



<http://www.upy.ac.id>

UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA

Jl. PGRI I Sonosewu No. 117 Yogyakarta - 55182 Telp (0274) 376808, 373198, 373038 Fax. (0274) 376808

E-mail : info@upy.ac.id

PETIKAN

KEPUTUSAN REKTOR UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA

Nomor : 026-24/SK/REKTOR-UPY/III/2025

Tentang

**PENGANGKATAN DOSEN PENGAMPU MATA KULIAH SEMESTER GENAP
TAHUN AKADEMIK 2024/2025 DI LINGKUNGAN UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA**

DENGAN RAHMAT TUHAN YANG MAHA ESA
REKTOR UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA

Menimbang : dst.
Mengingat : dst.
Memperhatikan: dst.

MEMUTUSKAN

Menetapkan : PENGANGKATAN DOSEN PENGAMPU MATA KULIAH SEMESTER GENAP TAHUN AKADEMIK 2024/2025
DI LINGKUNGAN UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA

Pertama : Mengangkat Saudara yang namanya tersebut pada lajur 2 Lampiran keputusan ini sebagai
Dosen Pengampu Mata Kuliah pada Semester Genap Tahun Akademik 2024/2025.

Kedua : Menugaskan kepada para Dosen Pengampu Mata Kuliah dimaksud untuk melaksanakan
pembelajaran matakuliah sebagaimana tercantum pada lajur 3 lampiran keputusan ini dengan
sebaik-baiknya dan kepada yang bersangkutan diberikan honorarium sesuai dengan ketentuan
yang berlaku di UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA

Ketiga : Keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan, dengan ketentuan bahwa segala sesuatunya
akan ditinjau kembali apabila terdapat kekeliruan dalam penetapan ini.

PETIKAN Keputusan ini disampaikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di : Yogyakarta

Pada tanggal : 01 Maret 2025

Rektor,

ttd

Prof. Dr. Ir. Paiman, M.P

NIS. 19650916 199503 1 003

Untuk Petikan yang sah
Wakil Rektor Bidang Akademik dan Kelembagaan

Ahmad Riyadi, S.Si, M.Kom

NIS. 19690214 199812 1 006

Tembusan disampaikan kepada :

1. Para Wakil Rektor
2. Para Dekan
3. Para Ketua Program Sarjana
4. Para Ketua Program Magister

Lampiran Keputusan Rektor Universitas PGRI Yogyakarta
 Nomor : 026.2.1 /SK/REKTOR-UPY/ III /2025
 Tanggal : 01 Maret 2025

NO.	NAMA PENGAJAR & NIDN	MATA KULIAH	KODE MK	SKS	SEMESTER/ KELAS	PROGRAM
1. s.d 252						
253	Bimo Alexander, M.Or 0003119006	Bulu Tangkis Teknologi performa fisik Seminar Proposal Penelitian Pengembangan Bisnis Teknologi Keolahragaan	T16433 T16436 T16548 T16552	1 1 2 1	IV / A1 IV / A1, A2 VI / A1 VI / A1	Program Sarjana Ilmu Keolahragaan Program Sarjana Ilmu Keolahragaan Program Sarjana Ilmu Keolahragaan Program Sarjana Ilmu Keolahragaan
254 Dst.						



Rektor

ttd

Prof. Dr. Ir. Paiman, M.P
 NIS. 19650916 199503 1 003



**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA**

KONTRAK PERKULIAHAN

Nama Dosen : Bimo Alexander, S.Pd., M.Or., AIFMO-U / Rickadesti Ramadhana, M.Pd.
Mata Kuliah : Bulu Tangkis
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Kelas/Angkatan : A1 /2023
Semester : 4 (Empat)
Tahun Akademik : 2024/2025
Kode Mata Kuliah : T16433

Dekripsi Mata Kuliah:

Bulu tangkis merupakan mata kuliah dengan bobot 2 SKS, bulu tangkis adalah olahraga raket yang dimainkan oleh satu orang (tunggal) dan dua orang berpasangan (ganda) yang saling berlawanan. Perkuliahan bulu tangkis juga akan mengajarkan teknik dasar, perwasitan sampai evaluasi pertandingan bulu tangkis..

Capaian Pembelajaran Program Studi:

- Menunjukkan sikap bertanggungjawab atas pekerjaan di bidang keahliannya secara mandiri.
- Mampu dan terampil membelajarkan konsep-konsep dalam ilmu keolahragaan, dan mengomunikasikannya.
- Menguasai konsep teoretis bidang pengetahuan tertentu secara umum dan konsep teoretis bagian khusus dalam bidang ilmu keolahragaan secara mendalam, serta mampu memformulasikan untuk penyelesaian masalah.
- Memiliki pemikiran dan sikap yang inovatif, kreatif dan visioner dalam pengembangan strategi pembelajaran ilmu keolahragaan.
- Memiliki kemampuan menganalisa, berpikir logis dan mengembangkan pengetahuan ilmu keolahragaan dengan menjunjung tinggi nilai-nilai sportivitas dan nasionalisme.

- Mampu memanfaatkan berbagai sumber belajar, media pembelajaran berbasis IPTEK, dan potensi lingkungan setempat, sesuai standar proses dan mutu, sehingga memiliki keterampilan proses sains, berpikir kritis, kreatif dalam menyelesaikan masalah.
- Mampu melakukan analisis terhadap berbagai alternatif pemecahan masalah dalam bidang ilmu keolahragaan dan menyajikan simpulannya sebagai dasar pengambilan keputusan.
- Menguasai pengetahuan tentang teori ilmu keolahragaan, prinsip keolahragaan, prosedur, dan pemanfaatan evaluasi.
- Mampu menerapkan pemikiran logis, kritis, sistematis, dan inovatif dalam konteks pengembangan atau implementasi ilmu pengetahuan dan teknologi yang memperhatikan dan menerapkan nilai humaniora yang sesuai dengan bidang keahliannya.
- Mampu melakukan proses evaluasi diri terhadap kelompok kerja yang berada dibawah tanggung jawabnya, dan mampu mengelola pembelajaran secara mandiri.
- Mampu mengembangkan pusat-pusat kesehatan dan kebugaran.
- Mampu menerapkan ilmu keolahragaan dalam rangka menyelesaikan permasalahan bidang keolahragaan serta memiliki kemampuan beradaptasi terhadap perubahan baru dalam bidang keolahragaan.
- Mampu berkomunikasi dengan bahasa internasional baik secara lisan tulis, gambar dan media lainnya.

Capaian Pembelajaran Mata Kuliah:

Setelah mengikuti perkuliahan mahasiswa diharapkan mampu memahami penguasaan teknik dasar permainan teknik dasar, perwasitan sampai evaluasi pertandingan bulu tangkis..

Daftar Rujukan:

1. Salim, A. (2024). *Buku Pintar Bulutangkis*. Nuansa Cendekia.
2. Rinaldi, M. (2020). *Buku Jago Bulu Tangkis*. Ilmu Cemerlang Group.
3. Nugroho, S. (2020). *Perkembangan Olahraga Permainan Bulutangkis*. FIK UNY.

Ketentuan/Kesepakatan:

- a. Kehadiran.
 - Kehadiran harus 75%. Ketidak hadiran lebih dari 3 kali tanpa keterangan diberikan nilai E.
 - Maksimal keterlambatan 15 menit, mahasiswa diperbolehkan masuk. Mahasiswa diperbolehkan meninggalkan kelas bila pengajar tanpa keterangan terlambat lebih dari 15 menit. Tidak ada tugas tambahan untuk ketidakhadiran di kelas. (jika tanpa keterangan nilai langsung 0)

b. Surat Ijin

- Surat ijin atau surat sakit diberikan maksimal 2 hari. Ketika ijin/sakit/alpa ketika jadwal presentasi maka nilai presentasi nol.

c. Tata Busana

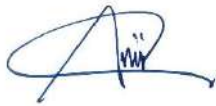
- Praktek → Mahasiswa wajib berpakaian olahraga (seragam) dan menggunakan sepatu olahraga

Penilaian Hasil Belajar

Kehadiran	10%
Sikap	10%
Tugas	30%
UAS	50%
total	100%

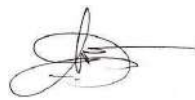
Yogyakarta, Maret 2025

Ketua Program Studi



Dr. Andri Arif Kustiawan, S.Pd., M.Or
NIS. 198907292022061002

Dosen Pengampu



Bimo Alexander, S.Pd., M.Or.
NIS. 199011032922061006

Ketua Kelas



Christopher
NPM. 23111600005

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

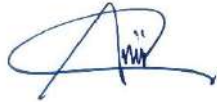


**UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA
FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI
PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
TAHUN 2024/2025**

HALAMAN PENGESAHAN

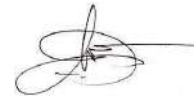
1. Judul RPS : Bulu Tangkis
2. Pelaksana/Penulis
 - a. Nama Lengkap & Gelar : Bimo Alexander, S.Pd., M.Or., AIFMO-P.
 - b. Jenis Kelamin : Laki-Laki
 - c. Pangkat/Golongan : IIIb
 - d. NIS : -
 - e. Program Sarjana/Fakultas : Ilmu Keolahragaan / Fakultas Sains dan Teknologi
 - f. Telepon/Faks/E-mail/HP : bimoalexander@upy.ac.id /
3. Pembiayaan
 - a. Sumber Dana : Lembaga Pengembangan Pendidikan Universitas PGRI Yogyakarta
 - b. Jumlah Biaya :

Mengetahui,
Ketua Program Studi



Dr. Andri Arif Kustiawan, S.Pd., M.Or
NIS. 198907292022061002

Yogyakarta, 2025
Penyusun



Bimo Alexander, S.Pd., M.Or., AIFMO-P
NIS. 19901103 202206 1 006

1. Deskripsi RPS Terintegrasi Penelitian dan atau Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dan atau Implementasi Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM)

Nama Mata Kuliah (MK) dan Kode MK		Bulu Tangkis (T16433)
Nama Dosen dan NIDN		Bimo Alexander, S.Pd., M.Or., AIFMO-P (0003119006) Rickadesti Ramadhana, M. Pd. (3543778679230033)
Pembelajaran Terintegrasi dengan Kegiatan Penelitian		
a	Judul Penelitian	
b	Tim Peneliti	
c	Waktu Penelitian	
d	Hasil penelitian dipublikasikan di	
e	Hasil penelitian dibelajarkan padapertemuan ke-	
f	Untuk mencapai CPL MK	
Pembelajaran Terintegrasi dengan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat		
a	Judul Pengabdian Masyarakat	
b	Tim Pengabdi	
c	Waktu Pengabdian	
d	Hasil PkM dibelajarkan pada pertemuanke-	
e	Untuk mencapai CPL MK	
Sifat RPS ini adalah sebagai berikut :		
No	Sifat RPS	Keterangan

