang baik dan benar. Berikut dibawah ini merupakan contoh *footwork* yang baik.



Gambar 3.12. Teknik Footwork

Gambar 3.13. Teknik Footwork

Bagian Keempat

Peraturan Permainan

A. PEMAIN

Pemain atau atlet merupakan seseorang yang memainkan pertandingan bulutangkis. Pada permainan tunggal harus dimainkan oleh masing-masing satu pemain yang berada di satu sisi lapangan, sedangkan untuk permainan ganda harus dimainkan oleh masing-masing dua pemain di satu sisi lapangan. Sisi lapangan dimana tempat tim yang akan mendapatkan giliran melakukan servis dinamakan sisi dalam atau (*inside*) sedangkan untuk sisi tim yang akan menerima servis dinamakan sisi luar atau (*outside*).

B. PENGUNDIAN

Pengundian akan dimulai sebelum dimulainya pertandingan, wasit akan memanggil kedua tim atau pemain yang berlawanan untuk mengundi pihak yang berhak melakukan servis awal dan berhak untuk memilih sisi lapangan bagi timnya untuk memulai jalannya pertandingan. Untuk pihak yang kalah undian akan mendapatkan pilihan yang tersisa dari pilihan pemain yang menang.

C. PENILAIAN

Ada beberapa macam penilaian dalam bulutangkis, diantaranya adalah :

1. Untuk jumlah nilai permainan ganda atau tunggal putra, terdiri atas 21 angka, seperti yang telah ditentukan sebelumnya. Contohnya, dalam pertandingan dengan nilai 21, bila kedua belah pihak telah mencapai angka 20 sama. Pihak yang pertama kali memperoleh angka 20 dapat menambahkan nilai akhir dengan 2 angka (dikenal dengan sebutan deuce).
2. Untuk kedua pihak yang bertanding akan memainkan tiga sel pertandingan untuk menentukan pemenang. Pemain yang mampu memenangkan lebih dahulu 2 set pertandingan (2 games) akan dinyatakan sebagai pemenang. Pemain akan bertukar sisi lapangan (tempat) jika pada setiap akhir suatu game. Pada game ketiga, pemain juga akan berpindah lapangan ketika nilai mencapai skor 11.
3. Untuk aturan rally poin adalah 1 game terdiri atas 21 poin. Jika kedua pemain mencapai poin 20-20, maka terjadilah deuce (yus). Pemenang dapat ditentukan jika telah muncul selisih 2 poin (misalnya 22-20). Jika selisih masih 1 poin (21-20), pemenang belum dapat ditentukan. Angka maksimal tiap game adalah 30. Dengan demikian, jika terjadi poin 29-29, maka pemenangnya adalah pemain yang terlebih dulu mencapai angka 30.
4. Untuk sistem rally point Sistem ini mulai diberlakukan pada bulan Mei 2006. Tidak ada perbedaan sistem perhitungan baik untuk tunggal atau ganda maupun untuk putra atau putri. Sistem yang berlaku adalah sistem reli poin atau dengan kata lain setiap seorang pemain

melakukan kesalahan, lawan langsung memperoleh poin. Seorang/sepasang pemain akan memenangkan pertandingan bila telah memenangkan dua set permainan. Dengan sistem perhitungan poin tiap setnya sebagai berikut: 1) Satu set terdiri dari 21 poin. 2) Bila terjadi kedudukan 20 sama, otomatis akan terjadi deuce 2 (permainan akan berakhir pada poin 22). 3) Deuce 2 akan otomatis diberlakukan bila kemudian terjadi lagi kedudukan sama (permainan akan berakhir dengan selisih 2 poin). 4) Bila terjadi kedudukan 29 sama, tidak lagi diberlakukan deuce (permainan akan berakhir pada poin 30)

