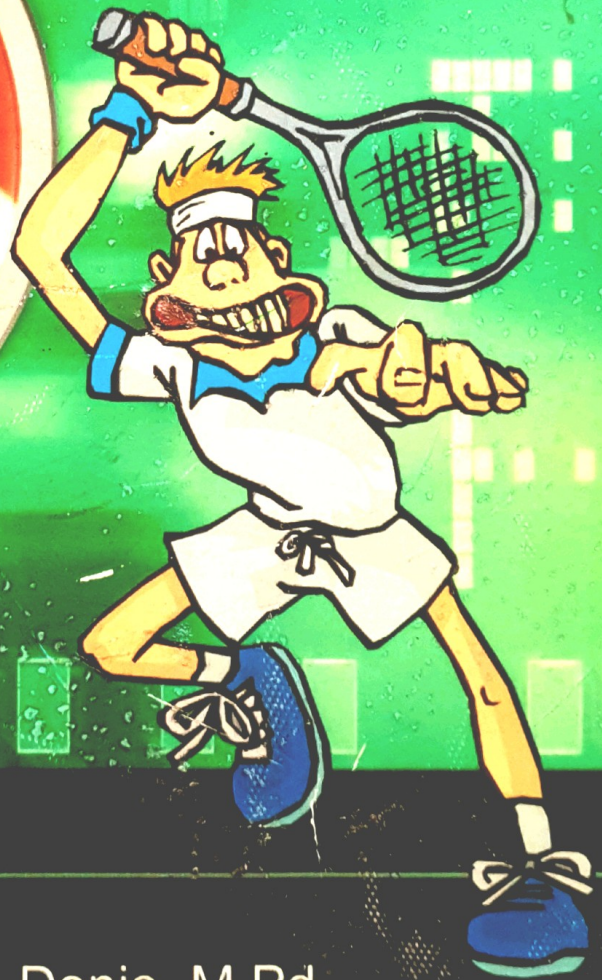


# PEMBINAAN BULUTANGKIS PRESTASI



Donie, M.Pd



Wineka Media

# PEMBINAAN BULUTANGKIS PRESTASI

Donie M.Pd



Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang

Bekerjasama dengan

Penerbit **Wineka Media**

# PEMBINAAN BULUTANGKIS PRESTASI

Donie M.Pd

---

Perpustakaan Nasional: Katalog dalam terbitan (KDT)

ISBN: 978-979-3039-09-8

---

- ◆ Copyright © Penerbit **Wineka Media**  
Jl. Danau Semayang C2E/28 Malang 65139  
Telp./Faks: 62 0341 711221  
Website: <http://www.pembelajaranvisioner.com>  
<http://www.sekolahvisioner.com>  
E-mail: [wasisdd@yahoo.com](mailto:wasisdd@yahoo.com)

- 
- ◆ Hak Cipta dilindungi Undang-Undang.  
Dilarang mengutip sebagian atau seluruh isi buku ini dengan cara apapun,  
termasuk dengan cara penggunaan mesin  
fotokopi, tanpa izin sah dari penerbit.
- 

- ◆ Cetakan pertama, Maret 2009
-

# KATA PENGANTAR

Dunia mengakui betapa perkasanya Indonesia dalam cabang olahraga bulutangkis ini. Torehan prestasi baik perorangan maupun beregu menjadikan bulutangkis menjadi salah satu cabang andalan yang berkali-kali menyelamatkan muka Indonesia dalam iven olahraga besar seperti Olimpiade.

Namun supremasi prestasi bulutangkis Indonesia tidak dibarengi dengan ketersediaan buku-buku yang membahas dan mengupas tentang permainan bulutangkis itu sendiri yang boleh dikatakan telah menjadi salah satu olahraga yang sangat memasyarakat.

Untuk itu perlu untuk selalu diupayakan memperbanyak dan mengembangkan buku-buku yang mengupas dan membahas tentang perkembangan dan permainan bulutangkis itu sendiri untuk tetap menjaga eksistensi olahraga ini menjadi olahraga yang memasyarakat di Indonesia dan tetap menjaga prestasi perbulutangkisan Indonesia untuk berada pada level prestasi Dunia.

Ucapan puji syukur yang sedalam-dalamnya kepada Allah SWT sehingga buku ini dapat diselesaikan. Begitu juga dorongan dari keluarga dan kawan-kawan sebagai motivator yang luar biasa serta pihak-pihak lain yang memberikan bantuan baik langsung maupun tidak langsung bagi kami merupakan sesuatu yang sangat berharga dan tidak lupa ucapan terima kasih yang tulus dan sedalam-dalamnya.

Padang, Maret 2009

Penulis

Donie M.Pd

# DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vi
Bab 1 SEJARAH, ORGANISASI DAN PERTANDINGAN	
A. Sejarah Permainan	1
B. IBF/WBF	4
C. Thomas Cup	6
D. Uber Cup	9
E. Kejuaraan Piala Sudirman	10
F. ABC atau BAC	12
G. PBSI	13
H. BWF Super Series	14
I. Kejuaraan Grand Prix	16
J. Kejuaraan Bulutangkis Asia	18
K. Kejuaraan Dunia Yuniior	19
L. Bulutangkis Dalam Olimpiade	20
Bab 2 PERATURAN BULUTANGKIS	
A. Peraturan Permainan Bulutangkis	24
B. Ketentuan Kejuaraan PBSI	58
Bab 3 TEKNIK BERMAIN BULUTANGKIS	
A. Grip atau Pegangan Raket	72
B. <i>Footwork</i>	77
C. <i>Stroke</i>	83
D. Taktik dan Strategi Permainan	106
Bab 4 PEMBINAAN KONDISI FISIK ATLET BULUTANGKIS	
A. Daya tahan	116
B. Latihan Kekuatan	120
C. Latihan Kecepatan	136
D. Kelentukan ( <i>flexibility</i> )	137
E. Kelincahan	142
DAFTAR PUSTAKA	144
CURRICULUM VITAE	146

## PEMBINAAN

# BULUTANGKIS PRESTASI



**Donie, M.Pd** adalah dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Pendidikan Sarjana S1 diperoleh dari FPOK IKIP Padang tahun 1995 dan Pasca Sarjana S2 dari PPS UNP tahun 2005. Karir kepelatihan di bidang bulutangkis menjadi pelatih Pusdiklat Bulutangkis Semen Padang tahun 1990-2002. Kursus Kepelatihan yang pernah diikuti adalah Kursus Pelatihan Bulutangkis Nasional Madya C tahun 1995 dan Kursus Pelatih Bulutangkis Nasional tahun 2007. Aktif di bidang organisasi olahraga dengan menjadi Sekretaris II KONI Provinsi Sumatera Barat (2009-2013) dan Ketua Bidang Litbang Pengprov PBSI Sumatera Barat (2006-2010).

Dunia mengakui betapa perkasanya Indonesia dalam cabang olahraga bulutangkis ini. Torehan prestasi baik perorangan maupun beregu menjadikan bulutangkis menjadi salah satu cabang andalan yang berkali-kali menyelamatkan muka Indonesia dalam iven olahraga besar seperti Olimpiade.

Namun supremasi prestasi bulutangkis Indonesia tidak dibarengi dengan ketersediaan buku-buku yang membahas dan mengupas tentang permainan bulutangkis itu sendiri yang boleh dikatakan telah menjadi salah satu olahraga yang sangat memasyarakat.

Untuk itu perlu untuk selalu diupayakan memperbanyak dan mengembangkan buku-buku yang mengupas dan membahas tentang perkembangan dan permainan bulutangkis itu sendiri untuk tetap menjaga eksistensi olahraga ini menjadi olahraga yang memasyarakat di Indonesia dan tetap menjaga prestasi perbulutangkisan Indonesia untuk berada pada level prestasi Dunia.



## KATA PENGANTAR

Dunia mengakui betapa perkasanya Indonesia dalam cabang olahraga bulutangkis ini. Torehan prestasi baik perorangan maupun beregu menjadikan bulutangkis menjadi salah satu cabang andalan yang berkali-kali menyelamatkan muka Indonesia dalam iven olahraga besar seperti Olimpiade.

Namun supremasi prestasi bulutangkis Indonesia tidak dibarengi dengan ketersediaan buku-buku yang membahas dan mengupas tentang permainan bulutangkis itu sendiri yang boleh dikatakan telah menjadi salah satu olahraga yang sangat memasyarakat.

Untuk itu perlu untuk selalu diupayakan memperbanyak dan mengembangkan buku-buku yang mengupas dan membahas tentang perkembangan dan permainan bulutangkis itu sendiri untuk tetap menjaga eksistensi olahraga ini menjadi olahraga yang memasyarakat di Indonesia dan tetap menjaga prestasi perbulutangkisan Indonesia untuk berada pada level prestasi Dunia.

Ucapan puji syukur yang sedalam-dalamnya kepada Allah SWT sehingga buku ini dapat diselesaikan. Begitu juga dorongan dari keluarga dan kawan-kawan sebagai motivator yang luar biasa serta pihak-pihak lain yang memberikan bantuan baik langsung maupun tidak langsung bagi kami merupakan sesuatu yang sangat berharga dan tidak lupa ucapan terima kasih yang tulus dan sedalam-dalamnya.

Padang, Mai 2009  
Penulis

Donie, M.Pd

## DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR</b> .....	i
<b>DAFTAR ISI</b> .....	ii
<b>BAB I SEJARAH, ORGANISASAI DAN PERTANDINGAN</b>	1
A. Sejarah Permainan ...	1
B. IBF/WBF .....	5
C. Thomas Cup .....	6
D. Uber Cup .....	8
E. Kejuaraan Piala Sudirman .....	12
F. ABC atau BAC .....	14
G. PBSI .....	16
H. BWF Super Series .....	17
I. Kejuaraan Grand Prix .....	19
J. Kejuaraan Bulutangkis Asia .	21
K. Kejuaraan Dunia Yuniior ...	23
L. Bulutangkis Dalam Olimpiade	24
<b>BAB II PERATURAN BULUTANGKIS</b>	28
A. Peraturan Permainan Bulutangkis	28
B. Ketentuan Kejuaraan PBSI	47
<b>BAB III TEKNIK BERMAIN BULUTANGKIS</b>	<b>96</b>
A. Grip atau Pegangan Raket	96
B. <i>Footwork</i>	101
C. <i>Stroke</i>	109
D. Taktik dan Strategi Permainan	135
<b>BAB IV PEMBINAAN KONDISI FISIK ATLET BULUTANGKIS</b>	141
A. Daya tahan	146
B. Latihan Kekuatan .....	150
C. Latihan Kecepatan .....	168
D. Kelentukan ( <i>flexibility</i> )	170
E. Kelincahan	176
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	178



## **BAB I**

### **SEJARAH, ORGANISASI DAN PERTANDINGAN**

#### **A. Sejarah Permainan**

Walaupun cabang olahraga bulutangkis bukanlah cabang olahraga yang berasal dari bangsa Indonesia, namun perjalanan dan torehan prestasi telah menjadikan bulutangkis menjadi cabang olahraga yang sangat identik dengan bangsa Indonesia.

Torehan prestasi gemilang dari para pebulutangkis Indonesia dan tradisi emas Olimpiade sejak pertama kali cabang ini dimainkan pada Olimpiade Barcelona Spanyol tahun 1992 sampai Olimpiade Beijing (2008) menjadikan Lagu Indonesia Raya masih berkumandang saat sang “Merah Putih” gagah dikibarkan yang mengisyaratkan kesejajaran bangsa Indonesia dengan negara lain dalam prestasi olahraga.

Beberapa pendapat ada yang mengatakan permainan ini telah berkembang di Mesir Kuno sekitar 2000 tahun yang lalu dan ada juga yang mengatakan berasal dari India dan Tiongkok/China. Sumber lain juga mengatakan bahwa di Tiongkok permainan ini bermula dari nama permainan Jianzi yang sudah menggunakan *cock* tapi tidak menggunakan raket, dimana *cock* diupayakan dimainkan selama mungkin dengan tidak menyentuh tanah tanpa menggunakan tangan.

Sebuah tulisan yang berjudul “*The Shuttle Cock*” yang berusia lebih dari dua setengah abad terpajang di Ulfizi Gallery di Kota Florence Italia. Lukisan yang dibuat oleh pelukis terkenal kelahiran Kota Paris yang bernama Jean Simoen

Chardin yang hidup semasa pemerintahan Raja Louis XV (1699-1799). Dalam lukisan tersebut menggambarkan seorang gadis yang memegang raket seperti gebuk kasur memukul bola berbulu yang berwarna tiga buah putih, dua buah biru tua, satu merah dan satu warna kuning. Ini menunjukkan bahwa pada zaman tersebut permainan ini sudah ada.



Beberapa sumber dari perwira Inggris yang pernah bertugas di India telah menemukan permainan ini yang dikenal dengan nama Poona. Kemudian sekembalinya dari India mereka sering memainkannya dalam mengisi waktu luangnya.

Beberapa perwira tersebut pernah diundang oleh *Duke Of Beaufort* untuk memainkannya di gedung *Badminton House*. Dari sinilah permainan ini mulai dikenal masyarakat luas dan

menjadi satu permainan yang cukup digemari dikalangan para bangsawan.

Keluarga *Duke Of Beaufort* ke-7 sangat berjasa dalam memodifikasi permainan bulutangkis ini yang mencoba tantangan baru dengan membatasi area lapangan permainan dengan sebuah tali yang cukup dipasangkan antara pintu dan perapian. Tali pembatas tadilah yang kemudian menjadi cikal bakal net yang saat ini resmi digunakan sebagai pembatas lapangan permainan.

Oleh Isaac Sparrt penjual mainan dari London mengupayakan modifikasi terhadap peralatan permainan Battledore tersebut dan menuangkannya dalam sebuah buku yang terkenal bernama "*Battledore a New Game*" yang menggambarkan tentang perkembangan permainan tersebut di *Badminton House*.

Ini menegaskan bahwa negara Inggris sangat berjasa dan berperan dalam mengembangkan permainan sederhana menjadi sebuah permainan yang mendunia. Apalagi dengan posisi Bangsa Inggris sebagai negara yang memiliki banyak daerah jajahan sehingga menjadikan permainan ini cepat berkembang di daerah kolonialnya termasuk sampai ke Indonesia.

Rancangan peraturan pertama di tulis oleh Klub *Badminton Bath* pada tahun 1877 dan kemudian terus mengembangkannya dalam berbagai kejuaraan. Seiring dengan hal tersebut mulailah bermunculan klub-klub bulutangkis di Inggris dan kemudian berkembang dalam sebuah asosiasi Bulutangkis Inggris (*Badminton Association of England*)

Asosiasi ini dibentuk pada tahun 1893 dalam sebuah pertemuan di *Southsea Hampshire*. Sedangkan peraturan pertandingan itu sendiri baru dapat disusun lengkap pada tahun 1901 termasuk di dalamnya pengaturan bentuk dan ukuran lapangan permainan itu sendiri.

Selanjutnya pada tahun 1898 Asosiasi Bulutangkis Inggris sepakat menggelar sebuah kejuaraan resmi terbuka yang hanya khusus diikuti oleh pemain ganda di *Guilford* dan dilaksanakan pertama kalinya pada tanggal 4 April tahun 1899 dengan nama nama “*The Open English Championships*”.

Setahun kemudian barulah nomor tunggal putra dan putri mulai dimainkan dan 1902 kejuaraan tersebut berganti nama secara resmi dengan nama “*All England*” yang menjadi kejuaraan bulutangkis paling terkenal sampai saat sekarang ini.

Kejuaraan *All England* ini beberapa saat pernah terhenti penyelenggaraannya, karena terjadinya perang dunia pertama yaitu dari tahun 1915- 1919 dan meletusnya perang dunia ke-II tahun 1940-1946.

Perkembangan bulutangkis dari Inggrislah terus berkembang di daratan eropah diberbagai negara seperti Perancis, Irlandia, Skotlandia dan negara lainnya.

Sebelum tahun 1900 bulutangkis menyebar ke Irlandia dan Skotlandia, pada tahun 1907 menyeberang ke jajahan Inggris yang jauh seperti Afrika Selatan, British Columbia (Kanada sekarang), dan bahkan Kepulauan Falklands (dikenal di sini dengan nama Kepulauan Malvinas) dan New York.

Meski tahun 1908 berdiri klub di Hamburg, Jerman, tetapi perkembangan di daratan Eropa kurang menggembirakan.

Pada tahun 1920-an bulutangkis menyebar ke Eropa Utara, Amerika Utara, dan Asia. Tahun-tahun itulah bulutangkis masuk Malaya (kini Malaysia dan Singapura) serta dalam tahun-tahun itulah bulutangkis juga masuk Indonesia.

## **B. IBF /BWF**

Perkembangan **bulutangkis** yang cepat menjadi **olahraga** populer dunia akhirnya perlu dibentuk sebuah badan internasional. Pada bulan 5 Juli 1934 dibentuk *Federasi Bulutangkis Internasional* (**International Badminton Federation**) **IBF** yang diprakarsai oleh 9 negara yaitu :

1. Inggris (berdiri tahun 1899)
2. Irlandia (berdiri tahun 1899)
3. Skotlandia (berdiri tahun 1911)
4. Canada (berdiri tahun 1921)
5. Selandia Baru (berdiri tahun 1927)
6. Wales (berdiri tahun 1928)
7. Denmark (berdiri tahun 1930)
8. Belanda (berdiri tahun 1931)
9. Perancis (berdiri tahun 1934)

Indonesia melalui PBSI diterima resmi menjadi anggota IBF pada bulan maret 1953 dan menjadi anggota ke 24 bersama dengan Negara Jerman Barat. Dalam perkembangannya saat ini keanggotaan IBF sudah mencapai 150 Negara yang meliputi 5 zona yaitu.

<b>Zona</b>	<b>Confederation</b>	<b>Singkatan</b>	<b>Anggota</b>
Asia	Badminton Asia Confederation	BAC	39
Europe	Badminton Europe	BE	51
Amerika	Badminton Pan Am	BPA	30
Afrika	Badminton Confederation of Africa	BAC	31
Oceania	Badminton Oceania	BO	8
			150

IBF Resmi mengganti Nama menjadi BWF (*BadmintNo World Federation*) pada tanggal 24 September 2006 dalam Rapat Anggota Luar Biasa dengan kantor sekretariatnya sekarang berkedudukan di Malaysia.

Sedangkan tampuk pimpinan IBF semenjak didirikan tahun 1934 langsung dipimpin oleh Sir George Thomas dan merupakan pimpinan terlama (21 tahun) menjadi Presiden IBF.

Indonesia pernah menjadi ketua dari IBF tersebut atas nama Ferry A. Sonneville periode (1971 s.d 1974). Berikut Nama-nama presiden IBF/BWF sampai saat ini:

<b>No.</b>	<b>Periode</b>	<b>Nama</b>	<b>Negara</b>
1	1934 – 1955	George Alan Thomas	Inggris
2	1955 – 1957	J. Plunkett-Dillon	Irlandia
3	1957 – 1959	R. Bruce Hay	Inggris
4	1959 – 1961	A. C. J. van Vossen	Belanda
5	1961 – 1963	J. D. M. McCallum	Irlandia
6	1963 – 1965	N. P. Kristensen	Denmark
7	1965 – 1969	D. L. Bloomer	Inggris
8	1969 – 1971	H. F. Chilton	Inggris
9	1971 – 1974	Ferry A. Sonneville	Indonesia

10	1974 – 1976	S. Wyatt	Inggris
11	1976 – 1981	S. Mohlin	Swedia
12	1981 – 1984	C. C. Reedie	Inggris
13	1984 – 1986	P. E. Nielsen	Denmark
14	1986 – 1990	I. D. Palmer	Selandia Baru
15	1990 – 1993	A. E. Jones	Inggris
16	1993 – 2001	Lu Shengrong	China
17	2001 – 2005	Korn Dabbaransi	Thailand
18	2005 – 2009	Kang Young Joong	South Korea
19	2009-2013	Kang Young Joong	South Korea

Tugas terpenting dari IBF atau BWF adalah secara reguler mengatur enam kejuaraan bulutangkis internasional yang meliputi:

1. Olimpiade yang bekerja sama dengan Komite Olimpiade Dunia (IOC)
2. Kejuaraan Dunia (*World Championships*)
3. Kejuaran Dunia Junior (*World Championship*)
4. Kejuaran Dunia Bulutangkis Beregu Putera (*Thomas Cup*)
5. Kejuaran Dunia Bulutangkis Beregu Puteri (*Uber Cup*)
6. Kejuaraan Dunia Bulutangkis Beregu campuran (Sudirman Cup)

### **C. Thomas Cup**

Gagasan untuk membuat sebuah kejuaraan dunia yang terinspirasi dari Davis Cup untuk Kejuaraan dunia tenis

beregu putra dan World Cup untuk kejuaraan Sepak Bola dunia yang tahun 1930 mulai dimainkan.

Ide tersebut disampaikan pada pertemuan resmi IBF tahun 1939. Namun memburuknya situasi keamanan dunia akibat perang dunia ke- II ( cita-cita itu baru terwujud tahun 1948-1949). Beliau telah menyumbangkan sebuah piala yang dilapisi emas seharga \$ 4000 pada waktu itu dengan ukuran tinggi 28 Inchi (71 cm) dan lebarnya sekitar 16 inci.



Kejuaraan Thomas Cup Pertama kalinya hanya diikuti oleh 10 negara yaitu Kanada, Denmark, Inggris, Perancis, Irlandia, Wales, Amerika Serikat, India, Malaya dan Swedia dan untuk pertama kali tersebut Malaysia yang dulunya masih bernama Malaya memenangkan kejuaraan bergengsi tersebut dengan mengalahkan negara kuat Eropah lainnya Denmark dengan angka telak 8:1

Tabel Daftar Juara Piala Thomas Cup

NO	TAHUN	TUAN RUMAH	FINALIS			SKOR	JUARA
				VS			
1	1949	Inggris	Malaysia	VS	Denmark	8-1	Malaysia
2	1952	Singapura	Malaysia	VS	Amerika	7-2	Malaysia
3	1955	Singapura	Malaysia	VS	Denmark	8-1	Malaysia
4	1958	Singapura	Indonesia	VS	Malaysia	6-3	Indonesia
5	1961	Indonesia	Indonesia	VS	Thailand	6-3	Indonesia



6	1964	Jepang	Indonesia	VS	Denmark	5-4	Indonesia
7	1967	Indonesia	Malaysia	VS	Indonesia	6-3	Malaysia
8	1970	Malaysia	Indonesia	VS	Malaysia	7-2	Indonesia
9	1973	Indonesia	Indonesia	VS	Denmark	8-1	Indonesia
10	1976	Thailand	Indonesia	VS	Malaysia	9-0	Indonesia
11	1979	Indonesia	Indonesia	VS	Denmark	9-0	Indonesia
12	1982	Inggris	China	VS	Indonesia	5-4	China
13	1984	Malaysia	Indonesia	VS	China	3-2	Indonesia
14	1986	Indonesia	China	VS	Indonesia	3-2	China
15	1988	Malaysia	China	VS	Malaysia	4-1	China
16	1990	Jepang	China	VS	Malaysia	4-1	China
17	1992	Malaysia	Malaysia	VS	Indonesia	3-2	Malaysia
18	1994	Indonesia	Indonesia	VS	Malaysia	3-0	Indonesia
19	1996	Hongkong	Indonesia	VS	Denmark	3-0	Indonesia
20	1998	Hongkong	Indonesia	VS	Malaysia	3-2	Indonesia
21	2000	Malaysia	Indonesia	VS	China	3-0	Indonesia
22	2002	China	Indonesia	VS	Malaysia	3-2	Indonesia
23	2004	Indonesia	China	VS	Denmark	3-1	China
24	2006	Jepang	China	VS	Denmark	3-0	China
25	2008	Indonesia	China	VS	Korea	3-1	China
25	2010						
25	2012						
25	2014						

Sebelum tahun 1982 perebutan piala Thomas Cup dimainkan sekali dalam tiga tahun dan barulah semenjak tahun 1982 dimainkan sekali dalam dua tahun. Sedangkan jumlah partai dalam pertandingan yang dulunya sampai sembilan partai dengan 5 nomor tunggal dan empat nomor ganda, namun pada tahun 1984 hanya menjadi lima partai yaitu tiga untuk nomor tunggal dan dua untuk nomor ganda.

Dilihat dari perjalanan prestasi yang hampir setengah abad tahun mulai pelaksanaannya semenjak tahun 1949 sampai dengan tahun 2008, tercatat benua Asia sangat mendominasi kejuaraan ini. Sejarah perjalanan panjang kejuaraan ini hanya menorehkan tiga negara yang secara bergantian menjadi pemenangnya, yaitu Indonesia, China dan Malaysia.

Sampai tahun 2008 Indonesia mencatatkan dirinya menjadi negara tersukses memenangi kejuaraan tersebut sebanyak 13 kali, disusul China dengan 7 kali dan Malaysia sebanyak 5 kali.

#### **D. Uber Cup.**

Piala Uber merupakan lambang supremasi bulutangkis dunia beregu puteri. Sama halnya dengan piala Thomas, Uber Cup juga digagas oleh Ny. Berti Uber. Beliau juga merupakan pemain bulutangkis yang terkemuka di Inggris dalam periode 1926 s.d 1950.

Piala Uber itu sendiri dibuat oleh Messos Mappin dan Webb dari kota London terbuat dari perak dengan ukuran tinggi 45 cm.



Pertandingan tersebut akhirnya mulai dimainkan untuk pertama kalinya di Kota *Lancashire England* yang awalnya hanya diikuti oleh 11 negara pada tahun 1956-1957 yang dimenangkan oleh Regu Putri Amerika Serikat dengan mengkandaskan perlawanan Regu putri Denmark dengan Skor telak 6 : 1.

Awalnya jumlah partai yang dimainkan dalam pertandingan perebutan Piala Uber adalah 7 partai pertandingan dengan empat nomor tunggal dan tiga nomor ganda. Namun pada tahun 1984 kejuaraan yang biasanya diadakan sekali dalam tiga tahun berubah format menjadi 5 partai pertandingan dengan tiga nomor tunggal dan dua nomor ganda. Sedangkan waktu pelaksanaannya pun berubah menjadi dua kali setahun dan bersamaan dengan pelaksanaan Piala Thomas.

Sampai tahun 2008 dari awal pelaksanaan Piala Uber tercatat hanya empat negara yang sukses memenangkan kejuaraan ini yaitu: China, Jepang, Amerika Serikat dan Indonesia. Saat ini putri China sangat mendominasi Kejuaraan Piala Uber tersebut dengan mampu memenangkan 11 kali juara disusul Jepang dengan 5 kali gelar juara dan Indonesia dan Amerika Serikat dengan sama-sama sebanyak 3 kali memenangkan kejuaraan tersebut. Indonesia Berhasil memenagkan piala tersebut pada tahun 1975, 1994 dan 1996.

#### **Daftar Negara Juara Piala Uber Cup**

<b>NO</b>	<b>TAHUN</b>	<b>TEMPAT PERTANDINGAN</b>	<b>JUARA</b>
1	1957	LANCASHIRE, INGGRIS	AMERIKA SERIKAT
2	1960	PHILEPDELPIA, AMERIKA SERIKAT	AMERIKA SERIKAT
3	1963	WILMINTON, AMERIKA SERIKAT	AMERIKA SERIKAT
4	1966	WELLINGTON, SELANDIA BARU	JEPANG

5	1969	TOKYO, JEPANG	JEPANG
6	1972	TOKYO, JEPANG	JEPANG
7	1975	JAKARTA, INDONESIA	INDONESIA
8	1978	AUCKLAND, SELANDIA BARU	JEPANG
9	1981	TOKYO, JEPANG	JEPANG
10	1984	KUALA LUMPUR, MALAYSIA	CHINA
11	1986	JAKARTA, INDONESIA	TIONGKOK
12	1988	KUALA LUMPUR, MALAYSIA	CHINA
13	1990	TOKYO, JEPANG	CHINA
14	1992	KUALA LUMPUR, MALAYSIA	MALAYSIA
15	1994	JAKARTA, INDONESIA	INDONESIA
16	1996	HONGKONG	INDONESIA
17	1998	HONGKONG	INDONESIA
18	2000	KUALA LUMPUR, MALAYSIA	INDONESIA
19	2002	GUANGZOU, RRC	INDONESIA
20	2004	JAKARTA, INDONESIA	CHINA
21	2006	SENDAI, TOKYO	CHINA
22	2008	JAKARTA, INDONESIA	CHINA

### **E. Kejuaraan Piala Sudirman**

Merupakan Kejuaraan Bulutangkis Dunia Beregu Campuran, Merupakan suatu bentuk baru kejuaraan bulutangkis beregu yang menggabungkan antara regu putra dengan regu putri dengan format pertandingnya terdiri atas lima partai yang meliputi:

1. Tunggal Putra
2. Tunggal Putri
3. Ganda Putra
4. Ganda Putri
5. Dan Ganda Campuran.

Piala Sudirman itu sendiri berasal dari Tokoh bulutangkis Indonesia Dick Sudirman yang merupakan tokoh

bulutangkis Indonesia dan pernah menjadi Ketua Umum PB. PBSI.

Piala Sudirman yang mempunyai tinggi 80 cm dirancang oleh Rusnadi dari Fakultas Seni Rupa ITB dan terdiri dari lima bagian. Tutup piala berbentuk Candi Borobudur yang merupakan salah satu monumen bersejarah yang terletak di Indonesia. Badan piala berbentuk *cock* (bola bulutangkis) yang berlapis emas 22 karat dengan berat 600 gram.



Pertandingan ini mulai dimainkan sejak tahun 1989 dan dimainkan sekali dalam dua tahun. Tercatat dari 10 kali pelaksanaannya (1989 – 2007) hanya tiga negara yang baru mampu memenangkan Piala Sudirman tersebut yaitu China, Korea Selatan dan Indonesia.

China kembali mendominasi perolehan gelar juara dengan mengoleksi 6 kali kemenangan, disusul Korea tiga kali juara dan Indonesia yang baru sekali juara saat pertama kali kejuaraan tersebut dimainkan tahun 1989 di Jakarta dengan

heroik dan dramatis menundukan perlawanan alot Korea Selatan dengan skor ketat 3-2.

#### **Daftar Para Pemenang Piala Sudirman**

<b>Tahun</b>	<b>TUAN RUMAH</b>	<b>Pemenang</b>	<b>VS</b>	<b>Juara kedua</b>	<b>Skor</b>
1989	Jakarta, Indonesia	<b>Indonesia</b>	VS	Korea Selatan	3-2
1991	Kopenhagen, Denmark	<b>Korea Selatan</b>	VS	Indonesia	3-2
1993	Birmingham, Inggris	<b>Korea Selatan</b>	VS	Indonesia	3-2
1995	Lausanne, Swiss	<b>China</b>	VS	Indonesia	3-1
1997	Glasgow, Skotlandia	<b>China</b>	VS	Korea Selatan	5-0
1999	Kopenhagen, Denmark	<b>China</b>	VS	Denmark	3-1
2001	Sevilla, Spanyol	<b>China</b>	VS	Indonesia	3-1
2003	Eindhoven, Belanda	<b>Korea Selatan</b>	VS	China	3-1
2005	Beijing, Republik Rakyat Cina	<b>China</b>	VS	Indonesia	3-0
2007	Glasgow, Skotlandia	<b>China</b>	VS	Indonesia	3-0
2009					
2011					

#### **F. ABC (Asian Badminton Confederation) atau BAC (Badminton Asia Confederation).**

Ide ini lahir karena keinginan kuat dari beberapa negara untuk melaksanakan kejuaraan bulutangkis khusus negara asia yang disponsori oleh beberapa negara antara lain:

1. Indonesia
2. Malaysia
3. India
4. Philipnia

Pada tanggal 31 Juli 1959 terbentuklah *ABC (Asian badminton Confederation)* yang pada tanggal 16 Juli 2006 berganti nama menjadi *BAC (Badminton Asian Confederation)* dan saat ini keanggotaanya sudah mencapai 39 negara

### **G. PBSI**

Lahirnya PBSI tidak dapat dipisahkan dari pada perjalanan panjang sejarah Negara Kesatuan Republik Indonesia. Karena salah satu cara yang ditempuh dalam awal merekatkan persatuan dan kesatuan bangsa adalah dengan banyak mendirikan klub-klub (*bond*) baik dalam bidang politik, olahraga, seni dan lain sebagainya.

Sebelumnya klub-klub bulutangkis yang ada masih berjalan sendiri-sendiri dan belum memiliki tujuan dan cita-cita yang jelas sehingga dibutuhkan suatu organisasi yang mampu menyatukan tujaun dan cita-cita dari seluruh perkumpulan bulutangkis yang ada ke dalam suatu wadah yang nantinya akan membawa prestasi olahraga bulutangkis kesatu tujuan dan cita-cita bersama.

Usaha tersebut diprakarsai oleh Sudirman dan kawan-kawan seperti, Liem Sioe Liong, Tjoa Seng Tiong, E.Sumantri. Rameli Rikin dan lainnya melalui perantara surat yang intinya mengajak untuk mendirikan sebuah wadah bulutangkis Indonesia

Akhirnya pada suatu pertemuan di Bandung pada tanggal 5 Mei 1951 berdirilah PBSI (Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia) dan pertemuan tersebut dicatat sebagai Kongres Pertama PBSI yang menghasilkan susunan kepengurusan pertama yang terdiri dari:

- Rochdi Partaatmadja sebagai Ketua Umum,
- 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 / provinsi otomatis menjadi cabang dan berubah menjadi Pengda ( Pengurus Daerah ) sedangkan Pengcab ( Pengurus Cabang ) adalah nama yang diberikan kepada kepengurusan di tingkat kota / kabupaten.

Adapun Makna dan arti lambang PBSI adalah:

1. 5 warna yang mempunyai arti, antara lain:
  1. Kuning : Simbol kejayaan
  2. Hijau : Kesejahteraan dan kemakmuran
  3. Hitam : Kesetiaan dan kekal
  4. Merah : Keberanian
  5. Putih : Kejujuran
2. Gambar Kapas : Berjumlah 17 biji yaitu melambangkan angka keramat ( hari proklamasi )



3. Gambar Shuttlecock : Dengan delapan bulu, melambangkan 8 ( agustus )
4. Huruf PBSI : terdiri dari 4 dihubungkan dengan gambar setengah lingkaran sebanyak 5 biji berwarna merah dibawah shuttlecock, melambangkan tahun 1945.
5. Gambar Perisai : Adalah simbol ketahanan, keuletan, rendah diri tapi ulet, kuat dan tekun.

#### **H. BWF.Super Series**

Dalam upaya meningkatkan mutu dan kualitas dari permainan bulutangkis menjadi salah satu cabang olahraga yang mendunia, dilakukan upaya-upaya penyempurnaan. Salah satu usahanya adalah mencoba menata suatu pertandingan yang ditata dengan sedemikian rupa sehingga tidak hanya bisa dijadikan acuan dalam penentuan rangking dunia bagi atlet bulutangkis tetapi juga menjadikan kejuaraan tersebut menjadi daya tarik karena jumlah hadiah (*Prize Money*) yang disediakannya pun cukup menarik.

BWF Super Series diperkenalkan pertama kali pada tanggal 14 Desember, 2006, namun baru dipertandingkan resmi pada tahun 2007

Dalam *BWF Super Series* telah diatur dan ditetapkan tentang penghitungan point dari pemain yang mengikuti salah satu rangkaian dari *BWF Super Series*.

### Daftar Tabel Acuan Penilaian *BWF Super Series*

NO	HASIL/PRESTASI	NILAI
1.	Juara I	9200
2.	Juara II	7800
3.	Juara III dan !V	6420
4.	Peringkat 5 – 8	5040
5.	Peringkat 9 -16	3600
6.	Peringkat 17 -3 2	2220
7.	Peringkat 33 – 64	880
8.	Peringkat 65 – 128	430
9.	Peringkat 129 - 256	170
10.	Peringkat 257 - 512	80
11.	Peringkat 513 - 1024	40

Sedangkan Jumlah hadiah atau *Money Prize* dalam setiap Pertandingan yang termasuk kepada *BWF Super Series*, minimal berhadiah sebesar USD 200.000 dengan ketentuan atau persentasenya adalah :

$$\text{Total prize money} \times \frac{\text{Percentage}}{100}$$

Ada 12 rangkaian kejuaraan *BWF Super Series* dan diakhir tahun delapan pemain terbaik di semua nomor pertandingan akan diundang untuk mengikuti kejuaraan antar Master (*Final Super Series*) dengan hadiahnya merupakan yang terbesar dibandingkan dengan turnamen Super Series lainnya (USD 500,000).

