



UNU Cirebon Press

PERMAINAN BULUTANGKIS

Untuk Pendidikan Tinggi

IMPLEMENTASI MENGGUNAKAN SPORT EDUCATION

Oleh :

Nur Mahfuzah Agustin, M. Pd.

Riki Ramadhan, M. Pd.

Lukman Al Hakim, M. Pd.

Dr. Agi Ginanjar, M. Pd.

Ibrohim, S. Pd.



UNIVERSITAS
DARUL MA'ARIF
INDRAMAYU

UNIVERSITAS
DARUL MA'ARIF
INDRAMAYU

Alamat: No. 28 Karangampel, Jl. Raya Kaplongan, Kaplongan Lor, Indramayu,
Kabupaten Indramayu, Jawa Barat 45283

**PERMAINAN BULU TANGKIS UNTUK PENDIDIKAN TINGGI
IMPLEMENTASI MENGGUNAKAN *SPORT EDUCATION***

Oleh:

Nur Mahfuzah Agustin, M. Pd.

Riki Ramadhan, M. Pd.

Lukman Al Hakim, M. Pd.

Dr. Agi Ginanjar, M. Pd.

Ibrohim, S. Pd.



UNU Cirebon Press

Permainan Bulu Tangkis Untuk Pendidikan Tinggi: Implementasi Menggunakan *Sport Education*

Penulis:

Nur Mahfuzah Agustin, M. Pd.
Riki Ramadhan, M. Pd.
Lukman Al Hakim, M. Pd.
Dr. Agi Ginanjar, M. Pd.
Ibrohim, S. Pd.

ISBN:

-

Editor & Penyunting:

Fauzan Effendy, S.Or., M.Pd.
Fanni Zulaiha, S.Pd., M.Pd.

Desain sampul dan Tata letak:

Dicky Oktora Mudzakir, M. Pd.
Ulul Azmi, S.Pd.

Penerbit:

UNU CIREBON PRESS

Redaksi:

Jl. Sisingamangaraja no. 33 Kota Cirebon
Telepon: +6282216311113
email: unucirebonpress@unucirebon.ac.id

Distributor Tunggal:

UNU CIREBON PRESS
Jl. Sisingamangaraja no. 33 Kota Cirebon
Telepon: +6282216311113
email: unucirebonpress@unucirebon.ac.id

Cetakan Pertama, November 2024

© Hak Cipta 2024 pada Penulis

Hak cipta dilindungi undang-undang. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh buku ini dalam bentuk apapun, baik secara elektronik maupun mekanik, termasuk memfoto copy, merekam, atau dengan sistem penyimpanan lainnya, tanpa izin tertulis dari penulis.

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah, Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan buku ajar ini. Tak lupa juga kami mengucapkan shalawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada Nabi Besar Muhammad SWT, karena berkat beliau, kita mampu keluar dari kegelapan menuju jalan yang lebih terang. Kami ucapkan juga rasa terima kasih kami kepada pihak-pihak yang mendukung lancarnya buku ajar ini mulai dari proses penulisan hingga proses cetak, yaitu orang tua kami, rekan-rekan kami, penerbit, dan masih banyak lagi yang tidak bisa kami sebutkan satu per satu.

Adapun, buku yang kami tulis berjudul 'Permainan Bulu Tangkis untuk Pendidikan Tinggi: Implementasi Menggunakan *Sport Education*', telah selesai kami buat secara semaksimal dan sebaik mungkin agar menjadi manfaat bagi pembaca yang membutuhkan informasi dan pengetahuan mengenai permainan bulu tangkis. Buku ini membahas tentang pembelajaran permainan bulu tangkis pada program studi olahraga di Perguruan Tinggi seperti: membahas mengenai sejarah, teknik dan keterampilan dasar bulu tangkis, peraturan dalam permainan bulu tangkis, sarana prasarana latihan bulu tangkis, dan pembinaan kondisi fisik atlet bulu tangkis. Buku ini akan memberikan informasi dan memberikan kontribusi untuk memahami bulu tangkis. Mengingat perkembangan bulu tangkis saat ini yang pesat di seluruh dunia, maka publikasi ini diharapkan dapat mendorong perkembangan bulutangkis yang positif. Dalam buku ini, tertulis bagaimana pentingnya mempelajari materi pembelajaran permainan bulu tangkis pada program studi olahraga di Perguruan Tinggi dengan menggunakan *Sport Education*, bagaimana semua hal yang disajikan relevan dengan mata kuliah sesuai dengan perkembangan kurikulum yang sedang berjalan dan menjadi alternatif pegangan bagi mahasiswa dan dosen yang menempuh pengajaran dan studi yang sedang dilakukan. Selain itu, buku ini juga untuk melengkapai buku sebelumnya terkait dengan implementasi *Sport Education* di Pendidikan Tinggi yang sudah terbit terlebih dahulu dengan menggunakan olahraga futsal dan bola voli.

Kami sadar, masih banyak luput dan kekeliruan yang tentu saja jauh dari sempurna tentang buku ini. Oleh sebab itu, kami mohon agar pembaca memberi kritik dan juga saran terhadap karya buku ajar ini agar kami dapat terus meningkatkan kualitas buku ini dikemudian hari. Demikian buku ini kami buat, dengan harapan agar pembaca dapat memahami informasi dan juga mendapatkan wawasan mengenai bidang olahraga permainan bulu tangkis yang diimplementasikan dengan menggunakan *Sport Education* yang sejalan dengan kurikulum Pendidikan Tinggi yang sedang berjalan, serta dapat bermanfaat bagi

penulis khususnya dan bagi masyarakat dalam arti luas pada umumnya terutama pada masyarakat yang berkecimpung dalam dunia olahraga. Terima kasih.

Indramayu, Oktober 2024

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x

BAB I PERMAINAN BULU TANGKIS PADA PENDIDIKAN TINGGI

A. Olahraga	1
B. Pendidikan Tinggi	2
1. Jenis Pendidikan Tinggi di Indonesia	3
a. Unveristas	3
b. Institusi	3
c. Sekolah Tinggi	3
d. Politeknik	3
e. Akademi	3
2. Fungsi Pendidikan Tinggi di Indonesia	3
3. Tujuan Pendidikan Tinggi di Indonesia	4
4. Penutup	4
C. Program Studi Olahraga di Pendidikan Tinggi	5
D. Pembelajaran Permainan Bulu Tangkis Pada Program Studi Olahraga di Perguruan Tinggi	6

BAB II PERMAINAN BULU TANGKIS

A. Permainan Bulu Tangkis	9
B. Sejarah Olahraga Bulu Tangkis	9
1. Sejarah Permainan Bulu Tangkis di Dunia	9
2. Sejarah Permainan Bulu Tangkis di Indonesia	12
C. Teknik Dasar Permainan Bulutangkis	15
1. Teknik Tanpa Kok Permainan Bulutangkis.....	15
a. Teknik Langkah Kaki (<i>Foot Work</i>)	15
b. Teknik Memegang Raket	17
2. Teknik Dasar Pukulan Servis Permainan Bulutangkis.....	20

a.	Servis Pendek <i>Forehand</i>	21
b.	Servis Pendek <i>Backhand</i>	22
c.	Servis Mendatar (<i>Drive Service</i>)	23
d.	Servis Menjentik (<i>Flick Service</i>)	24
3.	Teknik Dasar Pukulan Lainnya	25
a.	Pukulan Di Atas Kepala (<i>Overhead Stroke</i>)	26
b.	Pukulan Lob (<i>Clear</i>).....	27
c.	Pukulan <i>Smash</i>	28
d.	Pukulan <i>Forehand Smash</i>	29
e.	Pukulan <i>Backhand Smash</i>	30
f.	Pukulan <i>Dropshot</i>	31
g.	Pukulan <i>Overhead Dropshot</i>	32
h.	Pukulan <i>Overhead Forehand Dropshot</i>	32
i.	Pukulan <i>Overhead Backhand Dropshot</i>	33
j.	Pukulan Mendatar (<i>Drive Stroke</i>)	34
k.	Pukulan <i>Forehand Drive</i>	35
l.	Pukulan <i>Backhand Drive</i>	36
m.	Pukulan Dari Bawah (<i>Underhand Stroke</i>)	37
n.	Pukulan Net <i>Drop</i>	38
o.	Pukulan Mengembalikan Servis (<i>Return Service</i>)	39
D.	Sarana Prasarana Latihan Bulutangkis	40
1.	Lapangan	40
2.	Net.....	40
3.	Kok/ <i>Shuttlecock</i>	40
4.	Raket	41
5.	Dekker/ Alat Pelindung.....	41
6.	Sepatu.....	41
7.	Kaos Kaki.....	41
8.	Baju dan Celana	42
9.	Handuk	42
E.	Peraturan Dalam Permainan Bulutangkis	42
1.	Peraturan Service Bulutangkis	42
2.	Garis Lapangan Untuk Area Permainan dan Service Bulutangkis.....	43

3.	Jenis Pertandingan.....	43
a.	Pertandingan Ganda	43
b.	Pertandingan Tunggal	44
4.	Kesalahan	44
5.	Kontinuitas	45
6.	Partai/ Bentuk Permainan Bulutangkis	45
7.	Sistem Penilaian/ Perhitungan Point Dalam Permainan Bulutangkis.....	45
F.	Pembinaan Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis	46
1.	Daya Tahan	50
a.	Daya Tahan Aerobik	50
b.	Daya Tahan Anaerobik.....	51
c.	Metode-Metode Latihan Pengembangan Daya Tahan	51
2.	Latihan Kekuatan	52
a.	Latihan Beban (<i>Weight Training</i>) Untuk Bulutangkis.....	53
3.	Kecepatan.....	60
4.	Kelentukan (<i>Flexibility</i>).....	61
5.	Kelincahan (<i>Agility</i>)	61

BAB III PERMAINAN BULU TANGKIS DI PENDIDIKAN TINGGI MENGUNAKAN *SPORT EDUCATION*

A.	<i>Sport Education</i>	63
B.	Tujuan <i>Sport Education</i>	63
C.	Fitur Utama <i>Sport Education</i>	64
1.	Musim	65
2.	Afiliasi.....	65
3.	Kompetisi Formal.....	65
4.	Acara Puncak.....	65
5.	Penyimpanan Catatan.....	66
6.	Perayaan	66
D.	<i>Sport Education</i> Tiga Fase Untuk Pendidikan Tinggi.....	66
E.	Tim dan Peran Mahasiswa dalam <i>Sport Education</i> Menggunakan Permainan Bulu Tangkis	75
1.	Pelatih.....	75

2. Manager.....	77
3. Pemain.....	79
4. Wasit	80
5. Pencatat Pertandingan	83
6. Publikasi.....	83

BAB IV PENILAIAN MAHASISWA DALAM *SPORT EDUCATION*

A. Penilaian Dalam <i>Sport Education</i>	86
B. Penilaian Otentik Dalam <i>Sport Education</i> Sesuai Peran Mahasiswa.....	86
1. Penilain Pelatih.....	87
2. Penilain Manager	90
3. Penilain Pemain.....	92
4. Penilain Wasit dan Pencatat Pertandingan	93
5. Penilain Publikasi.....	95

DAFTAR PUSTAKA.....	99
----------------------------	-----------

TENTANG PENULIS	102
------------------------------	------------

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1.	Perbandingan Daya Tahan Arobik Dengan Anaerobik	51
Tabel 3.1.	Program <i>Sport Education</i> Untuk Pendidikan Tinggi Bidang Olahraga ...	67
Tabel 4.1.	Penilaian Acuan Patokan Untuk Peran Pelatih	88
Tabel 4.2.	Penilaian Acuan Patokan Untuk Peran Manager	90
Tabel 4.3.	Penilaian Acuan Patokan Untuk Peran Pemain	92
Tabel 4.4.	Penilaian Acuan Patokan Untuk Peran Wasit dan Pencatat Pertandingan	94
Tabel 4.5.	Penilaian Acuan Patokan Untuk Peran Publikasi	96

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1.	Alat Pukul Permainan <i>Battledore</i>	10
Gambar 2.2.	Ilustrasi Permainan <i>Battledore</i>	10
Gambar 2.3.	Lambang PBSI.....	14
Gambar 2.4.	Latihan Langkah Kaki.....	16
Gambar 2.5.	Teknik Memegang Raket <i>American Grip</i>	17
Gambar 2.6.	Teknik Memegang Raket <i>Forehand Grip</i>	18
Gambar 2.7.	Teknik Memegang Raket <i>Backhand Grip</i>	19
Gambar 2.8.	Teknik Memegang Raket <i>Combination Grip</i>	20
Gambar 2.9.	Arah Teknik Pukulan Servis.....	21
Gambar 2.10.	Pukulan di Atas Kepala.....	27
Gambar 2.11.	Arah Pukulan Lob.....	28
Gambar 2.12.	Pukulan <i>Smash</i>	29
Gambar 2.13.	Arah Pukulan <i>Dropshot</i>	32
Gambar 2.14.	Pukulan Mendatar.....	35
Gambar 2.15.	Aspek-Aspek Yang Terkait Dengan Prestasi Olahraga.....	47
Gambar 2.16.	Kebutuhan Kondisi Fisik Atlet Bulu Tangkis.....	46
Gambar 2.17.	Hubungan Kemampuan Kondisi Fisik.....	49
Gambar 2.18.	Perbandingan Daya Tahan Aerobik Dan Anaerobik Dalam Lari.....	51
Gambar 2.19.	Anatomi Otot Manusia	54
Gambar 2.20.	Kebutuhan Kondisi Fisik Atlet Bulu Tangkis.....	55
Gambar 2.21.	Bentuk Latihan Beban Untuk Otot Punggung.....	56
Gambar 2.22.	Bentuk Latihan Beban Untuk Otot Pundak/ Bahu.....	57
Gambar 2.23.	Bentuk Latihan Beban Untuk Otot Perut.....	57
Gambar 2.24.	Bentuk Latihan Beban Untuk Otot <i>Triceps</i>	58
Gambar 2.25.	Bentuk Latihan Beban Untuk Otot <i>Bicep</i>	58
Gambar 2.26.	Bentuk Latihan Beban Untuk Paha Bagian Depan (<i>Quadrisep</i>).....	59
Gambar 2.27.	Bentuk Latihan Beban Untuk Paha Bagian Belakang.....	59
Gambar 3.1.	Fitur Utama <i>Sport Education</i>	64
Gambar 3.2.	Logo Tim <i>Sport Education</i> Bulu Tangkis.....	75
Gambar 3.3.	Bentuk Program Latihan Peran Pelatih <i>Sport Education</i> Bulu Tangkis.....	76

Gambar 3.4.	Kontrak Peran Pelatih <i>Sport Education</i> Bulu Tangkis.....	77
Gambar 3.5.	Bentuk Program Latihan Peran Pelatih <i>Sport Education</i> Bulu Tangkis.....	78
Gambar 3.6.	Kontrak Peran Manager <i>Sport Education</i> Bulu Tangkis.....	79
Gambar 3.7.	Kontrak Peran Pemain <i>Sport Education</i> Bulu Tangkis.....	80
Gambar 3.8.	Kontrak Peran Wasit <i>Sport Education</i> Bulu Tangkis.....	81
Gambar 3.9.	Peraturan Pertandingan <i>Sport Education</i> Bulu Tangkis.....	81
Gambar 3.10.	Lembar Pertandingan <i>Sport Education</i> Bulu Tangkis.....	82
Gambar 3.11.	<i>Technical Meeting Sport Education</i> Bulu Tangkis.....	82
Gambar 3.12.	Kontrak Peran Pencatat Pertandingan <i>Sport Education</i> Bulu Tangkis.	83
Gambar 3.13.	Kontrak Peran Publikasi <i>Sport Education</i> Bulu Tangkis.....	84
Gambar 3.14.	Publikasi <i>Sport Education</i> Bulu Tangkis.....	85
Gambar 4.1.	Hasil Penilaian <i>Sport Education</i> Mahasiswa Sampai UTS Peran Wasit Dan Pencatat Pertandingan.....	87
Gambar 4.2.	Lembar Instrumen Penilaian <i>Sport Education</i> Peran Pelatih.....	88
Gambar 4.3.	Hasil Mahasiswa Peran Pelatih Setelah Mengikuti <i>Sport Education</i> .	89
Gambar 4.4.	Contoh Nilai Mahasiswa Peran Pelatih Setelah Mengikuti <i>Sport Education</i>	89
Gambar 4.5.	Lembar Instrumen Penilaian <i>Sport Education</i> Peran Manager.....	90
Gambar 4.6.	Hasil Mahasiswa Peran Manager Setelah Mengikuti <i>Sport Education</i>	91
Gambar 4.7.	Contoh Nilai Mahasiswa Peran Manager Setelah Mengikuti <i>Sport Education</i>	91
Gambar 4.8.	Lembar Instrumen Penilaian <i>Sport Education</i> Peran Pemain.....	92
Gambar 4.9.	Hasil Mahasiswa Peran Pemain Setelah Mengikuti <i>Sport Education</i>	93
Gambar 4.10.	Contoh Nilai Mahasiswa Peran Pemain Setelah Mengikuti <i>Sport Education</i>	93
Gambar 4.11.	Lembar Instrumen Penilaian <i>Sport Education</i> Peran Wasit dan Pencatat Pertandingan	94
Gambar 4.12.	Hasil Mahasiswa Peran Wasit Setelah Mengikuti <i>Sport Education</i> ...	95
Gambar 4.13.	Contoh Nilai Mahasiswa Peran Wasit Setelah Mengikuti <i>Sport Education</i>	95
Gambar 4.14.	Lembar Instrumen Penilaian <i>Sport Education</i> Peran Publikasi.....	96

Gambar 4.15. Hasil Mahasiswa Peran Publikasi Setelah Mengikuti <i>Sport Education</i>	97
Gambar 4.16. Contoh Nilai Mahasiswa Peran Publikasi Setelah Mengikuti <i>Sport Education</i>	98

BAB I

PERMAINAN BULU TANGKIS PADA PENDIDIKAN TINGGI

Oleh: Nur Mahfuzah Agustin & Riki Ramadhan

A. Olahraga

Olahraga kini sudah menjadi *trend* atau gaya hidup bagi sebagian orang, bahkan bagi sebagian lainnya sudah menjadi kebutuhan pokok dalam kehidupannya. Olahraga yang dahulu dianggap sebagai kegiatan rekreasi murni, menjadi sesuatu yang sangat bernilai dalam kehidupan sehari-hari manusia seiring dengan perkembangan zaman dan kemajuan ilmu keolahragaan. Olahraga sangat penting karena tidak terlepas dari kebutuhan dasar manusia yang pada prinsipnya selalu bergerak. Olahraga sendiri merupakan rangkaian latihan yang teratur dan terencana untuk memelihara dan meningkatkan kapasitas olahraga, bertujuan untuk mempertahankan hidup dan meningkatkan kualitas hidup.