1	Interaktif	Diskusi dan tanya jawab																				
2	Holistik	Dapat digunakan secara luas oleh akademisi dan praktisi																				
3	Integratif	Terhubung antara pembelajaran, penelitian dan pengabdian																				
4	Saintifik	Kajian berbasis ilmiah																				
5	Kontekstual	Sesuai dengan kajian bidang keilmuan																				
6	Tematik	Sesuai dengan Visi dan Misi Universitas																				
7	Efektif	Dapat digunakan dalam kurikulum MBKM																				
8	Kolaboratif	Dapat berkolaborasi dengan mahasiswa dan mitra																				
9	Berpusat Pada Mahasiswa	Best Metode learning																				
Pembelajaran Terkonversi MBKM																						
	Bentuk Kegiatan Pembelajaran MBKM	Lingkari No. BKP yang sesuai <table><tr><td>1</td><td>Pertukaran Pelajar</td><td>6</td><td>KKN Desa</td></tr><tr><td>2</td><td>KKN Tematik</td><td>7✓</td><td>Program Kemanusiaan</td></tr><tr><td>3</td><td>Magang</td><td>8</td><td>Asistensi Mengajar</td></tr><tr><td>4</td><td>KKN Desa</td><td>9</td><td></td></tr><tr><td>5✓</td><td>Study Independen</td><td>10</td><td></td></tr></table>	1	Pertukaran Pelajar	6	KKN Desa	2	KKN Tematik	7✓	Program Kemanusiaan	3	Magang	8	Asistensi Mengajar	4	KKN Desa	9		5✓	Study Independen	10	
1	Pertukaran Pelajar	6	KKN Desa																			
2	KKN Tematik	7✓	Program Kemanusiaan																			
3	Magang	8	Asistensi Mengajar																			
4	KKN Desa	9																				
5✓	Study Independen	10																				
	Mata Kuliah ini untuk Mencapai Capaian Pembelajaran Lulusan (CPL) Prodi	1. S1 Bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan mampu menunjukkan sikap religious. 2. S2 Menjunjung tinggi nilai kemanusiaan dalam menjalankan tugas berdasarkan agama, moral, dan etika. 3. S3 Berkontribusi dalam peningkatan mutu kehidupan bermasyarakat, berbangsa, bernegara, dan kemajuan peradaban berdasarkan Pancasila. 4. S4 Berperan sebagai warga negara yang bangga dan cinta tanah air, memiliki nasionalisme serta rasa tanggung jawab pada negara dan bangsa.																				

		5. S9 Menunjukkan sikap bertanggung jawab atas pekerjaan di bidang keahliannya secara mandiri 6. S10 Menginternalisasi semangat kemandirian, kejuangan dan kewirausahaan 7. Mampu menganalisis dan mengambil keputusan yang tepat berdasarkan informasi dan data serta memberikan solusi pada setiap permasalahan secara mandiri 8. P4 Mampu menjadi penggerak dan pengelola keolahragaan diberbagai bidang pekerjaan yang didukung kemampuan menganalisa permasalahan keolahragaan berbasis ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan terkini 9. KU 5 Mampu mengambil keputusan secara tepat dalam konteks penyelesaian masalah di bidang keahliannya, berdasarkan hasil analisis informasi dan data 10. KU 6 Mampu memelihara dan mengembangkan jaringan kerja dengan pembimbing, kolega, sejawat baik di dalam maupun di luar lembaganya 11. KK1 Mampu menciptakan, memandu, dan mengembangkan olahraga masyarakat, olahraga berkebutuhan khusus, olahraga kesehatan, olahraga kepariwisataan dan olahraga rekreasi 12. KK4 Mampu mengembangkan pusat-pusat kesehatan dan kebugaran 13. KK 8 Mampu menciptakan peluang usaha secara mandiri di bidang keolahragaan
	Mitra	

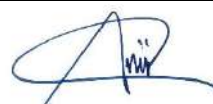


UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA
FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI
PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN

Kode Dokumen

Jl. IKIP PGRI I Sonosewu No.117, Sonosewu, Ngestiharjo, Kec. Kasihan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55182

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)		KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)		SEMESTER	Tgl Penyusunan
Bulu Tangkis		T16433	ANTROPKINETIKA	T=	P= 2	1	Maret 2025
OTORISASI		Pengembang RPS		Koordinator RMK		Ketua PRODI	
		 Bimo Alexander, S.Pd., M.Or., AIFMO-P		Danarstuti Utami, M.Or		 Dr. Andri Arif Kustiawan, S.Pd., M.Or	
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK						
	S1	Bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan mampu menunjukkan sikap religious					
	S2	Menjunjung tinggi nilai kemanusiaan dalam menjalankan tugas berdasarkan agama, moral, dan etika					
	S3	Berkontribusi dalam peningkatan mutu kehidupan bermasyarakat, berbangsa, bernegara, dan kemajuan peradaban berdasarkan Pancasila					
	S4	Berperan sebagai warga negara yang bangga dan cinta tanah air, memiliki nasionalisme serta rasa tanggung jawab pada negara dan bangsa					
	S9	Menunjukkan sikap bertanggung jawab atas pekerjaan di bidang keahliannya secara mandiri					
	S10	Menginternalisasi semangat kemandirian, kejuangan dan kewirausahaan.					
	P4	Mampu menjadi penggerak dan pengelola keolahragaan diberbagai bidang pekerjaan yang didukung kemampuan menganalisa permasalahan keolahragaan berbasis ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan terkini					
	KU 5	Mampu mengambil keputusan secara tepat dalam konteks penyelesaian masalah di bidang keahliannya, berdasarkan hasil analisis informasi dan data					
	KU 6	Mampu memelihara dan mengembangkan jaringan kerja dengan pembimbing, kolega, sejawat baik di dalam maupun di luar lembaganya					
	KK1	Mampu menciptakan, memandu, dan mengembangkan olahraga masyarakat, olahraga berkebutuhan khusus, olahraga kesehatan, olahraga kepariwisataan dan olahraga rekreasi					
	KK4	Mampu mengembangkan pusat-pusat kesehatan dan kebugaran					
	KK 8	Mampu menciptakan peluang usaha secara mandiri di bidang keolahragaan					
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)						
CPMK1	Mahasiswa memiliki nilai-nilai kemanusiaan dan mampu memahami hakikat Senam (S1, S2, S3, S3, S9, S10)						
CPMK2	Mahasiswa mampu memahami dan mempraktekkan macam-macam teknik dasar permainan bulu tangkis (P4, KU5, KU6, KK1, KK4, KK6)						

	CPMK3	Mahasiswa mampu menganalisis dan mempraktekkan perwasitan dalam permainan bulu tangkis (P4, KU5, KU6, KK1, KK4, KK6)				
	CPMK4	Mahasiswa mampu menganalisis pertandingan bulu tangkis(KU5, KU6, KKI, KK4, KK8)				
	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)					
	Sub-CPMK1	Memahami dan mempraktekkan permainan bulu tangkis (C3 Prosedural: A3: P3: CPMK 1,2,3)				
	Sub-CPMK2	Menganalisis dan mempraktekkan strategi bulu tangkis (C3 Prosedural: A3: P3: CPMK 2,3,4)				
	Sub-CPMK3	Menganalisis dan mempraktekkan perwasitan (C3 Prosedural: A3: P3: CPMK 2,3)				
	Sub-CPMK4	Menganalisis pertandingan bulu tangkis (C3 Prosedural: A3: P3: CPMK 2,3,4)				
	Korelasi CPL terhadap Sub-CPMK					
		Sub-CPMK1	Sub-CPMK2	Sub-CPMK3	Sub-CPMK4	
	CPMK 1	√			√	
	CPMK 2	√	√	√		
	CPMK 3	√	√	√		
	CPMK 4		√		√	
Deskripsi Singkat MK	Bulu tangkis merupakan mata kuliah dengan bobot 2 SKS, bulu tangkis adalah olahraga raket yang dimainkan oleh satu orang (tunggal) dan dua orang berpasangan (ganda) yang saling berlawanan. Perkuliahan bulu tangkis juga akan mengajarkan teknik dasar, perwasitan sampai evaluasi pertandingan bulu tangkis.					
Bahan Kajian: Materi Pembelajaran	1. Teknik dasar 2. Peralatan 3. Perwasitan dan peraturan 4. Pertandingan					
Pustaka	Utama :	Salim, A. (2024). <i>Buku Pintar Bulutangkis</i> . Nuansa Cendekia.				
	Pendukung :	1. Rinaldi, M. (2020). <i>Buku Jago Bulu Tangkis</i> . Ilmu Cemerlang Group. 2. Nugroho, S. (2020). <i>Perkembangan Olahraga Permainan Bulutangkis</i> . FIK UNY.				
Dosen Pengampu	Bimo Alexander, S.Pd., M.Or., AIFMO-P Rickadesti Ramadhana, M. Pd.					
Matakuliah syarat	-					

Mg Ke-	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	Penilaian		Bantuk Pembelajaran, Metode Pembelajaran, Penugasan Mahasiswa, [Estimasi Waktu]		Materi Pembelajaran [Pustaka]	Bobot Penilaian (%)
		Indikator	Kriteria & Teknik	Luring (offline)	Daring (online)		
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)
1	1. Kontrak Kuliah		Pemaparan materi,diskusi, tanya jawab	Pendekatan: Sainifik Strategi: Tatap muka di kelas Metode: Direct Instruksional Kegiatan: Diskusi Alokasi waktu: TM: (2 X 50') BM: (2 x 60')		-	Kehadiran: 5% Sikap: 15% Penugasan: 30%
2-3	Sejarah dan perkembangan Bulu Tangkis	Mahasiswa mengetahui perkembangan bulu tangkis	Rubrik skala grading, persentasi	Pendekatan : Sainifik Strategi: tatap muka di hall senama Metode: Direct instruksional Kegiatan: Diskusi dan games TM: (2 X 170') BM: (2 x 60')		1. Asal mula permainan 2. Perkembangan bulu tangkis Salim, A. (2024). <i>Buku Pintar Bulutangkis</i> . Nuansa Cendekia. Nugroho, S. (2020). <i>Perkembangan Olahraga Permainan Bulutangkis</i> . FIK UNY.	Kehadiran: 5% Sikap: 15% Penugasan: 30%