Kriteria dari pemain yang diundang untuk mengikuti Final Super Series adalah:

1. Pemain yang paling banyak tampil pada 12 rangkaian kejuaraan *BWF Super Series*
2. Pemain yang memiliki koleksi (jumlah) poin tertinggi dari turnamen Super Series dihitung sejak tanggal 1 Juli.

Rangkaian pertandingan *BWF Super Series* tersusun secara sistematis yang terdiri dari :

NO	NAMA TURNAMEN	TEMPAT
1.	<i>Malaysia Super Series</i>	Malaysia
2.	<i>Korea Terbuka Super Series</i>	Korea Selatan
3.	<i>All-England Terbuka Super Series</i>	Inggris
4.	<i>Swiss Super Series</i>	Swiss
5.	<i>Singapura Super Series</i>	Singapura
6.	<i>Indonesia Super Series</i>	Indonesia
7.	<i>Jepang Super Series</i>	Jepang
8.	<i>Cina Masters Super Series</i>	China
9.	<i>Denmark Super Series</i>	Denmark
10.	<i>Perancis Super Series</i>	Perancis
11.	<i>China Terbuka Super Series</i>	China
12.	<i>Hongkong Super Series</i>	Hongkong

### **I. Kejuaraan Grand Prix**

Selain dari *BWF Super Series* ada beberapa kejuaraan dibawah kategorinya yang sering juga disebut turnamen kelas dua karena kalah kelas baik dari sisi point yang di dapat maupun peroleh hadiah yang diterima. Kejuaraan tersebut meliputi :

1. *Gold Grand Prix*
2. *Grand Prix*

Perbedaan antara kedua kategori kejuaraan ini juga ditentukan oleh poin yang diperoleh dan jumlah hadiah yang diterima:

**Tabel Perbedaan Poin dan Nilai**

NO	HASIL/PRESTASI	Nilai Gold Grad Prix	Nilai Grand Prix
1.	Juara I	7000	5000
2.	Juara II	5950	4250
3.	Juara III dan IV	4900	3500
4.	Peringkat 5 – 8	3850	2750
5.	Peringkat 9 -16	2720	1920
6.	Peringkat 17 -32	1670	1170
7.	Peringkat 33 – 64	660	460
8.	Peringkat 65 – 128	320	220
9.	Peringkat 129 – 256	130	90
10.	Peringkat 257 – 512	60	40
11.	Peringkat 513 – 1024	30	25

Sedangkan jumlah hadiah (Prize Money) dari masing masing kategori kejuaraan ini adalah:

1. Gold Grand Prix Minimum US\$ 120,000,
2. Grand Prix Minimum US\$ 50,000

Beberapa kejuaraan yang termasuk kedalam *Gold Grand Prix* diantaranya adalah:

1. India terbuka
2. Thailand Terbuka
3. China Taipei Terbuka
4. Macau Terbuka
5. Belanda Terbuka

Sedangkan beberapa kejuaraan yang tergolong ke dalam Grand Prix adalah:

1. Jerman Terbuka
2. Amerika terbuka
3. Bitburger Terbuka
4. Bulgaria Terbuka
5. Rusia Terbuka
6. Selandia Baru terbuka
7. Vietnam Terbuka

#### **J. Kejuaraan Bulutangkis Asia**

Dulunya kejuaraan ini lebih dikenal dengan nama *Asian Badminton Championships*, namun semenjak tahun 2007 berganti nama menjadi *The Badminton Asia Championships*. Kejuaraan ini diorganisir oleh Organisasi Bulutangkis Asia *BAC* (dulunya *ABC*) dan hanya diikuti oleh para pemain terbaik asia. Kejuaraan yang dimulai sejak tahun 1962 dan setelah tahun 1991 baru rutin dilaksanakan setiap tahunnya.

Kejuaraan ini awalnya dimainkan secara berkelanjutan antara pertandingan nomor beregu dan dilanjutkan dengan pertandingan nomor perorangan. Namun semenjak tahun 1994 hanya memainkan nomor perseorangan:

Berikut daftar tuan rumah penyelenggara kejuaraan Asia

TAHUN	KOTA	NEGARA
1962	Kuala Lumpur	Malaysia
1965	Lucknow	India
1969	Manila	Philippina

1971	Jakarta	Indonesia
1976	Hyderabad	India
1983	Calcutta	India
1985	Kuala Lumpur	Malaysia
1987	Semarang	Indonesia
1988	Bandar Lampung	Indonesia
1989	Shanghai	China
1991	Kuala Lumpur	Malaysia
1992	Kuala Lumpur	Malaysia
1993	Hong Kong	Hong Kong
1994	Shanghai	China
1995	Beijing	China
1996	Surabaya	Indonesia
1997	Kuala Lumpur	Malaysia
1998	Bangkok	Thailand
1999	Kuala Lumpur	Malaysia
2000	Jakarta	Indonesia
2001	Manila	Philipina
2002	Bangkok	Thailand
2003	Jakarta	Indonesia
2004	Kuala Lumpur	Malaysia
2005	Hyderabad	India
2006	Johor Bahru	Malaysia
2007	Johor Bahru	Malaysia
2008	Johor Bahru	Malaysia
2009	Suwon	Korea Selatan

#### **K. Kejuaraan Dunia Yuniior (World Junior Badminton Championships)**

Merupakan kejuaraan bulutangkis dunia bagi pemain terbaik dari masing-masing negara yang berusia dibawah 19 tahun. Kejuaraan yang dilaksanakan sekali dalam dua tahun, merupakan batu loncatan bagi pemain muda untuk menapak kejengjang prestasi yang lebih tinggi.

Banyak alumni dari peserta kejuaraan ini kelak menjadi pemain bulutangkis terkemuka di dunia seperti Peter Gade, Chen Jin, Lee Young Dae dan lainnya. Negara yang pernah menjadi tuan rumah penyelenggara Kejuaraan Dunia Yuniior:

<b>TAHUN</b>	<b>KOTA</b>	<b>NEGARA</b>
1992	Jakarta	Indonesia
1994	Kuala Lumpur	Malaysia
1996	Silkeborg	Denmark
1998	Melbourne	Australia
2000	Guangzhou	China
2002	Pretoria	Afrika Selatan
2004	Vancouver	Canada
2006	Incheon	South Korea
2007	Auckland	Selandia Baru
2008	Pune	India
2010	TBC	Mexico

#### **L. Bulutangkis Dalam Olimpiade**

Sebagai cabang olahraga yang mendunia Bulutangkis merasa perlu untuk bisa tampil dalam pekan olahraga multi iven

seperti Olimpiade. Tahun 1972 sebenarnya sudah dipertandingkan secara eksebisi pada Olimpiade ke-XX di Munich Jerman Barat. Indonesia yang saat itu berhasil memenangkan nomor tunggal putra atas nama Rudi Hartono dan nomor ganda putra atas nama pasangan Cristian Hadinta dan Ade Chandra. Namun baru 20 tahun kemudian tepatnya tahun 1992 di Barcelona bulutangkis resmi menjadi salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan.

Ini menjadi era baru dalam sejarah olahraga Indonesia yaitu dengan keberhasilan memperoleh medali emas pertama di Olimpiade Barcelona dan semenjak mulai dipertandingkan (1992) sampai Olimpiade terakhir di Beijing tahun 2008 bulutangkis masih mempertahankan tradisi medali emasnya:

**Peraih Medali Bulutangkis Olimpiade  
Nomor Tunggal Putra**

<b>Olimpiade</b>	<b>Emas</b>	<b>Perak</b>	<b>Perunggu</b>
1992 Barcelona	Alan Budikusuma (INA)	Ardy Wiranata (INA)	Thomas Stuer- Lauridsen (DEN)
			Hermawan Susanto (INA)
1996 Atlanta	Poul-Erik Høyer Larsen (DEN)	Dong Jiong (CHN)	Rashid Sidek (MAS)
2000 Sydney	Ji Xinpeng (CHN)	Hendrawan (INA)	Xia Xuanze (CHN)
2004 Athena	Taufik Hidayat (INA)	Shon Seung- mo (KOR)	Soni Dwi Kuncoro (INA)
2008 Beijing	Lin Dan (CHN)	Lee Chong Wei (MAS)	Chen Jin (CHN)



**Peraih Medali Bulutangkis Olimpiade  
Nomor Tunggal Puteri**

Olimpiade	Emas	Perak	Perunggu
1992 Barcelona	Susi Susanti (INA)	Bang Soo- hyun (KOR)	Huang Hua (CHN)
			Tang Jiuhong (CHN)
1996 Atlanta	Bang Soo- hyun (KOR)	Mia Audina (INA)	Susi Susanti (INA)
2000 Sydney	Gong Zhichao (CHN)	Camilla Martin (DEN)	Ye Zhaoying (CHN)
2004 Athena	Zhang Ning (CHN)	Mia Audina (NED)	Zhou Mi (CHN)
2008 Beijing	Zhang Ning (CHN)	Xie Xingfang (CHN)	Maria Kristin Yulianti (INA)

**Peraih Medali Bulutangkis Olimpiade  
Nomor Ganda Putera**

Olimpiade	Emas	Perak	Perunggu
1992 Barcelona	Kim Moon-soo dan Park Joo- bong (KOR)	Eddy Hartono dan Rudy Gunawan (INA)	Li Yongbo dan Tian Bingyi (CHN)
			Razif Sidek dan Jalani Sidek (MAS)
1996 Atlanta	Rexy Mainaky dan Ricky Subagja (INA)	Cheah Soon Kit dan Yap Kim Hock (MAS)	Antonius Ariantho dan Denny Kantono (INA)
2000 Sydney	Tony Gunawan dan Candra Wijaya (INA)	Lee Dong-soo dan Yoo Yong- sung (KOR)	Ha Tae-kwon dan Kim Dong- moon (KOR)
2004 Athena	Kim Dong- moon dan Ha Tae- kwon (KOR)	Lee Dong-soo dan Yoo Yong- sung (KOR)	Eng Hian dan Flandy Limpele (INA)

2008 Beijing	Markis Kido dan Hendra Setiawan (INA)	Fu Haifeng dan Cai Yun (CHN)	Lee Jae-jin dan Hwang Ji- man (KOR)
-----------------	---	------------------------------------	---

**Peraih Medali Bulutangkis Olimpiade  
Nomor Ganda Puteri**

<b>Games</b>	<b>Emas</b>	<b>Perak</b>	<b>Perunggu</b>
1992 Barcelona	Hwang Hye- young dan Chung So- young (KOR)	Guan Weizhen dan Nong Qunhua (CHN)	Gil Young-ah dan Shim Eun- jung (KOR)
			Lin Yan Fen dan Yao Fen (CHN)
1996 Atlanta	Ge Fei dan Gu Jun (CHN)	Gil Young-ah dan Jang Hye- ock (KOR)	Qin Yiyuan dan Tang Yongshu (CHN)
2000 Sydney	Ge Fei dan Gu Jun (CHN)	Huang Nanyan dan Yang Wei (CHN)	Gao Ling dan Qin Yiyuan (CHN)
2004 Athena	Zhang Jiewen dan Yang Wei (CHN)	Huang Sui dan Gao Ling (CHN)	Ra Kyung-min dan Lee Kyung- won (KOR)
2008 Beijing	Du Jing dan Yu Yang (CHN)	Lee Kyung- won dan Lee Hyo-jung (KOR)	Zhang Yawen dan Wei Yili (CHN)

**Peraih Medali Bulutangkis Olimpiade  
Nomor Ganda Campuran**

<b>Olimpiade</b>	<b>Emas</b>	<b>Perak</b>	<b>Perunggu</b>
1996 Atlanta	Kim Dong- moon dan Gil Young- ah (KOR)	Park Joo-bong dan Ra Kyung- min (KOR)	Liu Jianjun dan Sun Man (CHN)
2000 Sydney	Zhang Jun dan Gao Ling (CHN)	Tri Kusharyanto dan Minarti	Simon Archer dan Joanne Goode (GBR)

		Timur (INA)	
2004 Athena	Zhang Jun dan Gao Ling (CHN)	Nathan Robertson dan Gail Emms (GBR)	Jens Eriksen dan Mette Schjoldager (DEN)
2008 Beijing	Lee Yong- dae dan Lee Hyo- jung (KOR)	Nova Widianto dan Lilyana Natsir (INA)	He Hanbin dan Yu Yang (CHN)

## **BAB II**

### **PERATURAN BULUTANGKIS**

#### **A. Peraturan Permainan Bulutangkis**

*Player / pemain*

Seseorang yang bermain bulutangkis

*Match / pertandingan*

Pertandingan di bulutangkis antara dua sisi berlawanan yang masing-masing terdiri dari 1 atau 2 pemain.

*Singles / tunggal*

Suatu pertandingan dimana ada 1 pemain di masing-masing sisi yang berlawanan. *Doubles / ganda*

Suatu pertandingan dimana ada 2 pemain di masing-masing sisi yang berlawanan. *Serving side / sisi servis*

Sisi yang berhak untuk melakukan servis.

*Receiving side / sisi penerima*

Sisi yang berlawanan dengan sisi servis.

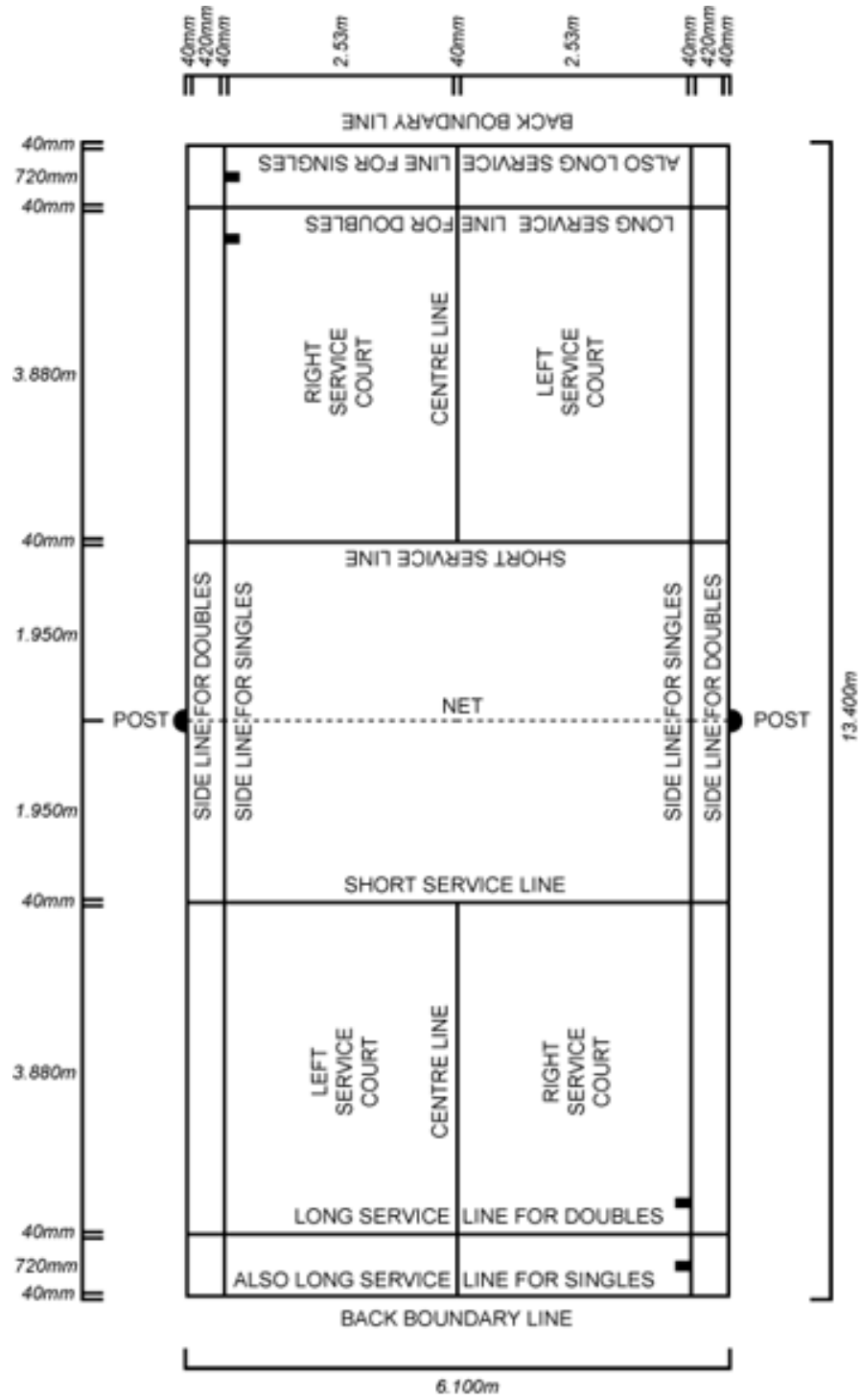
#### **1. Lapangan dan Peralatan**

##### **( Lapangan Court and Court Equipment)**

- 1.1 Lapangan harus berbentuk sebuah empat persegi panjang dibuat dengan pias selebar 40 mm seperti pada diagram A.
- 1.2 Garis harus mudah dikenali dan sebaiknya berwarna putih atau kuning.
- 1.3 Semua garis membentuk bagian dari area yang dibatasi.
- 1.4 Tiang net (Posts) harus setinggi 1,55 meter terhitung

dari permukaan lapangan dan harus tetap vertikal sewaktu net ditarik tegang seperti diisyaratkan pada, peraturan 1.10.

- 1.5 Tiang net harus diletakkan diatas garis samping untuk ganda terlepas apakah tunggal, atau panda yang dimainkan.
- 1.6 Net harus terbuat dari tali halus berwarna gelap berketebalan yang sama dengan faring tidak kurang dari 15 mm dan tidak lebih dari 20 mm.
- 1.7 Lebar net harus 760 mm dan panjang minimum 6,10 meter.
- 1.8 Puncak (top) net harus diberi batasan pita putih selebar 75 mm secara rangkap di atas tali atau kabel yang berada di dalam pita tersebut. Pita harus tergantung pada tali atau kabel tersebut.
- 1.9 Tali atau kabel tersebut diatas harus direntangkan secara kokoh sama tinggi dengan puncak tiang
- 1.10 Puncak net dari permukaan lapangan harus 1,524 m ditengah lapangan dan 1,55 m diatas pans samping untuk ganda.
- 1.11 Tidak boleh ada jarak antara ujung net dan tiang. Bila diperlukan harus diikat ujungnya selebar net.



## Catatan

1. Panjang diagonal lapangan keseluruhan = 14,723 m.
2. Lapangan seperti tertera diatas dapat dipergunakan baik untuk tunggal maupun ganda
3. Tanda untuk testing lihat diagram B.
4. Post = tiang net
  - Back boundary line also long service line for singles = garis belakang juga garis servis panjang untuk tunggal
  - Long service line for doubles = garis servis panjang untuk ganda
  - Right service court = kotak servis kanan
  - Left service court = kotak servis kiri
  - Short service line = garis servis pendek
  - Side line for doubles garis = samping untuk ganda
  - Side line for singles = garis samping untuk tunggal
  - Centre line = garis tengah

## 2. Shuttle (*Shuttle*)

- 2.1 Shuttle dapat dibuat dari bahan alamiah dan atau sintetis. Dari bahan alamiah, juga shuttle dibuat, karakteristik terbang secara umum harus mirip dengan shuttle yang dibuat dari bulu alamiah dengan gabus (cork base) yang ditutup selapis kulit tipis.
- 2.2 Shuttle harus mempunyai 16 helai bulu yang tertancap pada gabus.
- 2.3 Bulu harus diukur dari ujungnya kepuncak gabus dan setiap helai shuttle harus sama panjangnya. Panjangnya

boleh antara 62 mm - 70 mm.

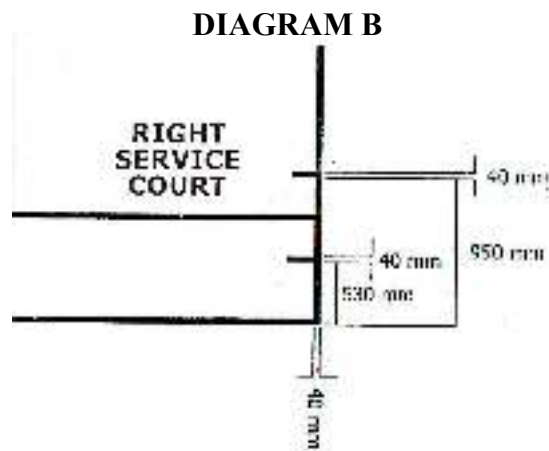
- 2.4 Ujung-ujung bulu harus membentuk sebuah lingkaran dengan diameter antara 58 mm - 68 mm.
- 2.5 Bulu-bulu tersebut harus diikat secara kokoh dengan benang atau bahan lain yang sesuai.
- 2.6 Diameter gabus harus antara 25 mm - 28 mm dan dibulatkan pada bagian bawahnya.
- 2.7 Berat shuttle harus antara 4,74 gr - 5,50 gr.
- 2.8 Shuttle bukan dari bulu.
  - 2.8.1 Tiruan atau bulu imitasi dari bahan sintetis menggantikan bulu alamiah.
  - 2.8.2 Gabus seperti dijelaskan pada Peraturan 2.6.
  - 2.8.3 Ukuran dan berat harus seperti pada Peraturan 2.3, 2.4 dan 2.7. Bagaimanapun, juga, disebabkan oleh perbedaan massa, jenis dan sifat-sifat dari bahan sintetis dibandingkan dengan bulu, variasi sampai dengan 10 % dapat diterima
- 2.9 Sehubungan dengan tidak adanya variasi pada disain secara umum, kecepatan dan terbang dari shuttle, modifikasi pada spesifikasi seperti tersebut di atas diperkenankan dengan persetujuan Persatuan Bulutangkis yang bersangkutan untuk hal-hal :
  - 2.9.1 Ditempat-tempat, dimana kondisi atmosfer dikarenakan oleh ketinggian atau iklim membuat shuttle standar menjadi tidak cocok.



2.9.2 Jika terjadi keadaan merimaksa dimana situasi mengharuskan demi kepentingan permainan bulutangkis itu sendiri.

### 3. Uji Kecepatan Shuttle (Testing a Shuttle For Speed)

3.1 Untuk menguji shuttle, pergunakan pukulan bawah tangan secara penuh (full underhand stroke), yang menyentuh shuttle pada saat berada diatas garis belakang (back boundary line). Shuttle harus dipukul secara melengkung keatas dengan arah paralel terhadap garis samping (side line).



3.2 Shuttle yang mempunyai kecepatan yang benar akan mendarat tidak kurang dari 530 mm dan tidak lebih dari 990 mm terhitung dari garis belakang (back boundary line) lainnya seperti tertera pada diagram B.

### 4. Raket (Racket)

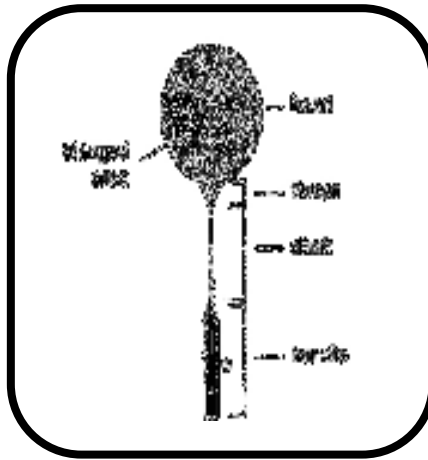
4.1 Bagian-bagian raket digambarkan pada Peraturan 4.1.1 - 4.1.7 dan diilustrasikan pada Diagram C.

4.1.1 Bagian-bagian raket yang utama disebut

- pegangan/gagang (handle), area yang disenari (stringed area), kepala (head), batang (shaft), leher (throat) dan kerangka (frame);
- 4.1.2 Pegangan/gagang adalah bagian raket yang dipegang pemain;
  - 4.1.3 Area yang disenari adalah bagian raket dimana dengannya pemain memukul shuttle;
  - 4.1.4 Kepala membatasi area yang disenari.
  - 4.1.5 Batang menghubungkan pegangan/gagang dengan kepala (tergantung Peraturan 4.16);
  - 4.1.6 Leher (bila ada) menghubungkan batang dengan kepala.;
  - 4.1.7 Kerangka adalah nama yang diberikan untuk kepala, leher, batang dan pegangan/gagang secara keseluruhan.
- 4.2 Kerangka raket panjang keseluruhannya tidak boleh melebihi 680 mm dan lebar keseluruhan tidak boleh melebihi 230 mm.
- 4.3 Area yang disenari.
- 4.3.1 Area yang disenari harus datar dan berpola senar yang saling bersilangan secara terjalin atau terikat ditempat persilangan. Pola penenaran harus seragam dan terutama ditengah tidak boleh kurang kepadatannya daripada area lainnya.
  - 4.3.2 Panjang keseluruhan area yang disenari tidak boleh melebihi 280 mm dan lebar keseluruhan tidak boleh melebihi 220 mm. Walaupun begitu,

senar boleh melewati area yang semestinya menjadi leher dengan syarat lebar dari penambahan area yang disenari tidak melebihi 35 mm dari panjang keseluruhan dari area yang disenari tidak melebihi 330 mm.

#### DIAGRAM C



#### 4.4 Raket

4.4.1 Harus bebas dari benda-benda yang ditempelkan dan tonjolan- tonjolan keluar, kecuali yang dipergunakan semata - mata dan secara khusus untuk membatasi atau melindungi dari kerusakan, atau getaran atau untuk menambah berat, atau untuk mengamankan pegangan / gagang; dengan tali ke tangan pemain dimana kesemuanya itu harus memadai ukuran dan tempatnya.

4.4.2 Harus bebas dari, peralatan yang memungkinkan seorang pemain secara material merubah bentuk.

### 5. Pengakuan Peralatan (Equipment Compliance)

IBF mengatur dan menetapkan apakah raket, shuttle, atau

peralatan lainnya atau prototype yang dipergunakan dalam permainan bulutangkis mengikuti spesifikasinya. Putusan ini dapat diambil atas inisiatif Federasi atau karena aplikasi salah satu partai yang berkepentingan termasuk pemain, produsen peralatan atau Assosiasi Bulutangkis atau anggotanya.

## **6. Undian (Toss)**

6.1 Sebelum permainan dimulai harus dilakukan undian dan pihak pemenang undian boleh memilih seperti pada Peraturan 6.1.1 atau 6.1.2.

6.1.1 Untuk melakukan servis atau menerima servis.

6.1.2 Untuk memulai permainan dengan memilih tempat

6.2 Pihak yang kalah undian mendapat, pilihan yang tersisa.

## **1. Cara Penghitungan Angka (Scoring System)**

7.1 Satu Partai Pertandingan (Match) terdiri dari "best of three games" (terbaik dari 3 game), kecuali diatur lain.

7.2 Pihak yang terlebih dahulu memperoleh angka 21 memenangkan 1 game, kecuali seperti tertera pada 1.4 sampai dengan 1.5.

7.3 Pihak yang memenangkan suatu rally mendapat tambahan 1 angka pada skornya.

7.4 Bila skor menjadi 20 sama (20-20), pihak yang memperoleh 2 angka secara berturut-turut memenangkan game itu.

7.5 Bila skor menjadi 29 sama (29-29), pihak yang memperoleh angka ke-30 memenangkan game itu.

7.6 Pihak yang memenangkan 1 game memegang servis awal pada game berikut.

## **2. Perpindahan Tempat (Charge of Ends)**

8.1 Pemain harus berpindah tempat

- 8.1.1. pada akhir dari game pertama
- 8.1.2. sebelum awal dari game ketiga (bila ada), dan
- 8.1.3. di game ketiga, atau dalam suatu match yang terdiri dari 1 game, bila salah satu pihak sudah memperoleh angka 11.

8.2 Bila para pemain lalai dalam perpindahan tempat seperti tertera pada 2.1, mereka harus melakukannya segera setelah kesalahan tersebut diketahui dan shuttle tidak berada dalam permainan (shuttle not in play). Skor yang ada tetap berlaku.

## **9. Servis ( *Service* )**

9.1. Pada suatu servis yang benar.

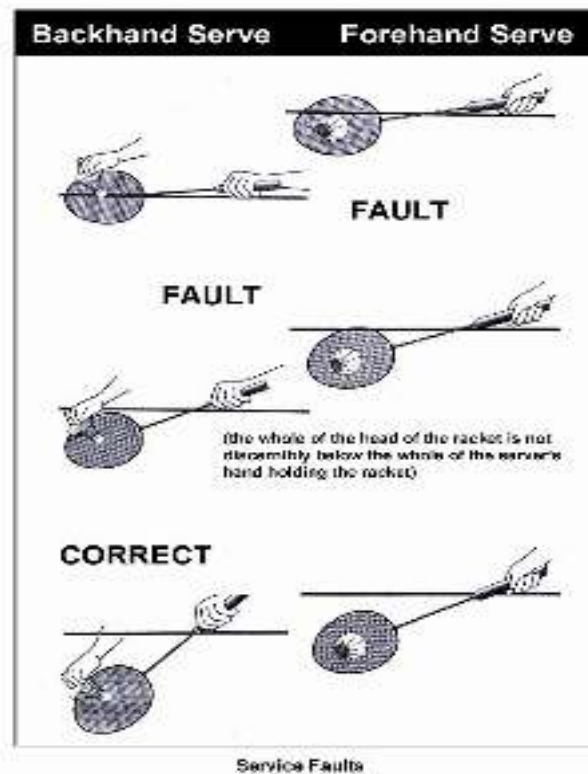
- 9.1.1. Kedua belah pihak tidak boleh memperlambat terjadinya servis bila pelaku servis dan penerima servis sudah siap diposisinya masingmasing;
- 9.1.2. Pelaku servis dan penerima servis harus berdiri berhadapan secara diagonal dalam kotak servis tanpa menyentuh garis-garis yang membatasi kotak servis.;
- 9.1.3. Sebagian dari kedua kaki baik pelaku servis maupun penerima servis harus tetap berada pada permukaan lapangan dalam posisi diam (tidak

- bergerak) dari saat servis mulai dilakukan se mpai servis telah dilaksanakan (Peraturan 9.6);
- 9.1.4. Raket pelaku servis hares pada awalnya memukul gabus *shuttle*;
  - 9.1.5. Keseluruhan *shuttle* harus berada dibawah pinggang pelaku servis pada saat *shuttle* dipukul, oleh raket pelaku servis;
  - 9.1.6. Batang raket pelaku servis pada seat memukul *shuttle* harus mengarah kebawah sedemikian rupa sehingga keseluruhan kepala raket secara jelas berada dibawah tangan pelaku servis yang memegang raket, seperti pada diagram D;
  - 9.1.7. Gerakan raket pelaku servis harus berkesinambungan kedepan setelah awalan (*start*) dari servis (Peraturan 9.4.) sampai servis dilaksanakan;
  - 9.1.8. Terbangnya *shuttle* harus keatas dari raket pelaku servis untuk melampaui net, sehingga bila tidak dihalangi akan jatuh dikotak servis penerima servis.
- 9.2. Bila suatu servis tidak benar, berdasarkan Peraturan 9.1.1 sampai 9.1.8, itu merupakan "*fault*," (peraturan 13) bagi keuntungan pihak lawan;
  - 9.3. Adalah "*fault*" bila pelaku servis, dalam rangka mencoba melakukan servis, luput mengenai *shuttle*;
  - 9.4. Sekali para pemain sudah berada diposisi mereka, gerakan kedepan pertama dari kepala raket pelaku

servis adalah awal (start) dari servis;

- 9.5. Pelaku servis tidak boleh melakukan servis sebelum penerima servis siap, tetapi penerima servis dianggap sudah siap bila berusaha mengembalikan servis;
- 9.6. Sekali servis sudah dimulai (Peraturan 9.4), itu terlaksana bila shuttle, terpukul oleh raket pelaku servis atau dalam percobaan untuk melakukan servis, pelaku servis luput mengenai shuttle;
- 9.7. Pada ganda, pasangannya boleh mengambil posisi dimana saja, asal tidak menghalangi pandangan pelaku servis atau penerima servis lawannya.

#### DIAGRAM D



**Posisi-posisi raket dan tangan pelaku servis yang memegangnya pada pada saat shuttlecock dipukul.**

## 10. Tunggal (Singles)

10.1 Lapangan pihak pemegang dan pihak penerima servis (*Serving and Receiving Courts*).

10.1.1. Pemain harus melakukan servis dari dan menerima servis pada sisi lapangan servis sebelah kanan masing-masing bila pemegang servis belum memperoleh angka atau telah memperoleh angka genap dalam game tersebut.

10.1.2 Pemain harus melakukan servis dari dan menerima servis pada sisi lapangan servis sebelah kiri masing-masing bila pemegang servis telah memperoleh angka ganjil dalam game tersebut.

10.2 *Shuttle* harus dipukul secara bergantian oleh pemegang dan penerima servis sampai shuttle meninggalkan permainan.

10.3 Perolehan angka dan memegang servis (*Scoring And Serving*)

10.3.1 Bila penerima servis membuat kesalahan (*fault*) atau *shuttle* meninggalkan permainan karena ia menyentuh permukaan lapangan didalam lapangan penerima servis, pemegang servis memperoleh satu angka. Pemegang servis harus melakukan servis lagi dari sisi lapangan servis berikut.

10.3.2 Bila pemegang servis membuat kesalahan (*fault*) atau *shuttle* meninggalkan permainan



karena ia menyentuh permukaan lapangan didalam lapangan pemegang servis, penerima servis memperoleh satu angka. Pemegang servis kehilangan haknya untuk melanjutkan servis dan penerima servis menjadi pemegang servis.

## **11. Ganda (Doubles)**

11.1 Lapangan pihak pemegang dan pihak penerima servis (Serving and Receiving Courts)

11.1.1 Seorang pemain dari pihak pemegang servis harus melakukan servis dari sisi lapangan servis sebelah kanan pada awal game atau bila pihak pemegang servis belum memperoleh angka atau bila telah memperoleh angka genap pada game tersebut.

11.1.2 Seorang pemain dari pihak pemegang servis harus melakukan servis dari sisi lapangan servis sebelah kiri bila pihak pemegang servis telah memperoleh angka ganjil pada game tersebut.

11.1.3 Pola kebalikannya berlaku juga untuk pasangannya.

11.1.4 Pemain dari pihak penerima servis yang berdiri secara diagonal pada lapangan servis yang berseberangan dengan pemegang servis harus menjadi penerima servis.

- 11.1.5 Hanya penerima servis yang harus mengembalikan servis, bila shuttle disentuh atau dipukul oleh patner penerima servis, itu berarti suatu "Fault" dan pihak pemegang servis memperoleh satu angka.
  - 11.1.6 Servis dalam setiap giliran melakukan servis harus dilakukan dari lapangan servis yang berbeda, kecuali seperti tertera dalam peraturan (Laws) 12 (mengenai "Service Court Errors") dan 14 (mengenai "Lets").
  - 11.1.7 Para pemain dari pihak penerima servis tidak boleh berpindah dari lapangan servis mereka masing-masing sampai mereka memenangkan satu angka pada saat mereka melakukan servis.
- 11.2 Urutan permainan dan posisi di lapangan
- 11.2.1 Setelah servis dikembalikan, shuttle dapat dipukul secara bergantian oleh pemain dari pihak pemegang servis atau pemain dari pihak penerima servis sampai shuttle meninggalkan permainan (peraturan (Law) 15 (mengenai shuttle not in play).
  - 11.2.2 Setelah servis dikembalikan, seorang pemain harus memukul shuttle dari segala posisi pada sisi pemain tersebut dari net.
- 11.3 Perhitungan Skor (*scoring*)

11.3.1 Bila pihak penerima servis melakukan suatu "fault" atau shuttle meninggalkan permainan karena ia menyentuh permukaan lapangan didalam sisi lapangan pihak penerima servis, pihak pemegang servis memperoleh satu angka. Pemegang servis kemudian melakukan servis lagi dari lapangan servis yang berbeda.

11.3.2 Bila pihak pemegang servis melakukan "fault" atau shuttle meninggalkan permainan karena ia menyentuh permukaan lapangan didalam sisi lapangan pihak pemegang servis, pihak penerima servis memperoleh satu angka. Pihak pemegang servis kehilangan haknya untuk melanjutkan melakukan servis dan pihak penerima servis kemudian menjadi pihak pemegang servis.