Olahraga dapat dilakukan siapa saja kapan saja, di mana saja, tanpa memandang jenis kelamin, suku, agama, ras, dll. Olahraga memiliki peran strategis yang penting dalam pembangunan bangsa. Hal ini sejalan dengan pandangan Mutohir (2002) bahwa hakikat olahraga merupakan cerminan kehidupan masyarakat suatu negara. Cita-cita dan nilai-nilai luhur suatu masyarakat tercermin dalam olahraga, yang tercermin dari keinginan untuk mewujudkan diri melalui prestasi olahraga (Mutohir, 2002). Kita sering mendengar ungkapan bahwa kemajuan suatu bangsa tercermin dari prestasi olahraganya. Olahraga di Indonesia diharapkan dapat dijadikan sebagai penggerak gerakan sosial untuk membentuk manusia-manusia unggul baik jasmani, rohani, kecerdasan, maupun masyarakat, serta membina manusia Indonesia yang sehat jasmani dan rohani.

Tujuan seseorang berolahraga adalah untuk meningkatkan derajat kebugaran dinamis (kesehatan saat bergerak) dan kebugaran statis (kesehatan saat berdiri diam). Prestasi melalui aktivitas fisik juga menjadi alasan mengapa orang berolahraga. Hal ini sejalan dengan pernyataan olahraga adalah segala kegiatan sistematis yang mendorong, mengolah, dan mengembangkan potensi fisik, mental, dan sosial (UU RI No. 3 Tahun 2005). Definisi ini sangat luas maknanya karena tidak menyebutkan apakah kegiatan tersebut dimaksudkan sebagai olahraga atau tidak, kata kuncinya adalah semua aktivitas sistem. Dengan demikian, ungkapan ini mengisyaratkan bahwa aktivitas fisik adalah disengaja sepanjang tujuannya adalah untuk mendorong, memelihara dan mengembangkan potensi fisik, mental, dan sosial.

Olaharaga di Indonesia terbagi kedalam berbagai macam tidak hanya olahraga prestasi saja tetapi juga olahraga pendidikan sebagai salah satu penggerak gerakan manusia yang sehat jasmani dan rohani. Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani (UU RI No. 3 Tahun 2005). Olahraga pendidikan biasa dilakukan pada tingkatan sekolah baik itu pada Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA), Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) yang bernaung pada Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud), juga pada Madrasah Ibtidaiyah (MI), Madrasah Tsanawiyah (MTs), Madarasah Aliyah (MA) yang bernaung pada Kementerian Agama (Kemenag), juga pada Pendidikan Tinggi (PT) yang banyak membuka program studi (Program Studi) khusus bidang olahraga. Pada Pendidikan Tinggi (PT) bidang olahraga banyak Program Studi yang membuka keahlian khusus pada bidang olahraga baik itu pada bidang pendidikan olahraga dan juga bidang keilmuan olahraga.

B. Pendidikan Tinggi

PT adalah jenjang pendidikan setelah pendidikan menengah yang mencakup program diploma, program sarjana, program magister, program doktor, dan program profesi, serta program spesialis, yang diselenggarakan oleh perguruan tinggi berdasarkan kebudayaan bangsa Indonesia (UU RI No. 3 Tahun 2005). PT merupakan jenjang pendidikan setelah pendidikan menengah (SMA/ SMK/ MA). Program yang ada dalam PT ini tidak hanya strata satu (S-1) melainkan ada juga diploma, pendidikan profesi, strata dua (S-2), bahkan strata tiga (S-3).

Hasil pendidikan dari S1 yang banyak diminati di Indonesia yang merupakan sarjana-sarjana dalam berbagai bidang dan keahlian berkiprah di dalam masyarakat/ lingkungan tersebut. Bila masyarakat/ lingkungannya merasa bahwa keterlibatan pada sarjana tersebut banyak membantu meningkatkan lingkungan, maka hasil proses pendidikan tersebut mempunyai hasil guna dan nilai positif. Oleh sebab itu, beberapa peraturan yang mendukung PT di Indonesia yang sudah menjadi bagian dari sistem yang dibelajarkan agar dapat mengetahui perkembangan dan terapan keilmuan tersebut. PT mengutamakan peningkatan kualitas dan memperluas wawasan pengetahuan kekhususan dari berbagai disiplin keilmuan.

Satuan pendidikan yang menyelenggarakan PT ini dikenal dengan nama perguruan tinggi, baik itu perguruan tinggi negeri maupun perguruan tinggi swasta, dan perguruan

tinggi kedinasan. Lembaga pendidikan tersebut berbentuk Universitas, Institut, Sekolah Tinggi, Politeknik, dan Akademi. S1 bergelar Sarjana, diploma dua bergelar A.Ma, diploma tiga gelar A.Md, S2 bergelar Magister, dan S3 bergelar Doktor.

1. Jenis Pendidikan Tinggi di Indonesia

a. Universitas

Universitas biasanya ada yang berstatus negeri dan swasta. Universitas terdiri dari sejumlah fakultas yang menyelenggarakan dengan bidang ilmu yang berbeda-beda. Universitas juga bisa menyelenggarakan pendidikan dalam berbagai rumpun ilmu tanpa batas. Seperti rumpun ilmu Agama (Syariah, Ekonomi Islam, Ilmu Penerangan Agama, dan masih banyak lainnya). Rumpun ilmu Humaniora (Filsafat, Sejarah, Bahasa, dan banyak lainnya). Rumpun ilmu Alam (Ilmu Angkasa, Ilmu Kebumian, Kimia, dan lain sebagainya).

b. Institut

Institut adalah lembaga PT yang terdiri dari beberapa fakultas yang menyelenggarakan pendidikan akademik dan/ atau profesi dalam kelompok disiplin ilmu tertentu.

c. Sekolah Tinggi

Sekolah tinggi adalah PT yang melaksanakan pendidikan akademik dan atau pendidikan vokasi dalam sejumlah ilmu pengetahuan, teknologi dan seni. Perbedaan besar sekolah tinggi dengan universitas maupun institut yakni sekolah tinggi terdiri dari satu fakultas yang terbagi dalam berbagai jurusan atau Program Studi .

d. Politeknik

Politeknik adalah sekolah tinggi yang hanya menyelenggarakan pendidikan vokasi saja. Tujuan Politeknik adalah menyiapkan peserta didiknya untuk menjadi lulusan yang punya kemampuan profesional di bidang tertentu. Selain itu juga bisa menerapkan, mengembangkan dan menyebarluaskan ilmu pengetahuan dan teknologi agar taraf hidup masyarakat dan kesejahteraan umat manusia meningkat.

e. Akademi

Akademi adalah lembaga PT yang menyelenggarakan pendidikan terapan dalam satu atau lebih bidang ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni tertentu.

2. Fungsi Pendidikan Tinggi di Indonesia

PT memiliki beberapa fungsi, tercatat PT memiliki tiga fungsi (UU RI No. 20 Tahun 2003), sebagai berikut:

- a. Mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa.

- b. Mengembangkan civitas akademika yang inovatif, responsif, kreatif, terampil, berdaya saing, dan kooperatif melalui pelaksanaan Tridharma.
- c. Mengembangkan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK) dengan memperhatikan dan menerapkan nilai humaniora.

3. Tujuan Pendidikan Tinggi di Indonesia

Selain memiliki fungsi, PT juga memiliki beberapa tujuan. Seperti halnya pengertian dan fungsi PT, tujuan PT memiliki empat tujuan PT (UU RI No. 20 Tahun 2003), sebagai berikut:

- a. Berkembangnya potensi mahasiswa agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, terampil, kompeten, dan berbudaya untuk kepentingan bangsa.
- b. Dihasilkannya lulusan yang menguasai cabang IPTEK untuk memenuhi kepentingan nasional dan peningkatan daya saing bangsa.
- c. Dihasilkannya IPTEK melalui penelitian yang memperhatikan dan menerapkan nilai humaniora agar bermanfaat bagi kemajuan bangsa, serta kemajuan peradaban dan kesejahteraan umat manusia.

Terwujudnya pengabdian kepada masyarakat berbasis penalaran dan karya penelitian yang bermanfaat dalam memajukan kesejahteraan umum dan mencerdaskan kehidupan bangsa.

4. Penutup

Sejalan dengan perkembangannya pendidikan merupakan kesatuan dari sub-sub sistem pendidikan. Interaksi fungsional antar sub sistem pendidikan dinamakan proses pendidikan. Dalam pelaksanaannya, proses pendidikan memperoleh masukan dari lingkungan (supra sistem), dan memberikan hasil/keluaran bagi supra sistem tersebut. Hasil pendidikan merupakan indikator efektivitas dan efisiensi proses pendidikan. Dari hasil pendidikan, pada sistem pendidikan memperoleh umpan balik terhadap cara kerja dan proses pendidikan yang sudah berjalan. Umpan balik tersebut digunakan oleh sistem pendidikan sebagai masukan untuk memperbaiki dan meningkatkan mutu proses pendidikan. Pendekatan sistem juga dapat diterapkan untuk melihat sistem pendidikan nasional Indonesia. Sistem pendidikan nasional Indonesia bertujuan membangun manusia Indonesia yang Pancasila dan utuh sebagai komponen utama dalam pembangunan bangsa. Selain itu, pendekatan sistem juga sangat tepat untuk digunakan dalam menelaah sistem PT di Indonesia. Sarjana-sarjana dalam berbagai bidang ilmu dan keahlian merupakan keluaran sistem PT, setelah mereka berhasil melalui proses interaksi fungsional antara mahasiswa, dosen, dan kurikulum dalam suatu lembaga PT. Dengan memahami pendekatan sistem, subsistem, maupun supra sistem, maka dapat dipahami pula semua hal yang terkait dengan sistem PT di Indonesia dari kaidah,

aturan, komponen, hingga cara mengevaluasi khususnya yang terkait dengan sistem penjaminan mutu pendidikan. Hal ini tidak saja terkait dengan efektivitas proses pembelajaran, akan tetapi juga terkait dengan mutu pendidikan yang telah diberikan.

C. Program Studi Olahraga di Pendidikan Tinggi

Program Studi olahraga menjadi salah satu Program Studi yang banyak diminati oleh masyarakat, melihat bagaimana perkembangan olahraga di lingkungan masyarakat menjadi tolak ukur bahwa olahraga erat kaitannya dengan kehidupan sehari-hari. Oleh sebab itu mengapa Program Studi olahraga menjadi salah satu Program Studi yang banyak diminati di Indonesia. Program Studi olahraga khususnya berfokus kepada bidang pendidikan memiliki tujuan menghasilkan lulusan yang profesional dalam bidang pendidikan olahraga dengan kualifikasi sarjana (S1) dengan gelar akademik Sarjana Pendidikan (S.Pd), menghasilkan pelatih, atlet, wasit dan guru pendidikan jasmani (penjas) atau sering juga disebut guru olahraga yang memiliki kemampuan akademis, profesionalitas serta mampu berkompetisi dalam dunia global. Secara tidak langsung, PT khususnya Program Studi olahraga di bidang pendidikan mengarahkan mahasiswanya ke arah olahraga aktif. Ini digunakan di PT sebagai salah satu dari tiga dharma PT, yaitu: pengajaran, penelitian, dan pengabdian masyarakat.

Program Studi olahraga di bidang pendidikan merupakan wadah bagi masyarakat yang menyukai dan memiliki keterampilan olahraga di berbagai bidang olahraga. Dalam proses pembelajaran Program Studi olahraga di bidang pendidikan akan belajar banyak hal terkait kesehatan fisik maupun mental. Artinya, di PT Program Studi olahraga di bidang pendidikan mahasiswa tidak belajar hanya aspek fisik saja, tetapi juga tiga aspek bidang pendidikan, yaitu kognitif, afektif dan psikomotorik akan ikut terasah. Dengan mempelajari berbagai disiplin ilmu bidang olahraga mulai dari aturan dalam berolahraga, peningkatan fungsi fisik, nutrisi, strategi dan taktik, metode pengajaran olahraga, psikologi, anatomi, fisiologi, sosiologi, bisnis olahraga, dan masih banyak yang lainnya. Namun demikian yang menjadi menarik adalah di Program Studi olahraga di bidang pendidikan akan menjalani banyak praktik hampir semua jenis olahraga yang ada seperti: renang, basket, voli, atletik, sepak bola, bulu tangkis, dan lain-lain yang tentunya selalu berada di luar kelas. Bulu tangkis merupakan salah satu mata kuliah wajib yang harus diikuti oleh setiap mahasiswa yang belajar di Program Studi olahraga.

D. Pembelajaran Permainan Bulu Tangkis Pada Program Studi Olahraga di Perguruan Tinggi

Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Pembelajaran merupakan bantuan yang diberikan pendidik agar dapat terjadi proses pemerolehan ilmu dan pengetahuan, penguasaan kemahiran dan tabiat, serta pembentukan sikap dan kepercayaan pada peserta didik. Dengan kata lain, pembelajaran adalah proses untuk membantu peserta didik agar dapat belajar dengan baik. Dalam permainan bulu tangkis, banyak pembelajaran-pembelajaran yang dapat mempermudah mahasiswa dalam menerima materi. Saat kita melempar batu pun tanpa disadari terkandung unsur-unsur teknik dasar dalam permainan bulu tangkis.

Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar (UU RI No. 20 Tahun 2003). Dengan kata lain, pembelajaran adalah proses yang dirancang untuk membantu mahasiswa belajar dengan baik dengan menggunakan berbagai sumber di PT. Dalam permainan bulu tangkis terdapat banyak pelajaran untuk memudahkan siswa dalam mendapatkan materi. Saat melempar batu, secara tidak sadar kita menggunakan unsur-unsur teknik dasar bulu tangkis. Permainan bulu tangkis masuk dalam kurikulum khususnya Program Studi olahraga atau mata kuliah wajib di PT Program Studi olahraga, permainan ini membentuk aspek, kebugaran jasmani, keterampilan, berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, kompetensi emosional, dan stabilitas, kegiatan dapat dirancang serta dikembangkan untuk meningkatkan moralitas, pola hidup sehat dan lingkungan yang bersih yang direncanakan secara sistematis untuk mencapai tujuan pendidikan nasional. Permainan bulu tangkis diperlukan daya *power* otot lengan, *power* otot tungkai, koordinasi mata tangan, kelincahan, kecepatan reaksi dan kelentukan tubuh, sehingga jika lengan dan tungkai memiliki otot yang kuat, koordinasi mata tangan, kelincahan dan kecepatan reaksi yang baik, dan tubuh memiliki fleksibilitas yang tinggi, maka kemungkinan besar seorang pemain akan mampu memenangkan pertandingan (Perdana, 2014). Melalui permainan bulu tangkis diharapkan dapat mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan proses berpikir, penghayatan, seperti sikap mental-emosional-atletik-spiritual-sosial, serta pembiasaan. Pola hidup sehat yang ditujukan untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas dalam keseimbangan fisik dan mental.

Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan (STKIP) Nahdlatul Ulama Indramayu terletak di Kompleks Kampus Hijau Darul Ma'arif, salah satunya terdapat Program Studi PJKR. Program Studi PJKR STKIP Nahdlatul Ulama Indramayu juga menggunakan bulu tangkis sebagai mata kuliah wajib yang merupakan salah satu mata kuliah yang ada dalam Permainan Bulu Tangis Pada Pendidikan Tinggi

kurikulum di Program Studi PJKR STKIP Nahdlatul Ulama Indramayu. Olahraga ini merupakan olahraga yang populer di daerah Indramayu. Hal ini terlihat dari banyaknya antusias turnamen yang diselenggarakan baik tingkat pelajar maupun nasional. Peran PT di sini merupakan jembatan untuk pengembangan bakat dan prestasi bulu tangkis. Untuk mencapai tingkatan ini tidaklah mudah, sehingga semuanya harus melalui proses yang baik dalam bentuk praktek dan juga teori.

Mata kuliah bulu tangkis di Program Studi PJKR STKIP Nahdlatul Ulama Indramayu memberikan pengalaman mahasiswa belajar, bermain, dan berlatih permainan bulu tangkis. Keunggulan dari mata kuliah ini adalah tidak hanya praktis tetapi juga menerapkan teori yang didukung oleh berbagai ahlinya. Berkaitan dengan belajar mandiri, maka mata kuliah permainan bulu tangkis diimplementasikan dalam berbagai model pembelajaran, salah satunya adalah dengan menggunakan *Sport Education* (SE) yang digunakan sebagai model kurikulum pada setiap mata kuliah yang bersifat praktek di Program Studi PJKR STKIP Nahdlatul Ulama Indramayu sebagai salah satu bukti bahwa Program Studi PJKR STKIP Nahdlatul Ulama Indramayu telah melaksanakan program kurikulum dari pemerintah yang sedang berjalan yang menggunakan kurikulum Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM).