4-5	Peralatan dan perlengkapan bulu tangkis	Mahasiswa mengenal standar perlengkapan dan peralatan dalam bulu tangkis	Rubrik skala grading, persentasi	Pendekatan : Saintifik Strategi: tatap muka di hall senama Metode: Direct instruksional Kegiatan: Diskusi dan games TM: (2 X 170') BM: (2 x 60')		1. Standar perlengkapan 2. Peralatan Salim, A. (2024). <i>Buku Pintar Bulutangkis</i> . Nuansa Cendekia. Rinaldi, M. (2020). <i>Buku Jago Bulu Tangkis</i> . Ilmu Cemerlang Group.	Kehadiran: 5% Sikap: 15% Penugasan: 30%
6-7	Teknik dasar Bulu Tangkis	Mahasiswa dapat mengenal standar perlengkapan dan peralatan dalam bulu tangkis	Rubrik skala grading, persentasi	Pendekatan : Saintifik Strategi: tatap muka di hall senama Metode: Direct instruksional Kegiatan: Diskusi dan games TM: (2 X 170') BM: (2 x 60')		Teknik dasar Bulu tangkis Salim, A. (2024). <i>Buku Pintar Bulutangkis</i> . Nuansa Cendekia. Rinaldi, M. (2020). <i>Buku Jago Bulu Tangkis</i> . Ilmu Cemerlang Group.	Kehadiran: 5% Sikap: 15% Penugasan: 30%
8	Review Materi						Kehadiran: 5% Sikap: 15% Penugasan: 30%
9-11	Perwasitan	Mahasiswa dapat menjelaskan dan mengimplementasi kan peraturan dan	Rubrik skala grading, persentasi	Pendekatan : Saintifik Strategi: tatap muka di hall senama		1. Tugas wasit, linesman, 2. Hakim servis	Kehadiran: 5% Sikap: 15% Penugasan: 30%

		perwasitan dalam permainan Bulu tangkis		Metode: Direct instruksional Kegiatan: Diskusi dan games TM: (2 X 170') BM: (2 x 60')		3. perkembangan aturan bulu tangkis Salim, A. (2024). <i>Buku Pintar Bulutangkis</i> . Nuansa Cendekia.	
12-13	Game	Mahasiswa membuat bagan pertandingan dan melakukan pertandingan dengan sistem gugur	Rubrik skala grading, persentasi	Pendekatan : Saintifik Strategi: tatap muka di hall senama Metode: Direct instruksional Kegiatan: Diskusi dan games TM: (2 X 170') BM: (2 x 60')		membuat bagan pertandingan Salim, A. (2024). <i>Buku Pintar Bulutangkis</i> . Nuansa Cendekia.	Kehadiran: 5% Sikap: 15% Penugasan: 30%
14-15	Analisis bulu tangkis	Mahasiswa dilatih untuk kritis dalam menganalisa pertandingan bulu tangkis dan dapat menyimpulkan secara keseluruhan pertandingan	Rubrik skala grading, persentasi	Pendekatan : Saintifik Strategi: tatap muka di hall senama Metode: Direct instruksional Kegiatan: Diskusi dan games TM: (2 X 170') BM: (2 x 60')		Menyimpulkan keseluruhan pertandingan	Kehadiran: 5% Sikap: 15% Penugasan: 30%
16	UAS						UAS: 50%

Bobot Penilaian:

Kehadiran	5%
Sikap	15%
Penugasan	30%
UAS	50%
TOTAL	100%

a. Penilaian Kehadiran:

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah kehadiran yang diperoleh}}{\text{Jumlah kehadiran maksimal 16 pertemuan}} \times 5$$

Skor maksimal 5

b. Sikap

No	Indikator Penilaian Sikap	Nilai
1	Tanggung jawab	3
2	Berani mengemukakan pendapat	3
3	Berani mencoba hal baru	3
4	Bertuturkata baik terhadap pengajar	3

5	Tidak mudah putus asa	3
Total		15

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah yang diperoleh}}{\text{Jumlah maksimal}} \times 15$$

Skor maksimal 15

c. Penugasan

No	Indikator Penilaian Penugasan	Nilai
1	Case Methode makalah	10
2	Case Methode program	10
3	Case Methode laporan/produk	10
Total		30

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah yang diperoleh}}{\text{Jumlah maksimal}} \times 30$$

Skor maksimal 30

d. UAS

No	Indikator Penilaian UAS	Nilai
----	-------------------------	-------

1	Pemahaman ruang lingkup deskripsi mata kuliah	10
2	Penjabaran deskripsi mata kuliah	10
3	Menganalisa permasalahan dalam lingkup olahraga	10
4	Mengevaluasi permasalahan dalam lingkup olahraga	10
5	Memberi solusi atas permasalahan yang ada	10
Total		50

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah yang diperoleh}}{\text{Jumlah maksimal}} \times 50$$

Skor maksimal 50

Learning Contract Dosen dan Mahasiswa pada:

- a. Kehadiran.
 - Kehadiran harus 75%. Ketidak hadirn lebih dari 3 kali tanpa keterangan diberikan nilai **E**.
 - Keterlambatan lebih dari 15 menit mahasiswa diperbolehkan masuk namun dihitung **ALPA**. Mahasiswa diperbolehkan meninggalkan kelas bila pengajar tanpa keterangan terlambat lebih dari 15 menit. Make-up kelas akan dilaksanakan sesuai kesepakatan antar dosen-mahasiswa.
- b. Tidak ada tugas tambahan pengganti untuk ketidak hadirn di kelas tanpa keterangan
- c. Surat Ijin atau surat sakit diberikan maksimal 3 hari. Ketika ijin/sakit ketika jadwal presentasi maka nilai presentasi dikurangi

d. Tata Busana

- Teori → Mahasiswa wajib berpakaian sopan dan rapi (kemeja/ Kaos Berkerah) BUKAN KAOS OBLONG, celana/rok rapih dengan sepatu.
 - Praktek → Mahasiswa wajib berpakaian olahraga (seragam) dan menggunakan sepatu olahraga
- e. Penanggung Jawab (PJ) → akan mendapatkan tambahan nilai. Saat perkuliahan dan jika ada *makeup class*, ketua yang wajib berkoordinasi dengan mahasiswa dan dosen.
- f. Transparansi nilai dilayani setelah 1 minggu kuliah berakhir pada Dosen Pengampu Mata Kuliah.
- g. Nilai yang di berikan dosen mata kuliah kepada mahasiswa bersifat mutlak, tapi bisa dirubah jika dirasa kurang ‘tepat’ oleh Ketua Program Studi



Universitas PGRI Yogyakarta
Jl. PGRI Sonosewu No. 117 Yogyakarta Telp. 0274-376808, 373198 Fax. 0274-376808

DAFTAR HADIR KULIAH

Program Studi : ILMU KEOLAHRAGAAN
Tahun Akademik : 2024/2025
Semester : GENAP
Dosen : Team Teaching [0900000001]

Kode Matakuliah : T16433
Matakuliah : BULU TANGKIS
Bobot : 2 SKS
Kelas : 16-23.A1

Semester : 4
Hari : -
Pukul : 00:00 s.d. 00:00
Ruang :

No	NP Mahasiswa	Nama Mahasiswa	B/U/P																Jumlah Hadir	%
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
1	23111600001	FAJAR TRI RAHMAMAN																	0	
2	23111600002	ARIF BAGUS PRASETYA																	0	
3	23111600003	DRAJAT NUR RAHMAT																	0	
4	23111600004	MAULIDA ABDUL HAKIM																	0	
5	23111600005	CHRISTOPHER ARSENIO EKADHANA																	0	
6	23111600007	MUHAMMAD WAROSATUL ULUM																	0	
7	23111600008	DESTA ARYA PRAYOGA																	0	
8	23111600009	ROMADHO ILHAM																	0	
9	23111600011	LUTHFI AL ANSHORI																	0	
10	23111600013	IMAM NUR ARIFIN																	0	
11	23111600014	NOVITA TIARA DEWI																	0	
12	23111600016	HANANTO OKTA PRABOWO																	0	
13	23111600018	IMAM MAULANA YUSUF																	0	
14	23111600022	MAHENDRA EKA ZULYANA																	0	
15	23111600025	WAFIQ KHAHIDA DZULFIQAR																	0	
16	23111600028	ABDI NUGROHO																	0	
17	23111600030	ALIF USMAN																	0	
18	23111600031	PUTRA DANUTIRTA																	0	
19	23111600032	NOVA JULIANTINA																	0	
20	23111600064	Muhammad Arga Pebianta																	0	

Lembar 1 : Untuk Dosen
Lembar 2 : Untuk Arsip Program Studi

19. Wilson Dika deura

19



PRESENSI DOSEN MENGAJAR

TA. 2024/2025 Sem. GENAP

Program Studi : ILMU KEOLAHRAGAAN
Matakuliah : BULU TANGKIS [T16433]
Bobot : 2 SKS
Dosen : Team Teaching [0900000001]

Kelas : 16-23.A1
Hari : -
Pukul : 00:00 s.d. 00:00
Ruang : -

Pert	Tanggal	Pokok Bahasan	Sub-Pokok Bahasan	Jml Mhs	Paraf
I	5/2025 3	kontrak bulat	Pemahaman pes dan kontrak bulat		
II	12/2025 12	Sepatu dan Pakaian Lembutan	asas masal pumgiran		
III	19/2025 03	-	Pokokkangan		
IV	26/2025 10	Pemahaman tugas	Pemahaman		
V	03/2025 4	Peralatan dan Pakaian standar Permahan			
VI	16/2025 4	-	Sarana dan prasarana		
VII	23/2025 4	Teknik dasar	Pakaian, smali		
VIII	30/2025 4	-	Pokokkangan		
IX	7/2025 5	Pemahaman	Tugas untuk dan Harman		
X	14/2025 5	-	Pokokkangan atnisi		
XI	21/2025 5	-	Pemahaman		
XII	28/2025 5	Grane	Membuat kasan petundiran		
XIII	4/2025 6		Simulasi: Peralaksanaan petundiran		
XIV	11/2025 6	Analisis	Mentoripukan kesiwaan		
XV	18/2025 6		Pertandingan kesiwaan		



**UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA
FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI
PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
UJIAN AKHIR SEMESTER GANJIL 2024/2025**

Mata Kuliah	: Bulu Tangkis
Hari/Tanggal	: Rabu, 25 Juni 2025
Waktu	: 60 menit
Sifat Ujian	: Ujian teori
Penguji	: Bimo Alexander, M.Or., AIFMO-U dan Rickadesti Ramadhana, M.Pd.