#### 11.4 Melakukan Servis (serving)

Dalam setiap game, hak untuk melakukan servis harus berjalan secara berurutan

11.4.1 Dari pemegang servis awal yang memulai game dari sebelah kanan lapangan servis.

11.4.2 Kepada patner dari penerima servis awal servis dilakukan dari sebelah kiri lapangan servis.

11.4.3 Kepada pemain dari pihak yang pertama memegang servis yang berdiri pada lapangan servis sesuai dengan perolehan angka (skor) pihak mereka (peraturan/Law 11.1).

- 11.4.4 Kepada pemain dari pihak yang menerima servis yang berdiri pada lapangan servis sesuai dengan perolehan angka (skor) pihak mereka (peraturan / Law 11.1) dan seterusnya.
- 11.5 Tidak seorang pemain pun diperkenankan melakukan servis di luar gilirannya, menerima servis di luar gilirannya, atau menerima 2 servis secara berturut-turut dalam game yang sama, kecuali seperti tertera pada peraturan (Law) 12 (mengenai "Servis Court Errors") dan 14 (mengenai "Lets").
- 11.6 Salah seorang dari pihak pemenang harus melakukan servis yang pertama pada game berikut, dan salah seorang dari pihak yang kalah dapat menerima servis.

## **12. Kesalahan Kotak Servis (Service Court Error)**

- 12.1 Kesalahan kotak servis setelah terjadi bila seorang pemain :
- 12.1.1 Telah melakukan servis diluar gilirannya;
  - 12.1.2 Telah melakukan servis dari sisi kotak servis yang salah;
  - 12.1.3 Berdiri disisi kotak servis yang salah, telah siap menerima servis dan. servis telah dilakukan.
- 12.2 Bila kesalahan kotak servis ditemukan setelah servis berikutnya sudah dilakuka;n, kesalahan ini tidak perlu dikoreksi.

- 12.3 Bila kesalahan kotak servis ditemukan sebelum servis berikut dilakukan.
- 12.3.1 Bila kedua belah pihak melakukan kesalahan, harus "ulang (let)";
  - 12.3.2 Bila salah satu pihak melakukan kesalahan dan ia memenangkan rally, harus "ulang";
  - 12.3.3 Bila salah satu pihak melakukan kesalahan dan ia kalah dalam rally kesalahan ini tidak perlu dikoreksi.
- 12.4 Bila ada "ulang" karena kesalahan kotak servis, rally diulang dengan kesalahan yang sudah dikoreksi.
- 12.5 Bila kesalahan kotak servis tidak dikoreksi, permainan pada game tersebut harus berlanjut tanpa perubahan kotak servis baru pemain (atau bila relevan, giliran lawan melakukan servis).

### **13. Faults**

#### **Faults adalah :**

- 13.1 Bila suatu servis tidak benar (Peraturan 9.1) atau bila Peraturan 9.3 atau 11.2 berlaku.
- 13.2 Bila dalam permainan, shuttle :
  - 13.2.1 Mendarat diluar batasan lapangan (tidak pada atau didalam garis pembatas);
  - 13.2.2 Menerobos atau melewati bawah net. 13.2.3. Tidak berhasil melewati net;
  - 13.2.3 Menyentuh langit-langit atau tembok samping;
  - 13.2.4 Menyentuh orang atau pakaian seorang pemain;

- 13.2.5 Menyentuh salah satu obyek atau orang di luar lingkungan langsung lapangan (Bila diperlukan karena struktur bangunan, otoritas bulutangkis setempat, dengan syarat hak veto dari asosiasi bulutangkisnya, bisa membuat peraturan sendiri untuk kasus dimana shuttle menyentuh suatu halangan).
- 13.3 Bila pada waktu permainan, titik awal kontak dengan shuttle tidak berada disisi lapangan pemukul (Walaupun bagaimana, si pemukul boleh mengikuti shuttle diatas net dengan raket dalam menjalani suatu pukulan)
- 13.4 Bila, pada waktu shuttle dalam permainan
- 13.4.1 Menyentuh net atau penyangganya dengan raket, orang atau pakaian;
- 13.4.2 Melanggar lapangan lawan diatas net dengan raket atau orang kecuali seperti diperbolehkan pada peraturan 13.3;
- 13.4.3 Melanggar lapangan lawan dibawah net dengan raket atau orang yang mengakibatkan lawan terganggu.
- 13.4.4 Mengganggu lawan, yaitu dengan menghalangi lawan untuk memukul secara legal dimana shuttle diikuti diatas net.
- 13.5 Bila dalam permainan seorang pemain secara sengaja mengganggu lawannya dengan suatu aksi seperti berteriak atau membuat gerakan-gerakan tertentu.
- 13.6 Bila dalam permainan shuttle :

- 13.6.1 Tertangkap atau tertahan diraket dan kemudian menggelusur diraket sewaktu melakukan pukulan;
- 13.6.2 Terpukul dua kali secara berturutan oleh permainan yang sama dengan dua pukulan.
- 13.6.3 Terpukul oleh seorang pemain dan pasangannya secara berturutan.
- 13.6.4 Menyentuh raket seorang pemain dan berlanjut menuju belakang daerah lapangan pemain yang bersangkutan.
- 13.7 Bila seorang pemain bersalah secara menyolok, berulang atau secara terus menerus melanggar dibawah Peraturan 16.
- 13.8 Bila pada servis, shuttle tersangkut dan bertengger pada puncak net atau setelah melewati net tersangkut di net.

#### **14. Lets**

- 14.1 "Ulang (let)" diucapkan oleh wasit atau oleh seorang pemain (bila tidak ada wasit) untuk menghentikan permainan.
- 14.2 Suatu "ulang" dapat diberikan untuk sesuatu yang tidak terlihat atau peristiwa yang kebetulan.
- 14.3 Bila shuttle tersangkut dan bertengger pada puncak net atau setelah melewati net tersangkut di net, itu merupakan'ulang" kecuali pada servis.
- 14.4 Bila pada waktu servis, pelaku dan penerima servis di "fault" pada saat bersamaan, itu

merupakan;'ulang".

- 14.5 Bila pelaku servis melakukan servis sebelum penerima servis siap, itu merupakan "ulang".
- 14.6 Bila dalam permaian shuttle terdisintegrasikan dan gabus secara total terpisah dari sisa shuttle, itu merupakan "ulang".
- 14.7 Bila seorang hakim garis tidak "melihat" (ussighted) dan wasit tidak dapat memberikan putusan, itu merupakan "ulang".
- 14.8 "Ulang" bisa terjadi karena kesalahan kotak servis (lihat Peraturan 12.3).
- 14.9 Bila "ulang" terjadi, permainan sejak servis terakhir tidak dihitung dan pemain yang melakukan servis mengulang melakukan servis kembali, kecuali dimana peraturan 12 berlaku.

## **15. Shuttle Tidak dalam Permainan (Shuttle Not in Play)**

- 15.1. Mengenai net dan tersangkut di net atau bertengger pada puncak net.
- 15.2. Mengenai net atau tiang net dan mulai jatuh mengarah ke permukaan lapangan pada sisi si pemukul.
- 15.3. Menyentuh permukaan lapangan.
- 15.4. Suatu "fault" atau "ulang" telah terjadi.



**16. Permainan yang terus berlangsung, kelakuan tidak baik & hukuman (Continuous Play, Misconduct & Penalties)**

16.1. Permainan harus terus berlangsung (continuous) dari servis pertama sampai match selesai, kecuali seperti diijinkan pada peraturan (Law) 16.2. dan 16.3.

16.2. Rehat (Intervals)

16.2.1. Tidak melebihi 60 detik selama setiap game bila salah satu pihak memperoleh 11 angka;

16.2.2. Tidak melebihi 120 detik antara game pertama dan game kedua, dan antara game kedua dan game ketiga diperbolehkan pada semua pertandingan (match).

(Untuk suatu Match yang disiarkan TV, Referee dapat memutuskan sebelum pertandingan, bahwa rehat (Intervals) seperti tertera pada peraturan (Law) 16.2. adalah keharusan dan durasinya tetap).

16.3. Penundaan Permainan (Suspension Of Play)

16.3.1. Bila dibutuhkan karena keadaan yang diluar kontrol para pemain, wasit dapat menunda permainan untuk jangka waktu tertentu seperti yang diperlukan menurut pertimbangan wasit;

16.3.2. Dibawah keadaan khusus Referee dapat menginstruksikan wasit untuk menunda permainan;

16.3.3. Bila permainan ditunda, skor yang ada tetap berlaku dan permainan dilanjutkan dari angka tersebut.

16.4. Keterlambatan Pada Permainan (Delay In Play)

16.4.1. Dalam keadaan bagaimanapun juga tidak diperkenankan memperlambat permainan yang membuat pemain dapat memperoleh kembali kekuatannya atau nafasnya atau menerima advis;

16.4.2. Wasit harus menjadi satu-satunya pengadil yang baik dari keterlambatan pada permainan.

16.5. Advis dan meninggalkan Lapangan (Advise And Leaving The Court)

16.5.1. Hanya bila shuttle tidak berada dalam permainan (Pertama / Law 15 mengenai "Shuttle Not In Play"), seorang pemain diijinkan menerima advis selama pertandingan dari pelatih.

16.5.2. Tidak seorangpun pemain boleh meninggalkan lapangan selama pertandingan tanpa ijin wasit.

16.6. Seorang pemain tidak boleh

16.6.1. Secara sengaja menyebabkan keterlambatan atau penundaan permainan

16.6.2. Secara sengaja memodifikasi atau merusak Shuttle dengan maksud merubah kecepatan atau sifat terbangnya.

16.6.3. Berkelakuan agresif (Offensive Manuver), atau

16.6.4. Bersalah berkelakuan tidak baik yang tidak tercover (Covered) oleh peraturan pemain Bulutangkis (The Laws Of Badminton).

- 16.7. Wasit harus menindak setiap pelanggaran peraturan (Law) 16.4, 16.5 atau 16.6 dengan
- 16.7.1. Memberikan sebuah peringatan (Warning) kepada pihak yang melanggar.
  - 16.7.2. Men "Fault" pihak yang melanggar, bila sebelumnya sudah diberikan peringatan. Wasit harus melaporkan pihak yang melanggar kepada Referee, bila diperlukan Men "Fault" pihak yang melanggar untuk kedua kalinya, atau
  - 16.7.3. dalam hal pelanggaran yang menyolok atau terus menerus (Persistent) atau melanggar peraturan (Law) 16.2. "Fault" pihak yang melanggar dan laporkan segera pihak yang melanggar kepada Referee, yang memiliki wewenang untuk mendiskualifikasi pihak yang melanggar dari pertandingan tersebut.

## **17. Pejabat dan Banding (Officials and Appeals)**

- 17.1. Referee adalah pimpinan keseluruhan turnamen atau kejuaraan dimana pertandingan merupakan bagiannya.
- 17.2. Wasit yang ditunjuk adalah pimpinan pertandingan, lapangan dan sekitarnya. Wasit harus melapor kepada Referee.
- 17.3. Hakim servis harus menyebut "fault" servis yang dibuat oleh pelaku servis bila itu terjadi (Peraturan 9).
- 17.4. Seorang hakim garis harus menunjukkan apakah

shuttle mendarat "didalam (in) " atau "diluar (out)" pada garis yang menjadi tugasnya.

**17.5.** Suatu keputusan dari pejabat adalah bersifat final pada ker.yataannya dimana sang pejabat bertanggung jawab.

**17.6.** Seorang wasit harus :

- 17.6.1 Menegakan dan menjalankan Peraturan Permainan Bulutangkis dan menyebut "fault" atau "ulang (let)" bila salah satunya terjadi;
- 17.6.2 Memberikan suatu keputusan pada suatu banding yang berhubungan dengan suatu perselisihan, sebelum servis berikutnya dilakukan;
- 17.6.3 Memastikan, bahwa pemain dan penonton selalu mendapat informasi mengenai perkembangan pertandingan;
- 17.6.4 Menunjuk atau mengeluarkan hakim garis atau hakim servis dengan konsultasi pada Referee;
- 17.6.5 Bila tidak ada pejabat lapangan lainnya yang ditunjuk, mengambil alih tugas pejabat tersebut;
- 17.6.6 Bila seorang pejabat yang ditunjuk tidak melihat (unsighted), ambil alih tugasnya atau terapkan "ulang"
- 17.6.7 Catat dan laporkan ke Referee segala kejadian yang berhubungan dengan Peraturan 16;

17.6.8 Sampaikan ke Referee 'semua banding ketidakpuasan yang mempertanyakan Peraturan saja (banding seperti ini harus dibuat sebelum servis berikut dilakukan atau bila pada akhir game, sebelum pihak yang banding meninggalkan lapangan).

## **REKOMENDASI KEPADA-PEJABAT LAPANGAN**

*(Recommendation to Court Officials)*

### **1. Pendahuluan (Introduction)**

1.1. Rekomendasi kepada pejabat lapangan dikeluarkan oleh IBF dengan tujuan untuk menstandarisasi pengontrolan terhadap permainan ini disemua negara dan sesuai dengan peraturan- peraturannya.

1.2. Maksud dari Rekomendasi ini adalah untuk memberi saran kepada wasit bagaimana mengontrol satu pertandingan secara tegas dan adil, tanpa berlebihan, sembari memastikan, bahwa Peraturan permainan ditaati. Rekomendasi ini juga memberikan tuntunan kepada hakim servis dan hakim garis bagaimana mereka menjalankan tugasnya. .

1.3. Seluruh pejabat lapangan harus ingat, bahwa permainan ini adalah untuk para pemain.

### **2. Pejabat dan keputusannya (Officials and their decisions)**

Wasit melaporkan dan bertindak dibawah otoritas Referee (atau pejabat yang bertanggung jawab bila tidak ada referee).

- 2.1 Seorang hakim servis biasanya ditunjuk oleh Referee, tetapi dapat diganti oleh wasit dengan berkonsultasi dengan Referee.
- 2.2 Para hakim garis biasanya ditunjuk oleh Referee, tetapi dapat diganti oleh wasit dengan berkonsultasi dengan Referee.
- 2.3 Suatu keputusan dari pejabat adalah bersifat final pada segala aspek kenyataannya dimana sang pejabat bertanggung jawab (Peraturan 17.5.)
- 2.4 Bila pejabat lain tidak melihat, wasit membuat keputusan. Bila suatu keputusan tidak dapat diberikan, maka harus "let".

### **3. Rekomendasi kepada wasit**

#### **(Recommendation to Umpires)**

- 3.1 Sebelum pertandingan, wasit harus :
  - 3.1.1 Mernperoleh lembaran penghitungan (scoresheet) dari Referee;
  - 3.1.2 Mernastikan, bahwa alat untuk penghitungan yang dipakai berfungsi;
  - 3.1.3 Melihat bahwa tiang net berada diatas garis atau pita diletakkan secara benar;
  - 3.1.4 Memeriksa ketinggian net dan memastikan tidak ada celah antara ujung net dengan tiang net (menurut kebiasaan wasit mendelegasikan tugas seperti dalam 3.1.3. dan 3.1.4. kepada hakim servis, bila ada)
  - 3.1.5 Mengetahui secara pasti apakah ada peraturan

tersendiii tentang kalau shuttle mengenai suatu halangan;

- 3.1.6 Memastikan, bahwa hakim servis dan hakim garis mengetahui tugas mereka dan mereka berada pada tempat yang benar (ayat 5 dan 6);
- 3.1.7 Memastikan, bahwa sejumlah kuantitas shuttle yang telah diuji (Peraturan 3) yang mencukupi tersedia untuk pertandingan tersebut untuk menghindari perlambatan selama permainan.  
(menurut Kebiasaan wasit dapat mendelagasikan tugas seperti dalam.3.1.3, 3.1.4 dan 3.1.7 kepada hakim servis jika ada)
- 3.1.8 Memeriksa pakaian pemain agar sesuai denagan ketentuan yang berkenaan dengan warna, deain huruf, dan iklan dan pastikan bahwa etiap pelanggaran diperbaiki.Beberapa keputuan tentang pakaian dalam kaitannya dengan pelanggaran peraturan (atau hampir melanggar) harus dibicarakan dengan referee atau pejabat pertandingan yang berhak sebelum partai pertandingan dimulai, atau jika hal terebut tidak memungkinkan segera setelah pertandingan tersebut selesai.
- 3.1.9 Memastikan, bahwa undian (toss) telah dilakukan secara adil (fairly) dan pihak yang menang dan pihak yang kalah telah menjatuhkan pilihan mereka secara benar (Peraturan 6). Catat

pemilihan tempatnya

- 3.1.10 Catat, dalam hal ganda, nama pemain yang memulai disebelah kanan kotak servis. Catatan serupa harus dibuat pada awal setiap game. Ini memungkinkan pemeriksaan setiap saat-untuk melihat apakah para pemain berada pada kotak servis yang benar. Bila selama suatu game seorang pemain melakukan kesalahan kotak servis tanpa diketahui, sehingga para pemain harus berada ditempat yang salah, rubah catatan, tersebut sebagaimana mestinya;
- 3.2 Untuk memulai suatu partai pertandingan wasit harus mengumumkan partai pertandingan tersebut dengan menggunakan kata-kata pengumuman yang sesuai sebagai berikut dan menunjuk ke kanan atau ke kiri pada kata-kata yang sesuai sewaktu mengumumkan (W,X,Y,Z untuk nama pemain dan A,B,C untuk nama negara yang mewakili)

#### **TUNGGAL (Single)**

##### Perorangan (Tournament)

“Hadirin disebelah kanan saya “X,A” dan disebelah kiri saya “Y,B”, X melakukan servis, kosong sama main”

##### Beregu (Team Ivent)

“Hadirin disebelah kanan saya “A” diwakili oleh “X” dan disebelah kanan saya “B” diwakili oleh “Y”. A melakukan servis, kosong sama, main”

#### **GANDA (Double)**

##### Perorangan (Tournament)



“Hadirin disebelah kanan saya ‘W, A’ dan ‘X,B’ dan disebelah kiri saya ‘Y,C’ dan ‘Z.D’, ‘X’ melakukan servis ke ‘Y’, kosong sama, main”

Jika pasangan pemain beraal dari negara yang sama, maka ucapan nama negara setelah menyebutkan nama kedua pemain, misalnya ‘W dan X’,A

“Hadirin, disebelah kanan saya ‘A’ diwakili oleh ‘W’ dan ‘X’ dan disebelah kiri saya ‘B’ diwakili oleh ‘Y’ dan ‘Z’, ‘A’ melakukan servis ‘X’ kepada ‘Y’. Kosong sama main”.

Penyebutan “**main**” merupakan awal dalam suatu partai pertandingan

### 3.3 Selama Pertandingan ( During The Match)

#### 3.3.1. Wasit harus:

3.3.1.1 Menggunakan kosakata standar yang sesuai dengan Appendix 4 Peraturan Permainan bulutangkis;

3.3.1.2 Mencatat dan menyebutkan skor, selalu menyebutkan skor pelaku servis (server) lebih dahulu;

3.3.1.3 Selama servis jika ada hakim servis, wasit lebih memperhatikan penerima servis. Wasit juga mengucapkan ‘**Fault Service**’, jika diperlukan;

3.3.1.4 Jika memungkinkan mengawasi status dan peralatan penghitungan skor;

3.3.1.5 Angkat tangan ke atas kepala wasit, jika membutuhkan bantuan dari pada referee.

- 3.3.2 Ketika salah satu pihak kalah dalam rally dan karenanya kehilangan hak untuk meneruskan melakukan servis (peraturan 10.3.2, 11.3.2) maka diucapkan : “ **Pindah servis**”, diikuti oleh skor pihak pelaku servis yang baru. Jika diperlukan pada saat yang sama tunjuk dengan tangan pelaku servis yang baru dan sisi lapangan yang benar
- 3.3.3 “**Main**” hanya diucapkan wasit ketika:
- 3.3.4 “**Fault**” harus disebut bila suatu “fault” terjadi, kecuali
- 3.3.4.1 Suatu Fault dari servis pelaku (peraturan 9.1) yang disebut oleh hakim servis sesuai peraturan 13.1 harus dinyatakan oleh wasit dengan mengucapkan “Fault Servis”. Wasit harus mengucapkan “Fault Penerima” jika penerima servis melakukan kesalahan;
- 3.3.4.2 Suatu “foult” terjadi di bawah peraturan 13.3.1 untuk dimana hakim garis menyebut dan memberi tanda secara memadai (Rekomendasi 6.2);
- 3.3.4.3 “Fault terjadi dibawah peraturan 13.2.1, 13.2.2, 13.2.3 atau 3.3.3, yang hanya harus bila diperlukan klarifikasi untuk pemain atau penonton.
- 3.3.5 Selama setiap game, ketika salah satu pemain yang memimpin skor mencapai angka 11, sebut pindah servis bila mengena keadaanya, diikuti segera

setelah reli yang menghasilkan angka-11 selesai diikuti dengan “rahat” tanpa menghiraukan tepuk tangan dan sorak sorai.

3.3.6 Dalam rehat selama satu game, ketika yang memimpin mencapai skor 11 angka (peraturan 16.2.1) setelah 40 detik berlalu ucapkan:

“(lapangan....), 20 detik, ulangi pengucapannya

Dalam rehat (16.2.1) selama game pertama dan kedua, dan selama game ketiga setelah pemain pindah tempat, setiap pihak di lapangan dapat di dampingi oleh tidak lebih dari dua orang. Kedua orang tersebut harus meninggalkan lapangan ketika wasit mengucapkan “....20 detik”. Untuk memulai game setelah rehat. Ulangi mengucapkan skor dan diikuti dengan”main”. Jika pemain tidak mengklaim rehat seperti peraturan 6.2.1 pemain harus dilanjutkan tanpa rehat.

3.3.7 Game yang diperpanjang

3.3.7.1 Ketika satu pihak yang memimpin mencapai angka 20, dalam setiap game ucapkan “game point” atau match point sesuai keadaan;

3.3.7.2 Ketika satu pihak mencapai angka 29, dalam setiap game dan untuk setiap pihak, ucapkan “game point” atau match point sesuai keadaan;

3.3.7.3 Mengucapkan dalam rekomendasi 3.3.7.1 dan 3.3.7.2 harus selalu dengan segera mengikuti skor pelaku servis dan mendahului

skor penerima servis.

- 3.3.8 Pada akhir setiap game “ Game” harus selalu disebut segera setelah rally yang menentukan berakhir, tanpa menghiraukan tepukan tangan dan sorak sorai. Bila terjadi, ini merupakan awal dari waktu rehat seperti yang diperbolehkan pada peraturan 16.2.2.

Setelah game pertama berakhir, ucapkan:

“Game pertama dimenangkan oleh..... (nama pemain), atau tim (dalam kejuaraan beregu.... (skor)

Setelah game kedua berakhir, ucapkan:

“ game” kedua dimenangkan oleh..... ((nama pemain), atau tim (dalam kejuaraan beregu.... (skor), game satu sama.

Pada akhir setiap game, jika ada hakis servis, maka hakim servis harus memastikan bahwa lapangan harus di pel selama rehat dan menempatkan tanda rehat dutengan bawah net bila tersedia.

Jika suatu game memenagkan partai pertandingan, maka diucapkan:

“Partai pertandingan dimenangkan oleh.... (nama pemain), atau tim (dalam kejuaraan beregu).... (skor)”

- 3.3.9 Dalam rehat antara game pertama dengan game ke kedua dan antara game kedua dengan game ketiga (peraturan 16.2.2) setelah 100 detik berlalu, ucapkan:

**“(lapangan.....) 20 detik”** ulangi pengucapannya

Dalam rehat (peraturan 16.2.2) antara dua game, setiap pihak boleh didampingi tidak lebih dari 2 orang. Kedua orang ini boleh mendampingi setelah pemain pindah tempat, dan harus meninggalkan lapangan ketika wasit mengucapkan “,.....20 detik”.

3.3.10 Untuk memulai Game kedua, sebut:

“game kedua”, kosong sama, main”

Jika terjadi game ketiga, untuk memulai game ketiga ucapkan”game terakhir”, kosong sama, main

3.3.11 Dalam game ketiga atau dalam suatu partai pertandingan yang terdiri dari satu game, sebut “pindah servis” mengena keadaanya, diikuti oleh “skor”, diikuti oleh rehat “pindah tempat” bila yang memimpin skor mencapai angka 11 (peraturan 8.1.3) untuk memulai permainan kembali setelah rehat, ulangi penyebutan skor, diikuti oleh “main”

3.3.12 Setelah berakhir suatu partai pertandingan, segera serahkan ke referee, score sheet yang telah dilengkapi

3.4 Keputusan hakim garis (line call)

3.4.1 Wasit harus selalu melihat ke hakim garis bila shuttle mendarat dekat sebuah garis dan jika keluar bagaimanapun jauhnya. hakim garis bertanggung jawab penuh untuk memberi keputusan. Kecuali rekomendasi 3.4.2 di bawah ini :

3.4.2 Jika menurut opini wasit, terjadi hal diluar keragu-raguanyang masuk akal dimana yang salah, maka wasit harus segera mengucapkan :

- 3.4.2.1 Koreksi "in" jika shuttle telah jatuh didalam lapangan atau
- 3.4.2.2 " Koreksi out", jika shuttle telah jatuh diluar lapangan,
- 3.4.3. Bila tidak ada hakim garis atau hakim garis tidak melihat, wasit harus segera mengucapkan :
  - 3.4.3.1 "Out" Sebelum pengucapan skor ketika shuttle jatuh diluar garis; atau;
  - 3.4.3.2 Score , ketika shuttle jatuh didalam lapangan; atau ;
  - 3.4.3.3 "Let" ketika wasit juga tidak melihat .
- 3.5 Selama pertandingan, situasi berikut ini juga harus diperhatikan dan ditangani seperti detail dibawah ini :
  - 3.5.1 seorang pemain melempar raket ke lapangan lawan atau meluncur di bawah net (dan menyebabkan lawan terintangi atau terganggu), maka harus di "Fault" sesuai dengan peraturan 13.4.2 atau 13.4.3;
  - 3.5.2 Shuttle yang masuk dari lapangan lain, tidak secara otomatis dianggap "ulang". "Let" sebagai suatu ulangan tidak harus diberikan, jika menurut wasit invasi semacam itu:
    - 3.5.2.1 Terjadi tanpa diketahui oleh pemain, atau;
    - 3.5.2.2 Belum merintangi atau mengganggu pemain.
  - 3.5.3 Seorang pemain berteriak kepada partner yang akan memukul shuttle tidak perlu dianggap sebagai pengganggu lawan.

Pengucapan “jangan dipukul”, “foult” dan sebagainya harus dianggap sebagai gangguan (peraturan 13.4.5)

#### 3.5.4 Pemain meninggalkan lapangan (Player Leaving the court:

3.5.4.1 Memastikan bahwa para pemain tidak meninggalkan lapangan tanpa seijin wasit, kecuali selama rehat, seperti dijelaskan pada peraturan 16.2 (peraturan 16.2.2);

3.5.4.2 Pihak yang melanggar harus diingatkan bahwa meninggalkan lapangan harus seijin wasit (peraturan 16.5.2), jika diperlukan peraturan 16.7 harus diterapkan walaupun begitu pergantian raket diluar lapangan selama rally diperbolehkan;

3.5.4.3 Selama game, jika permainan tidak terhalang pemain diperbolehkan dengan cepat menyeka keringat dan atau minum sesuai dengan kebijakan wasit;

3.5.4.4 Jika lapangan perlu di pel pemain harus tetap berada di dalam lapangan sebelum pengepulan berakhir.

#### 3.5.5 Memperlambat dan Penundaan (Delay and Suspension)

Pastikan bahwa pemain tidak melakukan sesuatu yang memperlambat dengan sengaja atau menunda permainan (peraturan 16.4). Berjalan di lapangan yang tidak diperlukan hendaknya dihindari. Jika

diperlukan peraturan 16.7 harus ditetapkan.

3.5.6 Pelatih memberikan instruksi dari luar lapangan  
(*coaching from off the court*)

3.5.6.1 Coaching dari luar lapangan (peraturan 16.5.1) dalam bentuk apapun selama shuttle dalam permainan, harus dihindari

3.5.6.2 Pastikan bahwa:

- Pelatih duduk ditempat yang telah ditentukan dan tidak berdiri dipinggir lapangan selama pertandingan, kecuali pada saat rehat yang diperbolehkan (peraturan 16.2)
- Tidak ada gangguan atau kekacauan untuk pemain dari pelatih manapun

3.5.6.3 Jika dalam opini wasit permainan dikacaukan atau seorang pemain dari pihak lawan terganggu oleh seorang pelatih, “ulang” hendaknya diumumkan. Referee harus segera dipanggil. Kemudian Refereelah yang memberikan peringatan kepada pelatih bersangkutan.

3.5.6.4 Jika hal serupa berulang untuk kedua kalinya, referee dapat menyuruh pelatih tersebut untuk pindah dari arena tersebut, jika diperlukan.

### **3.5.7 Penggantian Shuttle (Change Of Shuttle)**

3.5.7.1 Penggantian shuttle selama pertandingan harus



adil. Wasit harus memutuskan jika *shuttle* harus diganti;

3.5.7.2 Jika diperlukan, *shuttle* yang kecepataannya dan karakteristik terbangnya telah dipengaruhi harus dibuang dan jika diperlukan peraturan 10.7 diterapkan

3.5.8 Cedera atau sakit selama suatu partai pertandingan  
(*Injury of Sickness during a match*)

3.5.8.1 Cedera atau sakit selama suatu partai pertandingan harus ditangani secara hati-hati dan fleksibel. Wasit harus secepat mungkin menentukan ringan beratnya problem, jika perlu *referee* dipanggil ke lapangan;

3.5.8.2 *Referee* harus memutuskan apakah petugas medis atau beberapa orang lain diperlukan di lapangan. Petugas medis harus memeriksa dan memberikan advis kepada pemain tentang berat ringannya cedera atau sakit. Jika ada pendarahan, game harus ditunda sampai pendarahan dihentikan atau luka telah diproteksi secukupnya;

3.5.8.3 *Referee* harus memberikan *advis* kepada wasit mengenai waktu yang dibutuhkan oleh pemain untuk melanjutkan permainan. Wasit harus memantau waktu yang berlalu;

3.5.8.4 Wasit harus mematikan lawan tidak dirugikan  
Peraturan 16.4, 16.5, 16.6.1, dan 16.7 harus ditetapkan sebagaimana mestinya;

3.5.8.5 Ketika cidera, sakit atau gangguan lain yang tidak terelakan, tanyakan kepada pemain;  
“apakah kamu mengundurkan diri? (*are you retiring*)” dan jika jawabanya “ya”, maka ucapkan “.....(nama pemain atau tim) mengundurkan diri , partai pertandingan dimenangkan oleh..... (nama pemain atau tim... (skor)

### 3.6 Penundaaan Permainan (*Supenion of Play*)

Bila permainan haru ditunda , ucapkan:

“Permainan di tunda”

Dan catat skor, pelaku dan penerima servis, tempat dan sisi lapangan yang benar. Jika permainan dilanjutkan, catat lamanya penundaaan, yakinkan bahwa para pemain telah berada pada posisi yang benar dan ucapkan:

“apakah anda siap?” (*are you ready?*)

Ucapkan skor dan “main”

### 3.7 Kelakuan tidak baik (*Misconduct*)

3.7.1 Catat dan laporkan kepada *referee* setiap peristiwa kelakuan tidak baik dan langkah yang diambil

3.7.2 Kelakuan yang tidak baik anta game diberlakukan sama seperti kelakuan tidak baik selama dalam suatu game. Wasit mengumumkan keputusannya pada awal game berikutnya. Pengucapan yang sesuai dengan rekomendai 3.3.10 harus diikuti pengucapan salah satu dari rekomendasi 3.7.3

sampai 3.7.5

Setelah itu ucapkan pindah servis jika mengena keadaanya dan diikuti oleh skor



3.7.3 Ketika wasit harus menangani suatu pelanggaran peraturan 16.4 , 16.5 dan 16.6 dengan memberikan peringatan kepada yang bersalah (peraturan 16.7.1.1), maka pengucapannya:

.....(nama pemain), peringatan untuk kelakuan yang tidak baik”.

Pada saat bersamaan angkat tangan kanan yang memegang kartu kuning ke atas kepala wasit

3.7.4 Ketika wasit harus menangani suatu pelanggaran peraturan 16.4 , 16.5 dan 16.6 dengan memberikan "Fault" kepada pihak yang bersalah dan sebelumnya sudah diperingatkan (peraturan 16.7.1.2), maka pengucapannya:

“kemari” kepada pemain yang bersalah dan

ucapkan:

..... (nama pemain, *fault* untuk kelakuan yang tidak baik), pada saat bersamaan angkat tangan kanan yang memegang kartu merah, ke atas kepala wasit

3.7.5 Ketika wasit harus menangani suatu pelanggaran yang menyolok dan terus menerus sesuai dengan peraturan 16.4, 16.5 dan 16.6, atau melanggar peraturan 16.2 dengan memberikan “foult” kepada pihak yang melakukan pelanggaran (16.7.2) dan segera melaporkan kepada *referee* pihak yang bersalah dengan pertimbangan untuk didiskualifikasi, maka pengucapannya adalah: “kemari” kepada pemain yang bersalah dan ucapkan:

..... (nama pemain, *fault* untuk kelakuan yang tidak baik),

#### **4. Saran umum pada waktu mewasiti (*General advise on umpiring*)**

**Bagian ini memberikan saran umum yang harus di ikuti :**

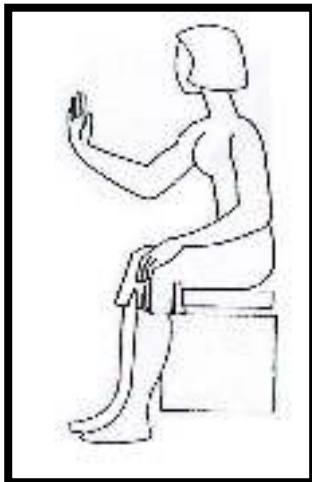
- 4.1 Mengetahui dan mengerti Peraturan Permainan Bulutangkis.
- 4.2 Sebut secara cepat dan dengan otoritas, tetapi bila kesalahan dibuat, akui, minta maaf dan perbaiki.
- 4.3 Semua pengumuman dan sebutan untuk skor harus dilakukan secara jelas dan cukup nyaring agar dapat didengar dengan jelas oleh para pemain dan penonton.
- 4.4 Bila suatu keragu-raguan timbul dalam pikiran anda apakah suatu pelanggaran Peraturan telah terjadi atau

tidak, jangan disebut "fault" dan biarkan game berlanjut.

- 4.5 Jangan pernah menanyakan penonton atau membiarkan dipengaruhi oleh ucapan-ucapan mereka.
- 4.6 Motivasi rekan pejabat lapangan anda, misalnya dengan secara diam-diam mengakui keputusan hakim garis dan membuat kerja sama yang baik dengan mereka.

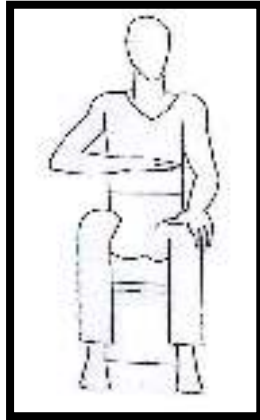
**5. Instruksi untuk Halum Servis (*Instruction to Service judges*)**

- 5.1 Hakim servis duduk di kursi rendah dekat tiang net, lebih baik berseberangan dengan wasit.
- 5.2 Hakim servis bertanggung jawab untuk memutuskan bahwa pelaku servis secara benar melakukan servis (peraturan 9.1). Bila tidak, sebut "*fault*" dengan nyaring dan penggunaan signal tangan yang telah diakui untuk mengindikasikan jenis pelanggaran.
- 5.3 Signal tangan yang diakui adalah :



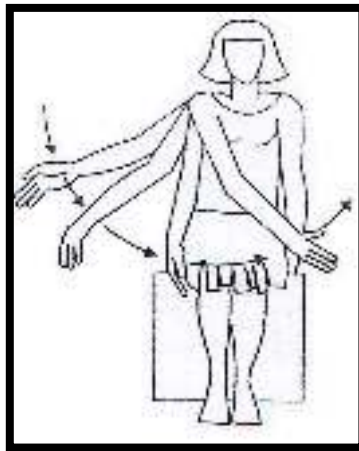
**Peraturan 9.1.6**

Pada saat memukul shuttle, batang raket tidak mengarah kebawah sedemikian rupa sehingga keseluruhan kepala raket secara jelas berada dibawah tangan pelaku servis yang memegang raket.