SE adalah sebuah model kurikulum yang dapat dikembangkan secara luas oleh guru untuk digunakan dalam berbagai bentuk aktivitas olahraga (Ginanjar, 2019; Ginanjar, Mubarak, & Mudzakir, 2021b), dengan berbagai peran yang terlibat dalam aktivitas olahraga tersebut layaknya kompetisi atau kejuaraan olahraga. Tujuan pembelajaran menggunakan SE yaitu: 1) menjadi siswa seorang olahragawan yang memiliki keterampilan dan pengetahuan olahraga (kecabangan olahraga); 2) antusias dalam mengikuti kegiatan olahraga; 3) memiliki kompetensi (menjadi pemain, pelatih, manager tim, inspektur pertandingan, reporter olahraga, panitia pertandingan dan sebagainya) dalam kegiatan olahraga (Ginanjar, 2019; Ginanjar, Mubarak, et al., 2021b). Jadi dengan menggunakan SE siswa tidak hanya terasah secara kognitif saja. Tetapi, dapat menjadikan seseorang dapat terus berperan aktif dalam kegiatan olahraga baik di dalam sekolah ataupun di luar sekolah lebih jauh lagi setelah mereka lulus nanti (Ginanjar, Mubarak, et al., 2021b). Jadi SE di PT tidak hanya memberikan kesempatan mahasiswa untuk menjadi atlet saja untuk terus terlibat dalam kegiatan olahraga tetapi mereka dapat menjadi seorang pelatih/ guru, manager sebuah tim, wasit, pencatat pertandingan, publikasi, dan lain-lain atau dapat dikatakan adanya peranyang akan didapat mahasiswa selama mengikuti pembelajaran menggunakan SE. Sesuai peran dalam SE di tingkat PT yang bersifat olahraga beregu (futsal dan bola voli) sudah terkonfirmasi dengan adanya enam peran yang sentral yang akan terus terlibat yaitu pelatih, pemain, manager tim, Permainan Bulu Tangis Pada Pendidikan Tinggi

wasit, pencatat pertandingan, dan publikasi (Ginanjari, Kharisma, Ramadhan, & Effendy, 2021; Ginanjari, Mubarak, et al., 2021b).

Peran mahasiswa dalam pembelajaran permainan bulu tangkis dengan menggunakan SE lebih ditekankan pada kegigihan diri sendiri pada saat permainan tunggal atau *single* dan kerjasama tim ketika permainan *double* atau ganda dengan membentuk kelompok-kelompok kecil untuk memecahkan suatu masalah yang terjadi dalam permainan bulu tangkis. Strategi pembelajaran yang diterapkan mendorong mahasiswa untuk berkolaborasi dan bertindak secara bertanggung jawab dan mandiri serta dalam kelompoknya. SE ini diharapkan dapat mengembangkan kreativitas mahasiswa PJKR STKIP Nahdlatul Ulama Indramayu yang mengadakan pertandingan bulu tangkis. Untuk menilai keberhasilan tim dalam pembelajaran permainan bulu tangkis, mahasiswa mengadakan kegiatan pelatihan bulu tangkis atau mini turnamen, salah satunya adalah turnamen pertandingan bulu tangkis *single* ataupun *double*. Kegiatan edukasi SE dengan banyak kooperatif memungkinkan mahasiswa untuk mengedepankan tanggung jawab, kerja sama, kompetisi yang sehat, dan partisipasi dalam pembelajaran. Untuk lebih jelas dalam penggunaan SE menggunakan permainan bulu tangkis akan di jelaskan secara lengkap pada Bab II di dalam buku ini.

BAB II

PERMAINAN BULU TANGKIS

Oleh: Nur Mahfuzah Agustin & Lukman Al Hakim

A. Permainan Bulu Tangkis

Secara kata awal bulu tangkis atau bisa disebut dengan badminton. Bulu tangkis adalah cabang olahraga yang berupa permainan yang dimainkan dengan memakai raket dan kok yang dipukul melampaui jaring yang direntangkan di tengah lapangan; badminton (Setiawan, 2021). Sehingga dalam buku ini akan menggunakan istilah bulu tangkis dan badminton yang memiliki arti kata yang sama.

Bulutangkis adalah permainan bola kecil yang dimainkan dengan cara menangkis bola (*shuttlecock*) dengan menggunakan raket kian kemari melewati net oleh satu atau dua orang yang dilihat dari nomor *individual* atau *double* dengan tujuan menjatuhkan (*shuttlecock*) ke daerah permainan lawan dengan mengumpulkan point sampai mencapai 21 melalui dua set langsung atau *rubber game*. Sejalan dengan hal tersebut, permainan bulu tangkis merupakan bentuk permainan bola kecil yang bersifat individual yang dapat dilakukan dengan cara melakukan satu orang melawan satu orang (*single*) atau dilakukan oleh dua orang melawan dua orang (*double*) (Subarjah & Hidayat, 2011). Dalam bulu tangkis, raket digunakan sebagai alat pemukul, dan *shuttlecock* digunakan sebagai benda yang dipukul. Lapangan permainan berbentuk persegi panjang, dengan jaring sebagai batas yang memisahkan dua lapangan permainan dengan lapangan permainan lawan. Tujuan permainan bulutangkis adalah mendaratkan *shuttlecock* sejauh mungkin di area permainan lawan, dan mencegah lawan memukul *shuttlecock* dan jatuh sejauh mungkin di area bermainnya sendiri. Selama permainan, setiap pemain berusaha agar *shuttlecock* tidak menyentuh lantai area bermainnya. Jika *shuttlecock* jatuh ke tanah atau menyentuh net, permainan berhenti. Kompetisi dilakukan dengan menggunakan sistem penilaian reli. Pemain atau tim dengan 21 poin menang. Jika 20 dan 20 sama, cari selisihnya (*duece*). Untuk dapat bermain bulu tangkis dengan baik, maka seorang pemain bulutangkis harus memiliki teknik permainan yang baik.

B. Sejarah Olahraga Bulu Tangkis

1. Sejarah Permainan Bulu Tangkis di Dunia

Beberapa pendapat ada yang mengatakan olahraga bulu tangkis awal mula dimainkan dalam upacara adat atau sebagai hiburan. Berawal dari permainan tersebut

maka dikembangkan menjadi olahraga yang lebih kompetitif. Olahraga bulu tangkis dimainkan di Inggris pada abad ke-12. Dahulu permainan ini menggunakan dayung atau tongkat (*battledore* lihat Gambar 2.1) dan menjaga objek tetap di udara dan mencegahnya jatuh menyentuh tanah. Abad ke-18, permainan ini dimainkan di Polandia. Selanjutnya pada abad ke-19 permainan ini dimainkan di India, di Pune. Karena dimainkan di Pune, maka lebih dikenal sebagai permainan Poono. Berjalannya waktu permainan ini ditambahkan berupa alat jaring atau net sebagai pembatas lapangan. Kemudian para tentara membawa permainan itu kembali ke Inggris pada 1850-an.



Gambar 2.1. Alat Pukul Permainan *Battledore*



Gambar 2.2. Ilustrasi Permainan *Battledore*

Badminton berasal dari nama sebuah kota Badminton, tempat kediaman *Duke of Beaufort* di wilayah Gloucestershire yang tidak jauh letaknya dari Bristol Inggris. Sesuai dengan yang disampaikan H.A.E. Scheele yang pernah menjabat sekretaris *Internasional Badminton Federation* (IBF). Memberikan keterangan mengenai latar belakang dari permainan bulu tangkis bahwa: “sepanjang pengetahuan saya, permainan ini dikenal orang, pertama dimainkan di tempat kediaman *Duke of Beaufort* yang berada di kota

Badminton di Gloucestershire, daerah ini tidak jauh dari Bristol". Waktu kejadiannya, tidak dapat dipastikan dengan jelas. Beberapa buku menyebutkan 1870 sebagai tahun pertama kali permainan ini dikenal orang, tapi *Duke of Beaufort* yang terakhir menyatakan pada saya bahwa beberapa tahun yang lalu ia yakin waktu yang tepat adalah 3 - 4 tahun sebelum 1870.

Sekitar tahun 1870-an, perkumpulan olahraga atau klub badminton boleh dikatakan hampir tidak pernah ada. Olahraga seperti badminton dimainkan hanya terbatas di lingkungan aristokrat saja dan menggunakan ruang-ruang tamu mereka yang sangat luas. Tapi dalam perkembangannya, olahraga badminton semakin meriah dan disukai oleh masyarakat dengan hadirnya klub Folkstone yang merupakan klub pertama berdiri di Kent, Inggris. Buku pertama berjudul Badminton yang disusun oleh S. M. Massey, seorang pemain terkenal dari abad permulaan permainan ini dikenal, dan seorang yang cukup berperan dalam administrasi permainan ini pada masanya. Permainan badminton pada zaman itu belum jelas tentang peraturan yang digunakan, maka tahun 1887 rancangan peraturan pertama kalinya ditulis oleh Klub Badminton *Bath* di Inggris. Tahun 1893 dibentuk asosiasi badminton di Inggris. Tahun 1895 dilakukan revisi/ perbaikan peraturan yang pertama. Tahun 1899 mulai diadakan pertandingan internasional yang dinamakan *All England* dan dikenalkan ke negara Asia Timur, Asia Tenggara dan negara Skandinavia. Pada tahun 1901, bentuk dan ukuran lapangan yang sekarang sudah mulai dipakai. Sebelum itu bentuk dan ukuran lapangan badminton mempunyai banyak variasi, meskipun kebanyakan menggunakan bentuk jam pasir. Bentuk ini berasal dari bentuk lapangan badminton di ruang tamu *Duke of Beaufort*, di mana permainan ini pertama kali dimainkan. Dua buah pintu membuka ke arah dalam pada sisi dinding yang berada dekat jaring. Untuk kebutuhan sirkulasi orang yang keluar masuk ruangan, maka bentuk lapangan dipersempit di daerah jaring, sehingga sirkulasi tersebut tidak mengganggu permainan. Itulah asal mula bentuk jam pasir. Mengenai ukuran lapangan, disebutkan bahwa suatu tempat bernama Ealing di London Barat mempunyai lapangan dengan panjang 60' dan lebar 30'. Disebutkan pula bahwa ukuran ini menguntungkan bagi pemain-pemain lokal bila menghadapi pemain tamu, sehingga pada tahun 1905 dilakukan revisi/ perbaikan peraturan kedua.

Olahraga ini mulai berkembang pesat sehingga mulai dibentuk organisasi tingkat dunia bernama IBF yang didirikan tahun 1934 dan sebagai anggota pelopor yaitu Inggris, Irlandia, Skotlandia, Wales, Denmark, Belanda, Kanada, Selandia Baru dan Perancis. Tahun 1936, Amerika membentuk organisasi badminton pertama di USA yang bernama

ABA (*The American Badminton Association*). ABA menyelenggarakan pertandingan nasional di tahun 1937 di Chicago dan turnamen junior nasional pada tahun 1947. Tahun 1948-1949 diadakan kejuaraan Piala Thomas. Kejuaraan ini adalah kejuaraan tertua yang diadakan IBF.

Kejuaraan ini merupakan kejuaraan internasional untuk nomor beregu putra yang diadakan setiap dua tahun sekali. Nama kejuaraan ini berasal dari nama Sir George Alan Thomas, mantan Presiden IBF dan pebulu tangkis dari Inggris yang menyumbangkan piala tersebut pada tahun 1939. Pada tahun pertama kejuaraan Thomas (1948-1949), turnamen ini diikuti oleh 10 negara yaitu Kanada, Denmark, Inggris, Prancis, Irlandia, Wales, Amerika Serikat, India, Malaya, dan Swedia.

Pada tahun 1956, diadakan kejuaraan Piala Uber. Kejuaraan Piala Uber merupakan kejuaraan bulu tangkis internasional untuk nomor beregu putri yang diadakan setiap dua tahun sekali. Nama kejuaraan berasal dari nama Betty Uber, mantan pebulu tangkis dari Inggris. Pada pelaksanaan pertama (tahun 1956), turnamen ini diikuti oleh 11 negara. Piala Uber awalnya diadakan setiap tiga tahun sekali, namun sejak tahun 1984 diadakan setiap dua tahun sekali bersama dengan Piala Thomas. Setiap tim peserta Piala Uber terdiri atas lima partai (3 tunggal, 2 ganda).

Tahun 1988, olahraga bulu tangkis termasuk dalam Olimpiade Musim Panas di Seoul, Korea. Tahun 1992, olahraga bulu tangkis termasuk dalam Olimpiade Barcelona. Pada Januari 2007, nama IBF diubah menjadi BWF (*Badminton World Federation*) dalam *Extraordinary General Meeting* di Madrid, Spanyol. Perubahan nama diterima dengan suara bulat oleh seluruh 206 delegasi yang hadir. BWF telah tumbuh dengan 156 negara sebagai anggota.

2. Sejarah Permainan Bulu Tangkis di Indonesia

Meskipun 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. Di Indonesia, olahraga bulu tangkis mulai sejak tahun 1930-an. Di Indonesia bermula pada daerah jajahan Inggris yaitu Malaysia dan Singapura yang disusupkan di Indonesia bagian barat yaitu Sumatra sekitar tahun 1930. Selain di Sumatra, ada pula yang berlangsung di Jakarta. Ikatan *Sport* Indonesia (ISI) menaungi bulu tangkis pada masa itu. Tahun 1933 perkumpulan bulu tangkis di Jakarta yang populer yaitu “*Bataviase Badminton Bond*” dan “*Bataviase Badminton League*”, kemudian kedua perkumpulan tersebut bergabung menjadi “*Bataviase Badminton Unie (BBU)*”. Tahun 1934 terdapat kejuaraan di Jawa

Barat dan sekitar Pulau Jawa. Pada masa penduduk Jepang tahun 1942, bulu tangkis berkembang pesat dan mengganti istilah Badminton yang dianggap asing dengan istilah Indonesia. RMS Tri Tjondrokusumo sebagai ketua ISI bagian Badminton, mengusulkan nama “bulu tangkis” sebagai pengganti nama badminton sehingga dapat diterima di kalangan umum Pulau Jawa dan seluruh Nusantara. Satu tahun kemudian di Jakarta dibentuk suatu gerakan olahraga dengan nama Gerakan Latihan Olahraga Rakyat (GELORA) yang dipimpin oleh Otto Iskandar Dinata.

Pada tanggal 18-19 Januari 1947 diselenggarakan kongres di Solo yang menghasilkan satu badan olahraga bernama Persatuan Olahraga Republik Indonesia (PORI) yang diketuai oleh Mr. Widodo Sastradinigratan. Dalam badan PORI terdapat bagian bulu tangkis yang diketuai oleh RMS Tri Tjondrokusumo. Pada tanggal 4-6 Mei 1951 para tokoh bulu tangkis Indonesia menyelenggarakan kongres di Bandung yang menghasilkan keputusan dan melahirkan badan bulu tangkis tingkat nasional yang diberi nama Persatuan Bulu tangkis Seluruh Indonesia (PBSI lihat Gambar 2.3) pada tanggal 5 Mei 1951. Pertemuan tanggal 5 Mei 1951 merupakan sejarah awal bulu tangkis di Bandung dan pertemuan tersebut dicatat sebagai kongres pertama PBSI dengan ketua umum A. Rochdi Partaatmadja, Ketua I Soedirman, Ketua II Tri Tjondrokusumo, Sekretaris I Amir, Sekretaris II E. Soemantri, Bendahara I Rachim, Bendahara II LiemSoei Liong. Dengan adanya kepengurusan tingkat pusat itu maka kepengurusan di tingkat daerah maupun provinsi otomatis menjadi cabang yang berubah menjadi Pengurus Daerah (Pengda) sedangkan Pengurus Cabang (Pencab) adalah nama yang diberikan kepada kepengurusan di tingkat kota madya/ kabupaten Hingga akhir Agustus 1977 ada 26 Pengdadi seluruh Indonesia (kecuali Timor-Timor) dan sebanyak 224 Pencab sedangkan jumlah perkumpulan yang menjadi anggota PBSI diperkirakan 2000 perkumpulan.

Setelah memiliki badan induk olahraga bulu tangkis, Indonesia mendaftar menjadi anggota resmi IBF pada tahun 1953. Tahun 1958, Indonesia mengikuti kejuaraan piala Thomas yang diselenggarakan di Singapura. Beberapa prestasi ditunjukkan oleh tim bulu tangkis Indonesia pada masa kejayaannya di tahun 1960 hingga 1970-an. Tahun 1961, tim bulu tangkis Indonesia meraih kemenangan dengan mengalahkan Thailand. Tahun 1964 ajang piala Thomas di Tokyo, Jepang, tim Indonesia berhasil menjadi juara dengan mengalahkan Denmark. Tahun 1967 kejuaraan piala Thomas di Jakarta, tim Indonesia mengalami kekalahan, akan tetapi di tahun 1970 dalam kejuaraan piala Thomas di Kuala Lumpur, Malaysia, tim Indonesia kembali meraih kemenangan.

Pada tahun 1992, di Olimpiade Barcelona, tim Indonesia mencetak sejarah baru. Karena untuk pertama kalinya tim Indonesia berhasil membawa pulang medali emas. Tim Indonesia mampu membawa pulang 2 emas, 2 perak serta 1 perunggu. Kemudian selang 4 tahun setelah kejuaraan tersebut, di ajang Olimpiade Atlanta, tim Indonesia berhasil kembali membawa pulang 1 medali emas, 1 perak serta 2 perunggu. Dalam kejuaraan tersebut medali emas dipersembahkan oleh pasangan ganda putra yang legendaris yakni Rexy Mainaky dan Ricky Subagja.