Bahan Kajian : Pemahaman mengenai Bulu Tangkis

Petunjuk Cara Mengerjakan UAS :

1. Silahkan Berdoa terlebih dahulu sebelum mengerjakan soal UAS!
 2. Tuliskan Nama dan NPM pada lembar jawaban!
 3. Kerjakan soal yang menurut Anda paling mudah terlebih dahulu!
 4. Jawablah pertanyaan dengan jawaban dan tulisan yang jelas!
-

TEORI

1. Jabarkan sejarah permainan Bulu Tangkis !
2. Sebutkan dan Jelaskan Sarana dan Prasarana yang dibutuhkan dalam permainan Bulu Tangkis!
3. Sebutkan dan Jelaskan teknik dasar dalam permainan Bulu Tangkis!
4. Gambarkan dan Jelaskan setiap garis pada lapangan Bulu Tangkis!
5. Jelaskan mengenai perwasitan dalam Bulu Tangkis!
6. Sebutkan siapa saja dan kejuaraan apa yang pernah dijuarai Atlet Bulu Tangkis asal Indonesia dalam kejuaraan Bulu Tangkis Internasional!



LEMBAR VALIDASI SOAL UJIAN AKHIR SEMESTER

SEMESTER : Genap

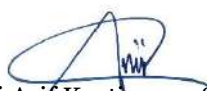
TAHUN AKADEMIK : 2024/2025

Telah dilakukan validasi Soal Ujian Akhir Semester dengan rincian sebagai berikut :

1	Fakultas	Sains dan Teknologi					
2	Program Studi	Ilmu Keolahragaan					
3	Mata Kuliah/Kelas	Bulu Tangkis/ 23.A1, 23.A2					
4	Validator	Dr. Andri Arif Kustiawan, S.Pd., M.Or., AIFO					
5	Sifat Ujian	Open Book	v	Close Book		Project	
		Presentasi		Speaking		Take Home	
6	Hal-hal yang perlu dicatat	Soal Digandakan					
		v	Memakai LJU (single/double)				

Unsur Validasi Soal		Validasi	Keterangan
1	Kesesuaian soal ujian dengan Materi Perkuliahan dan RPS (Learning Outcome)	V	
2	Soal ujian sudah disusun dengan layout dan diketik dengan baik dan mudah dipahami oleh mahasiswa	V	
3	Soal ujian mampu memotivasi mahasiswa untuk meningkatkan cara belajar dan mencapai capaian pembelajaran matakuliah	V	
4	Soal ujian berorientasi pada proses belajar dan hasil belajar yang mencerminkan kemampuan mahasiswa	V	
5	Soal ujian didasarkan pada standar yang disepakati antara dosen dan mahasiswa	V	
6	Soal ujian sesuai dengan kriteria yang jelas, disepakati, dan dipahami oleh mahasiswa	V	

Divalidasi Tanggal 15 Juni 2025
--

Divalidasi oleh  Dr. Andri Arif Kustiawan, S.Pd., M.Or. AIFO NIS 198907292022061002

..... Akademik

Telah diterima oleh Bagian Akademik Soal Ujian Akhir Semester

Tanggal : 15 Juni 2025

Yang Menyerahkan  Bimo Alexander, S.Pd., M.Or
--

Yang Menerima _____

NO	NIM	NAMA	NILAI MAHASISWA
1	23111600001	FAJAR TRI RAHMAWAN	A-
2	23111600002	ARIF BAGUS PRASETYA	A
3	23111600003	DRAJAT NNUR RAHMAT	A-
4	23111600004	MAULIDA ABDUL HAKIM	E
5	23111600005	CHRISTOPHER ARSENIO EKADHANA	A
6	23111600007	MUHAMMAD WAROSATUL ULUM	E
7	23111600008	DESTA ARYA PRAYOGA	A-
8	23111600009	ROMADHO ILHAM	A-
9	23111600011	LUTHFI AL ANSHORI	A-
10	23111600013	IMAM NUR ARIFIN	A-
11	23111600014	NOVITA TIARA DEWI	A-
12	23111600015	MUCHAMMAD SYAFIIQ ASROFII	A-
13	23111600016	HANANTO OKTA PRABOWO	A-
14	23111600018	IMAM MAULANA YUSUF	A-
15	23111600022	MAHENDRA EKA ZULYANA	A
16	23111600023	ANDREAN PRATAMA PUTRA	E
17	23111600025	WAFIQ KHAHIDA DZULFIQAR	A-
18	23111600028	ABDI NUGROHO	E
19	23111600030	ALIF USMAN	A-
20	23111600031	PUTRA DANUTIRTA	A
21	23111600032	NOVA JULIANTINA	A-
22	23111600033	ADI PUTRA NOVA RAMADHAN	A
23	23111600064	MUHAMMAD ARGAS PEBIANTA	A
24	23111600069	ALFRET TAGI	B+
24	23111600071	Redi Nugroho Wibowo	E
24	23111600065	Dhea S	B
24	23111600019	Wisnu	B-



Modul Bulu Tangkis

Bimo Alexander, M.Or., AIFMO-U
Rickadesti Ramadhana, M.Pd.

KATA PENGANTAR

Salam Olahraga!

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga kami dapat menyusun modul perkuliahan ini dengan baik. Modul ini disusun untuk mata kuliah Bulu Tangkis dalam Program Studi Ilmu Keolahragaan di Universitas PGRI Yogyakarta, di bawah bimbingan Bimo Alexander, M.Or., AIFMO-U dan Rickadesti Ramadhana, M.Pd.

Modul ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang mendalam mengenai mata kuliah Bulu tangkis. Mempelajari dan pengetahuan dan keterampilan Bola Basket, seperti Sejarah, teknik dasar, strategi, peraturan dan juga perwasitan.

. Kami berharap modul ini dapat menjadi sumber belajar yang bermanfaat bagi mahasiswa, serta membantu mereka dalam memahami matakuliah Bulu Tangkis. Dalam penyusunan modul ini, kami telah berusaha menyajikan materi secara sistematis dan mudah dipahami. Kami juga mengajak pembaca untuk aktif berdiskusi dan bertanya guna memperdalam pemahaman tentang materi yang disampaikan. Kami menyadari bahwa modul ini masih memiliki banyak kekurangan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat kami harapkan demi perbaikan di masa mendatang. Terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan modul ini.

Semoga modul ini dapat memberikan kontribusi positif dalam pendidikan dan pengembangan ilmu keolahragaan di Indonesia.

Yogyakarta,

2025

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	I
DAFTAR ISI.....	II
PERMAINAN BADMINTON	1
SEJARAH BADMINTON	1
SEJARAH INTERNASIONAL BADMINTON.....	1
PERKEMBANGAN BADMINTON DI INDONESIA	2
PERATURAN PERMAINAN	2
ATURAN PERMAINAN BULUTANGKIS MENURUT BWF	2
SISTEM SKOR	2
SERVIS.....	3
KESALAHAN ATAU FAULT	3
LET (PENGULANGAN POIN)	3
WASIT PERTANDINGAN	3
TEKNIK DASAR BADMINTON	4
GRIP (PEGANGAN RAKET)	4
FOREHAND GRIP	4
BACKHAND GRIP	5
STANCE DAN FOOTWORK.....	6
STANCE	6
FOOTWORK.....	7
STROKE DASAR.....	8
PUKULAN CLEAR.....	8
DROP SHOT.....	9
SMASH.....	11
DRIVE.....	12
NETTING	13
LIFT (LOB)	15
PUSH SHOT	16
TEKNIK LANJUTAN.....	17
DECEPTION SHOT - PUKULAN TIPUAN.....	17
SLICE SHOT - PUKULAN IRIS.....	18
NET KILL.....	18
JUMPING SMASH.....	18
DRIVE RALLY - PERTUKARAN PUKULAN DRIVE.....	19
ROTASI DALAM PERMAINAN GANDA	19
RECOVERY AND REPOSITIONING.....	19
SARANA DAN PRASARANA.....	20
PERLENGKAPAN DAN STANDAR LAPANGAN	20
PERLENGKAPAN BADMINTON	20
STANDAR LAPANGAN.....	21
DAFTAR PUSTAKA	22

PERMAINAN BADMINTON

SEJARAH BADMINTON

SEJARAH INTERNASIONAL BADMINTON

Asal muasal permainan badminton diyakini berasal dari Inggris sekitar 90 tahun lalu. Nama Badminton sendiri diambil dari 'Badminton House', kediaman dari seorang



Figure 1 BADMINTON HOUSE

duke (gelar tertinggi bangsawan di Inggris) di Beaufort. Diyakini awal mula permainan itu dikenalkan adalah pada tahun 1873 dan pertama kali dimainkan di kediaman seorang duke. Permainan yang saat ini kita kenal saat ini, terinspirasi dari kombinasi 2 permainan sebelumnya, yakni *poona* dari India dan

battledore dari Eropa. Di awal waktu itu, badminton hanya dimainkan oleh polisi, pasukan bersenjata, dan orang-orang dari kelas ekonomi atas. (Wayne B. Brumbach, 1963)

Badminton kemudian dikenalkan hingga ke Amerika Serikat. Bayard Clark dan E.Langdon Wilkes, yang telah menonton pertandingan di Inggris, membentuk Klub Badminton New York selama musim panas pada tahun 1878-1879. Klub ini dibentuk dengan beranggotakan orang-orang ekonomi tinggi. Perkembangan permainan tersebut terlalu lambat untuk membentuk klub lain hingga di awal 1900-an menghasilkan kegagalan. Berkat pengaruh Inggris yang begitu besar, olahraga ini menjadi begitu terkenal di beberapa negara di dunia. Hingga kini, badminton cukup populer dan diminati oleh negara-negara di Asia seperti Malaysia, Indonesia, dan Thailand. Federasi Badminton Internasional dibentuk pada 1934 oleh 9 negara--- Kanada, Denmark, Prancis, Irlandia, Belanda, New Zealand, Skotlandia, dan Wales. Saat ini. 45 negara telah bergabung dengan Federasi Badminton Internasional. Peristiwa ini nantinya menginspirasi setiap negara untuk membentuk organisasi badminton nasional.

PERKEMBANGAN BADMINTON DI INDONESIA

Bandung, 5 Mei 1951 menjadi awal mula permainan ini masuk dan populer di Indonesia, membentuk PBSI (Persatuan Bulu Tangkis Seluruh Indonesia dan kongres pertama PBSI yang diketuai oleh A. Rochid Partaatmadja sebagai ketua umum. Indonesia memiliki 25 Pengurus Daerah pada Agustus 1977 hingga kini telah tercatat 200 perkumpulan. Setelahnya, Indonesia menjadi bagian dari Federasi Badminton Internasional. (Wahyudin & Anto, 2019)

PERATURAN PERMAINAN

Badminton adalah permainan yang berfokus pada kemampuan individu atlet. Struktur penilaian poin ditetapkan pada Agustus 2006 dimana syarat untuk menang adalah pemenang permainan dari set 2 hingga 3 dimainkan hingga skor 21, memperhatikan penilaian poin lama yang sebelumnya hanya 15 poin dan 11 untuk Wanita. Durasi pertandingan kompetitif berlangsung selama 40 menit hingga 1 jam. (Phomsoupha & Laffaye, 2015)

ATURAN PERMAINAN BULUTANGKIS MENURUT BWF

Bulutangkis adalah olahraga yang diatur secara global oleh Badminton World Federation (BWF). Pedoman resmi mengenai permainan ini dituangkan dalam dokumen *Laws of Badminton* yang secara berkala diperbarui dan dijadikan pedoman dalam berbagai ajang kompetisi, baik di tingkat nasional maupun internasional. Di bawah ini adalah rincian peraturan permainan berdasarkan ketentuan resmi.