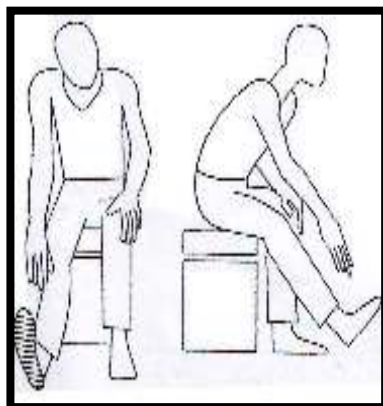
**Peraturan 9.1.5.**

Keseluruhan shuttle tidak berada dibawah pinggang pelaku servis pada saat dipukul



**Peraturan 9.1.1**

Memperlambat tidak sebagaimana mestinya pelaksanaan servis. Sekali para pemain sudah berada diposisi mereka, gerakan kedepan pertama dari kepala raket pelaku servis adalah awal (start) dari servis. Gerakan raket harus berkesinambungan ke depan.



**Peraturan 9.1.2. dan 9.1.3.**

Sebagian dari kedua kaki 'tidak berada dalam kotak servis dan tidak dalam posisi diam (tidak bergerak) sampai servis telah dilaksanakan.



#### **Peraturan 9.1.4**

Titik awal kontak dengan shuttle tidak pada gabus shuttle.

5.4. Wasit dapat mengatur dengan hakim servis untuk melakukan tugas tambahan, asalkan para pemain telah dibertitahu sebelumnya.

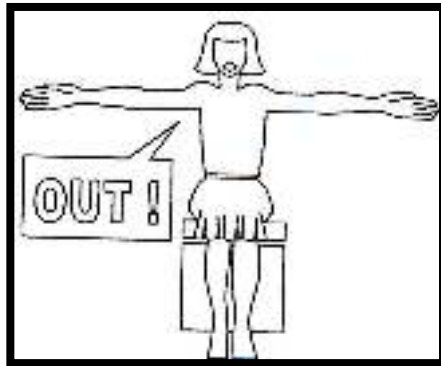
#### **6. Instruksi untuk Hakim Garis (Instruction to Line Judges)**

6.1 Hakim garis harus berada dikursi diperpanjang garis mereka pada akhir dan tepi lapangan dan lebih baik berseberangan dengan wasit (lihat diagram).

6.2 Seorang hakim garis bertanggungjawab sepenuhnya untuk garis yang diperuntukannya kecuali jika wasit melakukan “*override*” jika menurut opini wasit diluar keragu-raguan yang masuk akal, hakim garis secara jelas melakukan kesalahan dalam memberikan keputusan

6.2.1 Bila shuttle mendarat diluar, tidak peduli berapa jauh, sebut : "Out" dengan cepat dengan suara yang jelas, cukup nyaring untuk didengar oleh pemain dan penonton, dan pada saat yang bersamaan signal dengan merentangkan kedua lengan secara horisontal sehingga dapat terlihat secara jelas oleh wasit.

- 6.2.2 Bila shuttle mendarat didalam, hakim garis tidak mengatakan apa-apa, tetapi menunjuk ke garis dengan tangan kanan.
- 6.3. Bila tidak terlihat, beritahu wasit segera dengan meletakkan kedua tangan menutupi mata
- 6.4 Jangan menyebut atau mensignal sampai shuttle menyentuh lantai
- 6.5 Sebutan harus selalu dilakukan dan tidak ada antisipasi dilakukan kepada keputusan wasit, misalnya bahwa shuttle mengenai seorang pemain
- 6.6 Signal (tanda) tangan yang diakui adalah:



**Shuttle keluar :**

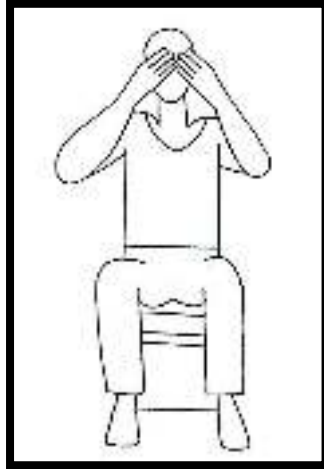
Bila shuttle mendarat diluar, tidak peduli berapa jauh, sebut "Out" dengan cepat dengan suara yang jelas, cukup nyaring untuk didengar oleh para pemain dan penonton, dan pada saat yang bersamaan signal dengan merentangkan kedua lengan secara horisontal sehingga dapat terlihat secara jelas oleh wasit.



**Shuttle masuk :**

Bila *shuttle* mendarat didalam, jangan katakan apa-apa, tetapi menunjuk ke garis dengan tangan kananmu.





**Bila tidak terlihat :**

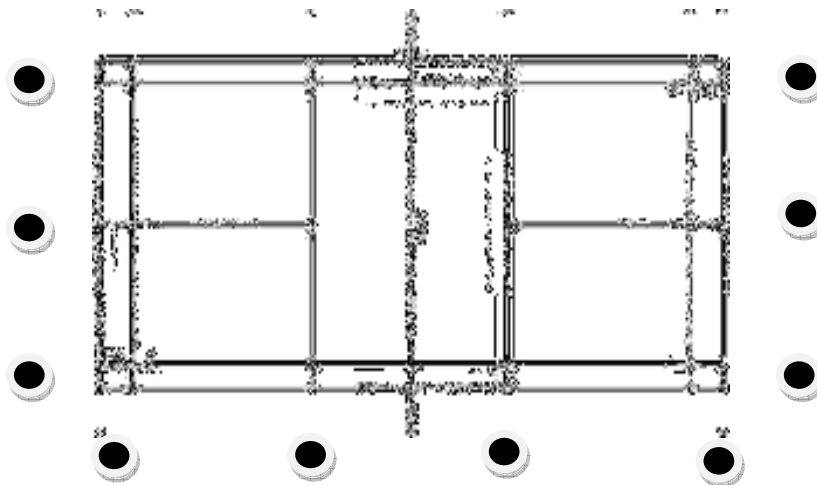
Bila tidak terlihat, beritahu wasit segera dengan memakai tanganmu untuk menutupi matamu.

**Posisi Hakim garis**

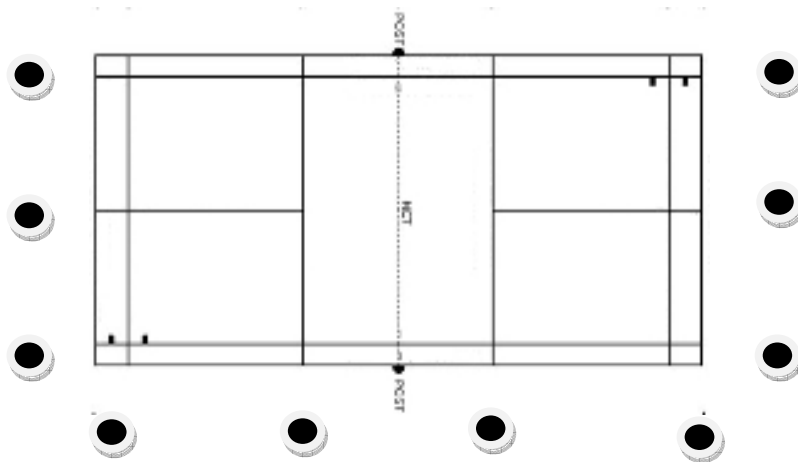
Bila memungkinkan, posisi hakim garis sebaiknya berada 2.5 - 3.5 m dari batas lapangan dalam setiap penataan posisi hakim garis diproteksi dari gangguan pengaruh luar, misalnya fotografer.

**Mengindikasikan Posisi Hakim Garis**

**Tunggal**



## Ganda



## B. Ketentuan Kejuaraan PBSI

### 1. Struktur Kejuaraan PBSI



### 2. Prinsip-Prinsip Kalender Kejuaraan

2.1 Kejuaraan Nasional (Kejurnas) dilaksanakan sesudah semua sirkuit Nasional selesai.

2.2 Kejuaraan Liga Bulutangkis Indonesia, pelaksanaannya ditentukan sendiri

### 2.3 Kejuaraan Sirkuit Nasional

- Waktu pelaksanaan yang ideal adalah 2 Sirkuit Nasional dilaksanakan secara berurutan pada tempat yang berdekatan dan harus tidak bersamaan waktunya dengan Kejurnas dan Kejuaraan Liga Bulutangkis di Indonesia tahun berjalan.
- Kalender Sirkuit Nasional ditentukan oleh Bidang Turnamen PB. PBSI & Perwasitan.

### 2.4 Kejuaraan Multi-Provinsi

- Waktu pelaksanaan ditentukan oleh beberapa pengurus Provinsi (Pengprov) dalam wilayah yang telah ditentukan oleh PB PBSI dan harus tidak bersamaan waktunya dengan Kejurnas, Kejuaraan Liga Bulutangkis di Indonesia, Kejuaraan Sirkuit Nasional tahun berjalan.
- Waktu pelaksanaan kejuaraan harus sebelum Kejurnas berjalan.

### 2.5 Kejuaraan Provinsi

- Waktu pelaksanaan ditentukan oleh Pengprov. bersangkutan dan harus tidak bersamaan waktunya dengan Kejurnas, Kejuaraan Liga Bulutangkis di Indonesia. Kejuaraan Sirkuit Nasional, dan Kejuaraan Multi-Provinsi tahun
- Waktu pelaksanaan kejuaraan harus sebelum Kejurnas tahun berjalan.

## **2.6 Kejuaraan Multi-Kabupaten/Kota**

- Waktu pelaksanaan ditentukan oleh minimal 4 (empat) Pengurus Kabupaten/Kota (Pengkab/kot) yang sekaligus menjadi peserta kejuaraan dan harus mendapat persetujuan dari Pengprov PBSI setempat.
- Waktu pelaksanaan harus tidak bersamaan waktunya Kejuaraan Multi-Provinsi dan Kejuaraan Provinsi tahun berjalan.
- 

## **2.7 Kejuaraan Kabupaten/Kota**

- Waktu pelaksanaan ditentukan oleh Pengkab/kota sendiri
- Waktu pelaksanaan harus tidak bersamaan waktunya dengan Kejuaraan Provinsi Dan Kejuaraan Multi Kabupaten tahun berjalan

## **2.8 Kejuaraan Swasta Bersifat Nasional**

- Waktu pelaksanaan ditentukan oleh Bidang Turnamen dan Perwasitan PB PBSI.
- Waktu pelaksanaan harus tidak bersamaan wa,- dengan: Kejurnas, Kejuaraan Liga Bulutangkis di Indonesia dan Kejuaraan Sirkuit Nasional tahun berjalan.

## **3. Ketentuan Jumlah Peserta Kejuaraan**

3.1 Jumlah minimal peserta kejuaraan dari setiap jenis pertandingan adalah sebagai berikut:

- Tunggal Putera = 8 atlet
- Tunggal Puteri = 8 atlet
- Ganda Putera = 8 atlet

- Ganda Puteri = 8 atlet
- Ganda Campuran = 8 atlet

3.2 Apabila jumlah minimal peserta tidak terpenuhi seperti tersebut diatas, maka jenis pertandingan pada kejuaraan tidak memperoleh poin ranking.

#### 4. Pembagian Hadiah Uang Tunai

Posisi	TPA	TPI	GPA	GPI	MIX	Total
Juara I	8,3	8,3	7,8	7,8	7,8	40
Juara II	4	4	4	4	4	20
Semi final	2x2=4	2x2=4	2x2=4	2x2=4	2x2=4	20
Quarter final	1x4=4	1x4=4	1x4=4	1x4=4	1x4=4	20
J U M L A H						100%

#### 5. Kelompok Umur

Batasan umur dihitung sesuai tahun berjalan

- 1) Usia Dini: di bawah 10 tahun. 14.2.
- 2) Anak-Anak : di bawah 12 tahun.
- 3) Pemula : di bawah 14 tahun.
- 4) Remaja : di bawah 16 tahun.
- 5) Taruna : di bawah 19 tahun.
- 6) Dewasa : bebas.
- 7) Veteran :
  - 35 tahun ke atas.
  - 40 tahun ke atas.
  - 45 tahun ke atas.
  - 50 tahun ke atas. 5-5 tahun ke atas. dan seterusnya dengan interval 5 tahun tetapi yang mendapat poin ranking sampai dengan umur 55 tahun ke atas

## 6. Kelompok Kemampuan

- 1) Utama : Kemampuan bermain sudah mahir
- 2) Mady : Kemampuan bermain sedang
- 3) Dasar : Baru bisa main
- 4)

## 7. Pedoman Kejuaraan:

- *Referee* ditugaskan oleh PBSI untuk melaksanakan kejuaraan yang disetujui, dengan tugas sebagai berikut:
  - 1) melakukan komunikasi dengan penyelenggara mengenai persiapan kejuaraan,
  - 2) memimpin seluruh kejuaraan,
  - 3) hadir di gedung selama kejuaraan berlangsung
  - 4) menjaga penyelenggaraan kejuaraan sesuai dengan peraturan PBSI dan BWF.
  - 5) Memberikan persetujuan dan melaksanakan program kejuaraan, serta mengontrol keseluruhan kejuaraan, memberikan informasi kepada manajer tim jika ada perubahan kejuaraan,
  - 6) memutuskan terjadi tidaknya kecurangan dalam pendaftaran kejuaraan,
  - 7) Mendiskualifikasi atlet dalam 1:C perorangan atau klub dalam kejuaraan . yang terbukti melakukan kecurangan,
  - 8) membuat laporan tertulis kepada yang tugas selambat-lambatnya 7(tujuh) hari setelah kejuaraan selesai.
- Setiap atlet hanya diperbolehkan mengikuti I

pertandingan Tunggal, I pertandingan Ganda, dan 1 partai Ganda Campuran dalam setiap kejuaraan.

- Setiap atlet yang bertanding secara berturut-turut: atas interval sedikitnya 30 menit sebelum melakukan pertandingan berikutnya.

#### 8. **Penentuan peringkat/ranking**

Pada sistem setengah kompetisi adalah sebagai berikut :

1. a. Regu yang mendapat kemenangan terbanyak menduduki peringkat tertinggi dan seterusnya secara berurutan.  
b. Apabila ada 2 (dua) regu yang memperoleh kemenangan sama, maka regu yang menang pada waktu berhadapan/bertanding menduduki peringkat di atasnya.  
c. Apabila ada 3 (tiga) regu atau lebih yang memperoleh kemenangan sama, maka peringkat ditentukan oleh kemenangan partainya.
2. a. Regu yang memperoleh partai terbanyak (point 1c tersebut diatas) menduduki peringkat di atasnya secara berurutan.  
b. Apabila ada 2 (dua) regu yang memperoleh kemenangan partai sama, maka regu yang menang pada waktu dia berhadapan menduduki peringkat di atasnya.  
c. Apabila ada 3 (tiga) regu atau lebih yang memperoleh kemenangan partai sama, penilaian selanjutnya dengan selisih game.

3. a. Regu yang memperoleh selisih game sama (point 2c tersebut diatas) menduduki peringkat diatasnya secara berurutan.  
b. Apabila ada 2 (dua) regu yang memperoleh selisih game sama, maka regu yang menang pada waktu dia berhadapan menduduki peringkat diatasnya.  
c. Apabila ada 3 (tiga) regu atau lebih yang memperoleh selisih game sama, penilaian selanjutnya dengan selisih angka (poin).
4. a. Regu yang memperoleh selisih point terbanyak (point 3c tersebut diatas) menduduki peringkat diatasnya secara berurutan.  
b. Apabila ada 2 (dua) regu yang memperoleh selisih angka (poin) sama, maka regu yang menang pada waktu dia berhadapan menduduki peringkat diatasnya.
5. Apabila ada 3 (tiga) regu yang memperoleh selisih angka sama, penilaian terakhir dengan jalan **UNDIAN**.

## **9. Peraturan Umum Pertandingan**

1. Pemain yang beralih status keanggotaannya dari satu daerah ke daerah lainnya, harus memenuhi ketentuan mutasi pemain dan disahkan oleh Tim Keabsahan.



2. Pemain/regu yang pada gilirannya harus bertanding, harus sudah berada di tempat pertandingan paling lambat 30 (tiga puluh) menit sebelumnya.
3. Pemain yang pada gilirannya harus bertanding, tetapi tidak hadir di lapangan setelah dipanggil tiga kali dalam jangka waktu 5 (lima) menit dinyatakan kalah.
4. Selama pemain melakukan pertandingan, tidak diperkenankan meninggalkan lapangan tanpa seizin wasit yang bertugas, kecuali menukar raket dengan yang berada di pinggir lapangan pada kesempatan yang ada.
5. Setiap pemain diwajibkan berpakaian olahraga bulutangkis sesuai peraturan yang berlaku.
6. Pemain yang mendapat cedera di lapangan, apabila tidak dapat melanjutkan pertandingan dinyatakan kalah.
7. Pada pertandingan antar regu pemain yang cedera dan bermain rangkap maka kedudukan dalam nomor berikutnya dapat digantikan oleh pemain lain yang rankingnya lebih rendah.
8. Pada pertandingan perorangan pemain yang mendapat cedera dan tidak bisa melanjutkan pertandingan, kedudukannya pada nomor lain dapat diganti apabila nomor tersebut belum memulai pertandingan pertamanya.
9. Tiap pemain berhak mendapat istirahat 30 (tiga puluh) menit diantara 2 (dua) pertandingan yang harus dimainkannya secara berturut-turut.

10. Pemain dan Official bertanggung jawab untuk mengetahui sendiri bila dan dimana harus bertanding, termasuk adanya perubahan jadwal dan sebagainya.
11. Pemain yang tidak mau melaksanakan pertandingan pada waktu dan tempat yang telah ditentukan panitia dinyatakan kalah.
12. Apabila pemain memerlukan tambahan perlengkapan pada waktu melakukan pertandingan (air, raket dsb) harus sepengetahuan dan melalui Referee.
13. Pemain/atlet dilarang mempergunakan obat dopping.
14. Peserta yang belum tiba gilirannya tidak diperkenankan memasuki lapangan tempat pertandingan.

## **10. Persyaratan Gedung Bulutangkis**

### **Lapangan Pertandingan**

- Ukuran minimal 46 x 30 m<sup>2</sup>
- Tinggi plafon 12 m s/d 15 m
- Cat berwarna gelap (tidak boleh warna putih atau kuning)
- Cat tidak boleh mengkilap (scot light)

Lantai terbuat dari kayu yang lentur (parket), getaran loncatan kaki harus dapat tersalur melalui udara dibawah lantai yang lentur.

### **Peralatan lapangan**

- 76 cm dengan faring yang berbentuk bujur'sangkar 1 cm x 1 cm –
- Tiang net 155 cm

- karpet empuk dan kesat (tidak licin)
- Ruang pemanasan minimal 3 lapangan
- Ukuran net
- Scoring board
- Kursi wasit & kursi hakim Garis dan Service Judge
- Dan lain-lain

#### *Shuttlecocks*

- Shuttlecocks disediakan Panitia
- Ruangan tempat menyimpan perlengkapan yang cukup besar.

#### Pencahayaan

- Lampu harus diletakkan 1 meter diluar lapangan
- Tinggi lampu 12 m diatas batas lapangan
- Kekuatan cahaya minimal 1200 lux
- Lampu nerrandingan harus mempunyai stop kontak sendiri (on/of)
- Tidak boleh ada cahaya masuk dari luar selain lampu pertandingan
- Lampu diarena penonton harus diredupkan pada saat pertandingan

### Latar Belakang

- Cat seluruhnya harus berwarna gelap
- Warna putih dan tuning tidak boleh dipergunakan
- Langit-langit harus berwarna pekat
- Paling banyak 2 warna cat yang dipergunakan sebagai variasi

### Pergerakan Udara

- Lapangan harus bebas dari angin
- Jika Pasang AC tidak boleh mengarah ke Lapangan
- Kedap udara keluar masuk harus tersedia

### Tempat Duduk

- Minimal tersedia untuk 6.000 penonton

### Tempat Pemanasan

- Tempatnya harus dekat dengan hall
- Tempatnya harus khusus dan rahasia
- Ruang Pemanasan minimal 3 (tiga) *court*
- Ketinggian Minimal 10 meter

### Rekaman Video

- Tempat rekaman video untuk para pelatih harus disediakan lengkap dengan sarana dan prasarananya

### Air Conditioning

- Udara (angin) dari AC tidak boleh sampai lapangan tempat pertandingan
- AC hanya di arahkan ke penonton

## 11. SISTEM RANKING PERSATUAN BULUTANGKIS SELURUH INDONESIA

### 1. Definisi

Ranking Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia (PBSI) adalah daftar atlet/ pasangan atlet berdasarkan pengumpulan poin ranking hasil dari keikutsertaan dalam kejuaraan dengan pengaturan sebagai berikut:

- 1.1. Atlet/pasangan atlet memperoleh poin ranking dari keikutsertaannya pada kejuaraan yang telah ditentukan.
- 1.2. Atlet/pasangan atlet diberi peringkat jika telah bermain di dua kejuaraan atau lebih yang ditentukan dalam 12 bulan terakhir.
- 1.3. Level kejuaraan menentukan poin ranking maksimum. Makin tinggi level kejuaraannya akan makin tinggi poin ranking maksimumnya.
- 1.4. Babak pertandingan yang dimenangkan menentukan banyaknya poin ranking. Makin jauh babak pertandingan yang dimenangkan, makin banyak poin ranking yang diperoleh.
- 1.5. Jumlah poin ranking tersebut diurutkan menjadi Ranking PBSI.
- 1.6. Sistem ini mengadopsi sistem *Badminton World Federation* (BWF) dan ada integrasi dengan poin ranking yang didapat dari kejuaraan BWF.

## **2. Kejuaraan Yang Mendapatkan Poin Ranking**

- 2.1. Kejuaraan yang disetujui oleh PBSI dari tingkat cabang, multi-cabang, daerah, multi-daerah, nasional, swasta yang diakui.
- 2.2. Kejuaraan BWF yang menghasilkan poin ranking BWF termasuk pertandingan beregu Thomas Cup, Uber Cup, dan Sudirman Cup,
- 2.3. Kejuaraan multi-cabang olah raga seperti; Olympiade, Asian Games, SEA Games dan PON.

## **3. Jadwal Publikasi Ranking PBSI**

Daftar ranking PBSI tingkat nasional, daerah, cabang PBSI dipublikasikan minimal satu bulan sekali dan pada umumnya dilakukan di awal bulan.

## **4. Sistem Poin Ranking**

- 4.1. Atlet/pasangan atlet mendapatkan poin ranking lebih banyak berdasarkan sejauh babak mana mereka main dan menang.
- 4.2. Atlet/pasangan atlet yang masuk babak utama (*main draw*) otomatis mendapat poin ranking. Bila atlet/pasangan atlet kalah di babak pertama, maka mendapat poin ranking di babak pertama dan begitu seterusnya untuk babak-babak berikutnya.
- 4.3. Atlet/pasangan atlet yang mendapatkan kemenangan *walkover* (WO) berhak mendapat poin ranking kemenangan di babak itu. Atlet/pasangan atlet yang kalah tanpa bertanding tidak mendapat poin ranking kekalahan di babak itu.

Adapun yang dimaksud tidak mendapat poin ranking  
kekalahan di babak itu adalah:

4.3.1. Apabila atlet/pasangan atlet kalah tanpa  
bertanding di babak pertama, maka  
atlet/pasangan atlet tersebut tidak  
mendapat poin ranking.

4.3.2. Apabila atlet/pasangan atlet kalah tanpa  
bertanding di babak kedua, maka  
atlet/pasangan atlet tersebut hanya  
mendapatkan poin ranking di babak  
pertama, begitu seterusnya untuk babak-  
babak berikutnya.

4.4. Jika atlet/pasangan atlet dalam suatu pertandingan:

4.4.1. memperoleh *bye* di babak pertama dan kalah  
di babak kedua, mendapat poin ranking  
sama dengan atlet/pasangan atlet yang  
kalah di babak pertama.

4.4.2. memperoleh *bye* di babak pertama, menang di  
babak kedua, dan kalah di babak ketiga,  
mendapat poin ranking sama dengan atlet/  
pasangan atlet yang kalah di babak ketiga.

4.4.3. memperoleh *bye* di babak pertama, menang  
WO di babak kedua, dan kalah di babak  
ketiga, mendapat poin ranking sama  
dengan atlet/pasangan atlet yang kalah di  
babak ketiga.

4.4.4. memperoleh kemenangan WO di babak  
pertama dan kalah di babak kedua,

mendapat poin ranking sama dengan atlet/pasangan atlet yang kalah di babak kedua.

4.5. Jika seorang atlet ganda berpasangan dengan dua atlet atau lebih yang berbeda maka nama atlet tersebut ditulis dua kali atau lebih dalam ranking dengan pasangan yang berbeda itu.

## **5. Perhitungan Poin Ranking Di Kejuaraan Beregu**

5.1. Kejuaraan beregu yang mendapat poin ranking PBSI adalah:

5.1.1. Kejuaraan Nasional sistem Sudirman Cup,

5.1.2. Kejuaraan Liga Bulutangkis di Indonesia sistem Thomas Cup dan Uber Cup,

5.1.3. Kejuaraan beregu BWF mewakili regu Indonesia dalam kejuaraan Thomas Cup, Uber Cup, dan Sudirman Cup.

5.1.4. Kejuaraan beregu Asian Games, SEA Games dan PON.

5.2. Atlet/pasangan atlet hanya mendapatkan poin ranking dari hasil terbaik mereka dalam periode 12 bulan di semua kejuaraan beregu di atas:

5.2.1. jika atlet/pasangan atlet yang mempunyai ranking nasional memenangkan satu pertandingan, mereka mendapatkan poin rata-rata mereka (poin rata-rata dijelaskan dalam angka 5.2.6.) ditambah jumlah total poin ranking dari lawan dibagi 100.



- 5.2.2. jika atlet/pasangan atlet yang mempunyai ranking nasional kalah dalam satu pertandingan, mereka hanya mendapatkan poin rata-rata mereka sendiri.
- 5.2.3. jika atlet/pasangan atlet yang tidak mempunyai ranking nasional memenangkan satu pertandingan, maka mereka mendapat 1 poin ditambah jumlah total poin ranking lawan dibagi 100.
- 5.2.4. jika atlet/pasangan atlet yang tidak mempunyai ranking nasional kalah dalam satu pertandingan, maka mereka tidak mendapat poin ranking
- 5.2.5. jika atlet/pasangan atlet yang tidak mempunyai ranking nasional memenangkan pertandingan dan lawan juga tidak mempunyai ranking nasional, maka mereka mendapatkan 2 poin.
- 5.2.6. Poin rata-rata digunakan untuk menghitung poin ranking atlet/ pasangan atlet yang bertanding di kejuaraan beregu sebagai berikut:
- 5.2.6.1. Jika atlet/pasangan atlet bertanding kurang dari 11 kejuaraan dalam periode 12 bulan terakhir, poin rata-rata dihitung dari jumlah poin ranking yang didapatkan

dibagi dengan jumlah  
kejuaraan yang diikuti.

5.2.6.2. Jika atlet/pasangan atlet telah bertanding di 11 kejuaraan atau lebih dalam periode 12 bulan terakhir, poin rata-rata dihitung dari 10 poin ranking tertinggi yang didapat dibagi dengan 10.

## **6. Jumlah Kejuaraan Yang Dihitung Dalam Perhitungan Ranking.**

### 6.1. Atlet Dewasa (umur bebas)

6.1.1. Jika atlet/pasangan atlet bertanding kurang dari 11 kejuaraan dalam 12 bulan terakhir, maka ranking dihitung dengan menambah poin ranking yang didapatkan dalam kejuaraan-kejuaraan itu.

6.1.2. Jika atlet/pasangan atlet bertanding sebanyak 11 kejuaraan atau lebih dalam 12 bulan terakhir, maka hanya 10 poin ranking tertinggi yang dihitung.

6.1.3. Apabila poin ranking diperoleh dalam kejuaraan beregu bisa masuk 10 besar terbaik dari poin ranking yang diraih atlet/pasangan atlet, maka poin ranking tersebut juga bisa dihitung.

- 6.1.4. Maksimum satu kejuaraan beregu dengan poin ranking tertinggi yang dapat dihitung poin rankingnya.
- 6.2. Atlet Taruna (umur di bawah 19 tahun)
  - 6.2.1. Jika atlet/pasangan atlet bertanding kurang dari 9 kejuaraan dalam 12 bulan terakhir, maka ranking dihitung dengan menambah poin ranking yang didapatkan dalam kejuaraan-kejuaraan itu.
  - 6.2.2. Jika atlet/pasangan atlet bertanding sebanyak 9 kejuaraan atau lebih dalam 12 bulan terakhir, maka ranking dihitung dari hasil penjumlahan 8 poin ranking yang tertinggi.
  - 6.2.3. Apabila poin ranking yang diperoleh dalam kejuaraan beregu bisa masuk 8 besar terbaik dari poin ranking yang diraih atlet/pasangan atlet, maka poin ranking tersebut juga bisa dihitung.
  - 6.2.4. Maksimum satu kejuaraan beregu dengan poin ranking tertinggi yang dihitung poinnya.
- 6.3. Atlet Remaja (umur di bawah 16 tahun)
  - 6.3.1. Jika atlet/pasangan atlet bertanding kurang dari 7 kejuaraan dalam 12 bulan terakhir, maka ranking dihitung dengan menambah poin ranking yang didapatkan dalam kejuaraan-kejuaraan itu. /

- 6.3.2. Jika atlet/pasangan atlet bertanding sebanyak 7 kejuaraan atau lebih dalam 12 bulan terakhir, maka ranking dihitung dari hasil penjumlahan 6 poin ranking yang tertinggi.
- 6.3.3. Apabila poin ranking diperoleh dalam kejuaraan beregu bisa masuk 6 besar terbaik dari poin ranking yang diraih atlet/pasangan atlet, maka poin ranking tersebut juga bisa dihitung.
- 6.3.4. Maksimum satu kejuaraan beregu dengan poin ranking tertinggi yang dihitung poinnya.
- 6.4. Atlet Pemula (umur di bawah 14 tahun)
- 6.4.1. Jika atlet/pasangan atlet bertanding kurang dari 7 kejuaraan dalam 12 bulan terakhir, maka ranking dihitung dengan menambah poin ranking yang didapatkan dalam kejuaraan-kejuaraan itu.
- 6.4.2. Jika atlet/pasangan atlet bertanding sebanyak 7 kejuaraan atau lebih dalam 12 bulan terakhir, maka ranking dihitung dari hasil penjumlahan 6 poin ranking yang tertinggi.
- 6.5. Atlet Anak-Anak (umur di bawah 12 tahun)
- 6.5.1. Jika atlet/pasangan atlet bertanding kurang dari 5 kejuaraan dalam 12 bulan terakhir, maka ranking dihitung dengan menambah

poin ranking yang didapatkan dalam kejuaraan-kejuaraan itu.

6.5.2. Jika atlet/pasangan atlet bertanding sebanyak 5 kejuaraan atau lebih dalam 12 bulan terakhir, maka ranking dihitung dari hasil penjumlahan 4 poin ranking yang tertinggi.

#### 6.6. Atlet Usia Dini (umur di bawah 10 tahun)

6.6.1. Jika atlet/pasangan atlet bertanding kurang dari 3 kejuaraan dalam 12 bulan terakhir, maka ranking dihitung dengan menambah poin ranking yang didapatkan dalam kejuaraan-kejuaraan itu.

6.6.2. Jika atlet/pasangan atlet sebanyak 3 kejuaraan atau lebih dalam 12 bulan terakhir, maka ranking dihitung dari hasil penjumlahan 2 poin ranking yang tertinggi.

#### 6.7. Atlet Veteran

6.7.1. Jika atlet/pasangan atlet bertanding kurang dari 3 kejuaraan dalam 12 bulan terakhir, maka ranking dihitung dengan menambah poin ranking yang didapatkan dalam kejuaraan-kejuaraan itu.

6.7.2. Jika atlet/pasangan atlet bertanding sebanyak 3 kejuaraan atau lebih dalam 12 bulan terakhir, maka ranking dihitung dari hasil

penjumlahan 2 poin ranking yang tertinggi.

- 6.8. Atlet/pasangan atlet semua kelompok umur dapat mengikuti kejuaraan yang tidak melanggar ketentuan kejuaraan kelompok umur. Poin ranking yang didapat dihitung sesuai kelompok yang diikuti dan dapat dihitung untuk menentukan ranking pada beberapa kelompok yang sesuai umur atlet itu.

Contoh:

Mia, umur 13 tahun, jadi bisa dikategorikan Dewasa, Taruna, Remaja, dan Pemula. Namun Mia tidak boleh ikut kejuaraan kelompok Veteran 35+, 45+ dst.

Mia mengikuti Sirkuit Nasional Dewasa dan berhasil masuk semifinal.

Poin ranking yang Mia dapatkan 1170. Angka 1170 ini diperhitungkan di pengumpulan poin ranking Mia di kategori Dewasa (jika termasuk 10 hasil terbaik Mia), Taruna (jika termasuk 8 hasil terbaik Mia), Remaja (jika termasuk 6 hasil terbaik Mia), dan Pemula (jika termasuk 6 hasil terbaik Mia).

## **7. Daftar Peringkat Ranking**

- 7.1. Atlet/pasangan atlet dengan jumlah poin ranking tertinggi akan berada di peringkat ranking tertinggi dan seterusnya secara berurutan
- 7.2. Jika dua atlet/pasangan atlet atau lebih mempunyai poin ranking yang sama, maka atlet/pasangan atlet yang bermain lebih banyak mendapatkan ranking yang lebih tinggi.
- 7.3. Jika dua atlet/pasangan atlet atau lebih mempunyai poin ranking yang sama dan bertanding dengan jumlah kejuaraan yang sama, maka mereka mempunyai ranking yang sama Contoh:  
Lima pemain di peringkat 1 s.d. 5, kemudian 3 pemain berikutnya mempunyai poin ranking yang sama, maka urutan rankingnya adalah :  
1,2,3,4,5,6,6,6,9,10.

Atlet/pasangan atlet yang sudah tidak bertanding dalam kurun waktu 12 bulan terakhir dianggap tidak mempunyai Ranking

### **BAB III**

#### **TEKNIK BERMAIN BULUTANGKIS**

Bulutangkis adalah salah satu cabang olahraga yang menuntut penguasaan teknik bermain yang harus betul-betul dikuasai dengan baik. Walaupun permainan ini mudah untuk dimainkan dan dipelajari, namun dibutuhkan ketekunan dan latihan yang teratur untuk bisa menguasai teknik permainan ini dengan baik.

Bulutangkis termasuk kedalam kategori olahraga yang menuntut penguasaan keterampilan terbuka dimana lingkungan banyak mempengaruhi yang terkadang mempengaruhi dari pada respon yang diberikan. Terkadang respon yang diberikan tidak sesuai dengan rencana yang telah ditetapkan semula.

Secara garis besar teknik dalam permainan bulutangkis dapat dibagi atas:

1. *Grip* (pegangan)
2. *Footwork* ( Pengaturan kerja kaki)
3. *Stroke* (Penguasaan pukulan)
4. Penguasaan pola permainan

#### **A. *Grip* (pegangan raket)**

*Grip* atau pegangan dalam permainan bulutangkis merupakan salah teknik penting yang harus dikuasai secara baik dan benar. Walaupun pegangan relatif mudah untuk digunakan dan dikuasai, namun penggunaan teknik pegangan ini perlu mendapatkan perhatian lebih dan perlu ditanamkan sedini mungkin kepada atlet pemula atau semua orang yang ingin menguasai keterampilan bermain bulutangkis secara baik dan benar.

Pegangan harus diposisikan sebagai sambungan atau perpanjangan tangan dalam permainan ini yang sangat menentukan



dari kualitas suatu pukulan pukulan (*stroke*). Kualitas pukulan yang meliputi :

1. Ketepatan Pukulan (akurasi)
2. Kecepatan lajunya *cock*
3. Variasi pukulan
4. Efisiensi penggunaan tenaga

Pemain yang telah menguasai pegangan secara baik dan benar akan lebih memiliki keterampilan dalam melaksanakan pukulan secara akurat, cepat dan bertenaga dengan berbagai variasi pukulan dan penggunaan tenaga atau energi yang lebih efektif dan efisien. Sehingga tidak salah kalau pegangan di jadikan sebagai dasar awal dalam permainan bulutangkis.