Sedangkan untuk piala Thomas Indonesia juga berhasil menjuarainya sebanyak 5 kali secara berturut-turut pada tahun 1994 sampai tahun 2002. Dan untuk kejuaraan All England Indonesia juara sebanyak tiga kali yakni diraih oleh Ardi Wiranata (1991) serta Haryanto Arbi (1993 dan 1994). Sedangkan untuk kompetisi piala Uber, Indonesia juga berhasil menang 2 kali yakni tahun 1994 dan 1996.



Gambar 2.3. Lambang PBSI

Pada Gambar 2.3, arti dari lambang PBSI akan lebih dijelaskan sesuai dengan pendapat Karyono (2020) sebagai berikut:

- a. Terdiri dari 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
- b. Gambar kapas berjumlah 17 biji yaitu melambangkan angka keramat (hari proklamasi).
- c. Gambar *shuttlecock* dengan delapan bulu, melambangkan 8 (agustus).

- d. Huruf PBSI terdiri dari 4 dihubungkan dengan gambar setengah lingkaran sebanyak 5 biji berwarna merah di bawah *shuttlecock*, melambangkan tahun 1945.
- e. Gambar padi sebanyak 51 butir melambangkan hari lahirnya PBSI yaitu tahun tanggal 5 Mei 1951.
- f. Gambar perisai adalah simbol ketahanan, keuletan, rendah diri tapi ulet, kuat dan tekun.

C. Teknik Dasar Permainan Bulutangkis

Keterampilan teknik merupakan dasar penting untuk mencapai kualitas teknik bermain bulutangkis. Tanpa kemampuan teknis yang baik, kualitas permainan tidak dapat berkembang secara normal. Keterampilan teknis dalam setiap cabang olahraga, termasuk bulu tangkis, selalu berkembang seiring dengan kemajuan teknologi dan aturan permainan yang semakin menuntut kualitas. Pelatihan keterampilan teknik harus ditempatkan sebagai prioritas utama perencanaan dan pelaksanaan pelatihan. Mengetahui teknik dasar bulu tangkis memerlukan langkah-langkah yang harus dilakukan dengan baik dan benar. Pemain perlu mengetahui tahapan latihan yang dibutuhkan untuk mahir dalam bulu tangkis. Pemain akan belajar menggabungkan pukulan yang benar dengan taktik permainan selama pertandingan dan mulai membuat keputusan yang baik dalam bulu tangkis. Penilaian tingkat keterampilan dasar bulu tangkis sangat penting karena dapat meningkatkan prestasi seorang pebulu tangkis.

1. Teknik Tanpa Kok Permainan Bulutangkis

a. Teknik Langkah Kaki (*Foot Work*)

Teknik langkah kaki yang baik adalah gerakan langkah kaki tersebut dapat dilakukan dengan cepat dan mudah ke seluruh penjuru lapangan serta pada saat yang tepat sampai di tempat kok akan jatuh, dapat menjaga keseimbangan badan dengan baik, dan selanjutnya dapat melakukan pukulan dengan baik. Langkah kaki yang baik memungkinkan dapat melakukan pukulan serta dengan mudah kembali ke posisi semula atau gerakan selanjutnya. Pemain bulutangkis mempunyai kebiasaan dalam cara melakukan langkah kaki ketika sedang bermain. Dengan cara atau teknik langkah kaki apapun, ada beberapa ketentuan yang harus diperhatikan dan dilakukan.

- Jika melakukan langkah kaki ke arah depan (ke kanan depan atau kiri depan), dan ke samping kanan maupun ke samping kiri, langkah kaki harus selalu diakhiri langkah kaki kanan (bagi yang tidak kidal). Langkah kaki terakhir tersebut selebar mungkin untuk menjangkau tempat kok akan jatuh.

- Jika bergerak melangkah ke belakang, baik pukulan di sebelah *forehand* maupun *backhand*, juga harus diakhiri langkah kaki kanan (bagi yang tidak kidal). Posisi kaki kanan berada lebih ke belakang daripada posisi kaki kiri.

Berikut ini akan dibahas beberapa teknik langkah kaki, dan bentuk-bentuk latihan langkah kaki.

1) Langkah Bergantian

Langkah kaki bergantian adalah cara melangkah yang dilakukan secara bergantian antara kaki kanan dan kaki kiri seperti langkah biasa pada waktu berjalan atau berlari. Langkah ini dilakukan pada saat melangkah kedepan, ke belakang, ke samping kanan maupun kiri.

2) Langkah Berturut-turut

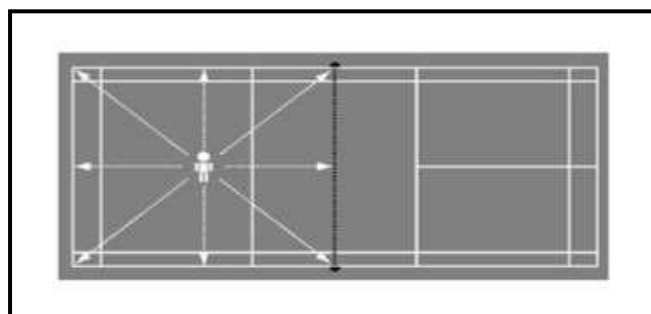
Langkah berturut-turut adalah cara melangkah kaki kiri dan kanan dilakukan secara susul menyusul berurutan, yaitu setelah kaki kanan melangkah disusul oleh langkah kaki kiri yang ditempatkan di belakang kaki kanan. Langkah ini dilakukan pada saat melangkah kedepan, ke belakang, ke kanan maupun ke kiri.

3) Langkah Meloncat

Langkah meloncat dilakukan dengan cara meloncat supaya cepat melakukan pukulan kok. Contoh, pada saat menyergap hasil pukulan lawan yang melambung mengambang tanggung di atas net. Langkah meloncat dilakukan secara mendadak tanpa memperhatikan cara-cara melangkah seperti yang telah dijelaskan di depan. Selain itu, langkah meloncat biasanya dilakukan pada saat ada kesempatan yang amat bagus guna segera melakukan pukulan yang mematikan. Gerakan langkah meloncat ini terutama dilakukan ke arah kanan atau kiri depan dan ke samping kanan atau samping kiri.

4) Latihan Langkah Kaki

Tujuan latihan langkah kaki adalah untuk mendapatkan gerak otomatis langkah kaki dalam upaya menempatkan diri dekat dengan kok yang akan dipukul. Latihan langkah dapat mengikuti arah yang dapat dilihat pada Gambar 2.4.



Gambar 2.4. Latihan Langkah Kaki

b. Teknik Memegang Raket

Dalam teknik pegangan raket bulu tangkis, ada 4 macam yang bisa dipilih dan digunakan sesuai dengan kebutuhan maupun kenyamanan pemain bulu tangkis. Teknik memegang raket atau grip ada 4, yaitu:

1) *American Grip*

Dalam melakukan teknik pegangan Amerika atau *American grip* ini, ada beberapa langkah yang perlu diperhatikan seperti menurut Priyanto (2018), yakni:

- Pastikan tangan memegang bagian ujung raket atau *handle*-nya seperti ketika anda memegang pukul/ *geblok* kasur. Inilah mengapa pegangan Amerika kerap juga disebut dengan istilah pegangan *geblok* kasur.
- Posisikan ibu jari serta telunjuk menempel di bagian *handle* raket. Tipe pegangan ini memang terbilang efektif dalam melakukan pukulan *smash*, terutama ketika berada di depan net. Tak hanya itu, memang tipe pegangan ini juga banyak diunggulkan oleh para pemain bulu tangkis ketika memukul bola atas. Bahkan dengan pegangan inilah, para pemain bulu tangkis sangat gampang dalam hal mengarahkan bola, baik itu ke kanan atau ke kiri. Namun perlu diketahui juga bahwa setiap teknik pegangan pun ada kelemahannya. Untuk *American grip* ini, biasanya menjadi kurang begitu efektif apabila pemain menggunakannya ketika melakukan pukulan *backhand*. Tak hanya itu, ketika digunakan bermain net di mana bola ada pada samping kiri dan kanan pun tak akan begitu baik hasilnya.



Gambar 2.5. Teknik Memegang Raket *American Grip* (sumber: Priyanto (2018))

2) *Forehand Grip*

Satu lagi teknik pegangan atau *grip* yang juga sangat populer dan paling umum digunakan, yakni *forehand grip*. Untuk dapat bermain dengan baik dan sempurna, bahkan cara memegang raket dengan tipe *forehand* pun harus dicoba untuk dilatih. Berikut adalah sedikit tips dalam melakukannya seperti menurut Priyanto (2018), sebagai berikut:

- Peganglah raket dengan posisi yang miring.

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

Pada teknik memegang raket bulu tangkis dengan tipe *forehand grip*, pemain biasanya bakal melakukan pukulan kok secara lebih mudah, khususnya pada sebelah kanan tubuh. Bahkan keuntungan lainnya lagi adalah bahwa tak perlu sulit-sulit dalam memutar pegangan raket saat hendak melakukan pukulan *forehand*.

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



Gambar 2.6. Teknik Memegang Raket *Forehand Grip* (sumber: Priyanto (2018))

3) *Backhand Grip*

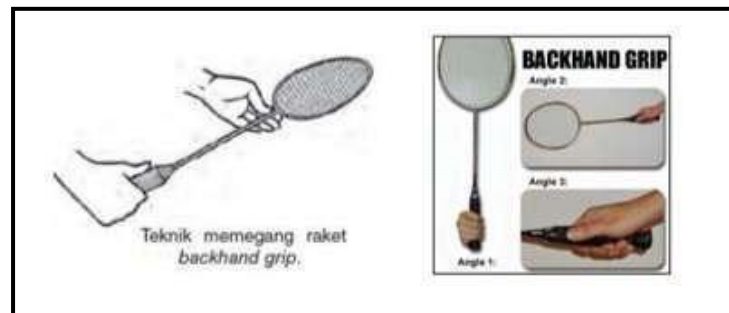
Masih ada pula cara memegang raket bulu tangkis dengan cara *backhand grip* di mana untuk melakukannya, ada beberapa langkah seperti menurut Priyanto (2018), sebagai berikut:

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

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

Namun tentu ada kelemahan juga dari pegangan ini untuk diwaspadai. Pegangan ini akan menyulitkan pemain saat hendak mengembalikan kok yang keras, terutama

apabila arah kok yang dipukul ke sisi kanan tubuh kita. Jadi ketika lawanlah yang memakai teknik pegangan ini, maka akan sulit bagi kita untuk mengembalikan kok.



Gambar 2.7. Teknik Memegang Raket *Backhand Grip* (sumber: Priyanto (2018))

4) *Combination Grip*

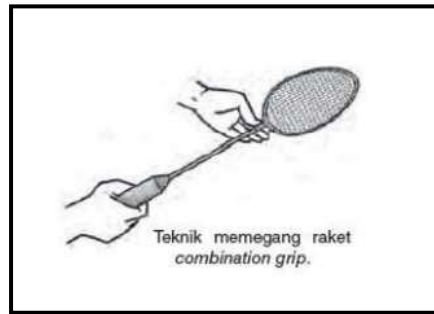
Untuk teknik pegangan raket ke-4 atau terakhir, ada juga *combination grip* di mana pasti sudah bisa ditebak. Ya, inilah teknik di mana seluruh teknik pegangan menjadi satu atau digabungkan. Kombinasi pegangan yang dimaksud dapat dilakukan dengan langkah-langkah menurut Priyanto (2018), sebagai berikut:

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

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

Ingat bahwa setiap pegangan raket mampu memengaruhi hasil dan kualitas pukulan kok yang dilakukan pemain. Ketika pegangan raket dilakukan dengan tepat, otomatis kualitas pukulan ikut meningkat. Itulah mengapa, memukul kok perlu dilakukan dengan memakai energi yang berasal dari pergelangan tangan, tapi juga perlu untuk menghindari kesalahan seperti menurut Priyanto (2018), semacam:

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

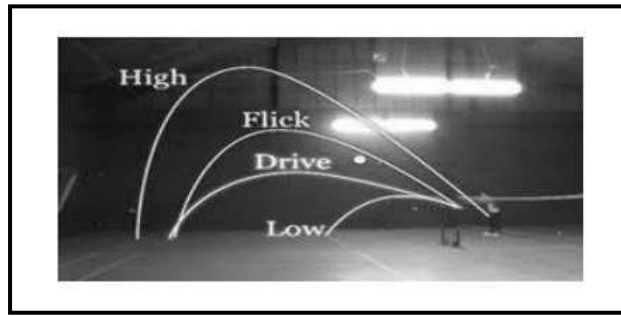


Gambar 2.8. Teknik Memegang Raket *Combination Grip* (sumber: Priyanto (2018))

2. Teknik Dasar Pukulan Servis Permainan Bulutangkis

Pukulan servis adalah teknik paling awal yang seharusnya juga dikuasai betul karena pukulan servis jika dilakukan dengan sempurna maka akan meningkatkan potensi perolehan poin. Pukulan servis dapat diarahkan kemana saja ke daerah petak sasaran servis di lapangan lawan. Pukulan servis yang baik merupakan jaminan pertama untuk dapat memperoleh angka dan memenangkan permainan. Pukulan servis yang tidak baik akan memperkecil kemungkinan memperoleh angka kemenangan. Sesuai dengan perkembangan kualitas permainan, pengertian pukulan servis tidak hanya berarti menyajikan kok untuk memulai permainan. Tetapi pukulan servis hendaknya dijadikan sebagai pukulan serangan pertama kali terhadap lawan. Sehingga dengan pukulan servis tersebut lawan mengalami kesulitan dalam mengarahkan dan mengembalikan pukulan servis. Pukulan servis harus dilakukan sesuai dengan peraturan permainan. Setiap pemain bulutangkis harus memahami dan dapat menerapkan peraturan tentang pukulan servis tersebut dalam permainan. Supaya dalam permainan pemain bulutangkis tidak melakukan pelanggaran yang menyalahi karena ketika tidak dapat melakukan servis dengan sukses, maka tentunya poin cuma-cumalah yang didapat. Penting untuk mengetahui juga bahwa ada beberapa jenis pukulan servis yang bisa dimainkan ketika pertandingan.

Jenis teknik pukulan servis terdiri dari teknik servis tinggi melambung (*deep singles service*), servis pendek (*short doubles service*), servis mendatar (*drive service*), dan servis menjentik (*flick service*). Dalam melakukan servis panjang, biasanya dilakukan dengan pukulan *forehand* servis, kok melambung tinggi dan jatuh masuk di dekat garis batas belakang lapangan lawan. Pukulan servis pendek, kok melambung rendah di atas net dan jatuh masuk dekat garis servis depan lapangan lawan. Servis mendatar, kok melayang datar setinggi net, hampir sejajar dengan lantai. Sedangkan servis menjentik, kok melambung tidak terlalu tinggi ke arah garis servis belakang lawan; dilakukan dengan gerak menjentikkan (mengejutkan) pergelangan tangan.



Gambar 2.9. Arah Teknik Pukulan Servis

a. Servis Pendek *Forehand*

Gerakan dalam melakukan pukulan servis pendek *forehand* ini sama seperti pada pukulan servis *forehand* melambung tinggi. Tetapi pukulan servis *forehand* pendek ini tidak banyak memerlukan tenaga yang lebih kuat. Bahkan sebaliknya, seluruh rangkaian gerakan dilakukan dengan lembut, gerakan dilakukan dengan halus dan tenang. Yang paling penting bukan kuatnya gerakan pukulan tetapi kelembutan dan ketelitian pukulan dengan hasil kok yang melambung serendah mungkin lewat atas net dan masuk daerah servis lapangan lawan. Cara melakukan pukulan servis pendek *forehand* sebagai berikut:

1) Sikap persiapan

- Berdiri kira-kira setengah meter di belakang garis silang T (persilangan garis servis depan dan garis tengah)
- Berdiri dengan sikap akan melakukan *forehand* servis, yaitu posisi kaki kiri berada lebih di depan kaki kanan (bagi yang tidak kidal) berjarak kira-kira 30 centimeter. Pada sikap ini, berat badan lebih banyak ditumpu oleh kaki kanan (kaki yang di belakang).
- Sebagian besar berat badan ditumpu oleh kaki kanan (belakang) dengan tetap menjaga keseimbangan.
- Sikap badan tegak menghadap agak serong ke samping kanan depan, sehingga bahu dari lengan yang memegang kok terarah ke net.
- Tangan pemegang raket dan diangkat setinggi bahu di samping belakang, siap diayun ke depan untuk memukul.
- Tangan pemegang kok, diangkat di depan badan setinggi dada.
- Kok dipegang oleh ujung ibu jari dan jari-jari lainnya pada salah satu bagian luar bulu kok.

2) Gerakan memukul

- Setelah sikap persiapan dilakukan dengan baik, rangkaian gerakan memukul segera dilakukan diawali dengan melepaskan kok di depan badan sejangkauan raihan raket.
- Ayunkan raket dengan lembut untuk melakukan gerak memukul kok.
- Gerakan pergelangan tangan yang halus tidak terlalu aktif.
- Bersamaan dengan ayunan raket, dengan lembut berat badan dipindahkan sedikit ke kaki kiri (depan) diikuti dengan memutar bahu sedemikian rupa sehingga badan menghadap ke net, tetapi posisi kedua kaki tidak berubah.
- Lakukan rangkaian gerakan memukul tersebut secara lembut, berkesinambungan tanpa ada gerakan terputus, luwes dan supel.
- Arahkan pukulan ke sasaran sesuai yang dikehendaki di dekat garis servis depan lapangan lawan.