SISTEM SKOR

Dalam pertandingan bulutangkis diterapkan sistem rally point, di mana setiap reli memberikan poin kepada pemain atau pasangan yang berhasil memenangkannya, tanpa memandang siapa yang melakukan servis. Gim berlangsung hingga mencapai 21 poin, dan untuk dinyatakan menang, selisih minimal yang dibutuhkan adalah dua poin. Jika skor mencapai 20-20, permainan akan dilanjutkan sampai terdapat salah satu pemain yang unggul dua poin, dengan batas maksimal 30 poin. Setiap pertandingan terdiri dari maksimal tiga gim, dengan pemenang adalah yang pertama meraih dua game.

SERVIS

Servis dalam bulutangkis dilakukan dengan cara mengayunkan raket untuk memukul shuttlecock secara diagonal menuju area servis lawan, dan harus dilakukan dengan ketinggian tidak lebih dari 1,15 meter dari lantai. Kaki dari server dan penerima wajib tetap menyentuh tanah saat servis berlangsung. Terdapat perbedaan dalam posisi dan pengaturan servis antara tunggal dan ganda. Dalam permainan ganda, pemain akan bergiliran melakukan servis berdasarkan jumlah poin yang genap atau ganjil .

KESALAHAN ATAU FAULT

Kesalahan (fault) terjadi apabila shuttlecock jatuh di luar garis lapangan, tidak berhasil melewati net, atau menyentuh tubuh pemain sebelum menyentuh raket. Selain itu, jika shuttlecock dipukul dua kali berturut-turut oleh individu yang sama, atau jika raket atau bagian tubuh pemain menyentuh net selama permainan berlangsung, maka akan dianggap fault. Pemain juga dilarang untuk secara sengaja menghalangi pandangan atau pergerakan lawan.

LET (PENGULANGAN POIN)

Let adalah situasi di mana permainan dihentikan sementara dan tidak ada poin yang diberikan kepada pemain mana pun. Keadaan ini dapat diputuskan jika ada gangguan eksternal, seperti shuttlecock dari arena lain masuk ke area permainan, atau jika servis dilakukan sebelum lawan siap. Let juga dapat terjadi jika shuttlecock tersangkut di net dan terjatuh ke area yang sah.

WASIT PERTANDINGAN

Dalam sebuah pertandingan resmi, ada beberapa ofisial yang mengawasi pelaksanaan permainan. Wasit utama (umpire) bertanggung jawab untuk mengatur permainan dan memutuskan hal-hal yang diperlukan. Service judge bertugas untuk memastikan bahwa servis dilakukan secara sah. Sementara itu, line judges berperan dalam menentukan apakah shuttlecock jatuh di area dalam atau luar batas lapangan. Keputusan yang diambil oleh wasit adalah final, kecuali ada sistem review menggunakan teknologi (instant review) seperti Hawk-Eye.

TEKNIK DASAR BADMINTON

Teknik dasar dalam permainan badminton penting untuk dikuasai. Dalam penggunaan teknik dasar selama pertandingan, kemampuan seorang atlet sangat dipengaruhi dari sebaik apa seorang atlet dapat menerapkan setiap teknik dasar badminton. Kemampuan menguasai teknik dasar ini juga nantinya menjadi acuan utama untuk melakukan progress pelatihan. Pelatih dapat memfokuskan kemampuan seorang atlet dengan memperhatikan aspek yang disebutkan sebelumnya.

GRIP (PEGANGAN RAKET)

Grip merupakan metode dasar dalam bulu tangkis yang berkaitan dengan cara yang tepat dan efisien untuk memegang raket. Teknik ini sangat penting karena menjadi fondasi untuk semua jenis pukulan dalam permainan, seperti forehand, backhand, smash, dropshot, netting, drive, dan lift. Memahami dan menguasai grip dengan baik akan mempengaruhi kualitas pukulan seorang pemain, baik dalam hal kekuatan, akurasi, maupun kecepatan. Grip yang tepat memungkinkan pemain untuk menggerakkan raket dengan maksimum fleksibilitas, mengatur sudut kepala raket dengan akurasi tinggi, dan mengoptimalkan tenaga dari pergelangan tangan serta lengan. Di sisi lain, grip yang tidak tepat bisa membuat pukulan menjadi lemah, tidak terarah, dan bahkan meningkatkan kemungkinan cedera di pergelangan tangan, siku, atau bahu akibat ketegangan otot yang tidak seimbang.

FOREHAND GRIP

Forehand adalah metode dalam memegang raket yang digunakan untuk melakukan pukulan dari sisi tangan yang dominan, seperti forehand clear, drive, drop shot, smash, dan net shot. Ini merupakan salah satu cara pegangan yang paling mendasar dan penting dalam bulu tangkis, karena menjadi dasar utama untuk berbagai pukulan yang bertenaga dan terarah (Ramli et al., 2021)

Menurut Badminton World Federation (BWF), cara melakukan pegangan forehand adalah sebagai berikut:

- Pegang raket seolah Anda sedang berjabat tangan, letakkan tangan di pegangan raket dengan kepala raket menghadap tegak lurus ke lantai.
- Ibu jari dan telunjuk membentuk huruf "V" yang mengarah ke bagian tengah bevel pegangan (bagian miring dari grip).
- Jari-jari lainnya menggenggam raket dengan cara yang santai namun tetap kuat.
- Telapak tangan tidak sepenuhnya menempel pada permukaan grip—lebih banyak menggunakan ujung jari (fingertips) demi fleksibilitas yang maksimal.
- Posisi ini memungkinkan kepala raket untuk bergerak dengan bebas dan fleksibel saat melakukan ayunan untuk memukul shuttlecock.

Teknik ini memberikan keseimbangan antara kekuatan dan pengendalian, serta memungkinkan pergelangan tangan bergerak dengan leluasa.

BACKHAND GRIP

Backhand grip adalah metode memegang raket bulu tangkis yang digunakan untuk melakukan pukulan dari sisi tubuh yang tidak dominan, seperti backhand clear, backhand drive, backhand drop, netting, maupun defensive lift. Teknik pegangan ini sangat krusial untuk memberikan dorongan kuat dari ibu jari, yang memungkinkan pengontrolan arah yang baik pada pukulan, serta mendukung pergelangan untuk melakukan rotasi yang optimal di sudut yang sempit. Backhand memberikan kekuatan dan kontrol kepada pemain saat melakukan pukulan dari sisi belakang dengan memanfaatkan dorongan ibu jari sebagai titik tumpu utama pada permukaan datar gagang raket

Cara Melakukan Backhand Grip

- Mulailah dari posisi forehand grip, kemudian sedikit putar raket ke kiri (untuk pemain yang menggunakan tangan kanan) sekitar 1/8 putaran searah jarum jam.
- Letakkan ibu jari di atas bevel datar di sisi belakang pegangan (bagian yang lebar dan rata) untuk memberikan tekanan dorongan.
- Jari telunjuk melingkar di bagian bawah pegangan, sementara tiga jari lainnya menggenggam bagian bawah pegangan.

- Pastikan pegangan tidak terlalu kencang, agar tetap fleksibel untuk rotasi cepat pada pergelangan tangan saat melakukan pukulan.

STANCE DAN FOOTWORK

Dalam bulu tangkis, sikap tubuh mengacu pada posisi dan kesiapan seseorang sebelum, selama, dan setelah melakukan pukulan. Di sisi lain, gerakan kaki adalah cara atau teknik untuk bergerak di lapangan dengan cepat, efisien, dan seimbang. Keduanya adalah elemen dasar yang sangat krusial karena membantu meningkatkan kecepatan, keseimbangan, dan efisiensi saat bermain. Tanpa sikap tubuh dan gerakan kaki yang baik, seorang pemain akan terlambat menjangkau shuttlecock atau kehilangan stabilitas saat melakukan pukulan.

STANCE

Stance dalam bulu tangkis merujuk pada posisi awal atau postur tubuh yang diambil oleh pemain untuk mempersiapkan diri bergerak, memukul shuttlecock, dan menjaga keseimbangan saat bertanding. Posisi ini memiliki peran yang sangat penting, karena menjadi dasar bagi setiap teknik pemukulan dan gerakan. Stance yang ideal harus memiliki kaki yang kokoh, lutut sedikit ditekuk, bobot tubuh didistribusikan merata di kedua kaki, serta tangan yang memegang raket siap berada di depan tubuh. Pemain perlu menjaga tubuh tetap dalam kondisi siaga agar bisa bertransisi dengan cepat, baik ke depan, belakang, samping kanan, maupun kiri.

Secara umum, terdapat berbagai jenis stance yang dibutuhkan sesuai dengan konteks permainan, termasuk attacking stance (digunakan saat akan menyerang seperti dalam smash), defensive stance (digunakan saat bersiap menghadapi serangan dari lawan), dan net stance (digunakan saat dekat net untuk bersiap melakukan net kill atau net shot). Dalam attacking stance, kaki belakang (biasanya kaki yang lebih dominan) ditempatkan sedikit lebih jauh ke belakang, tubuh sedikit condong ke depan, dan raket terangkat berada di atas pinggang, siap untuk diayunkan. Di sisi lain, dalam defensive stance, kedua kaki biasanya sejajar atau sedikit dibuka, lutut dalam posisi rendah, dan raket berada di posisi lebih maju untuk menghadapi serangan cepat.

Stance yang tepat membantu pemain menjaga keseimbangan tubuh, menciptakan kekuatan maksimal saat memukul, serta memperpendek waktu reaksi terhadap arah shuttlecock. Menurut Badminton World Federation (BWF), stance yang benar memungkinkan pemain "melakukan perpindahan yang cepat dan efisien, serta mendukung stabilitas dalam setiap pukulan" (BWF, 2022). Oleh karena itu, penguasaan stance merupakan faktor yang sangat penting dalam pelatihan bulu tangkis, baik untuk pemula maupun pemain berpengalaman.

FOOTWORK

Gerakan kaki dalam bulu tangkis merupakan pola dan teknik yang diterapkan oleh para pemain untuk bergerak dengan cepat, efisien, dan seimbang di lapangan, baik ketika menyerang maupun bertahan. Footwork bukan sekadar mengenai cepatnya lari, tetapi bagaimana pemain berpindah lokasi dengan langkah yang menghemat energi, menyeimbangkan tubuh, serta selalu siap dalam posisi terbaik untuk melakukan pukulan. Tanpa footwork yang baik, seorang atlet akan kesulitan untuk mencapai shuttlecock atau menjadi kehilangan kendali saat melakukan pukulan.