Hal penting lainnya yang harus dipahami adalah tujuan dari penggunaan pegangan dalam permainan bulutangkis selain untuk meluruskan permukaan raket/posisi raket untuk mendapatkan sudut yang tepat dalam memukul *cock* juga memungkinkan pemain memindahkan semua kekuatan yang dihasilkan dari dalam tubuh kepada raket pada saat memukul *cock* sesuai dengan arah yang diinginkan.

Perlu disadari bahwa raket adalah perpanjangan dari tangan yang harus dapat terenggam dengan baik sehingga memungkinkan untuk melakukan pukulan atau mengembalikan semua pukulan lawan secara baik dan benar.

Untuk itu dibutuhkan pegangan raket yang fleksibel, rilek dalam arti harus terenggam tanpa mengakibatkan banyaknya terkuras tenaga namun tetap mampu melakukan persiapan secara cepat untuk pukulan-pukulan yang berpotensi kuat dan keras terutama pada saat terjadinya perkenaan *cock* dengan raket(*impact*)

Pegangan akan menjadi kendala utama khususnya kepada pemain-pemain pemula namun dan harus mendapatkan

perhatian yang cermat agar kedepannya pemain tersebut akan mampu memukul dengan baik dan benar (kualitas pukulan), dan jika diabaikan kebanyakan kemajuan prestasi akan terhambat karena kesalahan ataupun kegagalan dalam melakukan pegangan sebagai kunci dari keberhasilan sebuah pukulan.

Keuntungan dari pegangan yang baik antara lain:

1. Pukulan akan lebih cepat dan bertenaga
2. Pukulan akan lebih tepat atau akurat
3. Lebih memungkinkan memainkan berbagai variasi pukulan
4. Penggunaan tenaga lebih efektif dan efisien

Sebaliknya banyak kesalahan yang sering ditimbulkan karena penggunaan pegangan yang kurang benar. Akibatnya pada beberapa pukulan seperti pukulan lob atau *clear* banyak yang tanggung. *Smash* tidak kuat dan cepat, arah pukulan sering tidak sesuai yang diharapkan, variasi pukulan menjadi terbatas dan butuh tenaga yang besar untuk bisa menghasilkan pukulan-pukulan yang keras dan cepat

Sebelumnya kita juga harus mengamati posisi bidang dari pada raket secara garis besar terbagi atas dua bagian yaitu bidang vertikal, tegak, menyamping atau bahagian yang tipis



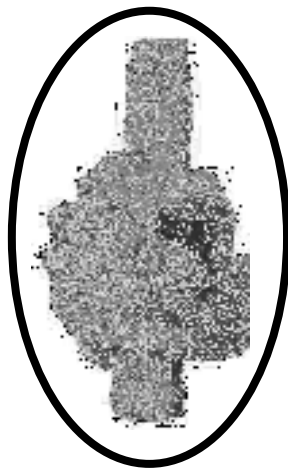
dan kedua adalah bidang horisontal atau mendatar/bahagian yang lebar



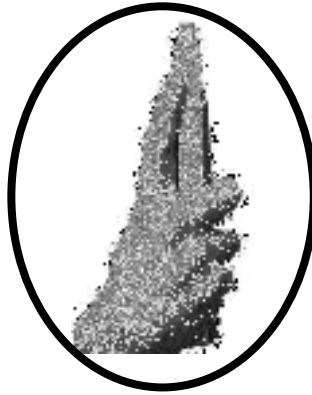
Kedua sisi dari raket ini harus mendapat perhatian karena pada saat melakukan pegangan idealnya kontrol yang berada pada ibu jari dan telunjuk harus menempel pada bidang yang tipis. Kesalahan kebanyakan terjadi bahwa posisi pegangan dimana ibu jari dan telunjuk menempel pada bidang yang lebar.

Kesalahan-kesalahan umum yang sering dilakukan dalam melakukan pegangan antara lain:

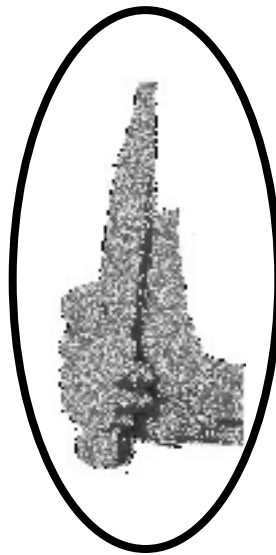
1. Raket dalam posisi terenggam penuh dan kuat



2. Jari telunjuk berdiri tegak menempel pada salah satu sisi raket

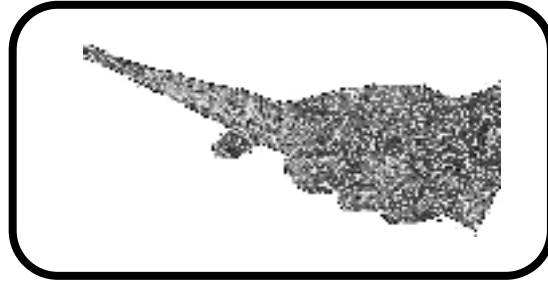


3. Ibu Jari atau jempol menempel tegak lurus pada sisi pegangan raket



Pegangan yang baik harus memungkinkan raket terpegang secara tepat, nyaman, tidak mudah terlepas, dan mampu melakukan gerakan memukul secara luas atau tidak terhalang oleh apapun. Walaupun banyak teori yang mengelompokkan tentang pembagian pegangan tersebut, namun secara garis besar pegangan dalam bulutangkis terbagi atas:

### 1. *Forehand Grips*



### 2. *Backhand grips*



Pentingnya pegangan terhadap kualitas pukulan diharapkan kepada para pemain juga dan terus melatih pergelangan tangan dan jari-jari tangan mengingat efektifitas dan efisiensi dalam memukul *shuttlecock* adalah jika kita mampu mengoptimalkan kekuatan lecutan dari pergelangan tangan dan gaya pengungkit dari posisi jari tangan yang bisa menghasilkan pukulan menjadi keras, cepat, tajam dan lebih variatif.

### **B. *Footwork***

Bulutangkis merupakan salah satu permainan cepat yang membutuhkan waktu yang sangat pendek untuk merespon dari setiap pengembalian pukulan lawan. Keterlambatan dalam merespon

pengembalian pukulan lawan sering menjadi kegagalan kita dalam mengembalikan berbagai variasi pukulan dengan baik dan kemudian mampu mengejar *cock* ke setiap sudut lapangan dalam upaya mengembalikan pukulan lawan dengan pukulan yang baik dan benar pula.

Pengaturan langkah yang baik dan benar akan memberikan keuntungan antara lain:

1. Akan mampu bergerak cepat kesetiap titik atau sudut lapangan dalam upaya pengembalian pukulan lawan.
2. Akan mendapat sudut pukulan tertinggi karena memungkinkan kita bergerak cepat sebelum *cock* tersebut turun.
3. Lebih efektif dan efisien dalam penggunaan tenaga
4. Akan lebih leluasa dalam melancarkan berbagai jenis pukulan secara cepat, kuat, akurat dan bervariasi.
5. Akan mampu melakukan pengembalian-pengembalian pukulan dari posisi yang sulit sekalipun.

Sebaliknya kegagalan dalam mengatur pergerakan kaki akan berakibat

1. Sering terlambat dalam pengembalian pukulan lawan yang berakibat terbukanya celah-celah atau sasaran serangan lawan berikutnya
2. Pukulan menjadi tidak prima sehingga akan gagal untuk menekan atau mendesak lawan
3. Tenaga akan cepat terkuras karena pontang-panting bergerak ke sudut lapangan
4. Kualitas pukulan akan berkurang termasuk juga dalam variasinya, karena pengembalian bola yang sudah turun menjadikan alternatif pengembalian pukulan menjadi terbatas

5. Pengembalian pukulan dari posisi sulit sering mengalami kegagalan walaupun berhasil pengembalian bola biasanya tanggung atau mudah dikuasai lawan

Untuk penguasaan langkah/*footwork* menjadi bagian terpenting, mengingat bagaimana penguasaan langkah berpengaruh besar terhadap variasi dari kualitas dari pukulan yang dihasilkan. Teknik melangkah yang baik dan benar serta ditunjang oleh kondisi fisik yang prima akan lebih memungkinkan pemain untuk memainkan tempo permainan baik dalam tempo cepat ataupun tempo lambat dimana akan lebih memungkinkan untuk menerapkan taktik dan strategi permainan dengan baik.

Banyak variasi dari pada bentuk teknik pengaturan kaki atau *footwork* dalam permainan bulutangkis diantaranya:

1. Langkah bergantian
2. Langkah berturut-turut
3. Langkah meloncat
4. Langkah mengguting dan
5. Langkah gabungan/kombinasi

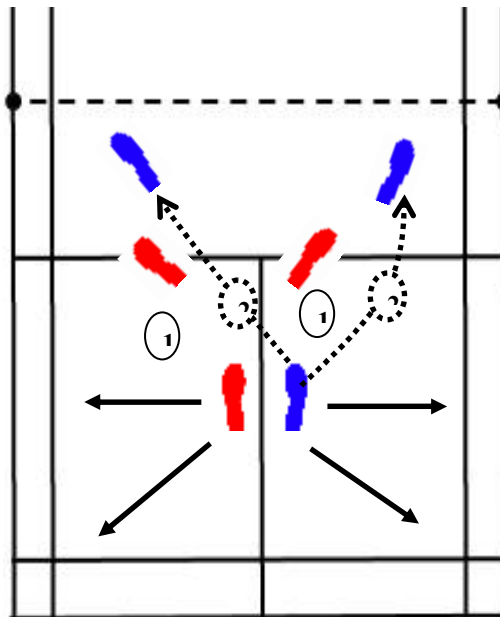
Dari kesemua pengaturan kaki atau langkah tidak ada langkah yang mutlak atau dikatakan paling unggul karena hampir semua variasi langkah yang ada memiliki keunggulan dan kekurangan masing-masing, yang terpenting adalah bagaimana menyesuaikan variasi langkah yang ada sesuai dengan situasi dan kondisi serta potensi yang dimiliki.

Potensi dimaksud adalah tinggi badan, kualitas kondisi fisik termasuk di dalamnya kekuatan, kecepatan dan daya tahan. Namun yang tak kalah pentingnya adalah bagaimana *footwork* yang ada harus lebih menjadi efektif dalam pencapaian tujuan dan efisien dalam menghemat waktu dan tenaga. Singkatnya kalau bisa dengan satu langkah kenapa harus dengan dua langkah dan seterusnya.

### 1. Bentuk pola langkah bergantian

Langkah bergantian bisa disebut juga dengan langkah konvensional dan hanya mengikuti struktur gerak lazimnya seperti berjalan sesudah kiri dilanjutkan dengan kanan atau sebaliknya diawali kaki kanan diakhir dengan kaki kiri bagi pemain kiri atau kidal.

Contoh pola gerakan kaki langkah bergantian untuk sudut lapangan arah depan kanan dan depan kiri

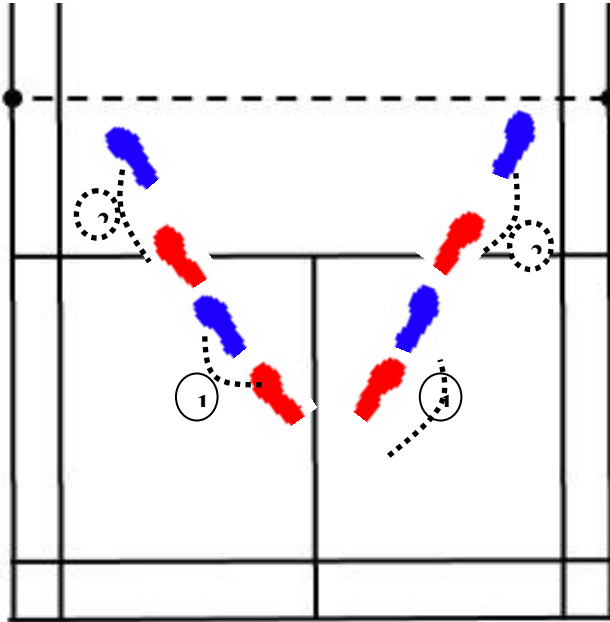


Namun yang terpenting adalah tumpuan akhir kaki terakhir dalam melakukan pukulan sama dengan pegangan tangan yang dikuasai. Pemain kanan tumpuan kaki terakhir saat memukul kok idealnya adalah kaki kanan begitu juga sebaliknya.

### 2. Langkah berturut-turut

Merupakan salah satu bentuk melangkah yang dilakukan secara berturut-turut, biasanya kaki tumpuan atau kaki yang dominan mengawali langkah pertama, begitu juga dengan langkah yang kedua. Contoh pola gerakan kaki langkah berturut-turut untuk sudut lapangan arah depan kanan dan depan kiri .





Langkah berturut-turut ini jika dilakukan dengan tepat dan benar dan dilatihkan secara teratur memiliki keunggulan kecepatan yang baik dibandingkan dengan langkah bergantian.

### **3. Langkah meloncat**

Langkah ini biasanya dilakukan untuk mengambil bola yang bersifat cegatan atau gerakan yang tiba-tiba, karakteristik langkah ini terletak kepada kecepatannya dalam mencegat dan menutup sisi lapangan. Namun penggunaan langkah ini butuh tidak hanya kecepatan namun kekuatan otot-otot kaki lebih ekstra besar karena cenderung menahan berat tubuh dari gerakan meloncat tadi.

### **4. Langkah menggunting**

Biasanya dilakukan pada pergerakan pengembalian disisi bagian belakang. Langkah ini akan lebih efektif kalau disertai perpindahan berat badan dari pertukaran kaki yang menyerupai gerakan menggunting.



**Gambar Posisi kaki saat langkah menggunting**

#### **5. Langkah Kombinasi**

Untuk mengejar pengembalian kok ke sudut lapangan yang lintasannya panjang, seperti dari belakang kanan ke depan kiri, biasanya lebih efektif menggabungkan dua sampai tiga jenis langkah diatas, baik dari menggunting, berturut-turut dan langkah bergantian

#### **6. Sikap dan Posisi Siap**

Sikap dan posisi siap dalam permainan bulutangkis harus mengandung segala kemungkinan berupa siap dalam artian untuk mengejar kemanapun arah dan sudut pukulan diarahkan lawan. Kemudian siap dalam artian menerima segala kemungkinan pukulan lawan baik dalam bentuk serangan ataupun pukulan yang akan memaksa kita bergerak ke suatu sisi lapangan ataupun siap dengan kemungkinan jika tiba-tiba harus melakukan atau melancarkan sebuah serangan. Apapun bentuk dari pengembalian pukulan, pemain diharuskan sesegeranya kembali ke tengah lapangan dalam keadaan dan posisi siap.



**Gambar Posisi Siap**

Dalam hal ini yang penting untuk diperhatikan adalah:

1. Posisi tubuh dalam keadaan siap, pandangan mata ke depan (daerah lawan)
2. Posisi kaki sedikit ditekuk dan dibuka selebar bahu dengan titik berat badan berada pada bagian depan telapak kaki
3. Posisi raket berada di depan didepan, terenggam sedemikian rupa dengan kepala reket sedikit menghadap ke atas.
4. Posisi tangan yang lainnya /bebas harus sedikit terbuka berfungsi dalam membantu keseimbangan dan membantu ayunan dalam melangkah cepat.
5. Harus dalam keadaan rileks namun tetap waspada dengan segala kemungkinan ataupun gerakan yang tiba-tiba.

### **Sikap dan Posisi Memukul di atas kepala (*overhead*)**

Pada beberapa pukulan diatas kepala (*overhead*) posisi ideal saat akan memukul *cock* contoh bagi pemain dengan pegangan tangan kanan adalah sebagai berikut:

1. Usahakan bergerak lebih cepat dari pada bola
2. Posisi badan harus diusahakan dibelakang bola
3. Pandangan tertuju ke sasaran/arrah bola
4. Titik berat badan sedikit dipindahkan ke kaki bagian kanan dengan cara sedikit menekuk kaki kanan
5. Kaki kiri sedikit berputar mengikuti arah kaki kanan
6. Tangan kanan sedikit ditebuk dengan kepala raket tegak menghadap ke atas
7. Tangan kiri di samping berfungsi sebagai penjaga keseimbangan juga berfungsi sebagai alat untuk membidik dan memperkirakan pada posisi dimana nantinya *cock* akan di pukul.
8. Pada saat terjadinya pukulan terjadinya perpindahan titik berat badan dan perkenaan *cock* dengan raket harus diusahakan pada titik tertinggi dari jangkauan raket

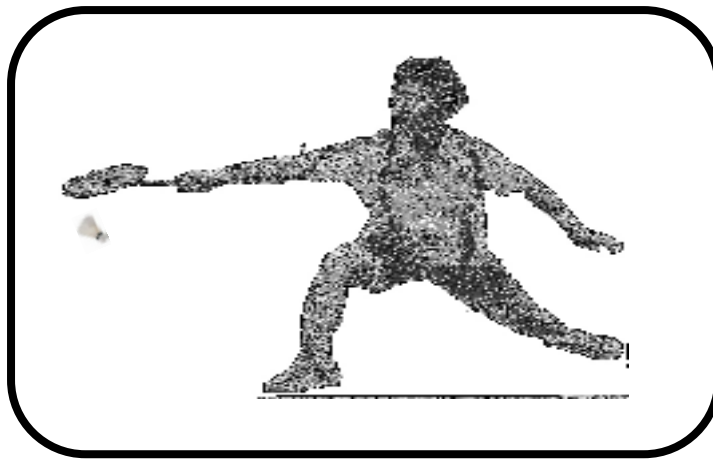


**Sikap Persiapan memukul *cock*  
dari atas kepala (*overhead*)**

### **Posisi Persiapan Memukul bola (*cock*) dari bawah (*underhand*)**

Untuk posisi memukul dari bawah (*underhand*), sikap dan posisi tubuh yang harus diperhatikan adalah:

1. Usahakan kaki tumpuan adalah kaki yang memegang raket (dominan)
2. Lutut ditekuk namun usahakan mempertahankan tubuh dalam keadaan tegak
3. Tetap mengusahakan memukul *cock* saat titik tertinggi dari jangkauan dengan gerakan yang seluas-luasnya
4. Tangan kiri berfungsi sebagai pengatur keseimbangan



**Posisi Badan ideal dalam pengembalian *cock* dari bawah (*underhand/underarm*)**

### **C. *Stroke* (pukulan)**

*Stroke* atau pukulan merupakan inti dari permainan bulutangkis. Pergerakan dari atlet di lapangan dalam usaha mengejar dan mengembalikan *cock*, tetap harus diakhiri dengan sebuah pukulan.

Beberapa variasi pukulan dalam permainan bulutangkis diantaranya adalah:

<b>STROKE UTAMA</b>	<b>ALTERNATIF PUKULAN DASAR</b>	<b>POSISI TANGAN</b>
<i>SERVE</i>	<i>LONG DRIVE SHORT</i>	- <i>FOREHAND</i> - <i>BACKHAND</i>
<i>UNDERHAND</i>	<i>CLEAR DROP</i>	- <i>FOREHAND</i> - <i>BACKHAND</i>
<i>SIDEARM</i>	<i>CLEAR DRIVE DROP</i>	- <i>FOREHAND</i> - <i>BACKHAND</i>
<i>OVERHEAD</i>	<i>CLEAR DROP SMASH</i>	- <i>FOREHAND</i> - <i>BACKHAND</i> - <i>AROUND</i>

### 1. *Service*

Menjadi hal yang utama dalam permainan bulutangkis adalah sajian bola pertama yang lebih dikenal dengan istilah *service*. Banyak beranggapan bahwa pukulan *service* tidak menjadi bagian yang penting dalam permainan bulutangkis, bahkan sering mengabaikan pukulan ini dalam setiap sesi latihan, padahal *service* merupakan salah satu pukulan dasar terpenting yang wajib dan harus dikuasai secara baik oleh seorang pemain ataupun atlet bulutangkis.

*Service* yang baik tidak saja hanya sebagai sajian bola pertama semata tetap melalui *service* harus memungkinkan si pelaku *service* (*server*) untuk siap menerima bentuk pukulan apapun dari pengembalian pukulan lawan, bahkan pukulan *service* yang baik mampu merusak posisi bahkan mampu mengecoh si penerima *service*.

Untuk itu dibutuhkan juga beberapa variasi dalam melakukan *service* agar *service* sebagai pukulan pembuka dapat memberikan keuntungan kepada yang melakukan pukulan *service* dan sebaliknya jangan memberikan *point* atau keuntungan kepada lawan dikarenakan

kesalahan, kecerobohan atau jeleknya kita dalam melakukan pukulan *service* tersebut.

### **Cara memegang *cock***

Sebelum melakukan *service* hal penting yang harus diperhatikan adalah bagaimana cara atau posisi jari tangan dalam memegang *cock* untuk siap disajikan sebagai pukulan *service*. Beberapa hal yang harus diperhatikan adalah *cock* harus terpegang dalam keadaan rilek dan siap untuk dilepaskan dari jari tangan.



**Cara memegang *cock* pada *service forehand***



**Cara memegang *cock* pada *service Backhand***

Dilihat dari posisi tangan, service dapat dibedakan atas:

**1. Service Forehand**



**2. Service Backhand**



Dilihat dari trayek atau lintasan jalannya *shuttlecock*, *service* dapat dibagi atas:

1. **Long Service (service Panjang)**
2. **Short Service (service pendek)**
3. **Drive Service (service mendatar)**
4. **Flick Service (service kejut)**

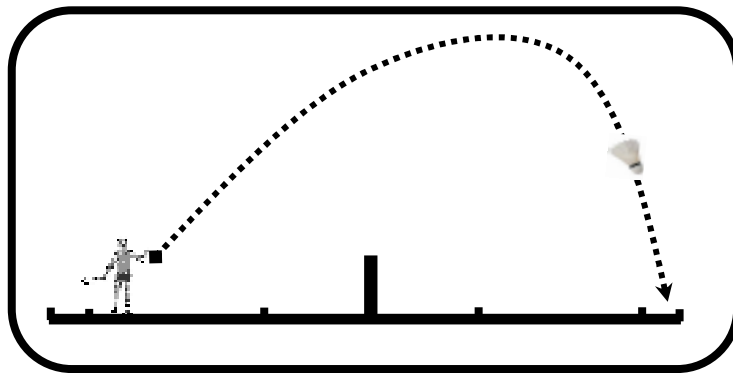


## 1. Long Service (Servis Panjang)

*Service* ini digunakan untuk menarik dan memaksa lawan bergerak ke sisi belakang lapangannya atau menjauhi titik tengah lapangan. *service* ini biasanya digunakan dalam permainan tunggal, namun perlu kehati-hatian jika menggunakannya dalam permainan ganda karena pendek dan rendahnya lintasan *cock* lebih memungkinkan lawan untuk melakukan serangan dengan cepat dan tiba-tiba.

Walaupun *service* tinggi dapat dilakukan dari sisi *backhand* ataupun *forehand*, namun untuk mendapatkan sudut *cock* yang dalam dengan tujuan menarik lawan ke belakang sehingga kitapun memiliki waktu untuk menyiapkan diri menunggu pengembalian pukulan lawan, biasanya *service* tersebut dilakukan dari sisi *forehand*.

Melakukan *service* dari sisi *forehand* memberikan ruang gerak yang luas dan menghasilkan tenaga yang kuat untuk melambungkan *cock* lebih dalam dan jauh ke belakang bidang permainan lawan.



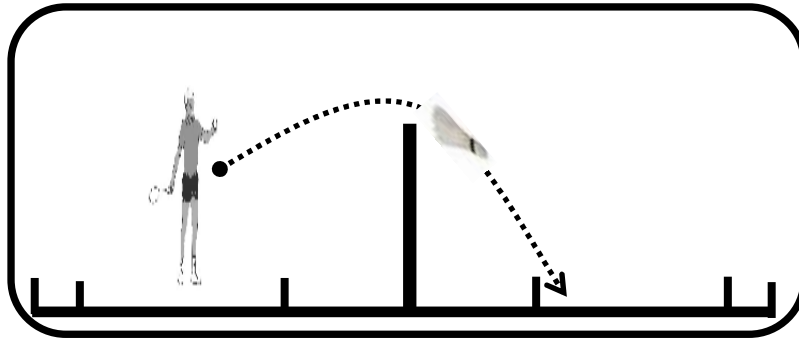
Trayek /Lintasan *Shuttlecock* dalam *long service*

## 2. Short Service (service Pendek)

*Service* yang dilakukan dengan lintasan *cock* tipis melewati net dengan tujuannya antara lain:

1. Menghindari serangan lawan
2. Memancing lawan untuk mengangkat *cock* ke belakang

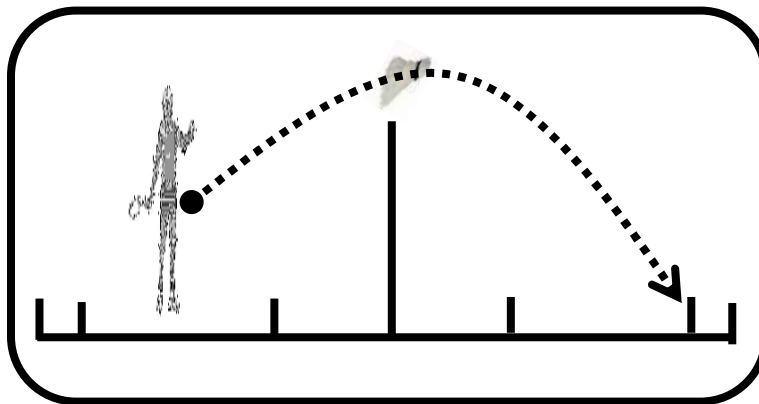
*Service* ini awalnya sangat dominan pada permainan ganda, namun dengan berkembangnya gaya permainan bulutangkis yang cenderung “*speed power games*”, dimana pemainnya cenderung agresif untuk melakukan serangan, *service* pendekpun sekarang banyak digunakan.



Trayek /Lintasan *Shuttlecock* dalam *Short Service*

### 3. *Drive Service*

Adalah *service* dengan trayek jatuhnya *cock* cenderung mendatar. *Service* ini berguna dalam mempercepat tempo permainan dengan bola yang melaju lebih cepat akan memaksa lawan mengembalikan *cock* tersebut secara cepat. Namun mengingat rendahnya trayek atau lintasan dari *shuttlecock service* ini bisa dengan tiba-tiba dapat dijangkau bahkan langsung menyerang jika arah dari servis tersebut sudah diantisipasi lawan.

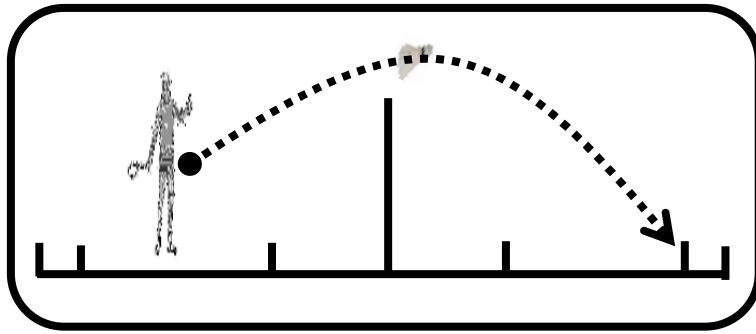


Trayek /Lintasan *Shuttlecock* dalam *drive Service*

#### 4. *Flick Service* (Servis Kejut)

*Flick Service* atau *service* kejut ini sering digunakan dalam permainan ganda, biasanya merupakan variasi dengan mengombinasikannya dengan *service* pendek. *Service* dengan lintasan yang rendah harus dilakukan dengan gerakan yang cepat sehingga menghasilkan lintasan luncuran *cock* yang pendek dan cepat melintasi tubuh lawan.

*Service* ini dilakukan harus dengan perhitungan yang cermat karena pendeknya lintasan servis *flick* yang sudah diantisipasi lawan bisa menjadi bumerang karena bisa mendapatkan serangan yang tiba-tiba.



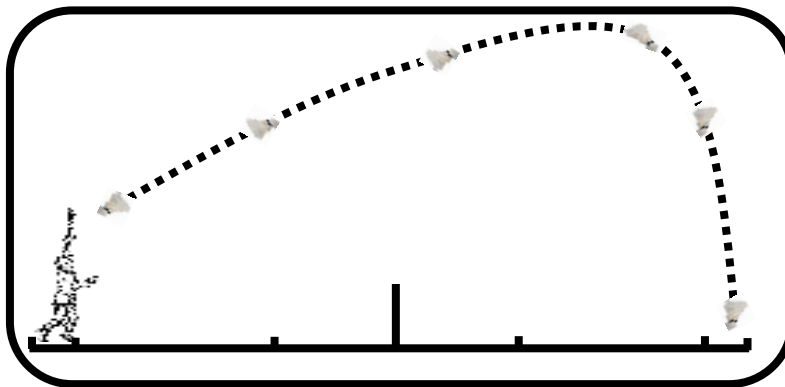
Trayek /Lintasan *Shuttlecock* dalam *Flick Service*

#### 2. Pukulan *Lob* (*clear*)

Pukulan *clear* atau *Lob* atau adalah pukulan penting dalam permainan bulutangkis. Pukulan ini dapat dilakukan dari atas kepala (*overhead*) atau dari bawah (*underarm*) baik dari sisi *forehand* maupun dari sisi *backhand*. Teknik pukulan ini dapat berbentuk *lob/Clear* yang jauh tinggi melambung kebelakang (*defensif Clear*) ataupun *lob/clear* menyerang (*attacking clear*).

1. *Lob bertahan/Defensif Clear* adalah pukulan yang diberikan jauh ke belakang dari sisi permainan lawan, biasanya pukulan *lob* yang dilakukan merupakan pukulan penuh */full* dengan tujuan antara lain:

- Menjauhkan lawan dari titik sentral/tengah lapangan.
- Memberi kesempatan kepada diri sendiri untuk lebih siap menerima pukulan lawan berikutnya.
- Memperlambat tempo permainan.
- Menguras tenaga lawan.
- Sedangkan trayek atau lintasan *cock*-nya jauh dan dalam ke belakang bidang permainan lawan

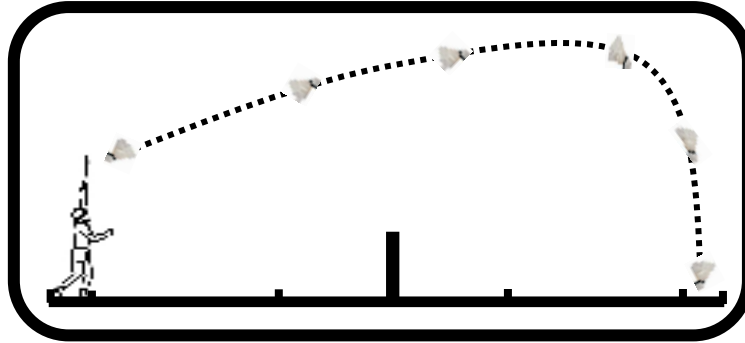


**Gambar Lintasan Shuttlecock pada Defensif Clear dengan lob penuh (*full lob*)**

## 2. Lob Menyerang/serang (*attacking Clear*)

Merupakan pukulan melambung kebelakang yang memiliki karakter menekan atau mendesak lawan. Tujuan dari lob serang antara lain:

1. Merusak posisi lawan.
2. Mempercepat tempo permainan.
3. Menekan lawan untuk mengembalikan *cock* dengan lemah.
4. Lintasan *cock* cenderung mendatar dengan melaju dalam kecepatan tinggi



**Gambar Lintasan *Shuttlecock* pada *Attacking Clear* dengan *lob* serang**

Hal penting yang harus dilakukan dalam melakukan pukulan lob dari atas kepala (*overhead*) adalah:

1. Usahakan menempatkan badan selalu didepan *cock* (bergerak lebih cepat dari datangnya *cock*)
2. Usahakan *cock* dipukul pada jangkauan tertinggi dari luasnya jangkauan raket
3. Selalu cepat bergerak kembali ke posisi tengah atau sentral
4. Alan lebih baik jika mampu mengkombinasikannya dengan pukulan lain seperti *Drop shot* untuk merusak pertahanan lawan.
5. Menempatkan *cock* harus akurat pada sudut-sudut dari sisi belakang permainan lawan.
6. Dalam penguasaan pukulan *overhead* dari posisi *backhand* dibutuhkan teknik dan koordinasi yang tinggi karena dilakukan dengan posisi hampir membelakangi daerah lawan, banyak pemain menghindari pukulan *backhand lob* dengan melakukan pukulan memutar atau megitari kepala (*around overhead*)



**Gambar *Around Overhead***

Disamping dari atas kepala (*overhead*) pukulan lob dapat juga dilakukan dari posisi bawah (*underarm*) baik dilakukan dari posisi *forehand* maupun dari posisi *backhand*.



**Posisi Underhand lob dari posisi forehand**



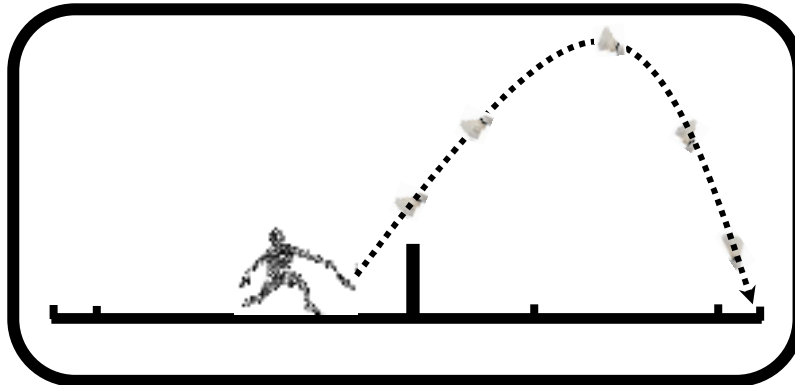
### **Posisi *Underhand lob* dari posisi *backhand***

Pukulan *clear* dari bawah ini tujuan utamanya adalah mengembalikan pengembalian *shuttlecock* lawan yang mengarah ke bawah atau diturunkan. Walaupun dalam posisi pengambilan *cock* nya berbeda, namun lintasan *shuttlecock* nya hampir sama dengan pukulan *clear* dari posisi atas kepala (*overhead*).

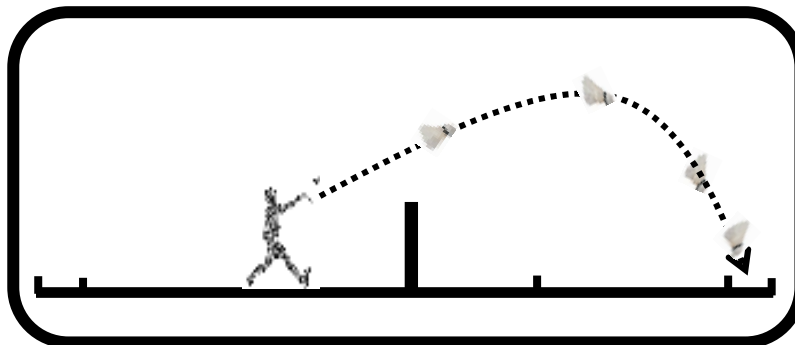
Hal yang harus diperhatikan dalam melakukan pukulan *underhand lob* (*underarm clear*) adalah:

1. *Cock* yang dipukul diusahakan berada di depan posisi tubuh.
2. Sebaiknya menumpu pada kaki yang dominan (pemain kanan dengan kaki kanan).
3. Selalu mengupayakan pengambilan *cock* pada titik tertinggi (jangan dibiarkan *cock* jatuh terlalu dalam).
4. Posisi kaki dan tubuh harus memungkinkan secepatnya kembali ke posisi tengah.

5. Harus mampu mengoptimalkan peran dari pergelangan tangan dan jari-jari agar pukulan tersebut bisa menjadi bervariasi.
6. Sedangkan sudut dari lintasan jalannya *cock* dapat dilakukan untuk bertahan ataupun untuk menyerang .



**Gambar Lintasan *Shuttlecock* pada *Underhand lob defense***



**Gambar Lintasan *Shuttlecock* pada *Underhand lob (attacking)***

### 3. Smash

*Smash* adalah pukulan serang paling mematikan dalam permainan bulutangkis, pukulan ini dilakukan dengan kuat, keras dan cepat yang tujuannya adalah mematikan *cock* ke arah bawah daerah lawan.