3) Gerakan lanjutan

- Setelah kok dipukul, dilanjutkan dengan gerak lanjutan (*follow through*) yaitu gerakan ayunan tangan dan raket dilanjutkan sedemikian rupa sehingga terayun sampai di depan badan.
- Kemudian dilanjutkan dengan sikap siap awal untuk menerima pukulan berikutnya dari lawan.

b. Servis Pendek *Backhand*

Pukulan servis pendek *backhand* ini dilakukan dengan cara kok dipukul oleh tangan pemukul dengan pegangan *backhand*. Keadaan ini menyebabkan ruang gerak pukulan servis pendek *backhand* sangat terbatas. Gerakan servis pendek *backhand* ini tidak banyak memerlukan tenaga. Seluruh rangkaian gerakan dilakukan dengan lembut, gerakan dilakukan dengan halus dan tenang. Hasil pukulan yang baik jika kok melambung lewat atas net serendah mungkin dan masuk lapangan lawan.

1) Sikap persiapan

- Berdiri kira-kira setengah meter di belakang garis T (persilangan garis servis depan dan garis tengah)
- Berdiri dengan sikap akan melakukan *backhand* servis, yaitu posisi kaki kiri berada lebih di belakang kaki kanan (bagi yang tidak kidal) berjarak kira-kira 30 centimeter. Berat badan ditumpu oleh kedua kaki. Dapat juga posisi kedua kaki sejajar, sehingga badan menghadap ke net.

- Raket dipegang dengan pegangan backhand di depan badan, kepala raket terarah ke bawah dan lebih rendah daripada pinggang, sehingga siku lengan pemegang raket sedikit terangkat.
 - Kok dipegang oleh tangan yang lain dengan cara menjepit bulu kok oleh ibu jari dan jari telunjuk, dan letakkan kok yang dipegang tersebut di depan kepala raket.
- 2) Gerakan memukul
- Setelah sikap persiapan dilakukan dengan baik, rangkaian gerakan memukul segera dilakukan dengan gerakan mendorong kok. Gerakan raket sangat lembut Gerakan pergelangan tangan sangat lembut dan tidak terlalu aktif.
 - Saat melakukan gerakan memukul tidak ada gerakan bahu maupun badan, posisi kedua kaki tidak berubah.
 - Lakukan rangkaian gerakan memukul tersebut secara lembut, berkesinambungan tanpa ada gerakan terputus, luwes dan supel.
 - Arahkan pukulan ke sasaran sesuai yang dikehendaki di dekat garis depan lapangan lawan.
- 3) Gerakan lanjutan
- Setelah kok dipukul, gerak lanjutan (*follow through*) yang dilakukan tangan dan raket sangat sedikit.
 - Kemudian dilanjutkan dengan sikap siap awal untuk menerima pukulan berikutnya dari lawan.

c. Servis Mendatar (*Drive Service*)

Pukulan servis mendatar ini merupakan salah satu variasi pukulan servis. Seorang pebulutangkis perlu melengkapi dengan berbagai jenis pukulan servis. Supaya dalam suatu permainan, pebulutangkis tidak hanya melakukan pukulan servis satu macam saja. Karena dengan begitu lawan akan hafal dengan servis tersebut dan mudah mengantisipasi dan mengetahui arah servis yang dilakukan. Sehingga pebulutangkis perlu memiliki dan melengkapi keterampilan servis mendatar ini yang dapat digunakan dalam permainan.

Pukulan servis mendatar dapat dilakukan dengan pukulan *forehand* maupun *backhand*. Pukulan servis ini dilakukan dengan gerakan cepat dan kuat, diarahkan ke badan lawan, pundak lawan atau ke bagian sebelah *backhand*. Untuk dapat melakukan pukulan servis mendatar maka posisi berdiri saat melakukan servis agak mundur kebelakang dari garis servis servis depan. Saat melakukan gerakan servis harus memperhatikan peraturan tentang melakukan servis yang benar.

Tujuan pukulan servis ini tidak untuk mematikan secara langsung permainan lawan, tetapi merupakan pukulan serangan permulaan, agar lawan terdesak ke posisi yang sulit. Jika posisi lawan sulit maka pengembalian servisnya akan lemah, maka akan lebih mudah untuk melakukan pukulan berikutnya. Cara melakukan pukulan servis mendatar adalah sebagai berikut.

1) Sikap persiapan

- Berdiri kira-kira satu meter di belakang garis T (persilangan garis servis depan dan garis tengah)
- Berdiri dengan sikap akan melakukan *forehand* atau *backhand* servis.

2) Gerakan memukul

- Setelah sikap persiapan dilakukan dengan baik, rangkaian gerakan memukul segera dilakukan diawali dengan melepaskan kok di depan badan sejauh jangkauan raihan lengan dan raket.
- Ayunkan raket dengan cepat untuk melakukan gerakan memukul kok
- Gerakan memukul dilakukan dengan *power*, disertai dengan gerak kuat lecutan pergelangan tangan.
- Bersamaan dengan ayunan raket, berat badan dipindahkan ke kaki kiri (depan) diikuti dengan memutar bahu sedemikian rupa sehingga badan menghadap ke net, tetapi posisi kedua kaki tidak berubah.
- Arahkan pukulan mendatar serendah mungkin di atas net. Sasaran pukulan servis adalah ke badan lawan, pundak lawan atau di sebelah *backhand*.
- Lakukan rangkaian gerakan memukul tersebut secara berkesinambungan tanpa ada gerakan terputus, luwes, supel dan bertenaga.

3) Gerakan lanjutan:

- Setelah kok dipukul, dilanjutkan dengan gerak lanjutan (*follow through*).
- Kemudian dilanjutkan dengan sikap siaga awal untuk menerima pukulan berikutnya dari lawan.

d. Servis Menjentik (*Flick Service*)

Servis menjentik sering disebut juga servis kejut. Sesuai dengan namanya, maka servis menjentik atau servis kejut dilakukan dengan gerakan menjentik atau mengejut yang dilakukan oleh gerak pergelangan tangan ketika melakukan gerakan servis. Servis ini sebagai salah satu variasi pukulan servis yang bertujuan supaya lawan salah menduga terhadap pukulan servis yang kita lakukan.

Pukulan servis menjentik yang baik adalah jika dapat membuat lawan penerima servis terkecoh atau tertipu pada saat menerima servis. Sebab, seluruh rangkaian gerakan servis ini sama dengan gerakan servis yang lain. Perbedaannya adalah pada saat gerakan perkenaan kok dan raket diberikan gerakan kejutan atau menjentik yang kuat. Sehingga lawan menduga pukulan servis diarahkan di daerah depan, tetapi ternyata pukulan dijentikkan atau dikejutkan ke arah lapangan bagian belakang secara mendadak yang membuat lawan terkecoh. Servis ini dapat dilakukan dengan pukulan servis di sebelah *forehand* maupun *backhand*. Cara melakukan pukulan servis menjentik adalah sebagai berikut.

1) Sikap persiapan

- Berdiri kira-kira satu meter di belakang garis silang T (persilangan garis servis depan dan garis tengah)
- Berdiri dengan sikap siap akan melakukan *forehand* atau *backhand* servis secara supel.

2) Gerakan memukul

- Setelah sikap persiapan dilakukan dengan baik, rangkaian gerakan memukul segera dilakukan diawali dengan melepaskan kok di depan badan sejauh jangkauan raihan lengan dan raket.
- Lakukan gerakan servis dengan wajar, pada saat perkenaan kok dengan raket dilakukan gerakan menjentik secara mendadak oleh gerakan pergelangan tangan.
- Arahkan pukulan ke daerah belakang lapangan lawan, tetapi kok tidak melambung terlalu tinggi.
- Lakukan rangkaian gerakan memukul servis tersebut secara berkesinambungan tanpa ada gerakan terputus ke arah depan, dilakukan secara luwes, supel dan bertenaga.
- Servis dilakukan tanpa melanggar peraturan servis.

3) Gerakan lanjutan

- Setelah kok dipukul, dilanjutkan dengan gerak lanjutan (*follow through*).
- Kemudian dilanjutkan dengan sikap siap awal untuk menerima pukulan berikutnya dari lawan.

3. Teknik Dasar Pukulan Lainnya

Pemahaman teknik dasar bulu tangkis perlu adanya tahapan-tahapan yang harus dilakukan dengan baik dan benar. Pemain harus latihan tahapan-tahapan yang diperlukan untuk menuju kemajuan pada cabang olahraga bulu tangkis. Teknik yang tepat

memungkinkan pergelangan tangan tidak terkunci secara alami dan raket yang mengikuti melalui arah kembalinya pemain. Pemain akan belajar untuk memadukan pukulan yang tepat dengan taktik permainan selama bermain untuk mulai membuat keputusan yang tepat pada situasi permainan bulu tangkis. Pada setiap tahapan harus memenuhi kualifikasi teknik dasar keterampilan bulu tangkis. Kualifikasi pada teknik dasar bulu tangkis ini sangat penting, sebab dapat meningkatkan performa pemain.

Setelah menguasai cara memegang raket, dan teknik langkah kaki (*footwork*), serta teknik dasar servis, tentu ada teknik selanjutnya yang sangat penting untuk dikuasai yaitu teknik memukul. Dalam permainan bulu tangkis, ada sejumlah jenis pukulan yang dapat dipelajari.

a. Pukulan Di Atas Kepala (*Overhead Stroke*)

Pukulan di atas kepala dilakukan terhadap kok yang melambung di atas kepala, baik di sebelah *forehand* maupun *backhand*. Pukulan *forehand overhead* dilakukan terhadap kok yang melambung di daerah sebelah kanan atas kepala (bagi yang tidak kidal). Pukulan *backhand overhead* dilakukan terhadap kok yang melambung di daerah sebelah kiri atas kepala (bagi yang tidak kidal).

Dengan pukulan *overhead* ini dapat dilakukan beberapa kemungkinan jenis pukulan, yaitu *lob*, *smash*, dan *drop*. Pukulan *forehand overhead* dilakukan terhadap kok yang melambung di sebelah kanan atas kepala (bagi yang tidak kidal). Gerakan pukulan *forehand overhead* dilakukan sebagai berikut.

1) Sikap persiapan

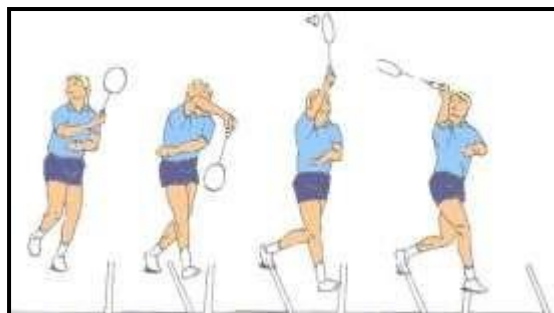
- Berdiri dengan posisi kaki kanan berada lebih di belakang kaki kiri (bagi yang tidak kidal), berjarak kira-kira berjarak kira-kira 40 centimeter. Tungkai kaki ditekuk sedikit pada sendi lutut sehingga lutut terarah ke samping kanan belakang.
- Sikap badan sedikit condong ke belakang, berat badan ditumpu oleh kaki kanan. Badan menghadap agak serong ke arah kanan depan, sehingga bahu kiri terarah serong ke net.
- Tangan kanan membawa raket di atas bahu kanan, siku kanan terarah ke kanan belakang, siap untuk diayun untuk memukul kok. Tangan kiri secara santai diangkat ke atas seolah-olah menunjukkan ke arah kok yang akan dipukul.
- Pandangan dan perhatian selalu tertuju pada kok yang akan di pukul.
- Tempatkan sikap awal ini secepat mungkin dengan gerakan yang cepat terhadap kok yang akan dipukul.

2) Gerakan memukul

- Setelah kok berada di depan atas kepala sejauh jangkauan lengan dan raket, gerakan memukul segera dilakukan.
- Gerakan memukul dimulai dengan ayunan raket ke depan atas. Kok dipukul setinggi mungkin dari jangkauan raket.
- Bersamaan dengan itu, berat badan dipindahkan dari kaki kanan ke tumpuan kaki kiri disertai dengan memutar badan dan bahu kanan, sehingga dada menghadap ke depan (net). Tungkai kaki kanan diluruskan secara supel sehingga mendorong badan ke atas.
- Saat perkenaan kok dengan permukaan daun raket (*impact*), lengan pemukul harus dalam keadaan lurus ke atas, tidak boleh ditekuk pada sendi siku. Gerakan ayunan raket dari belakang ke depan. Pukulan disertai dengan gerakan lecutan pada pergelangan tangan. Permukaan daun raket harus menghadap ke depan secara penuh.
- Lakukan gerakan memukul dari sikap awal sampai dengan perkenaan daun raket dengan kok secara koordinatif, dinamis, berurutan dan tidak terputus mulai dari gerak kaki, tungkai kaki, badan, bahu, lengan dan gerakan pergelangan tangan.

3) Gerakan lanjutan

- Setelah raket memukul kok, dilanjutkan dengan gerakan lanjutan (*follow trough*). Yaitu ayunan raket dilanjutkan ke arah depan kiri bawah.
- Bahu kanan dan badan diputar mengikuti gerak ayunan raket, bersamaan itu kaki kanan melangkah ke depan. Berat badan di bawa ke depan.
- Gerakan selanjutnya adalah melangkah maju depan dan kembali mengambil sikap siap siaga awal.



Gambar 2.10. Pukulan di Atas Kepala (sumber: Priyanto (2018))

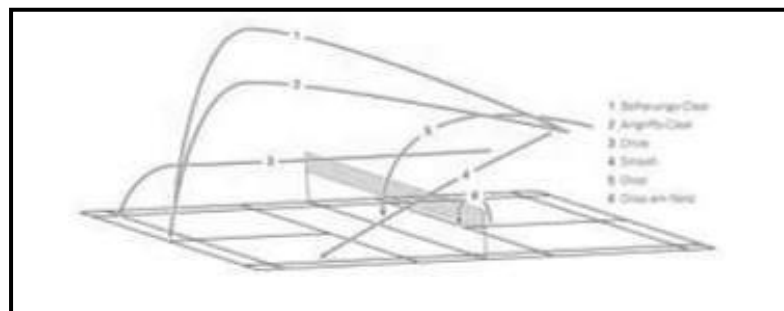
b. Pukulan Lob (*Clear*)

Pukulan lob (*clear stroke*) adalah pukulan yang menghasilkan arah kok melambung tinggi dan jatuh di lapangan lawan bagian belakang. Sasaran pukulan lob adalah daerah lapangan lawan bagian belakang sepanjang garis belakang. Pukulan lob dapat dilakukan

dengan pukulan *overhead* di sebelah *forehand* maupun *backhand*. Selain itu, dapat juga dilakukan pukulan dari bawah (*under arm stroke*) atau dari samping badan (*side arm stroke*). Dilihat dari tujuan pukulan lob dan hasil lambungan kok, pukulan lob dibedakan menjadi dua macam lob, yaitu lob menyerang dan lob bertahan. Perbedaan kedua jenis pukulan lob tersebut adalah tinggi lambungan kok dan laju jalannya kok melayang di atas pemain lawan.

Pukulan lob menyerang adalah pukulan lob yang digunakan untuk menyerang dan mendesak lawan ke garis belakang. Kok melambung lebih rendah dan lebih cepat daripada pukulan lob bertahan. Tujuan pukulan lob sudah jelas dari arti kata itu sendiri yaitu untuk menyerang lawan ke arah posisi yang lemah dengan cara mendesak lawan ke dekat garis belakang atau ke salah satu sudut lapangan bagian belakang lawan. Maka yang harus diperhatikan pada pukulan lob menyerang ini adalah hasil pukulan harus benar-benar terarah ke belakang posisi lawan, kok jatuh di daerah dekat dengan garis belakang. Lob yang tanggung di tengah lapangan lawan, akan menjadi umpan bagi lawan yang mudah sekali untuk dimatikan dengan pukulan smash atau drop yang tajam.

Pukulan lob bertahan adalah pukulan lob yang digunakan untuk bertahan dari serangan lawan. Yaitu ketika berada dalam keadaan diserang dan terdesak oleh pukulan lawan sehingga dalam keadaan yang kurang menguntungkan. Saat inilah pukulan lob bertahan digunakan, agar supaya memperoleh banyak kesempatan dan waktu untuk memperbaiki dan mengambil posisi yang lebih baik. Kok dipukul melambung tinggi sekali ke arah lapangan lawan bagian belakang.

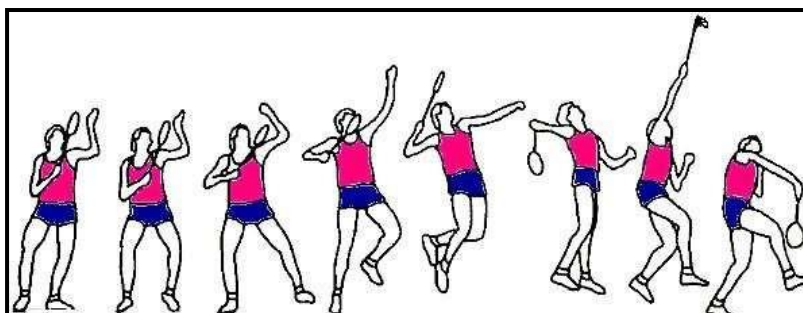


Gambar 2.11. Arah Pukulan Lob

c. Pukulan *Smash*

Pukulan *smash* adalah pukulan *overhead* yang dilakukan dengan kuat dan cepat, menyebabkan kok terarah menukik ke bawah jatuh di lapangan lawan. Pukulan *smash* merupakan teknik pukulan sebagai senjata pamungkas yang digunakan untuk mematikan permainan lawan. Untuk dapat melakukan pukulan *smash* dengan baik, yang perlu diperhatikan adalah menempatkan posisi badan sebaik mungkin terhadap kok yang akan

dipukul. Posisi badan ditempatkan sedemikian rupa sehingga pada saat kok akan dipukul benar-benar dihadapi, yaitu kok melambung berada di depan atas kepala. Pukulan *smash* dapat dilakukan dengan pukulan *forehand* dan dapat juga dengan pukulan *backhand*.