D. PERTANDINGAN TUNGGAL

Pertandingan tunggal adalah suatu pertandingan yang dimana hanya ada satu pemain yang masing-masing akan berada di sisi yang berlawanan saat di lapangan. Untuk permainan tunggal yang akan melakukan servis dan menerima servis memiliki aturan diantaranya pemain harus melakukan servis dari penerima servis pada sisi lapangan sebelah kanan pada masing-masing sisi lapangan bila pemegang servis belum juga memperoleh angka atau telah memperoleh angka genap dalam permainan tersebut dan berikutnya adalah pemain harus melakukan servis dan menerima servis pada sisi lapangan bagian kiri bila pemenang servis telah mendapatkan angka ganjil dalam permainan tersebut. Dan kemudian setiap pemain akan mengubah bidang servis pada sisi lapangan tempat masing-masing pemain itu berdiri pada tiap kali angka dicetak.

E. PERTANDINGAN GANDA

Untuk pertandingan ganda terdapat beberapa peraturan didalamnya, diantaranya sebagai berikut ini :

Setelah ditetapkan pihak mana yang akan melakukan servis pertama akan berada disisi kanan pada bidang srvis dan mulai melakukan pukulan ke pihak lawan yang berdiri secara diagodal yang tepat berada dihadapannya. Selanjutnya pukulan servis pertama yang dilakukan oleh pihak yang berada disisi lapangan akan selalu berada dibidang servis kanan. Hanya pemain yang menjadi sasaran servis yang boleh menerima servis dan jika shuttlecock tersebut tersentuh atau terpukul oleh pemain pasangannya maka pihak yang berada di sisi dalam akan mendapatkan angka.

Hanya boleh satu pemain yang berada pada pihak yang akan melakukan srvis permulaan yang dapat melakukan srvis terserbut. Dan jika seorang pemain melakukan srvis yang tidak ada pada gilirannya atau berada pada sisi lapangan yang salah maka pihak yang melakukan srvis tersebut akan memenangkan rally tersebut, maka akan terjadi let dan harus Kembali diajukan sebelum pukulan srvis berikutnya dilakukan.

F. 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). a) Kesalahan terjadi jika 1) 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. 2) 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. 3) 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. 4) Sebelum atau ketika melakukan servis, salah satu pemain melakukan gerak tipu atau pura-pura atau secara sengaja mengejutkan lawannya. 5) 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. 6) Shuttlecock yang sedang dalam permainan dipukul sebelum menyeberang ke sisi lapangan pihak yang melakukan pukulan. 7) Waktu shuttlecock dalam permainan, pemain menyentuh jaring atau tiang penyangga dengan raket, bagian tubuh, atau bajunya. 8) Shuttlecock menempel pada raket saat pukulan dilakukan atau shuttlecock dipukul dua kali berurutan. 9) Saat dalam permainan, seorang pemain tersentuh shuttlecock ketika ia berada di dalam atau di luar batas lapangan. 10) Pemain menghalang-halangi lawan. b) Umum 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. 24 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. Pemain yang baru saja melakukan servis akan melakukan servis ulang, kecuali jika peraturan lain telah ditetapkan. 7) Jika pelaku servis pada saat melakukan servis tidak mengenai shuttlecock, maka ia dianggap melakukan kesalahan (foul); tetapi jika shuttlecock tersentuh raket, servis telah dianggap telah dilakukan. 8) 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. 9) 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. (Alfian. 2020)

Bagian Kelima

Daftar Kejuaraan Bulu Tangkis

A. KEJUARAAN BULU TANGKIS DI INDONESIA

Ada beberapa nomor untuk kejuaraan bulutangkis yang biasanya dipertandingkan di Indonesia, biasanya selalu mulai dari awal.

1. PON (Pekan Olahraga Nasional)

PON atau Pekan Olahraga Nasional merupakan pesta olahraga nasional di Indonesia yang biasa diselenggarakan oleh Komite Olahraga Nasional Indonesia atau yang biasa dikenal sebagai KONI. PON selalu diadakan tiap empat tahun sekali dan diikuti oleh seluruh provinsi yang ada di Indonesia. PON merupakan level tertinggi dari kejuaraan yang ada di Indonesia.