Dalam permainan bulutangkis *smash* dapat dilakukan dari posisi berdiri biasa dan bisa dilakukan dengan cara melompat. *Smash* melompat ini pertama dipopulerkan oleh mantan pebulutangkis Indonesia “Liem Swie King” yang melegenda dengan “*King Smashnya*” yang kemudian terus diadopsi dan dikembangkan oleh hampir semua pemain top dunia baik tunggal maupun ganda.

Dibandingkan dengan *smash* biasa *smash* lompat memiliki kelebihan antara lain

1. Pukulan lebih cepat dan kuat
2. Pukulan lebih akurat
3. Pukulan lebih sulit ditebak karena bisa dikombinasikan dengan pukulan lainnya (*drop, lob* dsb)

Namun *Smash* lompat atau *jumping smash* harus juga diperhatikan dan dilakukan dengan seksama dengan memperhatikan posisi kita dan juga posisi lawan, karena konsekuensi dari *smash* lompat ini membutuhkan tenaga ekstra besar dan membutuhkan koordinasi yang lebih tinggi.

Saat ini dengan kemajuan teknologi kecepatan seseorang dalam melakukan *smash* dapat diukur. Pemain China Fu Haifeng saat ini bahkan mampu melakukan *smash* lompat dengan kecepatan *cock* 332 km/jam.

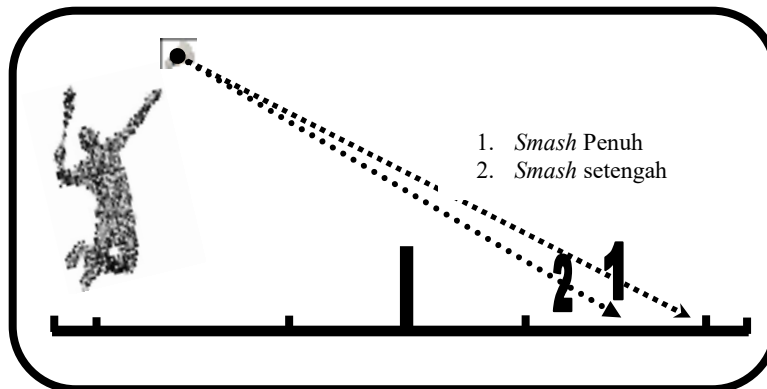
Sama halnya dengan pukulan lainnya *smash* dapat dilakukan dari posisi *forehand* maupun *backhand*

Kemudian kalau dilihat dari pelaksanaan dan lintasan yang dihasilkannya *smash* dibedakan atas :

1. *Smash* Penuh (*full Smash*)
2. Dan *Smash* Setengah (*half Smash*)

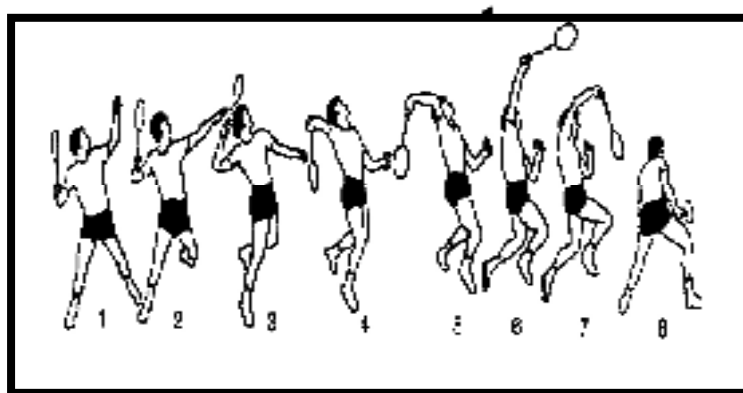
Posisi awal dalam melakukan *smash* tersebut boleh dikatakan hampir bersamaan, perbedaan mendasar adalah pada saat perkenaan bola dengan *raket (impact) smash* penuh dilakukan secara penuh dan tepat di tengah kepala raket, sedangkan pada *smash* setengah

perkenaan *cock* dengan raket sedikit miring seolah menyayat atau mengiris



**Gerakan *Jumping Smash* dengan trayek smash penuh dengan *smash setengah***

Gerakan *smash* merupakan suatu rangkaian gerakan yang membutuhkan suatu koordinasi antara tangan yang menghasilkan pukulan keras dan cepat yang meliputi: jari-jari tangan, pergelangan tangan dan kekuatan bahu, perputaran dari pinggang yang menghasilkan kekuatan dan perpindahan dari kaki yang tidak hanya menghasilkan tenaga pukul namun harus mengandung kemungkinan gerakan kaki yang membangun tenaga lompatan dari bawah dan juga harus mampu secepatnya kembali ke posisi tengah



**Gambar rangkaian gerakan *Smash***

#### **4. Drop Shots**

Salah satu variasi pukulan yang dapat digunakan dalam permainan bulutangkis dengan cara menurunkan atau menjatuhkan *cock* setipis atau serapat mungkin dengan net pada bidang permainan lawan

Teknik awal dalam melakukan pukulan ini hampir mirip dengan pukulan *smash* dimana pada saat perkenaan *cock* dengan raket (*impact*) hanya dalam bentuk sedikit sentuhan dengan cara sedikit mengiris/*slice*. Sangat dibutuhkan perasaan (*feeling*) yang kuat saat terjadinya sentuhan dengan mengoptimalkan peran jari-jari dan pergelangan tangan.

Dilihat dari sisi posisi tangan pengambilan *shuttlecock* pukulan *dropshot* dapat dilakukan dari sisi *forehand* ataupun dari sisi *backhand*. Sedangkan dilihat dari dari mana posisi bola tersebut dipukul pukulan ini dapat dilakukan dari atas kepala (*overhead*) ataupun dari bawah (*underarm*). Sedangkan dilihat dari lintasan dan kecepatan *shuttlecock* pukulan ini dapat dibedakan atas *Dropshot* lambat (*slow dropshot* dan *dropshot* cepat (*fast drop shot*)

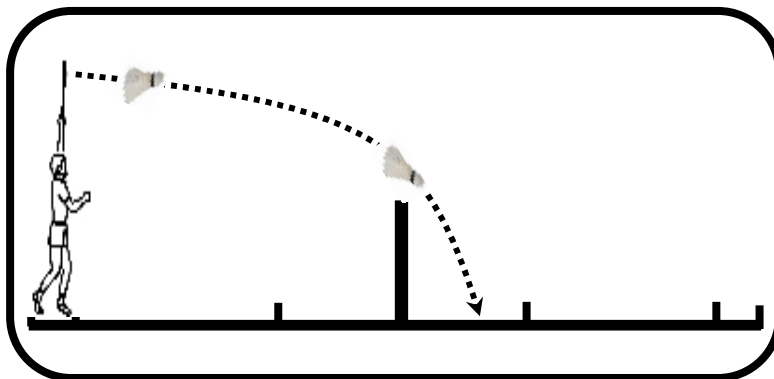
Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan pukulan *dropshot* adalah:

1. Pukulan ini akan lebih efektif jika mampu divariasikan dengan pukulan-pukulan lainya baik *smash*, *lob/clear* dan sebagainya
2. Pukulan *dropshot* ini bukanlah pukulan mematikan tetapi lebih diarahkan untuk membuka dan merusak posisi lawan
3. Untuk meghasilkan pukulan yang tipis baik dari atas kepala maupun dari bawah diusahakan saat perkenaan *cock* dengan raket (*impact*) dilakukan setinggi mungkin sehingga *cock* betul betul dalam posisi dijatuhkan



**Gambar Pengambilan *cock* pada titik tertinggi**

4. Mengoptimalkan penggunaan jari-jari tangan dan pergelangan tangan akan mengefektifkan pukulan *dropshot* menjadi salah satu pukulan tipuan.
5. Pukulan *dropshot* dari posisi di atas kepala (*overhead*) dikatakan baik apabila trayek atau lintasan *cock* setipis mungkin jatuhnya dekat net dengan dengan kecepatan tinggi



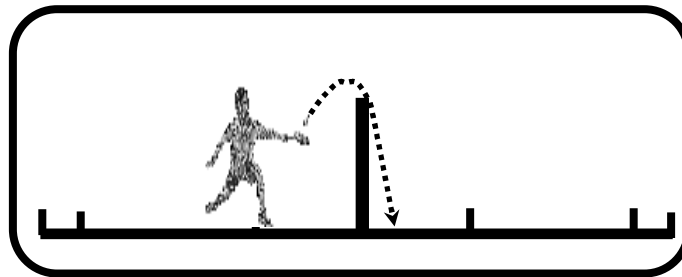
**Gambar trayek pukulan dropshot overhead**

6. Pada pelaksanaan pukulan *dropshot* dari bawah (*underarm*), pengambilan *cock* pun diusahakan pada titik tertinggi agar *cock* tersebut dapat diturunkan dengan secepatnya dan setipisnya



**Gambar posisi tubuh dan tangan dalam pengembalian *dropshot* dari bawah (*underarm dropshot*)**

7. Sedangkan trayek atau jalanya *cock* hampir sama dengan trayek atau lintasan dari pukulan *dropshot* dari atas (*overhead dropshot*)



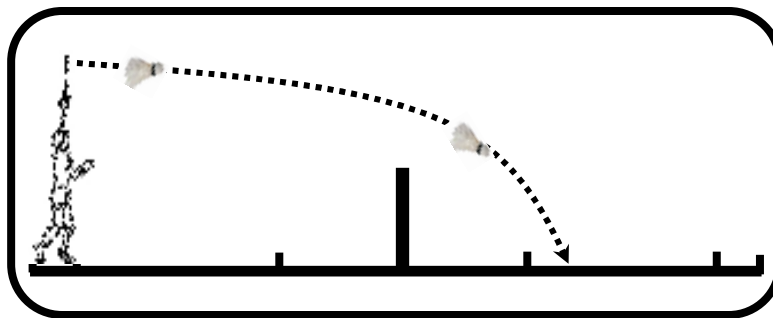
**Gambar lintasan *cock* *underarm dropshot***

### ***Chop***

Bisa dikatakan sama dengan pukulan *fast dropshot*, pukulan ini dilakukan dengan jalan menjatuhkan atau menurunkan *cock* secepat dan setajam mungkin untuk mendapatkan kecepatan *cock* yang lebih cepat atau tajam, biasanya perkenaan *cock* sedikit dipotong/diiris dengan ayunan ataupun lecutan yang agak cepat.

Sama halnya dengan pukulan *dropshot* beberapa hal yang harus diperhatikan

1. Titik perkenaan *cock* dengan raket diupayakan setinggi mungkin
2. Gerakan memotong harus dilakukan dengan mengoptimalkan pergelangan tangan dan jari-jari tangan dan berjalan dengan lebih kuat dan cepat
3. Karena jalannya bola lebih cepat, jika lawan bisa mengembalikannya biasanya pengembalianpun cenderung cepat, sehingga dibutuhkan kemampuan bergerak cepat kembali ke tengah lapangan.
4. Mengingat pada saat perkenaan *cock* dengan raket (*impact*) kebanyakan dalam bentuk sedikit sentuhan dengan cara sedikit mengiris/*slice*, sehingga sangat dibutuhkan perasaan (*feeling*) yang saat terjadinya sentuhan dengan mengoptimalkan peran jari-jari dan pergelangan tangan.



**Gambar lintasan *cock* pada pukulan *chop***

#### *4. Drive*

*rive* adalah pukulan yang biasa digunakan untuk menekan lawan atau untuk tidak memberikan kesempatan kepada lawan mendapatkan bola-bola yang melambung sehingga lawan tidak memperoleh kesempatan menyerang dengan pukulan atas. *drive*

*dapat diartikan* sebagai pengembalian atau pukulan yang mengarahkan bola dalam lintasan yang relatif datar, sejajar dengan lantai, tetapi dipukul cukup tinggi melewati net.

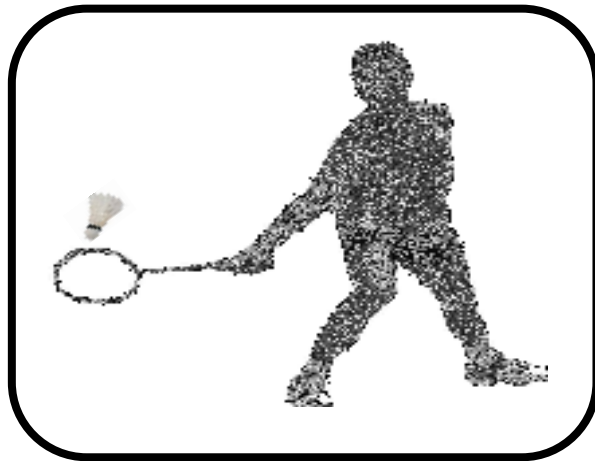
Tujuan pukulan *drive* ialah mengirimkan *shuttlecock* mendarat melewati net sehingga jauh masuk di arena lawan. *Drive shot* dilakukan dengan pukulan di samping lengan. Baik pukulan lurus maupun *drive shot* menyilang dapat dilakukan dengan menggunakan *backhand* atau *forehand stroke*. *Drive* paling sering digunakan dalam permainan ganda pria dan ganda campuran.

Pukulan *drive* yang dilakukan dengan baik juga akan memberikan manfaat dalam mempercepat tempo permainan dengan meluncurkan *cock* serendah-rendahnya, mengacaukan posisi lawan, menekan lawan/inisiatif menyerang dan pada posisi tertentu bisa menjadi serangan balik yang efektif dan mematikan.

Hal penting yang harus diperhatikan dalam melakukan pukulan *drive* menurut Sugiarto (2002:64) adalah pukulan *cock* dari samping badan pada ketinggian sebatas pinggang. Apabila atlet mengambil bola dari tempat yang lebih rendah, misalnya setinggi lutut, maka pukulan *drive* akan kehilangan daya serangnya, lagi pula amat mudah dicegat atau ditebas lawan. Ini berarti bahwa momentum pengambilan bola untuk mengembalikannya pada pelaksanaan pukulan *drive* haruslah dilakukan secepat mungkin agar bola tersebut dapat dipukul pada titik tertinggi guna mendapatkan pukulan dengan daya

serang yang lebih besar. Sebaliknya jika terlambat dalam momentum pengambilan *cock* sehingga *cock* dipukul pada posisi dari bawah maka jika terjadi adu pukulan *drive* yang cepat berakibat *drive* tersebut berada dalam posisi tekanan lawan. Untuk itu pukulan *drive* menuntut keterampilan grip atau genggaman yang baik, refleks yang cepat dan kekuatan pergelangan tangan .

Secara garis besar dilihat dari pada posisi tangan dalam pengembalian pukulan *drive*, pukulan tersebut dapat dibedakan atas pukulan *drive forehand* dan pukulan *drive backhand*. Perbedaannya yang jelas adalah pada saat melakukan pukulan *drive forehand*, sisi tangan bagian dalam menghadap ke depan.



**Gambar *Drive Forehand***

Sebaliknya pada pelaksanaan pukulan *drive backhand* sisi tangan bagian luar atau punggung tangan yang menghadap ke depan.





**Gambar Posisi Drive Backhand**

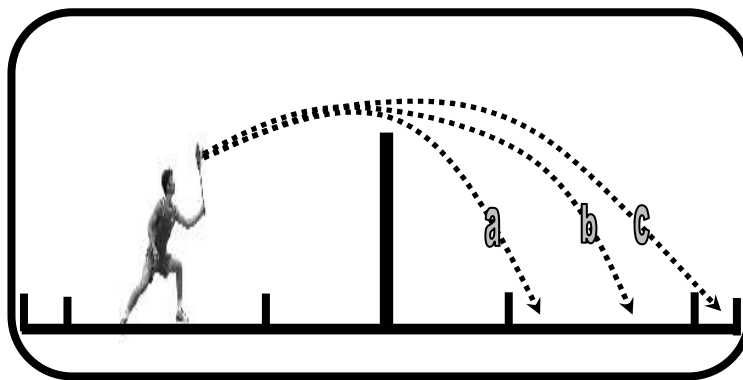
Masing-masing kedua jenis pukulan *drive* tersebut memiliki kelebihan dan kekurangan. Kelebihan dari pukulan *drive forehand* adalah sangat efektif dalam melakukan *drive* yang cenderung untuk menyerang, karena *drive forehand* lebih bertenaga dan memiliki lintasan gerak gerakan yang lebih luas.

Namun kelemahan dari *drive forehand* adalah lemah atau kurang kuat dalam posisi bertahan dibandingkan dengan *drive backhand*, karena walaupun *drive forehand* memiliki kekuatan yang lebih besar dibandingkan dengan *drive backhand* namun lebih lambat dalam hal kecepatan dibandingkan *drive backhand*. Sebaliknya walau pukulan *drive backhand* tidak sekuat dan bertenaga dari pada *drive forehand*, tetapi memiliki kecepatan yang lebih baik dan sangat efektif dalam melakukan pukulan *drive* dalam posisi bertahan. Ini

dikarenakan secara biomekanik pukulan *drive backhand* memiliki sudut pengungkit yang lebih luas yang memungkinkan jari - jari tangan dapat bergerak dengan lebih leluasa dibandingkan dengan pukulan *drive forehand* yang memiliki sudut pengungkit yang lebih kecil.

Dilihat dari lintasan bola, pukulan *drive* dapat dibedakan menjadi 3 macam, yaitu:

- (a) *Drive* ke muka jaring (*drive drop shot*)
- (b) *Drive* setengah (*half drive*)
- (c) *Drive* lurus atau silang ke belakang (ke arah pojok lapangan)



**Gambar lintasan *cock* pada pukulan *drive***

Trayek bola a) (*drop shot drive*) berguna sebagai pukulan pancingan dengan maksud memaksa lawan untuk selalu mengangkat bola guna mendapatkan posisi serang yang diinginkan.

Sedangkan pada trayek bola b) (*Half drive*) atau dikenal dengan bola setengah digunakan jika lawan terlebih dahulu menurunkan bola dan berada pada posisi serang yang ditandai dengan salah satu pemain berada di depan dan pemain lainnya berada

di belakang. Untuk mendapatkan posisi serang kembali adalah dengan memberikan *drive* setengah yaitu bola ditempatkan antara pemain depan lawan dengan pemain belakang lawan, yang pada akhirnya diharapkan baik pemain depan maupun pemain belakang lawan kembali mengangkat *cock*.

Sedangkan pada trayek *cock (full drive)* bertujuan untuk mendesak lawan ke belakang dan biasanya digunakan jika terjadi adu pukulan *drive* cepat atau pengembalian pukulan *smash* lawan dengan pukulan *full drive* bisa menjadi suatu serangan balik yang cukup efektif dan mematikan.

### 5. *Netting Play*

Pengembalian pukulan di depan jaring atau *netting play* merupakan salah satu pukulan penting karena membutuhkan kecermatan dan kesabaran sehingga betul-betul menuntut *feeling* atau perasaan yang baik, untuk bisa menghasilkan pukulan net yang tipis.

Walaupun tidak menuntut tenaga besar namun butuh keberanian dalam mengambil keputusan untuk melakukannya, apalagi jika posisi lawan juga sama-sama berada di depan net. Beberapa hal yang perlu diperhatikan dan dilakukan dalam melakukan pukulan net antara lain:

- 1 *Cock* harus dipukul setinggi mungkin (jangan biarkan *cock* sampai turun)
- 2 Lambungan *cock* harus serendah atau setipis mungkin dari net
- 3 Jatuhnya *cock* diupayakan serapat mungkin dengan net
- 4 Pada pengembalian *nett kill* (seperti serobotan) harus dilakukan dengan gerakan yang secepat mungkin

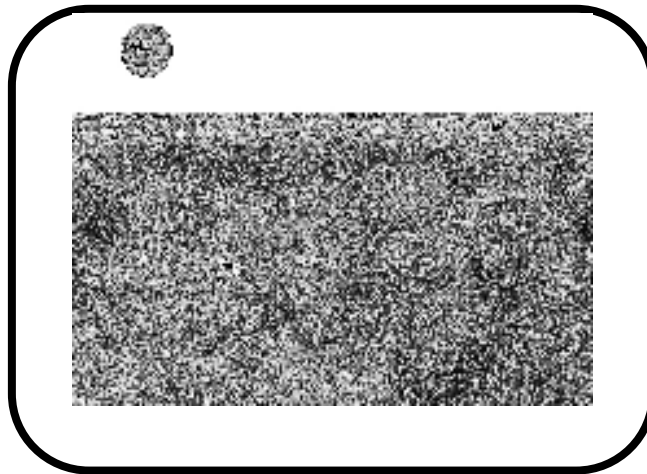
Tentunya faktor *footwork* atau langkah juga akan menentukan kualitas dari pukulan net dimaksud baik kecepatannya dalam bergerak

mengambil ke depan ataupun kemungkinan lawan memberikan *cock* yang menjauhi tubuh kita Selanjutnya saat melakukan pukulan net kaki tumpuan pada kaki yang dominan juga harus mampu dan kuat menahan berat badan sehingga pada saat melakukan pukulan net posisi tubuh dalam keadaan stabil



**Posisi tubuh dan tangan saat melakukan pukulan di depan net**

Pukulan net harus dapat dikuasai dengan, baik dari posisi *forehand* maupun dari posisi *backhand*. Selalu upayakan mengembalikan pukulan kearah *backhand* dengan pengembalian net *backhand*.



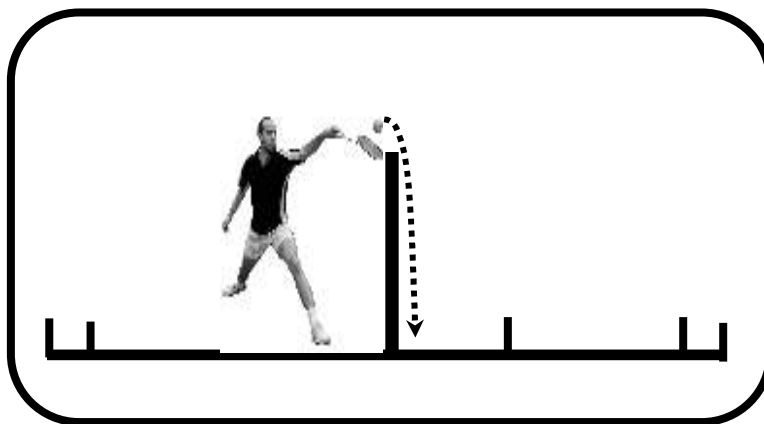
**Gambar posisi tangan pada pukulan *net forehand***

Begitu juga sebaliknya usahakan mengembalikan pukulan ke arah *forehand* dengan pengembalian pukulan *net forehand* agar lebih terbuka luasnya gerakan dan variasi pukulan net yang dapat dilakukan



**Gambar posisi tangan pada pukulan *net backhand***

Untuk mendapatkan pukulan net yang tipis dan halus perlu dicobakan dan dilakukan pengulangan pengembalian pukulan di depan net dengan berbagai variasi, perlu dilakukan berbagai teknik memukul cock dengan cara *slice* (mengiris) ataupun dengan cara *spin* (memutar) untuk mendapatkan atau merubah arah laju cock menjadi tipis dan sedikit memutar sehingga akan sulit untuk dipukul atau dikembalikan lawan



**Gambar Lintasan cock pada pukulan Netting Play**

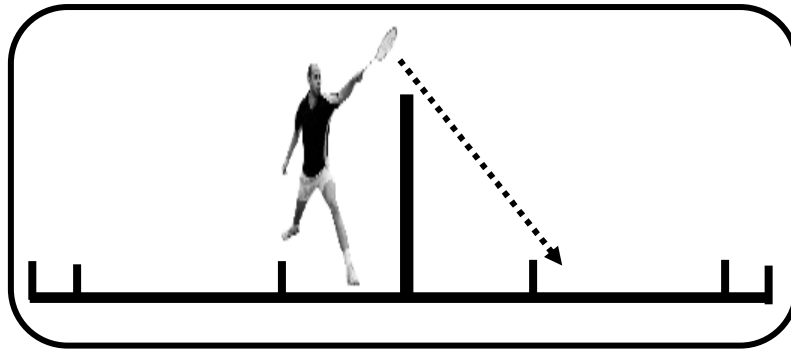
Selanjutnya jenis pukulan pengembalian di depan net disebut juga dengan *kill shot* berupa suatu pukulan sergapan cepat di depan net, dimana *cock* tersebut dipukul tipis dan cepat dan biasanya pukulan ini efektif dalam mematikan pengembalian pukulan net lawan di depan net. Namun perlu kehati-hatian karena begitu tipis dan cepatnya pukulan tersebut dilakukan sehingga terkadang terlihat seperti atau seolah-olah atapun telah menyentuh net.

Beberapa hal yang perlu dilakukan dalam melakukan pukulan *kill shot* adalah

1. *Cock* dipukul dalam posisi setinggi mungkin dari net
2. Pukulan dilakukan diatas net tipis dengan cepat
3. Harus tetap menjaga posisi dan keseimbangan tubuh
4. Antisipasi pukulan harus tepat dan cepat
5. Harus hati-hati dengan follow true (gerakan lanjutan) dari raket yang cepat terkadang menyentuh net.



**Gambar posisi tubuh dan tangan saat melakukan sergapan di depan net**



**Gambar lintasan *cock* saat pada pukulan *net kill shot***

#### **D. Taktik dan Strategi Permainan**

Taktik adalah siasat yang digunakan dalam pertandingan sedangkan strategi adalah rancangan atau rencana taktik yang akan digunakan nantinya dalam pertandingan.

Adakalanya strategi yang sudah disusun atau ditetapkan antara pelatih dan atlet tidak sesuai atau berjalan sebagaimana mestinya.

Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam menyiapkan taktik dan strategi dalam permainan bulutangkis adalah:

1. Kenali potensi diri atau potensi dari pasangan kita
2. Kenali juga kelebihan dan kelemahan lawan dan pasangan lawan
3. Kenali juga situasi lingkungan pada saat pertandingan seperti pencahayaan, arah angin, penonton dan sebagainya.
4. Harus menyiapkan beberapa alternatif taktik untuk mengantisipasi perubahan dari kondisi yang ditemui di lapangan

Dalam permainan bulutangkis secara garis besar taktik dan strategi permainan dapat dibedakan atas:

1. Taktik permainan tunggal
2. Taktik permainan ganda
3. Taktik permainan ganda campuran

## 1. Taktik permainan Tunggal.

Permainan tunggal dalam bermain bulutangkis menuntut tidak hanya menuntut kemampuan dalam melakukan berbagai variasi berbagai pukulan, namun juga menuntut kemampuan penguasaan lapangan yang prima

Dalam permainan tunggal secara garis besar tipe atau gaya permainan dapat dibedakan atas:

1. Tipe Menyerang
2. Tipe Bertahan
3. Tipe penuh gerak tipu

Pemain dengan tipe menyerang adalah pemain yang cenderung agresif untuk selalu memberikan tekanan kepada lawan dengan jalan selalu mengupayakan untuk menurunkan cock ke daerah lawan baik dengan *smash* dan *dropshot* dan selalu melakukan pukulan pancingan melalui permainan pukulan *netting play*. Biasanya pemain tipe ini mengawali permainan selalu dengan servis pendek.

Pemain dengan tipe bertahan adalah pemain yang cenderung untuk memainkan *cock* selama mungkin melalui *rally-rally* panjang yang menguras stamina lawan. Pemain bertipe ini selalu mengupayakan agar bagaimana *cock* dipukul untuk menjauhi lawan dan biasanya atlet ini memiliki keuletan dan kesabaran serta di dukung oleh fisik yang prima.

Sedangkan pemain tipe penuh gerak tipu adalah tipe permainan dengan teknik tinggi dimana menguasai semua teknik pukulan dengan dengan sangat baik sehingga mengutamakan menekan lawan dengan mengandalkan variasi pukulan dan penempatan *cock* yang prima. Pemain tipe ini sering menghasilkan point dari keadaan atau posisi lawan yang rusak akibat variasi berupa pukulan-pukulan tipuan yang tidak terduga.



Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam penerapan taktik bermain tunggal antara lain:

1. Kenali tipe atau gaya permainan diri sendiri
2. Kenali tipe atau gaya permainan dar lawan
3. Pastikan kondisi fisik yang dimiliki untuk menerapkan taktik yang sesuai.
4. Hindari melakukan kesalahan sendiri
5. Usahakan untuk selalu fokus pada permainan
6. Selalu berupaya mengambil inisiatif dalam setiap rally.
7. Jangan melakukan pukulan yang selalu monoton.
8. Upayakan dapat mengontrol tempo permainan

## **2. Taktik Permainan Ganda**

Berbeda dengan permainan tunggal, permainan ganda sangat membutuhkan suatu kerja sama antara dua pemain secara baik dan kompak.

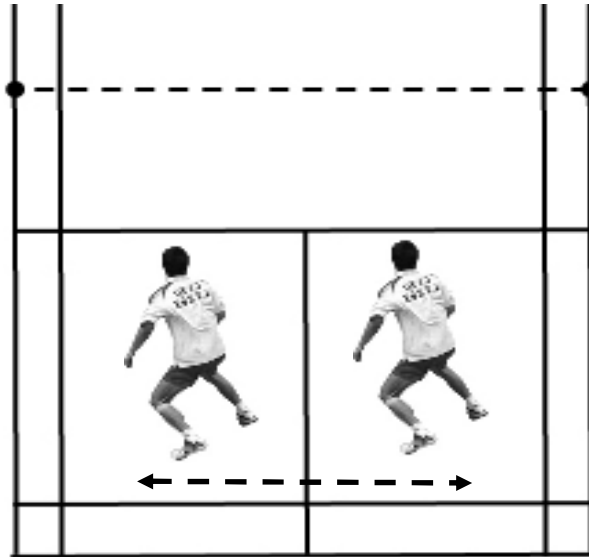
Permainan ganda harus diartikan sebagai satu kesatuan yang bekerja secara sistematis dan berkesinambungan. Artinya tidak cukup hanya menggabungkan dua orang pemain tunggal yang baik bisa menjadi pasangan ganda yang baik. Karena dalam permainan ganda tidak cukup hanya penguasaan pukulan yang baik semata namun juga membutuhkan kerjasama, pengertian dan kekompakan pasangang yang baik yang menyatukan dua pemain dalam satu taktik dan strategi yang sama.

Dalam permainan ganda mungkin akan lebih tepat jika menggunakan istilah formasi yang sering dipakai dalam permainan ganda ini yang meliputi :

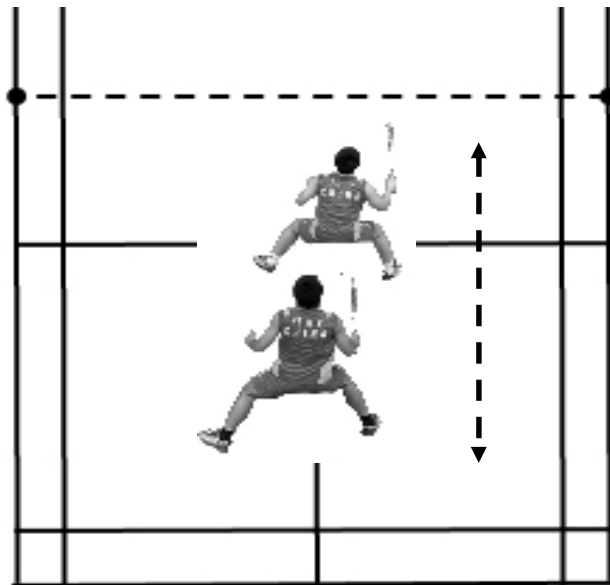
1. Formasi bertahan /sejajar (side-side)
2. Formasi menyerang/muka belakang (front-back)

Formasi ini sangat menentukan bagaimana posisi pasangan ganda baik pada saat mereka bertahan maupun dalam saat mereka

menyerang. Selanjutnya yang terpenting bagaimana kedua pasangan tersebut bisa merotasi formasi tersebut sesuai dengan situasi dan kondisi secara baik dan efektif



**Gambar formasi sejajar (*side-side*)**



**Gambar formasi muka belakang (*front-back*)**

Beberepa hal yang harus diperhatikan dalam permainan ganda:

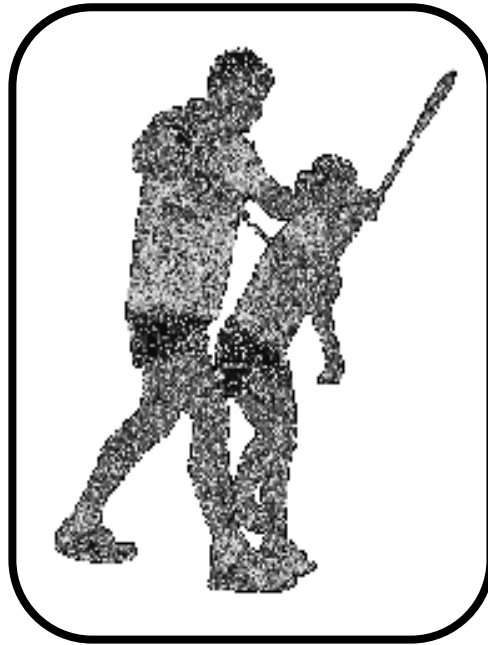
1. Kenali karakter pasangan ganda (termasuk kelebihan dan kekurangan).
2. Usahakan melakukan komunikasi secara positif dengan pasangan ganda .
3. Selalu menyemangati rekan atau pasangan ganda
4. Selalu mencari dan menekan pasangan terlemah dari lawan.
5. Harus mampu melakukan rotasi baik dalam bertahan maupun dalam keadaan menyerang
6. Harus cepat menutupi kelemahan pasangan anda.

### **3. Strategi Bermain Ganda Campuran.**

Secara prinsip hampir sama strategi dengan permainan ganda baik putera maupun ganda puteri. Namun dalam ganda campuran adalah ada satu pemain yang dominan atau kuat dan peran ini harus dimainkan dengan baik oleh pemain putera dan ada satu pemain puteri yang juga harus mampu melakukan variasi pukulan pancingan bagi rekannya sambil berusaha untuk tidak tertekan oleh pemain lawan.

Biasanya pemain puteri selalu menjadi incaran untuk diserang oleh pasangan lawan dan pemain putera berusaha menutupinya dengan terus menekan atau menutup lapangan secara dominan. Peran pemain putera tersa sangat dominan karena biasanya serangan-serangan selalu didominasi oleh pemain putera yang secara fisik lebih kuat baik dalam melancarkan pukulan kuat dan cepat serta kemampuan untuk menutup lapangan secara cepat.

Dari pelaksanaan *service* pun pemain putera tetap selalu berada di belakang pemain puteri untuk bisa nantinya menutup secara cepat penempatan-penempatan *cock* lawan keposisi sulit.



**Gambar Posisi *service* Ideal Ganda campuran**

Namun dalam perkembangan permainan bulutangkis moderen pemain puteripun juga harus dituntut untuk juga mampu menjadi bisa bermain sama baiknya dengan pemain putera baik dalam saat bertahan maupun dalam saat menyerang.

Beberapa hal yang harus diperhatikan dalam permainan ganda campuran:

1. Usahakan putera lebih dominan untuk memainkan *cock*
2. Dibutuhkan kemampuan pemain putera untuk menempatkan *cock* secara cepat dan akurat.
3. Pemain puteri harus secara aktif melakukan pukulan-pukulan pancingan dan harus secara sigap mampu melakukan pukulan-pukulan sergapan di depan net.
4. Kalaupun dalam keadaan tertekan usahakan menarik pemain puteri lawan ke belakang.
5. Selalu mengupayakan menekan pemain puteri lawan.