Gambar 2.12. Pukulan *Smash*

d. Pukulan *Forehand Smash*

Smash Pukulan forehand smash adalah pukulan *smash* yang dilakukan terhadap kok yang berada di kanan atas kepala (bagi yang tidak kidal). Pukulan *smash* ini dapat dibedakan menjadi dua, yaitu pukulan *smash* penuh (*full smash*) dan pukulan setengah *smash* (*half smash*). Perbedaan dua pukulan tersebut adalah arah menghadapnya daun raket. Pukulan *smash* penuh dilakukan dengan posisi raket menghadap penuh pada kok dan ke arah lapangan lawan, pukulan dilakukan dengan kekuatan penuh oleh otot-otot bahu dan lengan tangan. Sedangkan pukulan setengah *smash* dilakukan dengan posisi raketagak miring, sehingga bingkai raket agak terarah ke depan, kok dipukul seperti dipotong. Pukulan dilakukan lebih banyak oleh otot-otot lengan bawah yang menggerakkan sendi pergelangan tangan. Pukulan setengah *smash* ini menghasilkan laju kok menukik turun dengan cepat ke lapangan lawan. Cara melakukan pukulan *forehand smash* dibahas sebagai berikut.

1) Sikap persiapan

- Sikap persiapan pada saat akan melakukan pukulan *forehand smash* harus sama seperti pada saat akan melakukan pukulan *forehand lob* atau *dropshot*. Perbedaannya adalah jika pada pukulan *lob* arah permukaan daun raket menghadap ke depan atas, sedangkan pada pukulan *smash* arah permukaan daun raket menghadap ke depan bawah.
- Menempatkan posisi badan sedemikian rupa terhadap kok yang akan dipukul dengan sebaik mungkin, yaitu kok yang akan dipukul harus berada di depan atas kepala. Sehingga posisi kok yang akan dipukul benar-benar dipandu dengan baik.

2) Gerakan memukul

- Setelah menempatkan posisi badan dengan baik terhadap kok, gerakan memukul segera dilakukan. Gerakan memukul smash hampir sama dengan gerakan memukul *overhead forehand lob*.
- Gerakan memukul dimulai dengan ayunan raket ke depan bawah. Kok dipukul setinggi mungkin dari jangkauan raket. Bersamaan dengan itu, berat badan dipindahkan ke tumpuan kaki kiri disertai dengan memutar bahu kanan, sehingga dadamenghadap ke depan (net). Tungkai kaki kanan diluruskan secara supel sehingga mendorong badan ke atas.
- Saat perkenaan kok dengan permukaan raket (*impact*), lengan pemukul harus dalam keadaan lurus ke atas. Gerakan ayunan raket dari belakang ke depan. Pukulan disertai dengan *power*, yaitu gerakan lecutan pada pergelangan tangan. Permukaan daun raket menghadap ke depan secara penuh.
- Lakukan gerakan memukul dari sikap awal sampai dengan perkenaan raket dengan kok secara koordinatif, dinamis, berurutan dan tidak terputus mulai dari gerak kaki, tungkai kaki, badan, bahu, lengan dan gerakan pergelangan tangan.

3) Gerakan lanjutan

- Setelah raket memukul kok, dilanjutkan dengan gerakan lanjutan (*follow trough*). Yaitu gerakan ayunan raket dilanjutkan ke arah depan bawah sebelah kiri luar dari tungkai kaki kiri.
- Bahu kanan dan badan diputar mengikuti gerak ayunan raket, bersamaan dengan itu kaki kanan melangkah ke depan, berat badan di pindahkan ke depan.
- Gerakan selanjutnya adalah melangkah maju depan dan kembali mengambil sikap siap siaga awal.

e. Pukulan *Backhand Smash*

Pukulan *backhand smash* adalah pukulan smash yang dilakukan terhadap kok yang melambung di sebelah kiri atas kepala. Posisi punggung tangan dan lengan menghadap ke arah net, posisi punggung badan membelakangi badan. Biasanya pukulan *smash backhand* ini dilakukan terhadap kok yang melambung tanggung. Untuk dapat melakukan pukulan *backhand smash* diperlukan koordinasi gerakan yang baik dan kekuatan otot-otot lengan bawah yang menggerakkan pergelangan tangan. Selain itu, diperlukan pula kecepatan dan ketepatan menempatkan posisi badan terhadap kok yang akan dipukul dan memukul pada saat yang tepat. Cara melakukan pukulan *backhand smash* sebagai berikut:

1) Sikap persiapan

- Dari sikap siaga, tempatkan posisi badan terhadap kok yang akan dipukul dengan cara putarkan badan ke kiri dan langkahkan kaki kanan memutar ke kiri sehingga badan membelakangi net. Posisi kaki kanan berada di depan badan, kaki kiri berada lebih di belakang.
- Sikap badan sedikit merendah secara supel, dengan kaki kanan sedikit ditekuk pada sendi lutut.
- Berat badan ditumpu oleh kedua kaki, perhatian dan pandangan tertuju pada kok yang akan dipukul.
- Raket dipegang tangan kanan dan dibawa di depan atas pundak kiri. Lengan kanan menyilang di depan badan.
- Lengan dan tangan kiri berfungsi menjaga keseimbangan badan, membantu dalam koordinasi gerakan memukul.
- Lakukan sikap persiapan dengan supel dan luwes. Pastikan ke arah mana kok akan dipukul.

2) Gerakan memukul

- Pada saat kok berada dalam jangkauan raket, pukulan segera dilakukan dengan gerakan yang cepat. Kok dipukul setinggi mungkin dari jangkauan raket di atas kepala.
- Gerakan memukul dimulai dengan gerakan putaran bahu pemegang raket, diikuti dengan kaki kanan diluruskan.
- Dilanjutkan dengan gerakan ayunan raket memukul kok secara cepat disertai lecutan pergelangan tangan sekuat mungkin dan eksplosif.

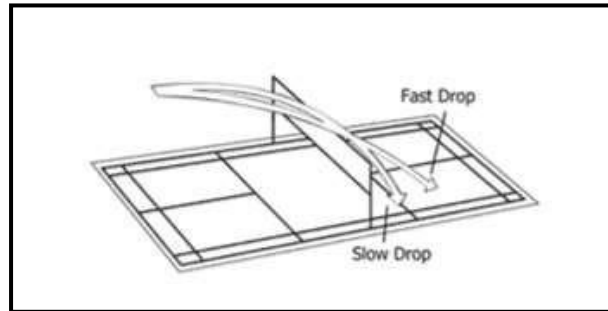
3) Gerakan lanjutan

- Gerakan lanjutan ayunan raket tidak banyak dilakukan, yang penting gerak lecutan pergelangan tangan.
- Setelah pukulan dilakukan, segera melangkah secepatnya kembali ke sikap siaga di tengah lapangan

f. Pukulan *Dropshot*

Pukulan *dropshot* adalah suatu pukulan yang dilakukan menyebabkan kok jatuh sedekat mungkin dengan net dibagian depan lapangan lawan. Kok melayang serendah mungkin di atas net. Pukulan *dropshot* dapat dilakukan dari semua bagian lapangan dengan pukulan *overhead*, *underhand*, di sebelah *backhand* maupun *forehand*.

Dalam melakukan pukulan *dropshot*, yang penting adalah “*touch*” atau sentuhan yang halus dari raket terhadap kok. Tenaga untuk memukul tidak banyak digunakan sepenuhnya. Pukulan *dropshot* dapat dibedakan menjadi dua macam, yaitu pukulan *dropshot* penuh yang disebut juga *dropshot* pelan (*slow dropshot*), dan *dropshot* cepat (*fast drop*) atau *chop*.



Gambar 2.13. Arah Pukulan *Dropshot*

g. Pukulan *Overhead Dropshot*

Pukulan *overhead dropshot* dilakukan terhadap kok yang berada di atas kepala, baik di sebelah *forehand* maupun *backhand*. Dalam melakukan pukulan *dropshot* di sebelah *forehand* maupun *backhand*, sikap persiapan dan gerakan memukul sama seperti pada pukulan lob maupun *smash*. Perbedaannya adalah pada saat memukul ayunan raket lebih lambat, pukulan dilakukan dengan sentuhan halus, gerakan pergelangan tangan tidak terlalu banyak dilakukan, dan arah pukulan *dropshot* ke bagian depan lapangan lawan sedekat mungkin dengan net.

Pukulan *dropshot* penuh adalah pukulan yang menyebabkan kok jatuh secara tegak di bagian depan lapangan lawan, sedekat mungkin dengan net. Kok melayang halus melengkung di atas lapangan sendiri, dan setelah lewat di atas net, kok akan jatuh dengan curam dan tegak sedekat mungkin dengan net. Dalam permainan tunggal, pukulan *dropshot* penuh banyak digunakan, dengan tujuan untuk menarik pemain lawan ke depan dekat net. Jika digunakan dalam permainan ganda, arah pukulan harus lebih tajam agar tidak mudah diserobot oleh pemain lawan.

Pukulan *dropshot* cepat sering disebut juga pukulan *chop*. Gerakan pukulan dilakukan seperti pukulan *dropshot* penuh, hanya ditambah kecepatan dan kok melayang lebih laju menukik ke bawah di dekat net. Pukulan *dropshot* cepat ini banyak digunakan dalam permainan ganda, meskipun dalam permainan tunggal juga sering digunakan.

h. Pukulan *Overhead Forehand Dropshot*

Cara melakukan pukulan *overhead forehand dropshot* adalah sebagai berikut.

1) Sikap persiapan:

- Posisi awal dan sikap persiapan saat akan memukul sama seperti pada saat akan melakukan pukulan *overhead forehand lob*.
- Tempatkan posisi badan di bawah kok yang akan jatuh, hadapilah kok dengan sebaik-baiknya.

2) Gerakan memukul:

- Pada saat kok berada satu jangkauan lengan dan raket, pukulan *dropshot* segera dilakukan.
- Gerakan ayunan raket dan gerak perpiundahan berat badan sama seperti pada pukulan *overhead forehand lob*. Perbedaannya adalah saat perkenaan kok dengan permukaan raket lebih lembut, dan kecepatan ayunan lebih lambat. Sehingga kok tidak dipukul dengan kekuatan penuh, tetapi disentuh dengan lembut. Dusahakan bunyi suara pukulan lembut, karena kok hanya disentuh.
- Untuk mengarahkan kok sesuai dengan arah yang diharapkan, gerakkan pergelangan tangan memutar ke kiri atau ke kanan. Putaran pergelangan tangan dilakukan dengan cepat, sehingga lawan tidak mudah menduga arah pukulan kok.

3) Gerakan lanjutan:

- Setelah perkenaan kok dengan permukaan raket, dilanjutkan gerakan lanjutan ayunan raket ke kiri bawah.
- Setelah itu, langkahkan kaki kanan ke depan
- Dilanjutkan melangkah ke tengah lapangan, kembali ke sikap siaga.

i. Pukulan *Overhead Backhand Dropshot*

Cara melakukan pukulan *overhead backhand dropshot* adalah sebagai berikut.

1) Sikap persiapan

- Posisi badan terhadap kok dan sikap persiapan sama seperti pada pukulan *overhead backhand lob*.
- Menempatkan posisi badan di tempat arah kok akan jatuh harus dilakukan dengan cepat.

2) Gerakan memukul

- Setelah menempatkan posisi badan dengan baik, gerakan memukul segera dilakukan.
- Perhatikan cara pegangan raket yaitu pegangan *backhand grip*.
- Amatilah kok yang melayang dengan seksama. supaya dapat menentukan dengan tepat saat untuk dipukul.

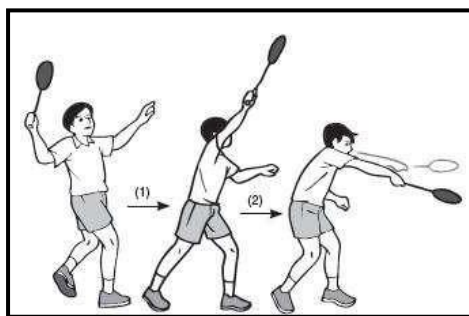
- Gerakan memukul, ayunan raket, dan gerakan badan adalah sama seperti pada pukulan *overhead backhand lob*. Perbedaannya, kok disentuh lebih lembut, dan ayunan raket lebih lambat.
 - Gerakan pergelangan tangan tidak secepat dan sekuat pukulan lob atau *smash*.
 - Untuk mengarahkan kok, gunakanlah gerakan pergelangan tangan.
 - Pada pukulan *dropshot* cepat, kekuatan dan kecepatan pukulan ditambah dengan menjentikkan (*flick*) pergelangan tangan, supaya kok dapat melaju lebih cepat.
- 3) Gerakan lanjutan:
- Setelah perkenaan kok dengan permukaan raket, dilanjutkan dengan gerak lanjutan ayunan raket sedikit saja.
 - Dilanjutkan gerakan melangkah kembali ke sikap siaga di tengah lapangan.

j. Pukulan Mendatar (*Drive Stroke*)

Pukulan mendatar adalah pukulan yang menyebabkan kok melayang datar serendah mungkin lewat di atas net. Kok dipukul setinggi antara bahu dan pinggang di samping badan. Pukulan mendatar dapat dilakukan dengan pukulan forehand atau backhand. Arah pukulan dapat menyusur sejajar garis samping atau menyilang.

Kegunaan pukulan mendatar adalah untuk menyerang lawan dengan cara mengarahkan kok ke sasaran tertentu yang dapat menyulitkan posisi lawan. Pukulan ini arah melayangnya kok mendatar, merupakan pukulan taktis untuk mengacau posisi dan permainan lawan. Sehingga, diharapkan pukulan balik dari lawan menjadi lemah dan mudah dimatikan. Pukulan mendatar dibedakan menjadi tiga macam, yaitu pukulan mendatar yang dalam (*the lofted drive*), pukulan mendatar setengah lapangan (*the half court drive*), dan pukulan mendatar drop.

Pukulan mendatar yang dalam dilakukan dengan gerakan pukulan mendatar yang cepat ke arah lapangan lawan bagian belakang. Pukulan mendatar setengah lapangan dilakukan dengan mengarahkan kok ke daerah tengah dekat garis samping lapangan lawan, kok akan jatuh kira-kira tiga meter dari net. Pukulan mendatar *drop* dilakukan dari lapangan belakang ke bagian depan lapangan lawan dekat net. Pukulan ini mirip dengan pukulan *dropshot*, tetapi pukulan dilakukan dari arah samping badan, biasanya dilakukan dari garis belakang. Kok melayang datar, dan setelah lewat atas net segera turun dan jatuh dekat net.



Gambar 2.14. Pukulan Mendatar (sumber: Priyanto (2018))

k. Pukulan *Forehand Drive*

Pukulan *forehand drive* dilakukan terhadap kok yang berada di samping kanan badan (bagi yang tidak kidal) setinggi antara bahu dan pinggang, arah kok melayang mendatar lewat atas net hampir sejajar dengan lantai. Cara melakukan pukulan *forehand drive* sebagai berikut.

1) Sikap persiapan

- Pada saat akan melakukan pukulan mendatar, tempatkan posisi badan terhadap kok dengan baik. Langkahkan kaki ke arah kanan, dan diakhiri dengan kaki kanan dekat garis samping kanan.
- Posisi kedua kaki sejajar, posisi badan menghadap serong ke samping kanan depan.
- Angkat raket setinggi bahu di samping belakang badan, siap untuk diayun.
- Berat badan ditumpu oleh kaki kanan, sikap badan sedikit merendah dengan menekuk tungkai kaki pada lutut.
- Perhatian selalu tertuju pada kok yang akan dipukul.

2) Gerakan memukul

- Ayunkan raket dari arah kanan belakang, gerakan ayunan mendatar dari belakang ke depan lurus.
- Bersamaan dengan ayunan raket, badan berputar menghadap ke arah net.
- Saat perkenaan kok dengan permukaan raket, posisi daun raket benar-benar menghadap kok ke arah net. Lakukan pukulan dengan luwes dan supel, diikuti dengan lecutan pergelangan tangan yang cepat.

3) Gerakan lanjutan

- Setelah kok dapat dipukul, ayunan raket dan lengan dilanjutkan ke arah depan secara wajar. Gerakan lanjutan tersebut dilakukan secara wajar, gerakan sebagai akibat gaya kekuatan ayunan raket.
- Dilanjutkan dengan melangkah kembali ke sikap siaga di tengah lapangan.

1. Pukulan *Backhand Drive*

Pukulan *backhand drive* dilakukan terhadap kok yang melayang di sebelah samping kiri badan (bagi yang tidak kidal) setinggi antara bahu dan pinggang. Raket dipegang dengan pegangan *backhand*, posisi punggung tangan terarah ke net. Arah kok hasil pukulan melayang mendatar lewat atas net hampir sejajar dengan lantai. Cara melakukan pukulan *forehand drive* sebagai berikut:

1) Sikap persiapan

- Pada saat akan melakukan pukulan mendatar, tempatkan posisi badan terhadap kok dengan baik. Langkahkan kaki kanan ke arah kiri menyilangi kaki kiri, dan diakhiri dengan kaki kanan dekat garis samping kiri.
- Posisi kedua kaki sejajar, posisi badan menghadap serong ke samping kanan belakang.
- Punggung tangan pemegang raket menghadap ke arah net, permukaan daun raket menghadap ke net.
- Angkat raket setinggi bahu di samping belakang badan, siap untuk diayun dari belakang ke depan.
- Berat badan ditumpu oleh kaki kanan, sikap badan sedikit merendah dengan menekuk tungkai kaki pada lutut.
- Perhatian selalu tertuju pada kok yang akan dipukul.