Dalam permainan bulu tangkis yang sangat cepat dan dinamis, footwork memudahkan pemain untuk mengatur jarak dan waktu sehingga selalu siap lebih awal dibandingkan shuttlecock. Gerakan kaki dilakukan dengan pola tertentu seperti chasse step, crossover step, lunge, dan split step. Split step adalah gerakan kecil berupa lompatan ringan yang dilakukan sebagai reaksi terhadap pukulan dari lawan, dan berfungsi sebagai titik awal untuk bergerak ke berbagai arah. Di sisi lain, lunge digunakan untuk menjangkau shuttlecock yang berada rendah di depan, sedangkan crossover step sangat membantu untuk melakukan perpindahan cepat baik menuju belakang maupun samping dalam satu atau dua langkah besar.

Footwork yang baik harus disertai dengan keseimbangan tubuh dan posisi kaki yang benar, seperti bertumpu pada ujung kaki (balls of the feet), bukan di atas tumit, agar bisa bergerak dengan cepat dan fleksibel. Melakukan latihan footwork secara rutin akan memperbaiki stamina fisik, efisiensi energi, refleks, serta kemampuan jangkauan pemain di seluruh area lapangan.

Menurut Badminton World Federation (BWF), "Footwork adalah dasar dari keterampilan bulu tangkis. Footwork yang baik memungkinkan pemain untuk berada di posisi yang tepat untuk setiap pukulan dengan keseimbangan dan efisiensi" (BWF, 2022). Menguasai footwork merupakan hal penting bagi semua pemain yang ingin meningkatkan kemampuan, karena teknik pukulan yang baik tidak akan memberikan hasil yang maksimal tanpa posisi tubuh yang mendukung.

STROKE DASAR

Stroke dalam bulu tangkis merujuk pada tindakan memukul shuttlecock dengan raket. Stroke adalah elemen teknis utama yang mempengaruhi arah, kecepatan, dan hasil dari setiap pukulan dalam permainan. Memahami dan menguasai stroke dengan baik memungkinkan atlet untuk menyerang, bertahan, dan menerapkan strategi dengan lebih efisien. Dalam bulu tangkis, terdapat beberapa jenis dasar stroke yang digunakan tergantung pada posisi shuttlecock, taktik permainan, dan kondisi di lapangan.

Menurut Badminton World Federation (BWF) dan sumber pelatihan teknik bulu tangkis, stroke dasar dapat dikategorikan menjadi:

PUKULAN CLEAR

Pukulan clear adalah salah satu teknik fundamental dalam bulu tangkis yang memiliki peranan penting dalam strategi permainan, baik untuk bertahan maupun menyerang. Clear adalah jenis pukulan yang dilaksanakan dengan menggerakkan raket dari bawah ke atas atau dari belakang ke depan, sehingga shuttlecock terbang tinggi dan melesat jauh ke belakang lapangan lawan. Gerakan ini memungkinkan pemain untuk mengubah posisi di lapangan sambil mendorong lawan menjauh dari net, menciptakan area kosong untuk peluang serangan selanjutnya.

Dalam pelaksanaannya, pukulan clear dilakukan dengan tubuh menyamping menghadap ke arah pukulan, raket diangkat di atas bahu atau kepala, dan dilakukan dengan ayunan penuh. Sebaiknya, kontak shuttlecock terjadi pada titik tertinggi di depan tubuh agar arah shuttle optimal, baik dalam ketinggian maupun jarak. Setelah melakukan pukulan, lengan harus tetap bergerak (follow through) untuk menjaga stabilitas dan kekuatan dalam

pukulan. Posisi kaki juga sangat penting—kaki belakang (yang lebih dominan) berfungsi untuk mendorong berat badan ke depan saat pukulan dilakukan.

Clear dibedakan menjadi beberapa jenis sesuai dengan tujuan dan tekniknya. Overhead clear yang paling umum, dilakukan di atas kepala, berfungsi mengirim shuttlecock ke belakang lawan dengan lintasan tinggi. Di sisi lain, underhand clear dilakukan dari posisi shuttle yang lebih rendah (biasanya di depan atau di bawah), dengan gerakan dari bawah ke atas untuk mengangkat shuttle menjauhi net. Terdapat pula attacking clear, yang memiliki lintasan lebih datar dan cepat, digunakan untuk mendorong lawan ke belakang dengan tekanan, serta high clear, yaitu clear yang sangat tinggi dan bersifat defensif, dipakai untuk memperlambat permainan ataupun memberi waktu.

Dari sudut pandang teknis dan taktis, pukulan clear memberikan keleluasaan posisi bagi pemain, baik untuk mengatur formasi ulang maupun untuk merencanakan serangan. Pukulan ini juga sering dimanfaatkan sebagai pengalih perhatian, untuk memicu kesalahan dari lawan atau memaksa mereka melakukan pukulan dari posisi yang tidak menguntungkan. Dalam pertandingan tunggal (single), clear sangat penting karena gaya permainan yang mengharuskan mobilitas penuh dari satu pemain. Sementara dalam permainan ganda (double), clear digunakan lebih selektif karena pergerakan yang cepat dan permainan yang lebih mendatar.

Berdasarkan Badminton World Federation (BWF), pukulan clear adalah elemen dasar untuk membangun ritme permainan, baik dalam situasi bertahan maupun menyerang. Teknik ini harus dikuasai dengan tepat dan konsisten karena sering digunakan dalam hampir setiap reli. Tanpa kemampuan clear yang baik, seorang pemain akan mengalami kesulitan dalam mengatur tempo permainan atau menghindari serangan dari lawan.

DROP SHOT

Drop shot merupakan salah satu teknik penting dalam permainan bulu tangkis yang bertujuan untuk mengirim shuttlecock dengan pelan dan menukik ke area depan lapangan lawan, tepat di dekat net. Berbeda dengan pukulan clear yang mengarah jauh ke belakang atau smash yang memanfaatkan tenaga, drop shot lebih menekankan pada ketepatan,

kontrol, dan sentuhan lembut, dengan tujuan utama mengecoh dan mengharuskan lawan maju ke depan lapangan.

Teknik ini dilakukan dari posisi belakang atau tengah lapangan dengan gerakan yang menyerupai smash atau clear, namun dengan kekuatan yang lebih ringan dan ayunan raket yang lebih lembut. Shuttlecock disentuh dengan halus agar hanya melewati net dan jatuh secepat mungkin di depan lawan. Teknik ini sangat efektif dalam situasi permainan cepat atau ketika lawan berada jauh di belakang, sehingga tidak memiliki waktu untuk mengembalikan bola.

Drop shot terbagi menjadi dua tipe utama, yaitu forehand drop shot dan backhand drop shot.

- Forehand drop shot dilaksanakan dari sisi tangan yang dominan (umumnya tangan kanan bagi pemain yang dominan kanan) dengan posisi raket berada di atas kepala, mirip dengan forehand clear, tetapi dengan daya pukul yang lebih rendah.
- Backhand drop shot dilakukan dari sisi non-dominan, biasanya ketika shuttlecock berada di sisi kiri belakang bagi pemain tangan kanan, menggunakan teknik pukulan lembut dari belakang tubuh dengan grip backhand.

Selain itu, drop shot juga dapat dibedakan berdasarkan kecepatannya:

- Slow drop shot memiliki lintasan lebih tinggi, jatuh tepat di depan net, dan lebih sulit dijangkau oleh lawan jika dilakukan dengan akurat.
- Fast drop shot memiliki lintasan yang lebih rendah dan cepat, sering digunakan untuk memaksa lawan bereaksi dengan cepat atau membuat lawan melakukan pengembalian yang tidak sempurna.

Kunci keberhasilan dalam melakukan drop shot terletak pada penyamaran gerakan. Pemain berpengalaman sering kali melakukan gerakan ayunan seolah-olah akan melakukan smash atau clear, tetapi sebenarnya melakukan drop shot, sehingga membuat lawan bingung dan terlambat bereaksi. Oleh karena itu, koordinasi antara mata, tangan, dan posisi tubuh sangat penting untuk menghasilkan drop shot yang efektif.

Menurut Badminton World Federation (BWF), drop shot adalah pukulan yang menggabungkan teknik halus dan taktik, dan sangat penting dalam menciptakan ruang untuk serangan berikutnya atau memperlambat ritme permainan lawan. Dalam pertandingan profesional, drop shot sering digunakan sebagai bagian dari strategi variasi pukulan agar lawan tetap berada dalam tekanan.

SMASH

Smash dalam bulu tangkis merupakan sebuah pukulan yang kuat, tajam, dan menukik ke arah bawah, dengan tujuan untuk mengakhiri suatu reli dan mendapatkan poin secara langsung. Smash dipandang sebagai pukulan paling agresif dan mematikan dalam bulu tangkis, karena kecepatan shuttlecock yang dapat dicapai bisa lebih dari 300 km/jam di tingkat profesional. Teknik ini dilakukan dengan mengayunkan raket secara eksplosif dari atas kepala, dengan maksimalisasi kontak shuttle di titik tertinggi agar dapat menghasilkan pukulan yang menukik tajam melewati net.

Smash dilakukan saat shuttlecock berada di ketinggian yang cukup di bagian depan atau tengah lapangan. Pemain biasanya berada dalam posisi menyerang, dengan kaki belakang siap untuk mendorong tubuh ke depan. Ketika shuttle datang, pemain melompat atau mengubah posisi, mengayunkan raket dengan kekuatan maksimal dari belakang kepala, dan memukul shuttlecock dengan arah tajam ke bawah. Setelah melakukan pukulan, pemain segera melakukan follow-through untuk menjaga keseimbangan dan bersiap menghadapi kemungkinan balasan dari lawan.

Ada beberapa variasi teknik smash yang diterapkan sesuai dengan situasi permainan:

- Forehand smash adalah smash yang paling umum, dilakukan dengan pukulan forehand dari atas kepala.
- Backhand smash dilakukan dari sisi yang tidak dominan dan lebih sulit, biasanya digunakan saat pemain tidak sempat memutar badan.
- Jump smash adalah teknik smash yang dilakukan dengan melompat sebelumnya untuk menambah tinggi, tenaga maksimum, dan sudut pukulan yang lebih curam.
- Half smash adalah pukulan smash dengan sedikit pengurangan tenaga, bertujuan untuk mengecoh lawan dan memancing pengembalian yang lebih mudah.