2. Kejuaraan Nasional PBSI

Kejuaraan Nasional atau yang biasa disebut dengan Kejurnas yang merupakan kejuaraan yang satu level dibawah PON. Untuk nomor perorangan dewasa dilaksanakan setiap dua tahun sekali, dan untuk nomor perorangan taruna setiap setahun sekali. Selain itu masih ada nomor beregu campuran yang juga diadakan setiap setahun sekali.

3. Superliga

Superliga Badminton Indonesia atau SBI merupakan sebuah kejuaraan beregu dengan model yang menyerupai Piala

Thomas dan Piala Uber. Superliga Badminton Indonesia dimulai sejak tahun 2007, walaupun telah diajukan sejak tahun 2003 tetapi baru dilaksanakan di tahun 2007.

4. Kejuaraan Sirkuit Nasional

Sirkuit Nasional atau yang biasa disebut Sirnas merupakan kejuaraan yang dipakai sebagai suatu tolak ukur dalam pembinaan nasional bulu tangkis dengan memakai system poin. Dalam satu tahun, PB PBSI akan memberikan tahapan kejuaraan sirkuit nasional dengan adanya lima sirkuit nasional dalam satu tahun. Dan yang menjadi juara dengan poin tertinggi akan diprioritaskan untuk menjadi atlet pelatnas.

5. Kejuaraan Multidaerah dan Kejuaraan Daerah

Kejuaraan daerah merupakan kejuaraan bulutangkis yang diprioritaskan oleh masing-masing provinsi. Kejuaraan ini juga dikenal sebagai Piala Gubernur, dan pihak penyelenggara ada PBSI dari provinsi masing-masing.

B. KEJUARAAN BULU TANGKIS INTERNASIONAL

Selain kejuaraan nasional, Indonesia sendiri juga aktif mengikuti kejuaraan Internasional Bulutangkis bahkan tidak jarang Indonesia juga aktif mengadakan dan sebagai tuan rumah untuk menyelenggarakan kejuaraan internasional Level-level kejuaraan ini telah diatur oleh *Badminton World Federation*.

1. BWF Events

BWF Event merupakan turnamen bulu tangkis kelas dunia yang diselenggarakan oleh pihak BWF itu sendiri. BWF akan menunjuk tuan rumah yang kemudian akan dijadikan tempat untuk melaksanakan kejuaraan BWF tersebut ataupun

menunjuk komite olimpiade internasional untuk melaksanakan kejuaraan bulutangkis di Olimpiade. Ada enam jenis turnamen yang secara langsung diselenggarakan oleh BWF. Di turnamen ini hanya menyediakan poin-poin yang cukup besar bagi pada pemenang dibandingkan dengan pemenang level di bawahnya, tanpa menyediakan hadiah uang bagi para pemenang karena sudah ditentukan hanya dalam bentuk poin. Ini merupakan level paling tinggi yang diatur oleh BWF tujuannya adalah turnamen bulu tangkis tingkat internasional, yang terdiri atas :

- Kejuaraan Dunia BWF
- Kejuaraan Dunia Junior BWF
- Piala Thomas
- Piala Uber
- Piala Sudirman
- Olimpiade

2. Super Series Premier

Super Series Premier merupakan turnamen bulu tangkis internasional bintang enam yang berupa kejuaraan individu. Untuk tingkat super series premier hanya menyelenggarakan lima kejuaraan yang memiliki status kejuaraan bulu tangkis internasional super series premier yakni Indonesia Open, Malaysia Open, Denmark Open, China Open, dan turnamen tertua yakni All England Open. Terdapat 5 negara yang dapat menyelenggarakan turnamen ini, diantaranya :

- Tiongkok
- Jepang
- Denmark
- Prancis
- Malaysia

3. Super Series

Setelah Super Series Premier kini ada yang Namanya Super Series yang dinobatkan sebagai turnamen bulu tangkis internasional yang setara dengan bintang lima. Turnamen Super Series yang diselenggarakan tahun 2015 yang antara lain, Victor Korea Open, Singapore Open, India Open, French Open, Yonex Open Japan, Hongkong Open, dan Australian Open. Level 4, Terdapat 7 negara yang dapat menyelenggarakan turnamen ini, diantaranya :