2) Gerakan memukul

- Ayunkan raket dari arah kanan belakang, gerakan ayunan mendatar dari belakang ke depan lurus.
- Bersamaan dengan ayunan raket saat gerakan memukul, badan berputar menghadap ke arah net.
- Saat perkenaan kok dengan permukaan raket, posisi daun raket benar-benar menghadap kok ke arah net.
- Lakukan pukulan dengan luwes dan supel, diikuti dengan lecutan pergelangan tangan yang cepat.

3) Gerakan lanjutan

- Setelah kok dapat dipukul, ayunan raket dan lengan dilanjutkan ke arah depan secara wajar. Gerakan lanjutan tersebut dilakukan secara wajar, gerakan sebagai akibat gaya kekuatan ayunan raket.
- Dilanjutkan dengan melangkah kembali ke sikap siaga di tengah lapangan.

m. Pukulan Dari Bawah (*Underhand Stroke*)

Pukulan dari bawah dilakukan dengan gerakan ayunan raket dari bawah ke atas terhadap kok yang telah turun mendekati lantai. Pukulan dari bawah dapat dilakukan di sebelah *forehand* maupun *backhand*, tetapi pada saat melakukan pukulan, posisi kaki dan sikap badan sama. Arah pukulan dari bawah ini biasanya dilakukan untuk menghasilkan pukulan lob, yaitu kok melambung tinggi ke arah bagian belakang lapangan lawan. Pukulan *underhand* biasanya dilakukan dari lapangan bagian depan dekat net, untuk mengembalikan pukulan *dropshot* atau *net drop* dari lawan. Cara melakukan pukulan lob dari bawah adalah sebagai berikut.

1) Sikap persiapan

- Pada saat akan melakukan pukulan lob dari bawah, tempatkan posisi badan terhadap kok dengan baik. Langkahkan kaki ke arah depan dekat net, dan diakhiri dengan langkah panjang kaki kanan ke dekat net
- Posisi kaki kanan berada di depan kaki kiri, dan kaki kanan (kaki depan) sedikit di tekuk pada sendi lutut.
- Posisi badan menghadap lurus ke arah kok yang akan dipukul. Berat badan ditumpu kaki kanan, sikap badan sedikit merendah dengan menekuk tungkai kaki pada lutut.
- Ayunan raket diawali dari samping kanan bawah (*forehand*) atau dari samping kiri bawah (*backhand*).
- Perhatian dan pandangan selalu tertuju pada kok yang akan dipukul.

2) Gerakan memukul

- Ayunkan raket dari arah samping kanan bawah (*forehand*) atau dari samping kiri bawah (*backhand*). Gerakan ayunan dari bawah ke depan atas, dan dilakukan dengan gerak yang leluasa.
- Saat perkenaan kok dengan permukaan raket, lakukan pukulan dengan luwes dan supel, diikuti dengan gerakan lecutan pergelangan tangan yang cepat dan kuat.
- Arah pukulan ditentukan oleh gerakan pergelangan tangan sesuai dengan arah pukulan yang dikehendaki. Pada saat melakukan pukulan, jaga keseimbangan badan.

3) Gerakan lanjutan:

- Setelah kok dapat dipukul, ayunan raket dan lengan dilanjutkan ke arah depan atas secara wajar.
- Dilanjutkan dengan melangkah kembali ke sikap siaga di tengah lapangan.

n. Pukulan Net Drop

Pukulan net *drop* adalah pukulan yang dilakukan di dekat net dan dipukul lembut masuk lapangan lawan sedekat mungkin dengan net. Pukulan net *drop* biasanya dilakukan di dekat net untuk mengembalikan pukulan *dropshot* atau net *drop* dari lawan. Prinsip dalam pukulan net *drop* ini adalah kok harus melayang tipis di atas net dan bergulir masuk lapangan lawan sedekat mungkin dengan net. Dalam melakukan pukulan net *drop* tidak banyak memerlukan tenaga, kok disentuh (*touch*) raket dengan lembut. Arah pukulan net *drop* biasanya lurus ke depan, atau kok dipukul menyilang net, dari sudut ke sudut yang lain masuk di lapangan lawan. Arah pukulan net *drop* juga tergantung dari posisi lawan. Cara melakukan pukulan net *drop* adalah sebagai berikut.

1) Sikap persiapan

- Pada saat akan melakukan pukulan net *drop*, tempatkan posisi badan terhadap kok dengan baik. Langkahkan kaki ke arah depan dekat net, dan diakhiri dengan langkah panjang kaki kanan ke dekat net.
- Posisi kaki kanan berada di depan kaki kiri, dan kaki kanan (kaki depan) sedikit di tekuk pada sendi lutut.
- Posisi badan menghadap lurus ke arah kok yang akan dipukul. Berat badan ditumpu oleh kaki kanan, dan sikap badan sedikit condong ke depan.
- Julurkan lengan dan raket lurus ke depan dengan luwes. di sebelah kanan depan (*forehand*) atau di sebelah kiri depan (*backhand*).
- Posisi daun raket menghadap ke atas/ bawah.
- Perhatian selalu tertuju pada kok yang akan dipukul.

2) Gerakan memukul

- Raket disentuh dengan lembut terhadap kok yang berada di sebelah kanan depan (*forehand*) atau di sebelah kiri depan (*backhand*).
- Saat perkenaan kok dengan permukaan raket, lakukan pukulan dengan luwes dan supel. Saat perkenaan raket dan kok, lakukan sedikit tekanan supaya gerakan kok berputar menggelinjang.
- Lakukanlah pukulan net drop ketika kok masih di atas net tanpa menunggu kok menjadi lebih rendah.
- Jika arah pukulan menyilang, lakukan gerakan pergelangan tangan sesuai dengan arah pukulan yang dikehendaki.
- Pada saat melakukan pukulan, jaga keseimbangan badan.

- Pukulan menyikat (*brushing*) dilakukan jika kok berada tipis di atas net.
- 3) Gerakan lanjutan
- Setelah kok dapat dipukul, tidak ada ayunan raket maupun gerakan yang lain.
 - Dilanjutkan dengan melangkah kembali ke sikap siaga di tengah lapangan.

o. Pukulan Mengembalikan Servis (*Return Service*)

Arah pukulan servis lawan seringkali sulit di duga sasarannya, sebab arah pukulan dapat diarahkan kemana saja di petak servis. Oleh karena itu, saat menerima servis harus menempatkan posisi kaki dan sikap badan dengan baik. Posisi dan sikap yang baik artinya pemain harus dapat membagi perhatian secara merata dan dapat bergerak dengan mudah ke segala penjuru petak servis. Sikap siap menerima servis yang baik adalah sebagai berikut.

- Berdiri dengan kaki kiri lebih di depan daripada kaki kanan.
- Sikap badan tegak, sedikit condong ke depan, menghadap ke arah lawan yang akan melakukan servis, yang letaknya diagonal.
- Raket di angkat ke depan badan, dan daun raket sejajar dengan leher dan kapala.

Dalam permainan tunggal, tempat posisi yang baik untuk menerima servis adalah berdiri kira-kira satu setengah meter dari garis servis depan, di tengah petak servis. Di tempat posisi ini memungkinkan untuk dapat memantau seluruh penjuru daerah servis, dan dapat bergerak ke segala arah dengan mudah. Selanjutnya dapat dengan mudah mengembalikan servis lawan tanpa mengalami kesulitan.

Dalam permainan ganda, tempat posisi yang baik dalam menerima servis adalah lebih mendekat ke garis servis depan. Dalam permainan ganda, daerah sasaran servis lebih pendek, dan ada kecenderungan servis lawan diarahkan ke arah dekat garis servis depan. Meskipun demikian, penerima servis tidak boleh lengah, melepaskan perhatian terhadap pukulan yang diarahkan ke belakang dekat garis servis belakang.

Pada saat sikap siaga menanti pukulan servis, hendaknya dilakukan dengan penuh konsentrasi dan kewaspadaan tinggi. Perhatikan gerak-gerik pelaku servis secara seksama, dan amatilah kok yang akan dipukul. Dengan sikap ini diharapkan dapat selalu tanggap dan dapat mengantisipasi arah pukulan servis. Jangan bergerak sebelum kok dipukul oleh lawan. Setelah lawan melakukan servis, bergeraklah dengan cepat ke arah tujuan pukulan servis. Dalam permainan tunggal, biasanya servis di arahkan ke garis belakang. Maka segera menempatkan diri di tempat akan jatuhnya kok. Arahkan pukulan pengembalian servis dengan pukulan yang dapat menyulitkan lawan. Dalam permainan ganda, biasanya

servis diarahkan di depan garis servis depan. Maka lakukanlah pengembalian servis ketika kok masih berada di berada di puncak ketinggian dekat net, atau melakukan pukulan serobotan dengan cepat setelah kok lewat di atas net. Pada saat akan menerima servis, pemain penerima servis dapat melakukan antisipasi terhadap arah pukulan servis lawan. Tetapi tidak boleh bergerak lebih dahulu sebelum kok dipukul oleh pelaku servis (Priyanto, 2018).

D. Sarana Prasarana Latihan Bulutangkis

Ketika bermain bulu tangkis, ada sejumlah perlengkapan bulu tangkis yang sangat wajib untuk memaksimalkan permainannya. Dengan informasi ini, kiranya permainan bulu tangkis akan menjadi lebih optimal. Terdapat Sembilan segala perlengkapan untuk permainan bulu tangkis menurut Priyanto (2018), sebagai berikut:

1. Lapangan

Karena bulu tangkis adalah suatu olahraga atau permainan yang membutuhkan ruang cukup luas, maka lapangan akan sangat penting dan dibutuhkan. Banyak orang bermain sekadarnya asalkan ruangan yang digunakan sudah cukup, namun bermain di lapangan khusus bulu tangkis tentu akan terasa berbeda. Ada syarat tertentu juga untuk lapangan bulu tangkis dalam hal bentuk dan ukuran. Lapangan dalam olahraga bulu tangkis pada umumnya memiliki ukuran standar, yakni lebar 6,10 meter dan panjang 13,40meter dengan bentuk persegi panjang. Bermain bulu tangkis di tempat atau lapangan yang tepat akan lebih baik dan juga mengaplikasikan pula teknik dasar permainan bulu tangkis.

2. Net

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

3. Kok/ *Shuttlecock*

Bulu tangkis tentu tak lepas dari perlengkapan satu ini karena justru kok atau *shuttlecock*-lah yang menjadi khas dari olahraga ini. Kok pada umumnya terbuat dari bahan berupa bulu angsa dengan pembuatan di pabrik. Berat kok menurut standar yang sudah dibuat oleh IBF adalah sekitar 5,67 gram. Ada sebuah gabus tempat tertancapnya bulu-bulu angsa secara rapi dan gabus tersebut pun terlapis oleh kulit putih. Bulu angsa yang ditancapkan di sana ada sekitar 14-16 buah yang kemudian diikat dengan dua buah

tali melingkar. Untuk panjang kok secara umum adalah 8,8 cm dan pengukuran dilakukan dari ujung kepala kok sampai dengan ujung daun bulu. Sementara 6,5 cm adalah panjang batang daun kok dan 2,3 cm adalah panjang kepala kok.

4. Raket

Raket bulu tangkis tentu juga merupakan perlengkapan vital dalam permainan olahraga ini karena berperan sebagai pemukul *shuttlecock*. Pada zaman sekarang ini, raket untuk bulu tangkis sungguh sangat beragam karena jenisnya termasuk sangat banyak dengan bahan yang sangat bervariasi. Ada raket bulu tangkis yang terbuat dari aluminium, tapi ada pula yang terbuat dari grafit dan karbon. Harga untuk raket pun juga beragam tergantung dari bahan yang digunakan untuk membuatnya, ada yang sangat terjangkau, tapi juga ada yang terlampaui mahal. Untuk menemukan yang paling nyaman dan berkualitas, tentunya Anda bisa mencoba mencari beberapa tips memilih raket badminton dan agar dapat bermain dengan baik, cara memegang raket bulu tangkis pun perlu dilatih. Raket dengan senar yang kuat adalah yang berkualitas. Senar tak gampang putus jika tarikan 21 hingga 24 ukuran kekencangan raket. Dengan kekencangan senar pada raket dan pembuatan yang sempurna, maka biasanya pukulan kok oleh pemain pun akan dijamin kencang dan juga cepat. Selalu sedia senar cadangan bila gemar bermain bulu tangkis.

5. Dekker/ Alat Pelindung

Alat satu ini memang merupakan alat tambahan yang tidaklah harus atau wajib ada dalam permainan bulu tangkis. Hanya saja, tetap saja bagi beberapa orang *dekker* ini sangatlah penting sebab fungsi utamanya adalah sebagai pelindung dari cedera. Seperti kita tahu, bulu tangkis pun penuh dengan gerakan berlari, melompat dan menjatuhkan diri untuk mengembalikan kok. *Dekker* sendiri tersedia dan dijual di luar secara bervariasi, ada yang bentuknya seperti gelang supaya mampu melindungi bagian sendi tangan. Namun ada pula yang dalam bentuk pelindung lutut sehingga kerap dikenakan di bagian lutut. Alat pelindung ini lebih sering dipakai oleh para atlet.

6. Sepatu

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

7. Kaos Kaki

Selain sepatu, pemain pun sebenarnya membutuhkan kaos kaki yang juga nyaman dipakai ketika bermain bulu tangkis. Ada banyak produk kaos kaki dengan bahan nyaman

dan pas digunakan oleh para pemain bulu tangkis sehingga tak sulit untuk mendapatkannya. Asalkan bahannya gampang menyerap keringat, maka kaki akan terhindari dari bau tak sedap.

8. Baju dan Celana

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

9. Handuk

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

E. Peraturan Dalam Permainan Bulutangkis

1. Peraturan Service Bulutangkis

Servis adalah pukulan pertama ke arah lawan yang dilakukan untuk memulai suatu permainan bulutangkis. Servis dilakukan dari satu sisi lapangan (kiri atau kanan) menyilang menyeberangi jaring ke area lawan. Bila kok jatuh di luar area tersebut maka kok dinyatakan keluar dan poin untuk penerima servis. Antara partai tunggal dan ganda memiliki area servis masing-masing yang berbeda. Pengundian servis dilakukan sebelum permainan dimulai, seorang wasit melakukan pengundian terlebih dahulu untuk menentukan siapa yang pertama berhak melakukan servis. Beberapa aturan servis yang perlu diperhatikan dalam permainan bulutangkis menurut Priyanto (2018), antara lain :

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

Beberapa kesalahan yang sering terjadi dalam servis permainan olahraga bulutangkis menurut Priyanto (2018), antara lain :

- a. Pada saat memukul bola, kepala (daun) raket lebih tinggi atau sejajar dengan grip raket.

- b. Titik perkenaan kok, kepala (daun) raket lebih tinggi dari pinggang.
- c. Posisi kaki menginjak garis tengah atau depan.
- d. Kaki kiri melakukan langkah.
- e. Kaki kanan melangkah sebelum kok dipukul.
- f. Rangkaian mengayun raket dan memukul kok tidak boleh terputus.
- g. Penerima servis bergerak sebelum kok servis dipukul.

2. Garis Lapangan Untuk Area Permainan Dan Service Bulutangkis

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

3. Jenis Pertandingan

a. Pertandingan Ganda

Beberapa peraturan dalam pertandingan ganda menurut Priyanto (2018), adalah sebagai berikut:

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

b. Pertandingan Tunggal

Dalam pertandingan tunggal, tambahan peraturan untuk pertandingan tunggal menurut Priyanto (2018), adalah sebagai berikut:

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

4. Kesalahan

Kesalahan yang dilakukan pemain yang berada pada sisi dalam lapangan akan menggagalkan servis yang dilakukannya. Jika kesalahan dilakukan oleh pemain yang berada di sisi luar (sisi lapangan yang menerima servis), maka satu angka diperoleh pihak yang berada di sisi dalam (sisi lapangan yang melakukan servis). Kesalahan menurut Priyanto (2018), yang terjadi jika:

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

- g. Waktu *shuttlecock* dalam permainan, pemain menyentuh jaring atau tiang penyangga dengan raket, bagian tubuh, atau bajunya.
- h. *Shuttlecock* menempel pada raket saat pukulan dilakukan atau *shuttlecock* dipukul dua kali berurutan.
- i. Saat dalam permainan, seorang pemain tersentuh *shuttlecock* ketika ia berada di dalam atau di luar batas lapangan.
- j. Pemain menghalang-halangi lawan.

5. Kontinuitas

Permainan Permainan harus berkelanjutan dari servis yang pertama hingga akhir pertandingan, ketika tim menang diputuskan seperti menurut Priyanto (2018), kecuali:

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

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

6. Partai/ Bentuk Permainan Bulutangkis

Ada lima partai dalam permainan bulutangkis yang biasa dimainkan seperti menurut Priyanto (2018), yaitu:

- 1) Partai tunggal putra yaitu permainan yang dimainkan oleh seorang pemain putradengan seorang pemain putra dari lawan.
- 2) Partai tunggal putri yaitu permainan yang dimainkan oleh seorang pemain putridengan seorang pemain putri dari tim lawan.
- 3) Partai ganda putra yaitu permainan yang dimainkan oleh dua orang pemain putra dengan dua orang pemain putra dari tim lawan.
- 4) Partai ganda putri yaitu permainan yang dimainkan oleh dua orang pemain putri dengan dua orang pemain putri dari tim lawan.
- 5) Partai ganda campuran yaitu permainan yang dimainkan oleh pasangan putra putra dengan pasangan putra putra putri juga dari tim lawan.