Untuk menghasilkan smash yang efektif, diperlukan kombinasi antara kekuatan otot lengan, bahu, dan punggung, teknik ayunan raket yang tepat, posisi tubuh yang seimbang, serta timing yang tepat saat memukul shuttlecock. Kecepatan gerakan tangan dan fleksibilitas pergelangan tangan juga sangat penting dalam menciptakan pukulan yang cepat dan sulit dibaca oleh lawan.

Dari segi strategi, smash digunakan untuk menyerang area kosong, memberi tekanan pada lawan agar membuat kesalahan, atau membuka peluang untuk pukulan berikutnya seperti net kill atau drive. Smash terbukti sangat efektif dalam permainan tunggal maupun ganda, bahkan dalam ganda, terutama pada ganda putra, smash menjadi senjata utama untuk mempertahankan dominasi dalam reli yang cepat.

Berdasarkan informasi dari Badminton World Federation (BWF), smash adalah pukulan paling menyerang dalam bulu tangkis dan memerlukan keterampilan teknik serta kekuatan fisik yang terlatih. Pada tingkat elit, smash bukan hanya sekadar pukulan kuat, tetapi merupakan bagian dari strategi yang direncanakan dengan baik.

DRIVE

Drive adalah salah satu jenis pukulan dasar dalam bulu tangkis yang dilakukan dengan cepat, rata, dan mendatar sejajar dengan net, biasanya diarahkan ke area tubuh lawan dengan kecepatan tinggi. Pukulan ini lebih fokus pada kecepatan dan akurasi daripada kekuatan atau ketinggian, dan menjadi sangat krusial dalam permainan ganda, di mana permainan berjalan cepat dan saling menekan. Drive digunakan untuk mempertahankan dominasi, mempercepat alur permainan, atau menyulitkan lawan dalam melakukan pukulan balasan yang tepat.

Dalam tekniknya, drive dilakukan dengan gerakan ayunan yang singkat dan cepat, umumnya dari sisi tubuh (baik forehand maupun backhand), dengan pergelangan tangan yang bergerak aktif dan lentur. Shuttlecock tidak dipukul terlalu tinggi ataupun rendah, tetapi diarahkan langsung dan cepat melewati net. Dengan sifatnya yang datar, shuttlecock cenderung menyentuh area lapangan lawan dalam waktu singkat, sehingga mengurangi waktu reaksi mereka. Pukulan ini sangat efektif digunakan dalam situasi reli yang cepat, terutama di area tengah hingga depan lapangan.

Ada dua jenis utama dari drive dalam bulu tangkis:

- Forehand drive – dilakukan menggunakan teknik dari sisi tangan yang dominan, dengan ayunan raket dari depan ke samping.
- Backhand drive – dilakukan dari sisi non-dominan, umumnya dengan tekanan dari jari telunjuk pada pegangan, ideal untuk menghadapi pukulan cepat di sisi kiri (bagi pemain tangan kanan).

Drive sering dimanfaatkan ketika melawan pukulan datar dari lawan seperti drive lainnya, push shot, atau net kill. Di arena ganda, pukulan ini bisa berfungsi sebagai alat bertahan sekaligus menyerang, terutama saat dalam situasi rally cepat (drive rally). Selain itu, drive dapat dipakai untuk mengecoh lawan dengan mengarahkannya ke sisi yang lemah atau area kosong, atau untuk mengganggu formasi pertahanan lawan agar muncul celah untuk menyerang.

Keberhasilan dalam melakukan drive sangat bergantung pada refleks yang cepat, koordinasi tangan dan mata yang baik, serta posisi tubuh yang tepat. Gerakan harus dilakukan secara eksplosif namun tetap terkontrol, agar shuttlecock tidak melambung terlalu tinggi (mudah dimash oleh lawan) atau terlalu rendah (terkena net). Karena drive tidak memerlukan banyak persiapan, ia seringkali menjadi jawaban cepat dalam situasi yang bertekanan.

Menurut Badminton World Federation (BWF), drive merupakan salah satu pukulan krusial yang "mempertahankan tempo permainan tetap tinggi dan dapat digunakan untuk menyerang serta bertahan secara efisien baik dalam permainan ganda maupun tunggal."

NETTING

Netting atau net shot adalah metode pukulan dalam bulu tangkis yang dilakukan dekat net dengan gerakan yang lembut dan tepat untuk membuat shuttlecock jatuh tepat di bagian depan lapangan musuh, dengan ketinggian serendah mungkin. Tujuan utama dari netting adalah untuk menyulitkan lawan dalam menggapai shuttlecock karena pantulannya yang rendah dan lambat, serta mendorong mereka untuk bermain defensif atau mengangkat shuttle ke belakang, yang bisa dimanfaatkan untuk serangan berikutnya seperti smash atau net kill.

Pukulan netting dilaksanakan saat shuttlecock berada rendah dekat net, biasanya setelah menerima pukulan drop shot atau netting dari pihak lawan. Gerakannya harus halus, cepat, dan sangat terkontrol, karena terlalu banyak tenaga bisa membuat shuttlecock terbang terlalu tinggi, yang membuka peluang bagi lawan untuk menyerang. Dalam prosesnya, pergelangan tangan memainkan peran utama karena mengontrol arah, kekuatan, dan sudut pukulan. Pemain menggunakan pegangan underhand, tubuh sedikit membungkuk ke depan, dengan kaki depan menopang keseimbangan, dan raket didekatkan ke net.

Ada dua tipe utama netting dalam permainan:

- Spinning net shot – shuttlecock dipukul dengan gerakan memutar ringan (slice) agar berputar saat melewati net, membuat arah pantulannya sulit diprediksi.
- Straight net shot – shuttlecock dipukul langsung ke depan tanpa rotasi, biasanya untuk menjaga reli dalam permainan net yang cepat.

Selain itu, ada juga variasi cross-court net shot, yaitu netting yang diarahkan secara diagonal ke sisi lapangan lawan untuk mengecoh mereka.

Netting memiliki peranan penting dalam bulu tangkis, baik di nomor tunggal maupun ganda, karena menjadi salah satu teknik untuk mengendalikan permainan di area depan, memperlambat tempo, atau secara taktis menekan lawan. Dalam pertandingan tingkat tinggi, duel netting sering kali menjadi strategi permainan cerdas, di mana pemain saling bersaing dalam akurasi dan kecepatan respons di depan net.

Untuk menghasilkan net shot yang efektif, pemain perlu memperhatikan kecepatan tangan, waktu, posisi tubuh, dan kontrol tekanan pada raket. Jika dilakukan dengan baik, shuttlecock akan menyentuh bagian atas net dan langsung jatuh di sisi lawan dengan sedikit peluang untuk membalas.

Menurut Badminton World Federation (BWF), net shot adalah "salah satu pukulan kontrol paling halus dalam bulu tangkis yang memerlukan kepekaan tangan dan ketepatan

posisi," dan menjadi alat strategis yang penting untuk menciptakan kesempatan menyerang.

LIFT (LOB)

Lift merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan bulu tangkis yang berfungsi untuk mengangkat shuttlecock dari bagian depan lapangan menuju belakang lapangan lawan dengan lintasan yang tinggi dan melengkung. Pukulan ini biasanya dilakukan saat seorang pemain berada dalam posisi defensif, terutama ketika menerima net shot atau drop shot dari lawan. Tujuan dari teknik ini adalah untuk mengubah keadaan dari bertahan menjadi netral atau melakukan serangan kembali, sambil memberikan kesempatan bagi pemain untuk kembali ke posisi siap.

Teknik lift adalah bagian dari pukulan underhand, yang dilakukan ketika shuttlecock berada di bawah atau mendekati permukaan lantai. Pemain harus menekuk lutut dan merendahkan tubuh, kemudian mengayunkan raket dari bawah dengan gerakan yang lembut namun terarah ke atas dan ke belakang. Kekuatan ayunan dan sudut pukulan harus disesuaikan dengan tepat agar shuttlecock tidak terlalu pendek (yang memungkinkan lawan untuk menyerang) atau terlalu jauh keluar dari lapangan. Pukulan lift dapat dilakukan menggunakan forehand atau backhand, tergantung pada arah datangnya shuttlecock.

Ada dua jenis utama dari pukulan lift:

- **Defensive Lift**
Shuttlecock diangkat tinggi dan jauh ke belakang, dengan lintasan yang menjulang. Tujuan: memberikan waktu untuk pemulihan dan menghindari serangan.
- **Attacking Lift**
Shuttlecock diangkat dengan cepat dan lebih mendatar ke belakang, dengan menekan ke sudut belakang lawan. Tujuan: memberikan tekanan kepada lawan agar sulit dalam melakukan serangan balik.

Lift sering digunakan dalam pertandingan tunggal maupun ganda, terutama dalam kondisi bertahan atau saat berada di dekat net. Dalam permainan ganda, lift menjadi strategi yang

cerdas untuk memberi kesempatan kepada rekan satu tim agar bersiap untuk menyerang setelah lawan mengembalikan shuttlecock dari belakang.

Pukulan lift memerlukan pengendalian pergelangan tangan, keseimbangan tubuh, dan ketepatan posisi raket. Jika dilakukan dengan teknik yang benar, lift dapat menjaga konsistensi permainan dan memaksa lawan bermain dari jarak yang lebih jauh, membuka kesempatan untuk melakukan drop shot atau smash selanjutnya.

Menurut Badminton World Federation (BWF), lift adalah “salah satu pukulan defensif yang paling krusial untuk membantu pemain bertahan terhadap tekanan di bagian depan lapangan.” Menguasai teknik lift menjadi hal yang penting untuk menghindari tekanan yang terus-menerus dari lawan.

PUSH SHOT

Push shot adalah metode pukulan dalam bulu tangkis yang dilakukan dengan dorongan lembut dan cepat menggunakan raket untuk mengarahkan shuttlecock ke tengah atau belakang lapangan lawan dengan cara yang datar dan terkontrol, tanpa menggunakan kekuatan berlebihan. Pukulan ini termasuk dalam kategori pukulan net-to-mid court yang bisa bersifat netral atau menyerang, tergantung situasinya, dan sangat bermanfaat untuk menjaga reli tetap aktif sembari mencari kelemahan lawan.

Push shot dilaksanakan saat shuttlecock berada dekat net, tetapi cukup tinggi sehingga tidak memerlukan teknik underhand atau lift. Gerakannya melibatkan pergelangan tangan dengan ringan, tanpa gerakan yang besar. Raket biasanya mengenai shuttlecock dalam jalur lurus, diarahkan ke area kosong atau sisi lemah lawan, sehingga menyulitkan lawan untuk melakukan serangan balik. Karena gerakannya yang cepat dan efisien, push shot sering kali digunakan untuk memberikan tekanan secara halus dan tajam kepada lawan tanpa membuka pertahanan sendiri.