## **BAB IV**

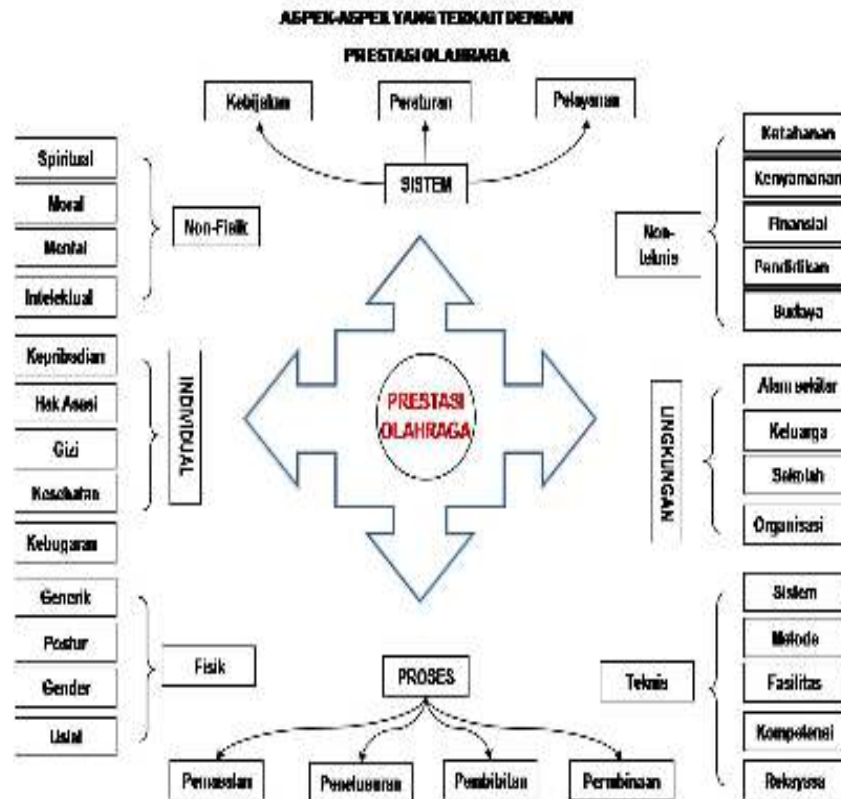
### **Pembinaan Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis**

Dengan mulai dipertandingkannya bulutangkis pada iven olahraga multi ivent Olimpiade secara resmi pada Olimpiade Barcelona tahun 1992, bulutangkis telah memasuki sebuah era baru yang mensejajarkan dirinya dengan olahraga-olahraga top dunia lainnya seperti sepak bola, atletik, bola basket termasuk dengan saudara tuanya “cabang olahraga tenis yang telah lama mendunia dalam kompetisi olahraga antar bangsa.

Konsekuensinya adalah kompetisi dan tingkat persaingan antar negara akan semakin tinggi untuk menjadi yang terbaik. Tidak cukup lagi hanya bermodalkan sejarah sebagai salah satu raksasa bulutangkis dunia yang telah mengoleksi Piala Thomas, Piala Uber, Piala Sudirman sebagai lambang Supremasi kejuaraan beregu, baik putera, puteri maupun campuran. Namun perlu selalu diupayakan suatu tatanan pembinaan olahraga prestasi yang dilakukan secara berkesinambungan agar prestasi tersebut tidak hanya tinggal catatan sejarah nantinya.

Dalam Sistem Keolahragaan Nasional jelas dikatakan bahwa olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi. Sedangkan prestasi itu sendiri diartikan sebagai “upaya maksimal yang dicapai oleh olahragawan atau kelompok olahragawan (tim) dalam kegiatan olahraga.

Jika kita cermati dalam prestasi tidak hanya bisa didefinisikan dalam artian sempit yang hanya meliputi *In put*, proses dan *out put* semata, namun prestasi lahir dari berbagai aspek komplek yang pada akhirnya membentuk suatu sistem



Kondisi fisik dalam olahraga diartikan sebagai semua kemampuan jasmani yang menentukan prestasi yang realisasinya dilakukan melalui kesanggupan pribadi (kemampuan atau motivasi). Sedangkan kualitas kemampuan fisik tersebut sangat tergantung kepada

- a) Perkembangan usia (anak, remaja, dewasa dst)
- b) Bawaan organ secara genetik (jantung, peredaran darah dan sistem pernafasan) dan otot.

- c) Mekanisme Pengendalian Koordinasi Sistem syaraf pusat yang merupakan koordinasi otak , sistem saraf dan otot.
- d) Kemampuan psikis (Kejiwaan)
- e) Usia latihan ( seberapa lama seseorang tersebut berlatih)

Beberapa data penting terkait dengan karakteristik permainan bulutangkis adalah:

1. Total lama Pertandingan bisa mencapai 75 menit.
2. Tota lamanya *rally* (*cock* dalam keadaan permainan ) bisa mencapai 37 Menit
3. dan memukul kok sekitar 400 kali. Sekitar 150 kali pukulan di antaranya dengan putaran tangan penuh
4. Dari rata-rata rally 13.5 kali
5. Dan panjangnya pergerakan atlet di lapangan bisa mencapai 6 KM lebih
6. Dalam waktu itu, pemain membuat 350 perubahan arah dengan sudut 90 derajat atau lebih,
7. Denyut jantung meningkat dari 72 denyut/menit ke 125 denyut/menit untuk orang dalam kondisi normal.

Untuk itu pemain bulutangkis dituntut untuk bisa memenuhi kebutuhan kondisi fisiknya agar bisa bermain dengan teknik tinggi yang juga ditopang dan ditunjang oleh kondisi fisik prima yang meliputi:

1. Memiliki stamina yang baik sebagai upaya untuk bisa memainkan permainan ini dalam waktu yang lama dengan intesitas yang tetap tinggi

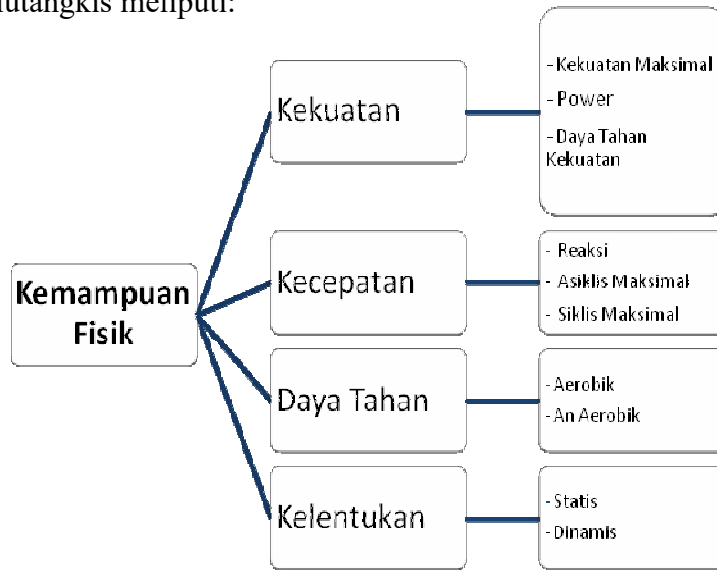
2. Kekuatan, kelenturan dan kecepatan otot kaki yang prima dalam menutup semua sudut lapangan
3. Power yang baik terutama otot kaki dalam melakukan lompatan-lompatan yang eksplosif serta power otot tangan untuk bisa melakukan pukulan pukulan dengan keras dan cepat
4. Daya tahan otot Tungkai dalam bergerak cepat dalam waktu yang lama
5. Daya tahan otot tangan untuk bisa melakukan pukulan-pukulan yang keras dan cepat dalam waktu lama
6. Kelenturan dari semua persendian dan kelenturan otot dalam melakukan gerakan dengan sudut-sudut luas dan sulit
7. Kelincahan yang tinggi untuk bergerak dengan cepat dalam berbagai perubahan pergerakan dan arah gerakan.
8. Koordinasi yang tinggi untuk tetap menjaga keharmonisan gerak yang kompleks dalam intensitas gerakan yang tinggi
9. Akurasi dan ketepatan baik dalam bergerak maupun akurasi dalam menempatkan *shuttlecock* ke arah yang diinginkan

Dengan begitu kompleksnya persyaratan yang dibutuhkan dalam permainan bultangkis sehingga para pakar setuju mengatakan bahwa “ *Badminton is a game which, played correctly, demands power, eksplosif, strength, endurance, daring, mental reasoning, agility and fitness*”



Jika diamati secara garis besar bahwa gerak dasar dalam permainan bulutangkis meliputi : melangkah, berlari cepat, berlari maju mundur, bergerak kesamping kanan dan kiri, melompat dan sebagainya yang kesemuanya bertujuan untuk mengejar *cock* dan mengembalikannya dengan sedemikian rupa

Secara garis besar kondisi fisik yang dibutuhkan oleh atlet bulutangkis meliputi:



Selanjutnya jika kita lihat keterkaitan dan hubungan dari kemampuan kondisi fisik yang ada dapat diringkaskan sebagai berikut :



Lebih lengkapnya kondisi fisik yang dibutuhkan olah atlet bulutangkis meliputi:

1. Daya tahan kardiovaskuler (*cardiovascular endurance*)
2. Daya tahan otot (*Muscle Endurance*)
3. Kekuatan Otot (*muscle Strength*)
4. Kelentukan (*flexibility*)
5. Komposisi Tubuh (*body Composition*)
6. Kecepatan Gerak (*speed Of Moment*)
7. Kelincahan (*agility*)
8. Keseimbangan (*balance*)
9. Kecepatan Reaksi (*reaction time*)
10. Koordinasi (*coordination*)

#### **A. Daya Tahan**

Pengertian daya tahan merupakan kemampuan tubuh untuk mengatasi kelelahan dalam waktu yang lama. Daya tahan dapat juga diartikan dengan kemampuan untuk melawan kelelahan. Ini juga mengandung pengertian bahwa kemampuan melawan kelelahan yang dilihat dari kemampuan melakukan ulangan atau repetisi dengan jumlah yang banyak disertai waktu pemulihan yang relatif cepat, untuk itu latihan daya tahan harus bertujuan untuk mendorong denyut nadi maksimal yang setinggi mungkin dan mampu menekan denyut nadi istirahat serendah mungkin.

Faktor-faktor yang membatasi daya tahan antara lain:

1. Kemampuan fungsi jantung
2. Sistem peredaran darah

3. Metabolisme tubuh
4. Sistem persyarafan
5. Kemampuan organ tubuh
6. Koordinasi gerakan
7. Motivasi

Selanjutnya daya tahan dapat dibedakan atas:

1. Daya tahan aerobik

Aerobik adalah sistem energi yang dominan menggunakan oksigen (O<sub>2</sub>). Faktor-faktor utama yang membatasi bentuk latihan yang berlangsung lebih dari tiga atau empat menit adalah kapasitas jantung, paru-paru dan sirkulasi untuk mengangkut oksigen ke otot. Faktor utama penentu dari kapasitas aerobik adalah Konsumsi Oksigen Maksimal yaitu Volume oksigen yang dikonsumsi atau digunakan tubuh pada kerja maksimal yang dipengaruhi oleh:

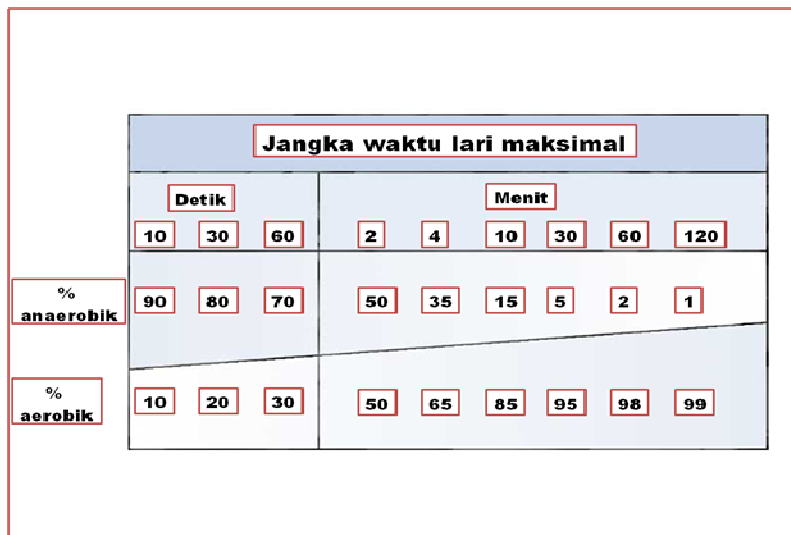
1. Jantung, paru-paru dan pembuluh darah harus berfungsi dengan baik sehingga oksigen yang dihisap dan masuk ke paru-paru dan kemudian sampai ke darah
2. Proses penyampaian oksigen ke jaringan-jaringan oleh sel-sel darah merah harus normal
3. Jaringan-jaringan terutama otot harus mempunyai kapasitas normal

Kerja pada VO<sub>2</sub> max hanya bisa dipertahankan beberapa menit saja ( $\pm$  10 menit) sedangkan presentasi kerja dari kapasitas VO<sub>2</sub> max dapat dipertahankan sampai 30 menit

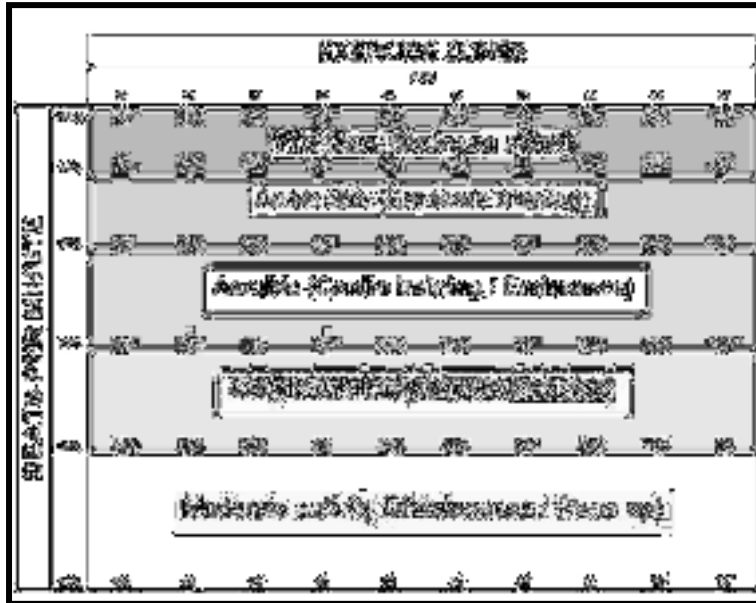
Perbandingan dayatahan arobik dengan anaerobik:

NO	KOMPONEN	AEROBIK	ANAEROBIK
1.	Intensitas	60 – 75%	50 – 100 %
2.	Waktu Pembebanan	1-10 menit	10 dtk – 2 menit
3.	Waktu Pemulihan	1- 3 menit	2- 10 menit
4.	Pengulangan /repetisi	Relatif Tinggi	Releif rendah

2. Dayatahan anaerobik sangat bergantung dengan ketersediaan energi ATP-PC dan pembentukan asam laktat, dimana pembentukan asam laktat tersebut sangat dipengaruhi oleh ketersediaan glikogen dan nilai ambang anaerobik (*anaerobic thereshold*) contoh Perbandingan dayatahan aerobik dan anaerobik dalam lari



Selanjutnya perbedaan zona latihan antara daya tahan aerobik dengan anaerobik



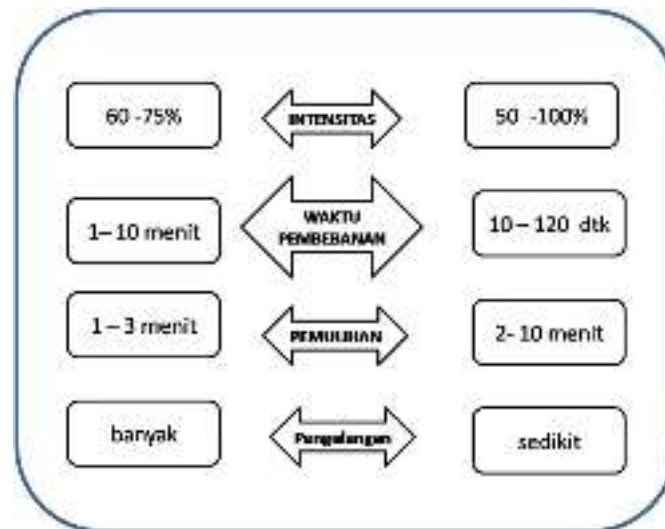
Metoda-metoda latihan pengembangan daya tahan

1. Latihan lari terus menerus (*continuous running*)
  - a) Dengan tempo tetap
  - b) Dengan tempo berubah-ubah
2. Lari lintas Alam (*cross Country*)
3. Lari Fartlek (*speed play*/bermain-main dengan kecepatan)
4. Lari dengan prinsip interval
5. Latihan dengan metoda interval
  - a) Metoda Interval ekstensif
  - b) Metoda interval intensif
  - c) Metoda interval repetisi

Perbedaan dari masing-masing metoda interval adalah sebagai berikut:

Komponen	AKUTERASIF	INTERVAL	REPETISI
INTENSITAS	Rendah - sedang	Sedang-tinggi	Tinggi/lekat
DENYUT JAMENG	s.d 170 x/menit	170 s.d 190 x/menit	195 - 200x/menit
REPETISI	Banyak	Sedikit	3-4 kali
INTERVAL	Singkat	Lebih lama	Panjang
VOLUME	Set/sori yang lebih banyak	Relatival 3-set	1 set

Selanjutnya gambaran perbandingan latihan interval antara pembentukan daya tahan aerobik dengan dayatahan anaerobik adalah:



## B. Latihan Kekuatan

Pengembangan permainan bulutangkis yang saat ini menuntut permainan dengan karakteristik *speed* dan *power*

menjadikan kekuatan sebagai peletak dasar dari kedua unsur tersebut menjadi sesuatu hal yang sangat penting.

Kekuatan tidak saja memberikan sumbangan besar terhadap tenaga, tapi juga berpengaruh besar terhadap kecepatan, kelincahan, ketepatan, koordinasi dan keseimbangan

Kekuatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi suatu tekanan, beban atau tahanan dalam suatu usaha atau aktivitas. Faktor faktor yang mempengaruhi kekuatan antara lain:

1. Biomekanika
2. Ukuran , struktur dan bentuk dari serabut otot
3. Kecepatan kontraksi
4. Tingkat elastisitas /kelenturan suatu otot
5. Jenis Kelamin dan usia

Didalam tubuh manusia secara garis besar otot dapat dikelompokkan atas tiga bagian

1. Otot halus (*smooth Muscle*)
2. Otot jantung (*Cardiac Muscle*)
3. Otot rangka (*Skeltal Muscle*)

Otot halus adalah otot yang bersifat halus dan bergerak secara otomatis sesuai dengan fungsinya seperti, otot selaput telinga, otot usus atapun otot lambubg.Sedangkan otot jantung adalah otot yang mengerjakan detak jantung.

Sedangkan otot rangka untuk dapat dilatih dan dikembangkan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan berjumlah ± 400 jenis yang terbagi atas beberapa jenis otot rangka tubuh manusia yang meliputi:

- Bahu (*Deltoid*) meliputi: (*Anterior, Medial, Posterior*),  
*Trapezius*
- Dada : *Pectoralis Major, pectoralis Minor, Serratus Interior*
- Perut : *Rectus Abdominis, Intercostal, Obliques*
- Lengan: *Forarms Flexor, Forarms extensor, Bicep, Brachiialis, Triceps*
- Punggung: *Rhomboids, Teres Mayor, Teres Minor, Lettissimus Dorsi, Erector (lumbar)*
- Pinggul : *Glutesius Maximus*
- Paha Belakang dan Betis Belakang: *hamstring, Gastrocnemius, Soleus*
- Paha Depan : *VastusLateralis, vastus Medialis, Sartorius.*

Fungsi utama dari otot rangka diantaranya adalah untuk berkontraksi baik memanjang maupun memendek yang menyebabkan terjadinya suatu gerakan sesuai dengan sinyal yang diberikan oleh otak.

Untuk otot yang berkontraksi memanjang sering disebut antagonis dan ada bentuk dari kontraksi otot tersebut yang memendek yang disebut agonis.

Gerakan yang terjadi dari kontraksi memanjang dan memendeknya otot tersebut adalah:

- Otot *Biceps* dengan Otot *Triceps*
- Otot *Quadriceps* dengan Otot *Hamstring*
- Otot *Forearm Flexor* dan *Forearm Extensor*
- Otot Punggung bawah (*Erector*) dengan otot perut (*Rectus Abdominis*)



- Otot dada (*pactoral*) dan otot punggung (*Latissimus Dorsi*)

Manfaat Kekuatan otot terhadap performa atlet bulutangkis antara lain:

1. Lompatan akan lebih tinggi
2. Langkah akan lebih ringan dan gesit
3. Pukulan akan lebih keras, cepat dan akurat
4. Gerakan akan lebih lincah dan lentur

Jenis Kekuatan dibedakan atas:

1. Kekuatan Maksimal (*maksimal Strength*)  
Kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan kontraksi secara maksimal untuk menahan beban yang maksimal pula.  
Dalam bulutangkis walau tidak dibutuhkan namun berperan sebagai dasar pembentukan komponen kekuatan lainnya khususnya power
2. Kekuatan Kecepatan (*Speed Stergth*)  
Kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melawan atau menahan beban tertentu kontraksi gerak yang cepat atau tinggi dalam satu gerakan yang utuh.  
Gerakan-gerakan melompat dalam melangkah serta pukulan *smash* keras sangat membutuhkan komponen ini
3. Daya tahan kekuatan (*Strength Endurance*)  
Kemampuan otot atau sekelompok otot dalam melawan atau menahan beban tertentu dalam waktu yang lama.  
*smash* dalam bulutangkis selain keras dan cepat namun

juga harus dapat dilakukan dalam ulangan gerak yang banyak atau dalam waktu yang panjang.

Untuk mengembangkan kekuatan dapat dilakukan dengan beberapa metoda diantaranya adalah:

1. Metoda Pengulangan /Repetisi
2. Metoda Usaha Maksimal
3. Metoda Dinamis (Kontraksi Isotonik)
4. Metoda Statis (kontraksi Isokenetik)
5. Metoda *Circuit Training*

Sebagai pedoman untuk menentukan kualitas latihan kekuatan dapat digunakan tabel sebagai berikut:

<b>% terhadap Kekuatan Maksimal</b>	<b>Kualitas Latihan</b>	<b>% terhadap Waktu terbaik pada latihan daya tahan</b>	<b>Frekuensi Denyut Nadi</b>
30 – 50 %	Rendah	30 – 50 %	130
50 – 70%	Ringan	50 – 60%	140
70 – 80%	Sedang	60 - 75%	50
80 - 90%	Submaksimal	75 – 90%	165
90 – 100%	Maksimal	90 – 100%	180

Metode latihan kekuatan dapat dikelompokkan dalam enam bentuk, yang dibedakan atas, (1) intensitas beban, (2) repetisi, (3) istirahat, (4) seri, (5) tempo gerakan, dan (6) tujuan yang ingin dicapai. Metode latihan kekuatan tersebut dapat dilihat dalam tabel berikut :

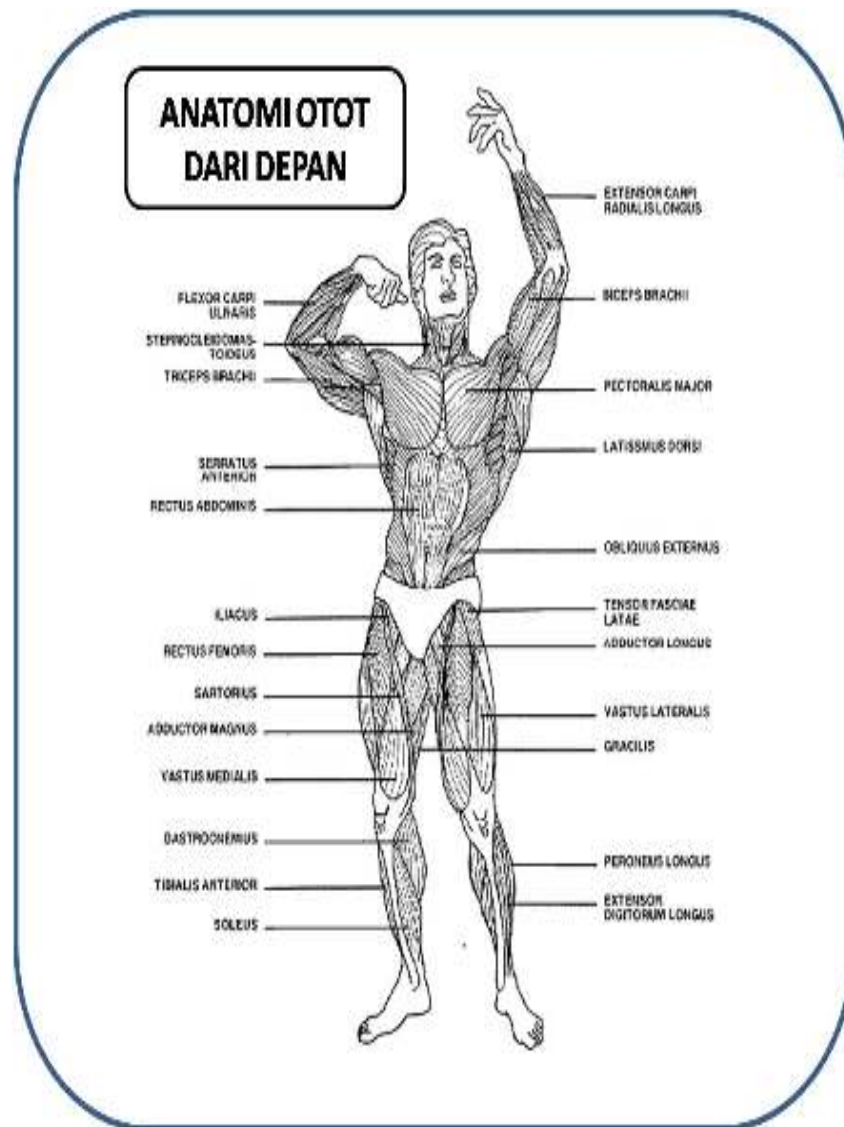
Metode	Intensitas (%)	Repetisi (kali)	Istirahat (menit)	Seri	Tempo Gerakan	Tujuan
Pengulangan I	85 - 100	1 – 5	2 - 5	3 – 5 5 - 8	Cepat/ explosif	Kekuatan maksimal dan kekuatan explosif
Pengulangan II	70 - 85	5 – 10	2 - 4	3 - 5	Cepat/ Lambat	Kekuatan maksimal (hipertrophi)
Interval Intensif I	50 - 75	6 – 10	3 - 5	4 - 6	Explosif	Kekuatan explosif/ kekuatan kecepatan (asiklik)
Interval Intensif II	30 - 50	6 - 10	2 - 3	4 - 6	Explosif	Kekuatan kecepatan (asiklik/siklik)
Interval Ekstensif I	40 - 60	10 – 20	0,5 – 1,5	3 - 5	Cepat dan sangat cepat	Daya tahan kekuatan maksimal dan daya tahan kekuatan kecepatan
Interval Ekstensif II	25 - 40	30 ke atas	0,5 – 1	4 - 6	Cepat	Daya tahan kekuatan

### **Latihan Beban (*weight Training*) untuk Bulutangkis**

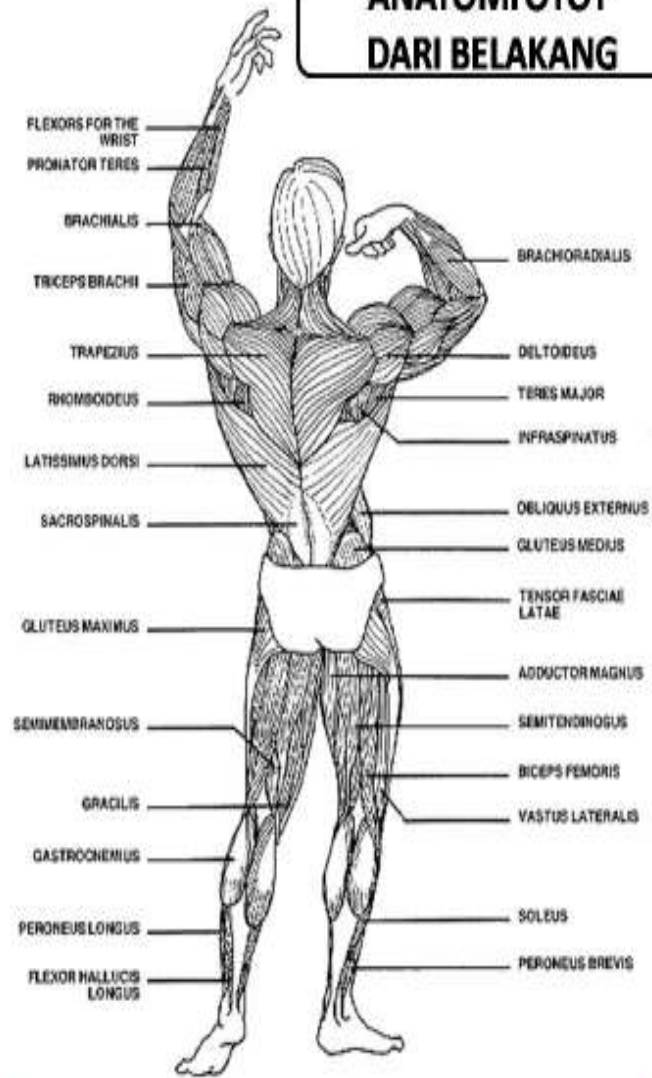
Salah satu bentuk latihan yang paling efektif untuk peningkatan kekuatan, power ataupun daya tahan kekuatan bagi atlet bulutangkis adalah dengan memberikan latihan beban.

Otot –otot utama yang dibutuhkan bulutangkis meliputi

1. Otot bahu (*Deltoid*)
2. Otot *Biceps*
3. Otot *Triceps*
4. Otot Dada
5. Otot Punggung
6. Otot Paha bagian Depan( hamstring)
7. Otot Paha Bagian Belakang (*Quadrisepe*)
8. Oto Perut (*abdominal*)

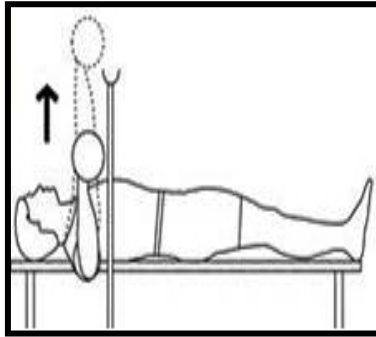


## ANATOMI OTOT DARI BELAKANG



Contoh bentuk latihan beban yang dibutuhkan antara lain:

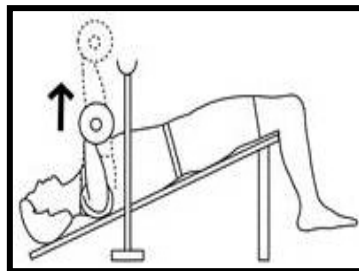
a) **Bentuk latihan beban untuk Otot Dada**



**Bench Press**



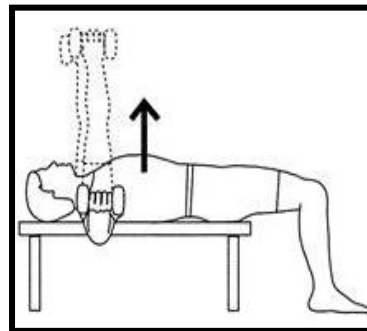
**Chest Press**



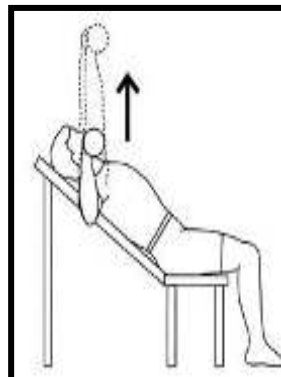
**Decline Bench**



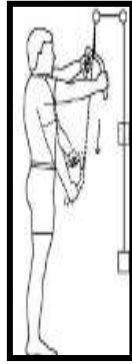
**Cable Pull Decline**



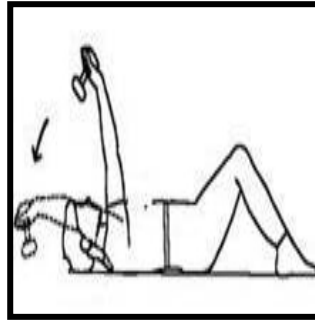
**Dumbbell Flies**



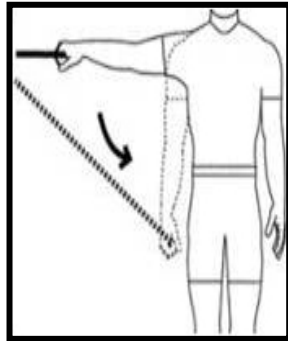
**Incline Bench**



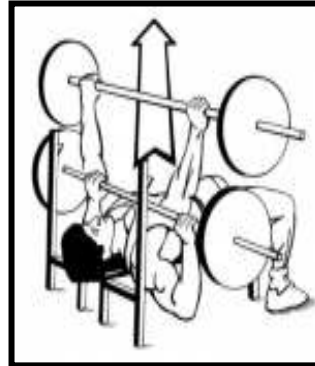
**Straight Arm Pull-Down**



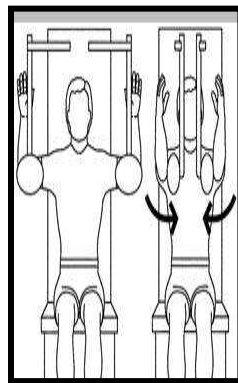
**Dumbbell Pullover**



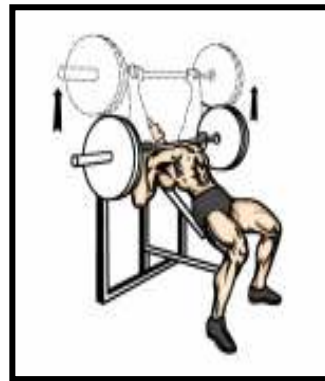
**Diagonal Pull-Down**



**Barbell Bench Press**

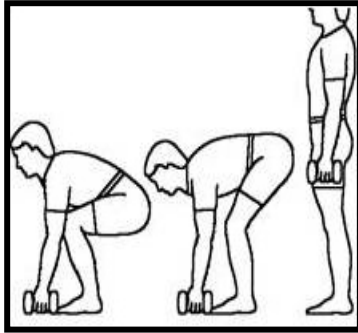


**Pec Deck**

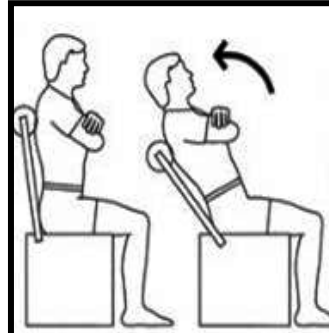


**Incline Bench Press**

**b) Bentuk latihan Beban untuk Otot Punggung**



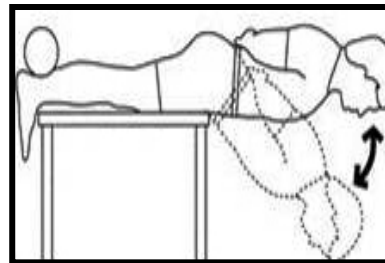
**Deadlift**



**Machine Lower-Back Extension**



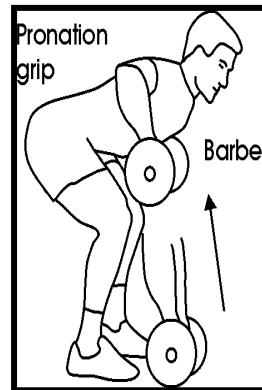
**Lumbar Extension**



**Lower Back Extension**



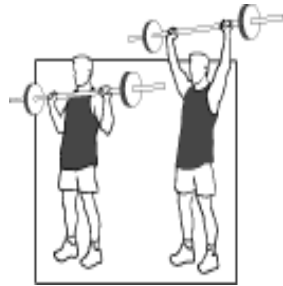
**Good Morning Exercise**



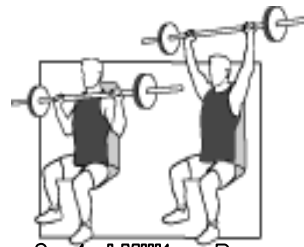
**Bent Over Row**



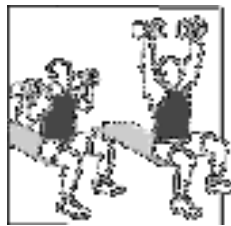
c) Bentuk Latihan Beban untuk Otot Pundak/Bahu