- Indonesia
- Malaysia
- Singapura
- Thailand
- Korea Selatan
- Hongkok
- India

4. Grand Prix Gold

Grand Prix Gold merupakan turnamen bulu tangkis internasional bintang empat yang termasuk dalam turnamen Internasional bulu tangkis GPG saat ini adalah delapan negara yakni Thailand Open, US Open, Malaysia GP Gold, Indonesia GP Golod, German Open Badminton Championship, India GP Gold, Swiss Open dan London GP Gold, Chinese Taipei Open dan China Master BWF GP Gold. Terdapat beberapa negara yang dapat menyelenggarakan turnamen ini, diantaranya :

- Australia
- Thailand
- Taiwan
- Siwss
- Jerman
- Macau

- Selandia Baru
- Spanyol
- India
- Belanda
- Korea Selatan
- Indonesia

5. Grand Prix

Turnamen bulu tangkis Grand Prix adalah turnamen bulu tangkis bintang tiga. Adapun yang menyelenggarakan turnamen level GP ini antara lain adalah Koea Open GP, Macau Open GP, New Zealand Open, Canada Open, Russian Open, Dutch Open dan Scottish Open. Terdapat 7 negara yang dapat menyelenggarakan turnamen ini, diantaranya :

- Jerman
- Amerika
- Bitburger
- Bulgaria
- Rusia
- Selandi Baru
- Vietnam

6. International Challenge

Pada International Challenge terdapat 36 turnamen terdaftar yang disebar di tiap-tiap negara yang berlevel International Challenge. Di Indonesia sendiri terdapat dua turnamen yang berbeda yakni Tantangan Internasional dan Seri Internasional yang diadakan di dua kota berbeda yang dimulai sejak tahun 2014 sedangkan Indonesia International sendiri diadakan tiap tahun di Indonesia sejak tahun 1997.

7. International Series

Turnamen international series ini merupakan turnamen bulu tangkis internasional yang masuk ke dalam kalender BWF. International Series serupa dengan International Challenge dimana cukup banyak diselenggarakan di setiap tahunnya.

8. Future Series

Future series merupakan turnamen internasional bulu tangkis dengan level paling rendah di dunia. Rata-rata negara yang menyelenggarakan turnamen ini merupakan negara yang kurang mengenal tentang bulu tangkis seperti, Riga International, Lithuanian International dan Slovak Open.

Daftar Pustaka

- Agus Salim. 2008. *Buku Pintar Bulu Tangkis*. Yogyakarta: Binamuda Cipta kreasi.
- Aksan, H. 2016. *Mahir Bermain Bulutangkis*. Bandung: NUANSA.
- Grice, T. 2007. *Bulutangkis: Petunjuk Praktis Untuk Pemula dan Lanjut*. Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan: Jakarta
- Hamid, Abdul. 2011. *Arena Badminton Di Yogyakarta*. Skripsi. Yogyakarta : Universitas Atma Jaya Yogyakarta
- Herman Subarjah. 2014. *Permainan Bulutangkis*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Karyono, Tri H. 2020. *Mengenal Olahraga Bulu Tangkis : Tahapan Menuju Kemajuan*. Yogyakarta : Thema Publishing.
- Mahardika, Ananda A. 2020. Modul Mata Kuliah Permainan Bulutangkis. Kalimantan Timur : Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
- Nugroho, Sigit. 2020. *Perkembangan Olahraga Permainan Bulutangkis*. Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta.
- Nugroho, Juniarto. 2017. Sikap Dan Preferensi Konsumen Dalam Pemilihan Raket Bulutangkis Di Surabaya. Skripsi. Surabaya : Institut Tekonologi Sepuluh Nopember.

Purnama, S. K. 2010. *Kepelatihan Bulutangkis Modern*. Surakarta:
Yuma Pustaka.

Setyawan, Hary. 2009. *Olahraga Bulutangkis Di Indonesia Dari
Lokal Ke Internasional Tahun 1928-1958*. Skripsi. Depok :
Universitas Indonesia