Pukulan ini sering digunakan dalam situasi berikut:

- Menanggapi net shot dari lawan yang terlalu tinggi.
- Menjaga permainan tetap cepat namun dalam kendali.
- Mencari peluang untuk memaksa lawan bergerak ke belakang lapangan.

Push shot bisa dilakukan dengan teknik forehand atau backhand, bergantung pada arah shuttlecock:

- Forehand push dilakukan dari sisi dominan tubuh (seperti tangan kanan untuk pemain tangan kanan), menggunakan dorongan lembut dari depan tubuh ke atas.
- Backhand push dilakukan dari sisi non-dominan, dengan tekanan ibu jari pada pegangan sebagai sumber tenaga utama.

Pukulan push tidak sekuat drive, namun lebih tepat dan memiliki risiko kesalahan yang lebih rendah. Ini menjadi teknik penting dalam permainan ganda, di mana ruang gerak lebih terbatas dan kecepatannya sangat tinggi. Dalam permainan tunggal, push sering kali dipakai untuk mengontrol tempo dan sebagai strategi untuk menciptakan ruang sebelum melancarkan serangan.

Menurut Badminton England, push shot adalah salah satu pukulan net-to-midcourt yang paling efektif untuk mempertahankan tekanan dan menjaga shuttle tetap dalam permainan tanpa memberikan banyak peluang pada lawan.

TEKNIK LANJUTAN

Setelah menguasai dasar-dasar permainan, pemain bulu tangkis perlu belajar teknik yang lebih kompleks agar dapat bermain dengan efisien, strategis, dan kompetitif, khususnya di level permainan yang lebih tinggi. Teknik lanjutan meliputi berbagai variasi dalam pukulan, strategi dalam bermain, serta kemampuan berpindah posisi dengan cepat dan cerdas. Semua teknik ini sangat penting untuk mengecoh lawan, mempertahankan ritme permainan, dan menciptakan peluang untuk mencetak poin.

DECEPTION SHOT - PUKULAN TIPUAN

Teknik ini bertujuan untuk mengecoh lawan mengenai arah, kecepatan, atau jenis pukulan sehingga mereka melakukan kesalahan. Contohnya, gerakan ayunan yang terlihat seperti smash namun pada kenyataannya merupakan drop shot. Pukulan tipuan dapat dilakukan dengan:

- Gerakan tubuh atau bahu yang memancing keputusan lawan

- Pergerakan pergelangan tangan yang berubah pada saat terakhir
- Pukulan iris yang mengubah arah bola setelah memantul

Tujuan: Mengganggu respon lawan dan mengarahkannya pada langkah yang salah.

SLICE SHOT - PUKULAN IRIS

Teknik ini dilakukan dengan menggesek shuttlecock menggunakan sisi samping raket, sehingga arah shuttle menjadi miring, terbang pelan, atau menyimpang dari arah pukulan awal. Teknik ini bisa digunakan pada:

- Drop shot
- Smash (slice smash)
- Netting

Efek: Shuttlecock melambat, berputar, dan arah jatuhnya menjadi sulit diprediksi.

NET KILL

Teknik ini melibatkan memukul shuttlecock langsung di atas net ketika shuttle datang terlalu tinggi akibat net shot atau pengangkatan lawan. Pemain harus cepat maju dan melakukan pukulan tajam ke bawah, seringkali hanya dengan menggunakan gerakan pergelangan tangan. Biasanya digunakan saat terkoneksi di area net.

Tujuan: Mengakhiri reli dengan pukulan cepat di depan.

JUMPING SMASH

Adalah variasi dari smash yang dilakukan dengan melompat lebih tinggi untuk mendapatkan sudut yang curam dan meningkatkan daya pukul. Diperlukan kekuatan dalam kaki, waktu yang tepat, dan kontrol ketika berada di udara. Teknik ini umum digunakan oleh pemain yang lebih berpengalaman.

Keunggulan: Sudut yang tajam dan kecepatan membuatnya sulit untuk dikembalikan oleh lawan.

DRIVE RALLY - PERTUKARAN PUKULAN DRIVE

Merupakan teknik saling memukul drive yang cepat dan datar antara dua pemain, terutama dalam permainan ganda. Ini memerlukan reaksi yang cepat, posisi yang stabil, dan kekuatan pada pergelangan tangan. Pada saat ini, pukulan harus:

- Datar (tidak terlalu tinggi)
- Cepat dan tepat (arah mengarah ke tubuh lawan atau ruang kosong)

Tujuan: Mempersulit lawan dan memaksa mereka membuat kesalahan atau mengangkat shuttle.

ROTASI DALAM PERMAINAN GANDA

Dalam permainan ganda, teknik rotasi atau perpindahan posisi antara pemain depan dan belakang sangat penting. Rotasi yang baik membantu tim tetap dalam posisi serangan atau pertahanan dengan efektif. Pemain harus:

- Dengan cepat menilai arah shuttle
- Mengetahui kapan harus maju atau mundur
- Bekerja sama dengan pasangan secara kompak

Tujuan: Mempertahankan serangan yang konsisten dan mengurangi celah.

RECOVERY AND REPOSITIONING

Teknik lanjutan bukan hanya tentang pukulan, tetapi juga mencakup bagaimana pemain kembali ke posisi siap setelah melakukan pukulan. Reposisi yang baik memungkinkan pemain untuk:

- Menutupi area kosong
- Bersiap untuk melakukan pukulan selanjutnya
- Menjaga keseimbangan selama reli yang panjang

Prinsip: "Pukulan dan Pemulihan" – lakukan pukulan, kemudian segera kembali ke posisi tengah atau siap.

SARANA DAN PRASARANA

PERLENGKAPAN DAN STANDAR LAPANGAN

PERLENGKAPAN BADMINTON

RAKET

Raket merupakan peralatan utama yang dipakai untuk memukul shuttlecock. Raket bulu tangkis dibuat dari material ringan seperti grafit karbon, aluminium, atau bahan komposit lainnya, dan dilengkapi dengan senar yang memiliki ketegangan berbeda tergantung pada keinginan pemain.

- Standar spesifikasi raket menurut BWF:
- Panjang maksimum: 680 mm
- Lebar kepala raket: 230 mm
- Berat rata-rata: 80–100 gram (tanpa senar)
- Sumber: Pedoman Peralatan BWF – Spesifikasi Raket

SHUTTLECOCK (KOK)

Shuttlecock adalah bola kecil berbulu yang digunakan dalam permainan. Terdapat dua jenis:

- Shuttlecock berbulu alami (dibuat dari bulu angsa dan gabus)
- Shuttlecock buatan (dibuat dari plastik nilon)

Spesifikasi standar untuk shuttlecock:

- Berat: 4,74 – 5,50 gram
- Panjang bulu: 62–70 mm
- Jumlah bulu: 16
- Diameter kepala: 25–28 mm

Shuttlecock harus mampu terbang dengan stabil dan memiliki kecepatan yang sesuai dengan tingkat permainan serta ketinggian lokasi pertandingan.

STANDAR LAPANGAN

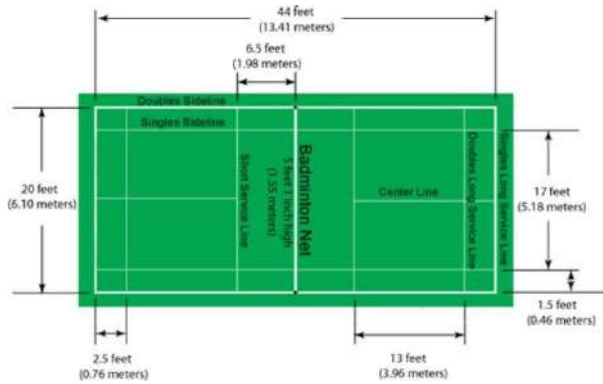


Figure 2 lapangan

Lapangan bulu tangkis memiliki dimensi dan batas yang telah ditentukan secara global oleh Federasi Bulu Tangkis Dunia (BWF). lapangan ini terbagi oleh jaring yang memisahkan bagian tengah menjadi dua sisi yang seimbang. Permukaan lapangan umumnya dibuat dari bahan vinyl atau kayu sintetis yang tidak licin, serta harus datar dan tidak memantulkan shuttlecock secara berlebihan.

Ukuran standar lapangan:

- Panjang: 13,40 meter
- Lebar untuk ganda: 6,10 meter
- Lebar untuk tunggal: 5,18 meter
- Tinggi jaring: 1,55 meter di sisi tiang, dan 1,524 meter di bagian tengah
- Jarak garis servis depan dari jaring: 1,98 meter
- Garis servis belakang (untuk permainan ganda): 0,76 meter dari garis belakang

Bagian-bagian dalam lapangan meliputi:

- Area servis depan
- Area servis belakang
- Sisi kanan dan kiri lapangan
- Area permainan untuk tunggal dan ganda (dengan garis yang berbeda)

DAFTAR PUSTAKA

- Arisandi, E. B. P. A., Mulhim, H. . M., & Hamid, A. H. (2024). Analisis Tingkat Keterampilan Teknik Forehand dan Backhand Atlet Bulutangkis PB Jhonlin Club Badminton Banjarbaru. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 5(2), 216–223. <https://doi.org/10.46838/spr.v5i2.541>
- Cohen, C., Texier, B. D., Quéré, D., & Clanet, C. (2015). The physics of badminton. *New Journal of Physics*, 17(6). <https://doi.org/10.1088/1367-2630/17/6/063001>
- Faude, O., Meyer, T., Rosenberger, F., Fries, M., Huber, G., & Kindermann, W. (2007). Physiological characteristics of badminton match play. *European Journal of Applied Physiology*, 100(4), 479–485. <https://doi.org/10.1007/s00421-007-0441-8>
- Phomsoupha, M., & Laffaye, G. (2015). The Science of Badminton: Game Characteristics, Anthropometry, Physiology, Visual Fitness and Biomechanics. *Sports Medicine*, 45(4), 473–495. <https://doi.org/10.1007/s40279-014-0287-2>
- Ramli, A. S. S., Kamalden, T. F. T., Sharir, R., Harith, H. H., Hanafi, M., Gasibat, Q., & Samsudin, S. (2021). Mechanical interaction within badminton forehand shot technique: A review paper. *International Journal of Kinesiology and Sports Science*, 9(3), 28–44. <https://doi.org/10.7575/aiac.ijkss.v.9n.3p28>
- Wahyudin, M. Y., & Anto, P. (2019). Ikon-Ikon Sejarah & Peraturan Bulu Tangkis untuk Infografis. *Visual Heritage: Jurnal Kreasi Seni Dan Budaya*, 1(02), 138–146. <https://doi.org/10.30998/vh.v1i02.28>
- Wayne B. Brumbach, R. B. B. J. (1963). *A Brief Outline of Background Material on the Sport of Badminton*.