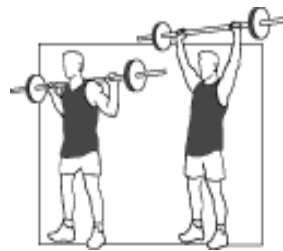
Military Press



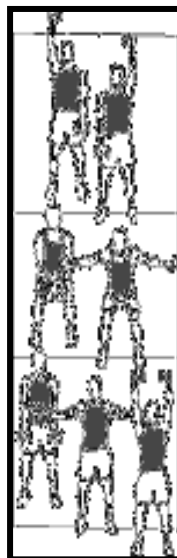
Seated Military Press



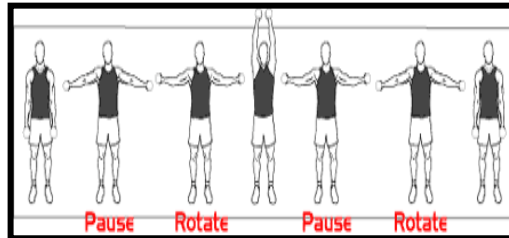
Dumbbell Shoulder Press



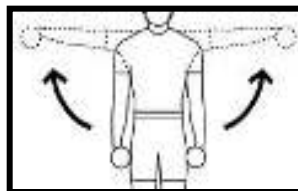
Military Press Behind the Neck



The Shoulder Burn Routine 2 Dumbbells



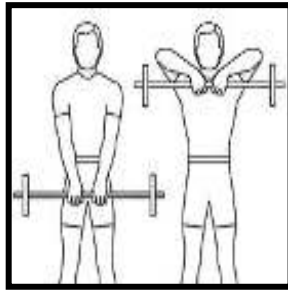
Standing Lateral Dumbbell Raises



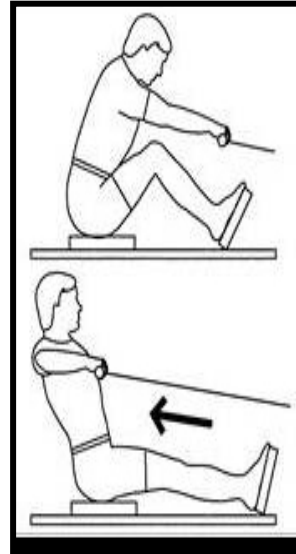
Lateral Raise



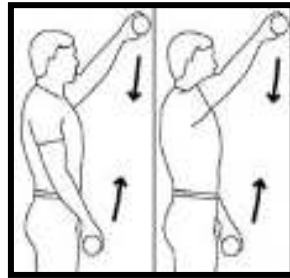
Diagonal Raise



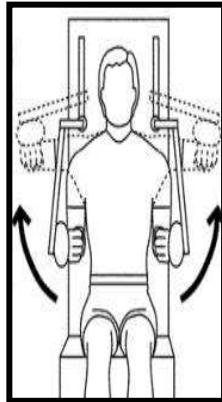
**Upright Barbell Row**



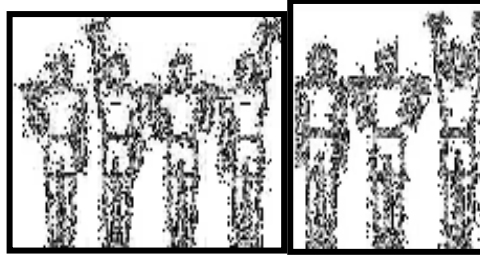
**Rows**



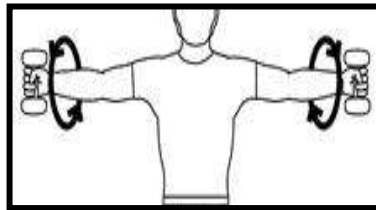
**Front Dumbbell Raise**



**Machine Lateral Raise**

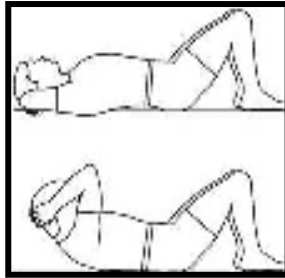


**Standing Dumbbell Raise**



**Shoulder Rotation**

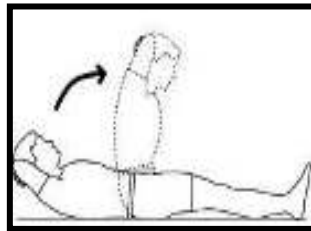
d) **Bentuk Latihan Beban untuk otot perut**



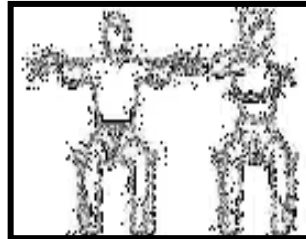
**Crunches**



**Crunches with Legs Raised**

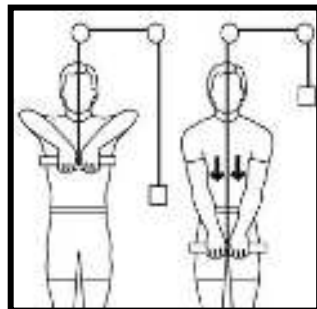


**Sit-Up**

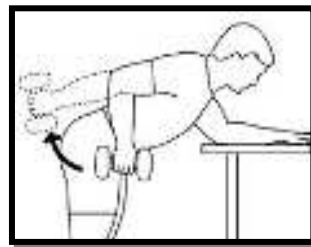


**Barbell Trunk Bend**

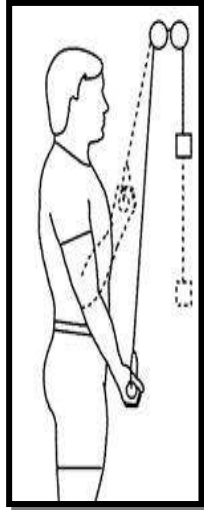
e) **Bentu Latihan Beban Untuk Otot *Triceps***



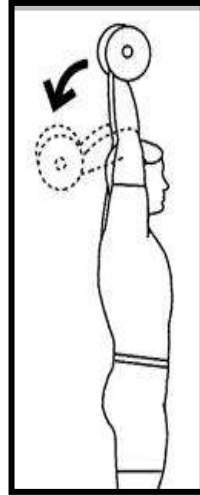
**Tricep Row Pusdown**



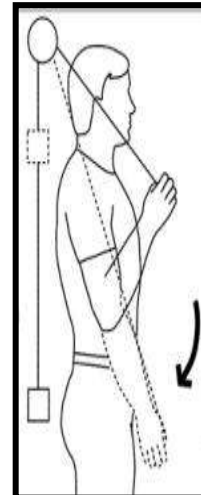
**Dumbbell Kick-Back**



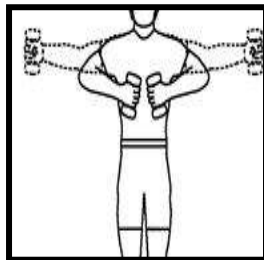
**Tricep Extension**



**French Press**



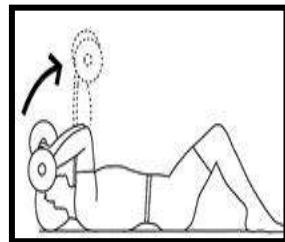
**Dips Reverse Cable Pull**



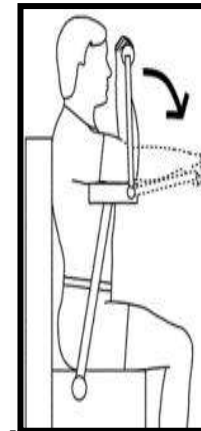
**Lateral Elbow Abduction**



**Overhead Extension**



**Skull Crusher**



**Machine Tricep Extension**

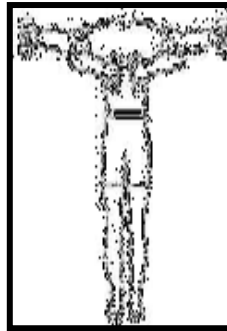
f) Bentuk latihan Beban Untuk Otot Bicep



Palms Out Curl



Alternate Hammer Curl



Lateral Dumbbell Curl



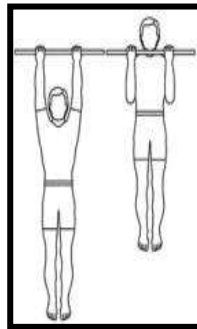
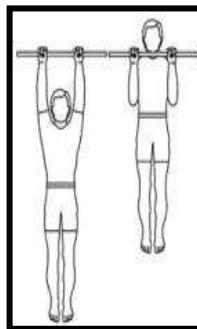
Buzzy Curl



Preacher Curl Palms Down



Preacher Curl Palms Up

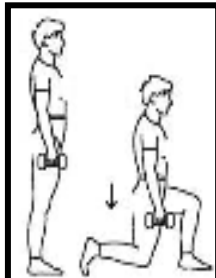


Pull-Ups (in & out)

**g) Bentuk Latihan Beban untuk Paha bagian Depan  
(*Quadrisep*)**



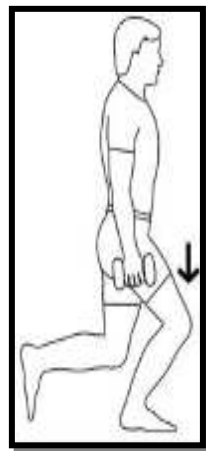
**Forward Squat**



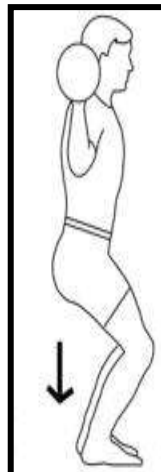
**Full Lunges**



**Wide Squat**



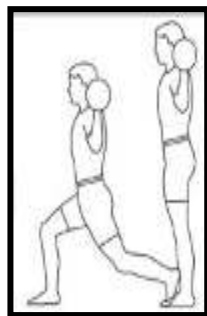
**Single Lunge Squat**



**Barbell Squat**



**Step Up-Down**



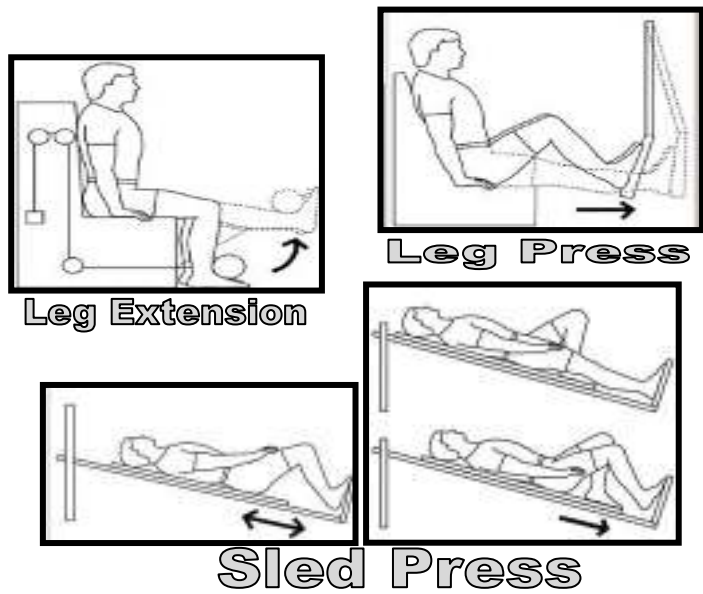
**Lunge Squat**



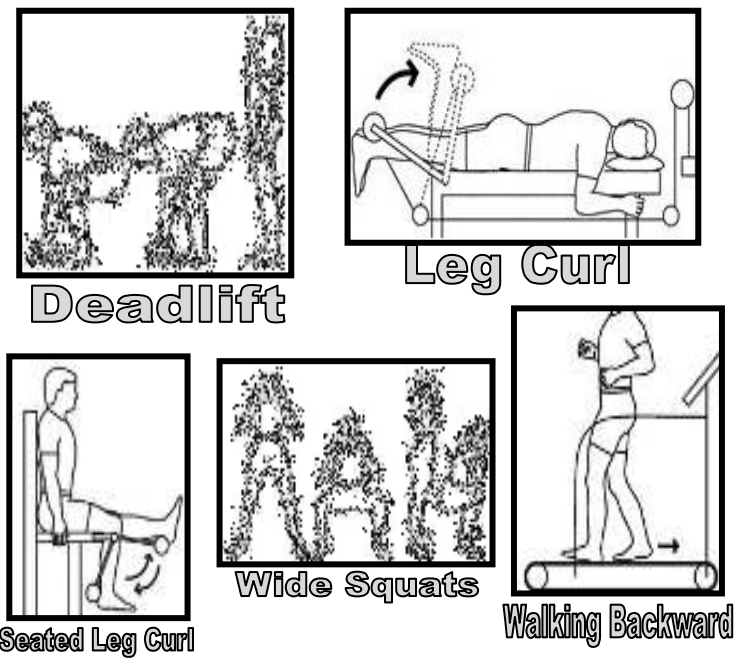
**Hack Squat**



**Reverse Lunge**



**h) Bentuk latihan Beban untuk Paha Bagian Belakang (*hamstring*)**



### 3. Latihan Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan melaksanakan suatu gerak dengan waktu yang sesingkat-singkatnya untuk mendapatkan hasil yang sebaik-baiknya.

Secara fisikalis kecepatan dilambangkan dengan rumus  $(V) = s/t$ , dengan V adalah kecepatan s adalah jarak dan t adalah waktu

Faktor-faktor yang membatasi kecepatan antara lain:

1. Kekuatan otot
2. Tegangan otot
3. Kecepatan reaksi
4. Kecepatan kontraksi otot
5. Koordinasi Anthropometri tubuh
6. Dayatahan kecepatan atau daya tahan anaerobik

Kecepatan dapat dibagi atas beberapa bagian antara lain

1. Kecepatan Sprint ( *sprinting speed*) adalah kemampuan untuk melakukan gerak ke depan dengan kekuatan dan kecepatan maksimal. Kecepatan ini sangat dibutuhkan pada pelari-pelari jarak pendek (sprinter)
2. Kecepatan reaksi ( *reaction speed*) adalah kemampuan untuk bereaksi secepat mungkin terhadap suatu rangsangan/stimulus dengan aksi gerak yang secepat-cepatnya.

Kecepatan reaksi merupakan waktu yang merupakan saat adanya rangsangan sampai adanya gerak atau terjadinya kontraksi otot



3. Kecepatan bergerak (*speed of Movement*) adalah kemampuan untuk bergerak secepat mungkin dalam suatu rangkaian gerakan yang tidak terputus  
Seperti gerakan lompat *smash* dalam permainan bulutangkis

Syarat-syarat melakukan latihan kecepatan

1. Latihan harus dilakukan dengan intensitas maksimal
2. Latihan kecepatan tidak berlangsung lama (maksimal 5 detik) atau dalam jarak tidak lebih dari 50 meter
3. Membutuhkan interval yang lebih lama atau panjang

Untuk melatih kecepatan dapat digunakan metoda latihan antara lain

1. Metoda interval Intensif
  - Intensitas beban maksimal ( 90 – 100%
  - Repetisi /pengulangan rendah (1 -5 kali)/seri
  - Interval untuk pemulihan relatif panjang (3-5 menit)
  - Durasi berupa waktu pelaksanaan pendek
2. Metoda Interval Ekstensif
  - Intensitas beban sub maksimal ( 80 – 90%
  - Repetisi /pengulangan sedang (6 -10 kali)/seri
  - Interval untuk pemulihan relatif sedang (90 – 180 detik)\
  - Durasi berupa waktu pelaksanaan sedang.

#### 4. Kelentukan (*flexibility*)

Kelentukan merupakan Kemampuan untuk menggerakkan otot dan persendian dengan luas gerakan yang seluas-luasnya pada seluruh daerah pergerakan

Bulutangkis adalah cabang olahraga yang selalu didominasi oleh pergerakan arah yang ekstrim dan tiba-tiba, gerakan memukul *cock* yang melewati kepala, kemudian gerakan dari seluruh persendian pada kaki dalam mengejar *cock* ke seluruh lapangan menjadi tuntutan si atlet harus memiliki kelentukan prima baik kelentukan dari elastisitas dari pada otot-otot utama yang bekerja, juga kelentukan antar persendian yang terlibat.

Faktor faktor yang membatasi kelentukan antara lain:

1. Koordinasi otot antara sinergis dengan antagonis
2. Bentuk persendian
3. Temperatur otot
4. Kemampuan tendon dan ligamen
5. Kemampuan fisiologis persyarafan
6. Usia dan jenis kelamin

Untuk meningkatkan kelentukan tersebut dibutuhkan latihan-latihan dan peregangan (*stretching*) yang manfaatnya antara lain

1. Peregangan dapat meningkatkan kebugaran fisik atlet
2. Peregangan bisa mengoptimalkan daya tangkap, latihan dan penampilan atlet pada berbagai bentuk gerakan di latihan
3. Peregangan dapat meningkatkan mental dan relaksasi fisik atlet

4. Peregangan dapat mengurangi resiko cidera
5. Peraganagan dapat mengurangi ketegangan otot

Beberapa Metoda dalam latihan Kelentukan

### **1. Teknik peregangan Statis**

Merupakan salah satu teknik peregangan yang paling aman yang meliputi teknik peregangan dengan posisi tubuh tetap pada posisi tubuh bertahan ( tanpa berpindah tempat), dimana otot diregangkan sampai titik terjauh, kemudian ditahan pada posisi meregang.

Beberapa keuntungan dari peregangan pasif antara lain:

1. Membutuhkan energi yang lebih sedikit
2. Dapat menyebabkan relaksasi pada otot.
3. Memberikan waktu yang cukup untuk mengulang kembali kepekaan /*Stretch reflex*
4. Bisa dilakukan perubahan jangka waktu secara semi permanen

### **2. Teknik Peragangan Dinamis/ balistik**

Beberapa peregangan yang termasuk dari gerakan gerakan balistik diantaranya adalah gerak, gerak bobbing,bouncing, rebounding dan bentuk-bentuk gerakan ritmis lainnya. Teknik ini merupakan teknik peregangan yang paling kontroversi karena sering meimbulkan rasa sakit pada otot

Beberepa kekurangan dari teknik peregangan ini diantaranya adalah:

- Tidak memberikan cukup waktu kepada jaringan otot untuk melakukan penyesuaian pada peregangan yang dilakukan

- Tidak memberikan waktu yang cukup guna penyesuaian secara neorologi /persyarafan

Namun demikian peregangan ini sangat efektif dalam membangun kelenturan tubuh terutama pada gerakan-gerakan yang terstruktur dan dinamis seperti senam dan lainnya. Selain itu peregangan ini tidak membosankan dibandingkan dengan peregangan lainnya.

### 3. Teknik peregangan pasif

Teknik peregangan dimana tubuh dalam keadaan rilek dan tanpa mengadakan bantuan pada daerah gerakan. Tenaga peregangan diperoleh dari alat baik secara manual (bantuan kawan) maupun mekanis

Manfaat dari peregangan pasif diantaranya adalah:

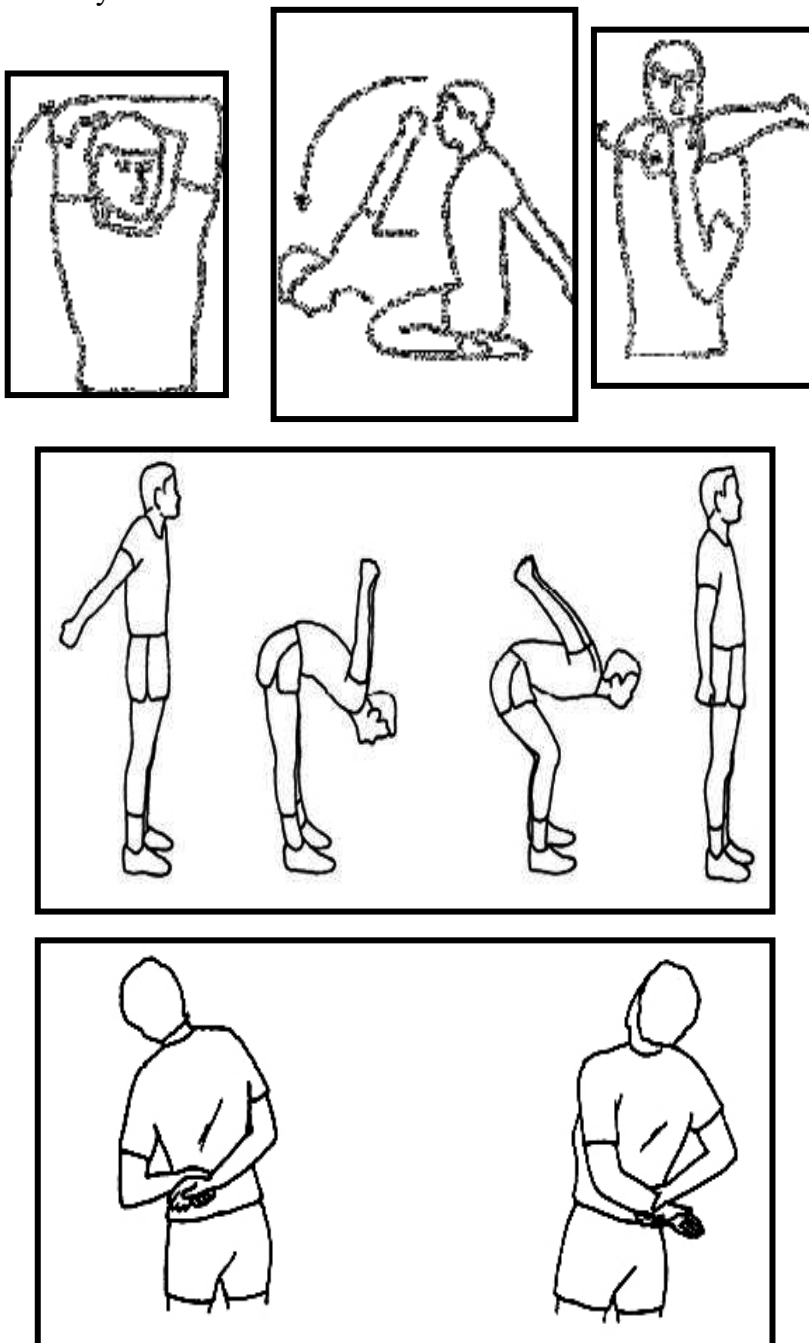
- Teknik ini efektif jika otot antagonis (otot utama yang berperan dalam gerakan yang terjadi) dalam kondisi yang terlalu lemah untuk menerima respon gerakan
- Arah, lamanya dan intensitas peregangan dapat diukur
- Dapat memajukan kekompakan tim jika dilakukan secara bersama-sama dengan atlet lainnya.

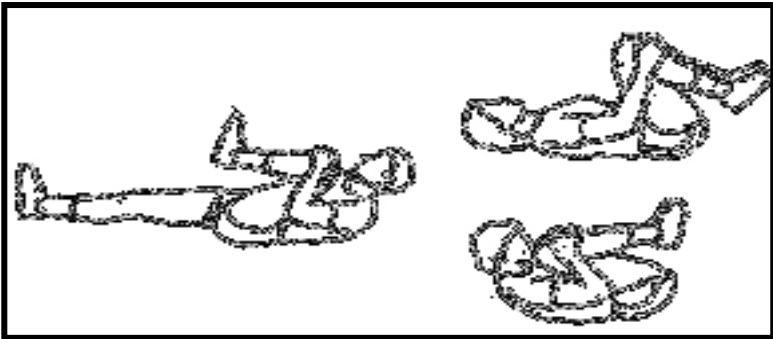
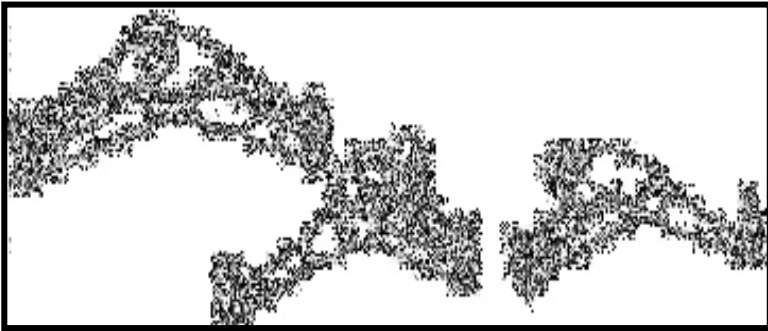
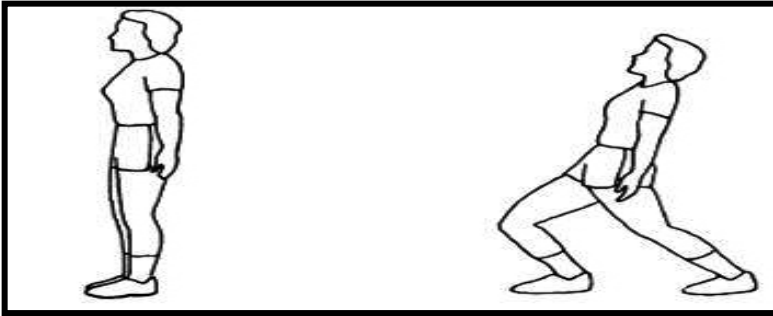
### 4. Teknik Peregangan PNF (*Proprioceptive Neorumuscular Facilitation* )

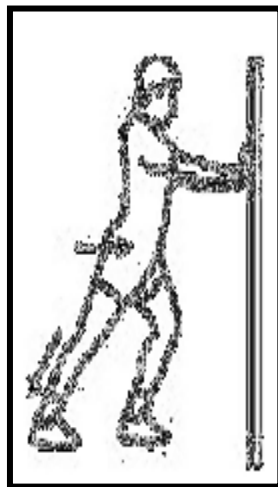
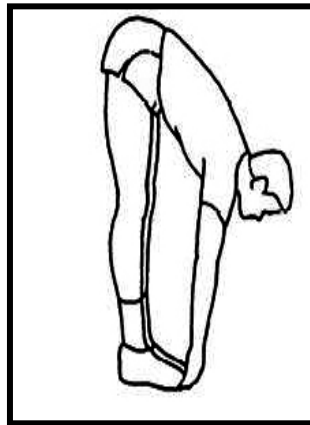
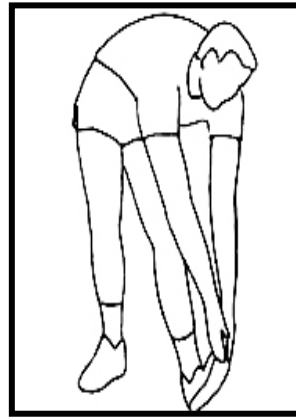
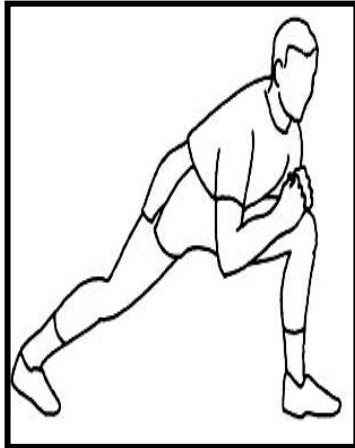
Peregangan ini biasanya dilakukan berpasangan dengan melakukan kontraksi secara perlahan berlawanan dengan otot yang telah diregangkan. Teknik peregangan ini dianggap sangat bermanfaat dalam membangun kelenturan karena dapat mengembalikan tingkat elastisitas dan relaksasi pada otot yang diregangkan. Penggunaan teknik ini membutuhkan seorang

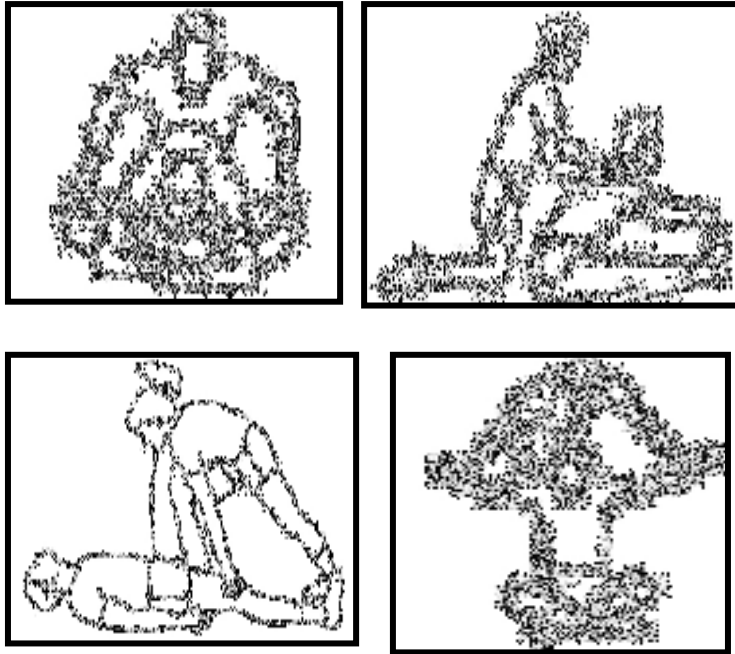
yang terlatih untuk menguasai teknik peregangan PNF ini dengan baik.

Beberapa Bentuk latihan Peregangan untuk bulutangkis diantaranya:









## 5. Kelincahan

Kelincahan (agility) adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan berkaitan dengan tingkat kelentukan. Tanpa kelentukan yang baik seseorang tidak dapat bergerak dengan lincah. Selain itu, faktor keseimbangan sangat berpengaruh terhadap kemampuan kelincahan seseorang. Bentuk-bentuk latihan kelincahan antara lain : lari bolak balik (*shuttle run*), lari belak-belok (*zig-zag*), dan jongkok – berdiri (*squat thrust*).

Kegunaan dari kelincahan

1. Mengkoordinasikan gerakan-gerakan berganda
2. Mempermudah penguasaan teknik-teknik tinggi



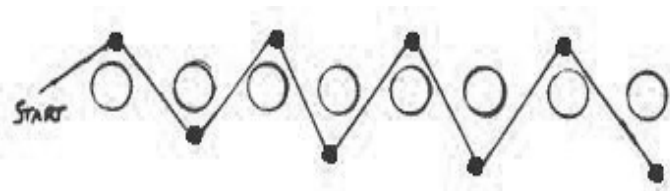
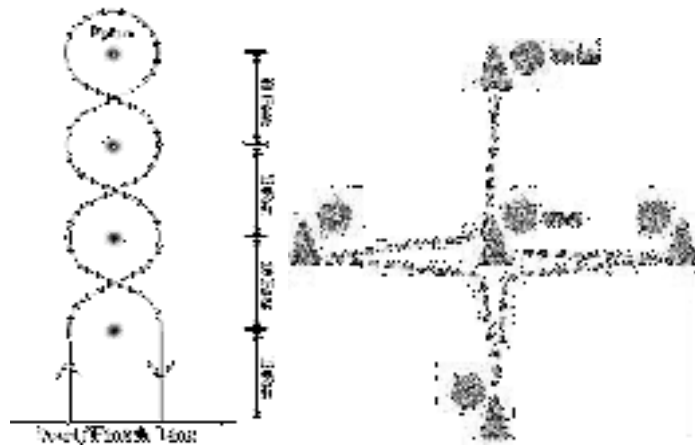
3. Gerakan lebih efektif dan efisien.
4. Membantu pelaksanaan teknik gerakan

Dalam permainan bulutangkis kelincihan merupakan suatu keharusan terutama kelincihan dalam bergerak dengan cepat dalam merubah arah saat bergerak ke semua sudut sisi lapangan.

Dengan ukuran lapangan yang tidak terlalu lebar, ditambah dengan cepatnya laju dari shuttlecock menuntut pemain bulutangkis harus bisa bergerak cepat dengan arah yang tiba-tiba berubah secara ekstrim dan berkelanjutan.

Bentuk-bentuk latihan kelincihan umum maupun kelincihan khusus seperti peningkatan kelincihan *footwork* harus selalu mendapat porsi yang cukup memadai.

Bentuk-bentuk latihan kelincihan diantaranya:



## DAFTAR PUSTAKA

- Alter, Michael J. (1996). **300 Teknik Peregangan dalam Olahraga**. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Asril. (1999) . **Pembinaan Kondisi Fisik**. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan. UNP.
- Bompa, Tudor. (1999). ***Periodization: Theory and Methodology of Training, 4 Edition***. Dubeque: Kendall/Hunt Publishing Company
- Grice, Tony. (2002). **Bulutangkis Petunjuk Praktis Untuk Pemula dan Lanjut**. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.
- Haag, Herbet, Hand dan Dassel (Hrsg). (1981) **Fitness Test**. Karl Verlag Hofman. 7060 Schondorf.
- Harsono. (1988). **Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching**. Jakarta: CV Tambak Kusuma.
- Hare, D. (1982). ***Principle of Sport Training***. Berlin: Sports Verlag.
- Johnson.(1984). **Bimbingan Bermain Bulutangkis**. Jakarta: Mutiara Sumber Widya
- Khairuddin. (1999). **Pedoman Permainan Bulutangkis**. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) UNP Padang.
- Kirby, Ronald and Roberts John A.(1985). ***Introductory Biomechanics***. New York: Movement Publications, Inc.
- Pasurney, Paulus Levinus. (2001).**Latihan Fisik Olahraga**, Jakarta. Komite Olahraga Nasional Indonesia.

Pasurney, Paulus Levinus. (2004). **Latihan Fisik Olahraga**, Jakarta. Komite Olahraga Nasional Indonesia.

PBSI, (2007). **Bahan Penataran Pelatih Bulutangkis Tingkat Nasional**. Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia.

Pate. Rotella. dan McClenaghan (diterjemahkan kembali oleh Kasiyo Dwijowinoto). (1993) **Dasar-dasar Ilmiah Kepelatihan**. Semarang: IKIP Semarang Press.

Pusat Pengkajian dan Pengembangan Iptek Olahraga (PPPITOR) dan Perhimpunan pembina Kesehatan Olahraga (PPKORI). (1989). **Materi Penataran Kesehatan Olahraga**. Jakarta: Kantor Menpora RI.

Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia. (1985). **Pola Pembinaan Bulutangkis Nasional Bagian B**. Jakarta: PB. PBSI.

----- (2002). **Pedoman Praktis Bermain Bulutangkis**. Jakarta: PB. PBSI.

Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia. **Manajemen Pertandingan (kumpulan Diktat)**. Jakarta

Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia (2008). **Sistem Kejuaraan PBSI**. Jakarta. PBSI

Sajoto, Muhammad. (1988). **Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga**. Jakarta: P2LPTK Ditjen Dikti Depdikbud.

Soekarman, R. (1987). **Dasar Olahraga Untuk untuk Pelatih dan Atlet**. Jakarta: PT. Inti Idayu Press.

Sugiarto, Icu. (2002). **Total Badminton** . Jakarta: SEA. CV. Setyaki Eka Anugerah

Sumosardjono, Sudoso. (1990). **Pengetahuan Praktis**

**Kesehatan Dalam Olahraga 2.** Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.

Sumosardjuno. Sadoso, (1996). **Koreksi Gerak Senam yang Membahayakan.** Jakarta. PT. Raja Grafindo Persada

Syafruddin. (1999). **Dasar-dasar Kepeleatihan Olahraga.** Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP Padang.

Tangkudung, James.(2006). **Kepeleatihan Olahraga.** Jakarta. Cerdas Jaya.

[www.badminton-information.com](http://www.badminton-information.com)

[www.badmintonbible.com](http://www.badmintonbible.com)

[www.bulutangkis.com](http://www.bulutangkis.com)

[www.wikipedia.com](http://www.wikipedia.com)

## **BIO DATA PENULIS**

N a m a : Donie, M.Pd  
Tempat/Tgl Lahir : Medan, 17 Juli 1972  
Alamat : Komplek Belanti Indah Blok B/5 Gunung  
Pangilun Kecamatan Padang Utara Kota  
Padang Provinsi Sumatera Barat.

Pendidikan :

- Sarjana (S1) FPOK IKIP Padang tahun 1995
- Pasca Sarjana (S2) UNP Padang tahun 2005

Pekerjaan : Dosen Jurusan Kepeleatihan FIK UNP Padang  
Jabatan di Organisasi Olahraga :

- Sekretaris II KONI Provinsi Sumatera barat (2009-2013)
- Ketua Bidang Litbang Pengprov PBSI Sumatera Barat (2006-2010).

Karir Kepeleatihan : Pusediklat Bulutangkis Semen Padang  
dari tahun 1990 s.d 2002  
Kursus Kepeleatihan:

- Kursus Pelatihan Bulutangkis Nasional Madya C Tahun 1995
- Kursus Pelatihan Bulutangkis Nasional Tahun 2007

### **Identitas Pribadi**

Isteri : Winny Sayori, ST, M.Pa  
Anak 1. Dean Fisabil Andwi  
2. Rifat Haqqani Andwi