7. Sistem Penilaian/ Perhitungan Poin Dalam Permainan Bulutangkis

Ada beberapa jenis penilaian atau perhitungan poin dalam bulu tangkis diantaranya adalah sistem pindah bola dan sistem reli poin. Beberapa peraturan yang diterapkan untuk

perhitungan poin menggunakan sistem pindah bola dan sistem reli poin. Sistem pindah bola dalam permainan bulutangkis menurut Priyanto (2018), sebagai berikut:

- a. Sebelum pertandingan dimulai, harus ditentukan salah seorang pemain dari tiap-tiap pasangan sebagai “orang pertama”. Pilihan ini berlaku untuk setiap set yang dimainkan.
- b. Jumlah poin genap atau ganjil menentukan posisi “orang pertama” saat melakukan servis.
- c. Setiap pasangan mempunyai dua kali kesempatan servis (masing-masing untuk tiap pemain) sebelum pindah bola, kecuali servis pertama pada tiap-tiap awal set tidak mendapat kesempatan kedua.
- d. Saat pindah bola, servis pertama selalu dilakukan oleh pemain yang berada di sebelah kanan, bukan oleh “orang pertama”.

Sistem reli poin dalam permainan bulutangkis menurut Priyanto (2018), sebagai berikut:

- a. Setiap pasangan hanya mendapat satu kali kesempatan servis, tidak ada servis kedua.
- b. Servis dilakukan oleh pemain yang posisinya sesuai dengan poin yang telah diraih oleh pasangan tersebut.
- c. Pemain yang sama akan terus melakukan servis sampai poin berikutnya diraih oleh lawan.

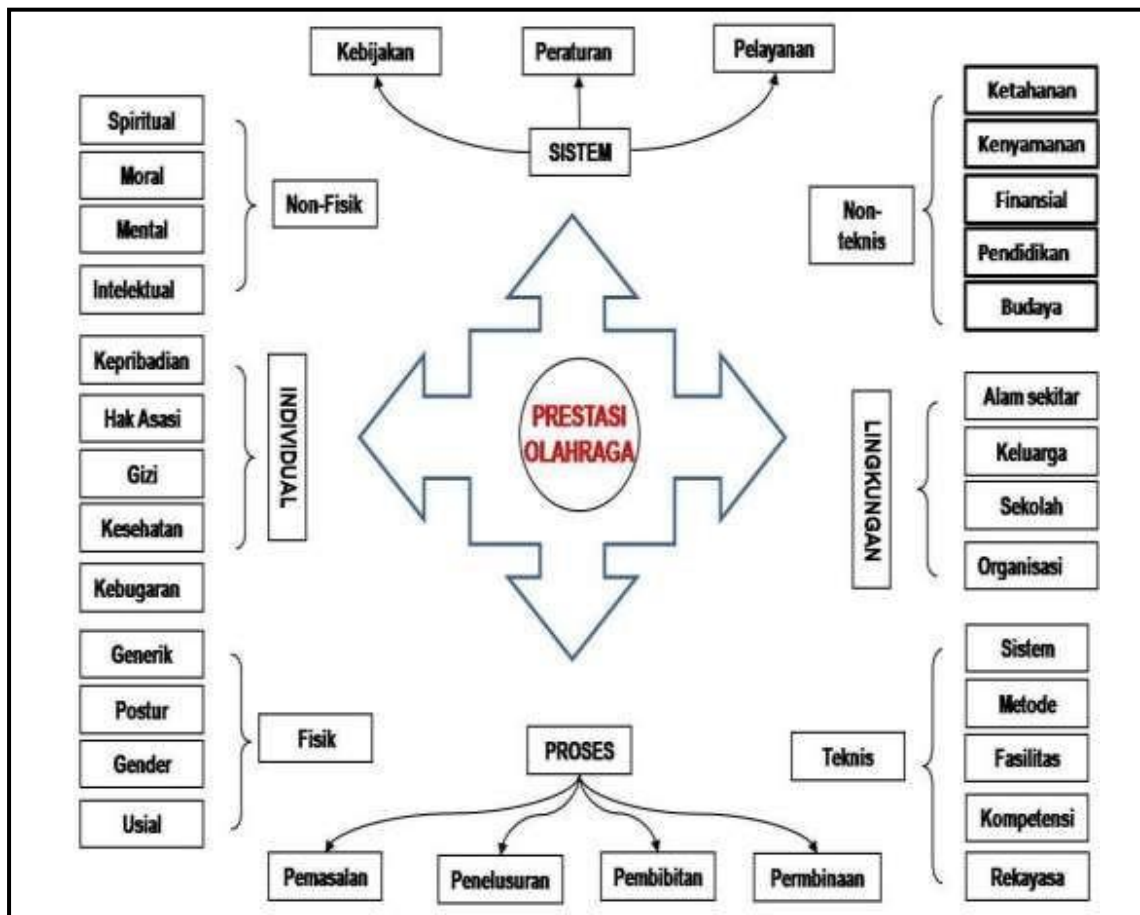
Sistem perhitungan poin pada bulu tangkis telah mengalami banyak perubahan, mulai dari sistem klasik yaitu pindah bola 15 poin sampai sistem terbaru, sistem reli 21 poin. Terhitung sejak Mei 2006 pada kejuaraan resmi seluruh partai tunggal maupun ganda menggunakan sistem perhitungan 3×21 reli poin. Poin tertinggi dalam setiap set adalah 21 poin kecuali jika terjadi perpanjangan (*Deuce*) yang dikarenakan terjadi persaingan yang sangat ketat antara kedua pemain sehingga harus diperpanjang hingga selisih jarak 2 poin sesuai dengan ketentuan (Priyanto, 2018).

Pemain bisa dikatakan menang dalam sebuah pertandingan jika pemain tunggal maupun ganda bisa memenangkan dua set pertandingan secara langsung. Jika terjadi hasil yang sama kuat dalam dua set, maka dilanjutkan dengan set permainan yang ketiga (Priyanto, 2018).

F. Pembinaan Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis

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 (UU RI No. 3 Tahun 2005). Sedangkan prestasi itu sendiri diartikan sebagai “upaya maksimal yang dicapai oleh olahragawan atau kelompok olahragawan (tim) dalam kegiatan olahraga (UU RI No. 3 Tahun 2005). 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 kompleks yang pada akhirnya membentuk suatu sistem (Donie, 2009).



Gambar 2.15. Aspek-Aspek Yang Terkait Dengan Prestasi Olahraga (Sumber: Donie (2009))

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 beberapa hal seperti menurut Donie (2009), sebagai berikut:

- Perkembangan usia (anak, remaja, dewasa dst).
- Bawaan organ secara genetik (jantung, peredaran darah dan sistem pernafasan) dan otot.
- 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 bulu tangkis menurut Donie (2009), adalah sebagai berikut:

- a. Total lama Pertandingan bisa mencapai 75 menit.
- b. Tota lamanya *rally (cock* dalam keadaan permainan) bisa mencapai 37 Menit
- c. Memukul kok sekitar 400 kali. Sekitar 150 kali pukulan di antaranya dengan putaran tangan penuh
- d. Dari rata-rata *rally* 13.5 kali
- e. Panjangnya pergerakan atlet di lapangan bisa mencapai 6 KM lebih
- f. Dalam waktu itu, pemain membuat 350 perubahan arah dengan sudut 90 derajat atau lebih,
- g. Denyut jantung meningkat dari 72 denyut/menit ke 125 denyut/ menit untuk orang dalam kondisi normal.

Pemain bulutangkis dituntut untuk bisa memenuhi kebutuhan kondisi fisiknya agar bisa bermain dengan teknik tinggi yang juga ditopang dan ditunjang oleh kondisi fisik prima seperti menurut Donie (2009), yang meliputi:

- a. Memiliki stamina yang baik sebagai upaya untuk bisa memainkan permainan ini dalam waktu yang lama dengan intesitas yang tetap tinggi
- b. Kekuatan, kelenturan dan kecepatan otot kaki yang prima dalam menutup semua sudut lapangan
- c. *Power* yang baik terutama otot kaki dalam melakukan lompatan-lompatan yang eksplosiv serta *power* otot tangan untuk bisa melakukan pukulan pukulan dengan keras dan cepat
- d. Daya tahan otot Tungkai dalam bergerak cepat dalam waktu yang lama
- e. Daya tahan otot tangan untuk bisa melakukan pukulan-pukulan yang keras dan cepat dalam waktu lama
- f. Kelenturan dari semua persendian dan kelentutan otot dalam melakukan gerakan dengan sudut-sudut luas dan sulit
- g. Kelincahan yang tinggi untuk bergerak dengan cepat dalam berbagai perubahan pergerakan dan arah gerakan.
- h. Koordinasi yang tinggi untuk tetap menjaga keharmonisan gerak yang kompleks dalam intensitas gerakan yang tinggi

- i. Akurasi dan ketepatan baik dalam bergerak maupun akurasi dalam menempatkan *shuttlecock* ke arah yang diinginkan

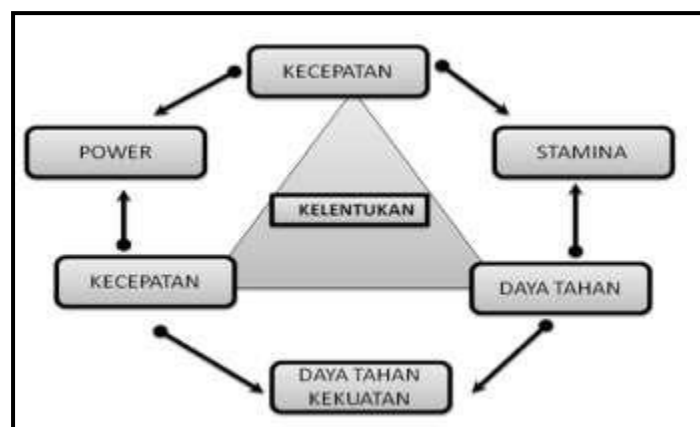
Dengan begitu kompleksnya persyaratan yang dibutuhkan dalam permainan bultangkis sehingga para pakar setuju mengatakan bahwa “*Badminton is a game which, played correctly, demans power, eksplosiv, srength, endurance, daring, mental reasoning, agility and fitnessse* (Donie, 2009).

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 dapat di lihat pada Gambar 2.16.



Gambar 2.16. Kebutuhan Kondisi Fisik Atlet Bulu Tangkis (Sumber: Donie (2009))

Selanjutnya jika kita lihat keterkaitan dan hubungan dari kemampuan kondisi fisik yang ada dapat diringkaskan seperti menurut Donie (2009), yang dapat dilihat pada Gambar 2.17.



Gambar 2.17. Hubungan Kemampuan Kondisi Fisik (Sumber: Donie (2009))

Lebih lengkapnya kondisi fisik yang dibutuhkan olah atlet bulu tangkis seperti menurut Donie (2009), meliputi:

- a. Daya tahan kardiovaskuler (*cardiovascular endurance*)
- b. Daya tahan otot (*muscle endurance*)
- c. Kekuatan otot (*muscle strength*)
- d. Kelenturan (*flexibility*)
- e. Komposisi Tubuh (*body Composition*)
- f. Kecepatan Gerak (*speed of moment*)
- g. Kelincahan (*agility*)
- h. Keseimbangan (*balance*)
- i. Kecepatan reaksi (*reaction time*)
- j. Koordinasi (*coordination*)

1. Daya Tahan

Pengertian daya tahan merupakan kemampuan tubuh untuk mengatasi kelelahan dalam waktu yang lama sehingga tidak mengalami kelelahan. Daya tahan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan atau kerja dalam waktu yang relatif lama tanpa adanya kelelahan yang berarti (Mubarok, 2021). Menurut Harsono (1988) batasan daya tahan yaitu kemampuan untuk bekerja (atau berlatih) dalam waktu yang lama. Tujuan latihan daya tahan menurut Pesurnay & Sidik (2006) yaitu menekan denyut nadi istirahat (nadi basal) serendah mungkin dan mendorong denyut nadi kerja maksimal setinggi mungkin. Beberapa cara untuk meningkatkan daya tahan secara umum yaitu menurut (Mubarok, 2021), sebagai berikut:

- a. Mempertinggi intensitas latihan daya tahan
- b. Memperjauh jarak lari atau renang
- c. Mempertinggi tempo (latihan kecepatan)
- d. Memperkuat otot-otot untuk bekerja dalam jangka waktu yang lama.

a. Daya Tahan Aerobik

Daya tahan aerobik adalah sistem energi yang dominan menggunakan oksigen (O₂) (Donie, 2009). Daya tahan aerobik sering disebut juga dengan *aerobic fitness* dimana dalam proses kegiatan diperlukan O₂, karena dilakukan dalam jangka waktu yang lama seperti lari jarak jauh dan balap sepeda (Mubarok, 2021). Faktor utama penentu dari kapasitas aerobik adalah konsumsi oksigen maksimal (VO₂Max) yang dikonsumsi atau digunakan tubuh pada kerja maksimal seperti menurut Donie (2009), 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

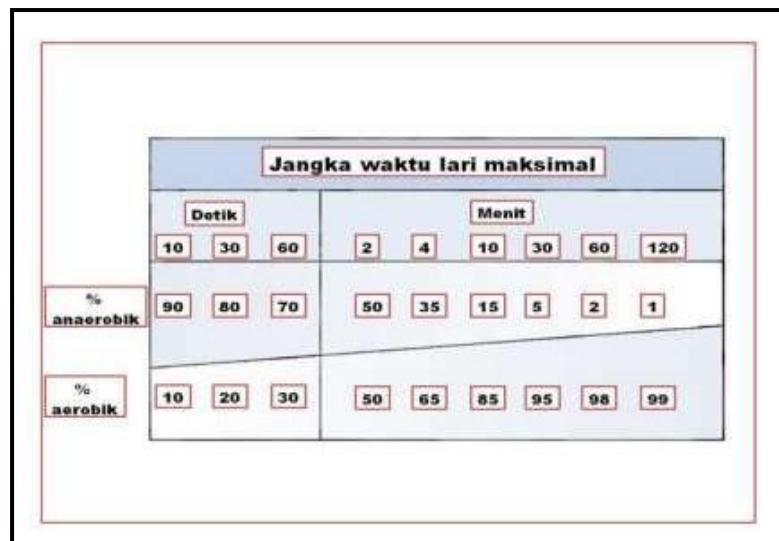
3) Jaringan-jarinag terutama otot harus mempunyai kapasitas normal

Tabel 2.1. Perbandingan Daya Tahan Arobik Dengan Anaerobik seperti (Sumber: Donie(2009))

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

b. Dayatahan Anaerobik

Daya tahan Anaerobik sangat bergantung dengan ketersediaan energi ATP-PC dan pembentukan asam laktat, dimana pembentukan asam laktat tersebut sangat dipengaruhi oleh ketersediaan glukogen dan nilai ambang anaerobik (*anaerobic thereshold*). Daya tahan anaerobik sering disebut dengan *anaerobic capacity*, dalam aplikasi cabang olahragatertentu disebut dengan daya tahan kecepatan (Mubarok, 2021).



Gambar 2.18. Perbandingan Daya Tahan Aerobik Dan Anaerobik Dalam Lari (Sumber: Donie (2009))

c. Metode-Metode Latihan Pengembangan Daya Tahan

Metode-metode latihan pengembangan daya tahan menurut Donie (2009), adalah sebagai berikut:

- 1) Latihan lari terus menerus (*continuous running*)
 - Dengan tempo tetap
 - 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
 - Metode Interval ekstensif
 - Metode interval intensif
 - Metode interval repetisi

2. 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 (Donie, 2009).

Kekuatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi suatu tekanan, beban atau tahanan dalam suatu usaha atau aktivitas. Kekuatan adalah kemampuan untuk melawan tahanan/ resistan atau beban fisik baik dari luar maupun dari badannya sendiri dan juga kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan (Mubarok, 2021). Faktor faktor yang mempengaruhi kekuatan menurut Donie (2009), antara lain:

- a. Biomekanika
- b. Ukuran, struktur dan bentuk dari serabut otot
- c. Kecepatan kontraksi
- d. Tingkat elastisitas /kelenturan suatu otot
- e. Jenis Kelamin dan usia

Didalam tubuh manusia secara garis besar otot dapat dikelompokkan atas tiga bagian menurut Donie (2009), yaitu:

- a. Otot halus (*smooth muscle*)
- b. Otot jantung (*cardiac muscle*)
- c. Otot rangka (*skeltal muscle*)

Otot halus adalah otot yang bersifat halus dan bergerak secara otomatis sesuai dengan fungsinya seperti, otot selaput telinga, otot usus ataupun otot lambubg. Sedangkan otot jantung adalah otot yang menggerakkan detak jantung. Sedangkan otot rangka untuk dapat dilatih dan dikembangkan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan berjumlah ± 400

jenis. 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. Manfaat kekuatan otot terhadap performa atlet bulu tangkis menurut Donie (2009), antara lain:

- a. Lompatan akan lebih tinggi
- b. Langkah akan lebih ringan dan gesit
- c. Pukulan akan lebih keras, cepat dan akurat
- d. Gerakan akan lebih lincah dan lentur

Menurut Donie (2009), jenis kekuatan dibedakan atas:

- a. Kekuatan maksimal (*maximal 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*
- b. Kekuatan kecepatan (*speed strength*) 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
- c. Daya tahan kekuatan (*strength endurance*) kemampuan otot atau sekelompok otot dalam melawan atau menahan beban tertentu dalam waktu yang lama. *Smash* dalam bulu tangkis 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 metode seperti menurut Donie (2009), diantaranya adalah:

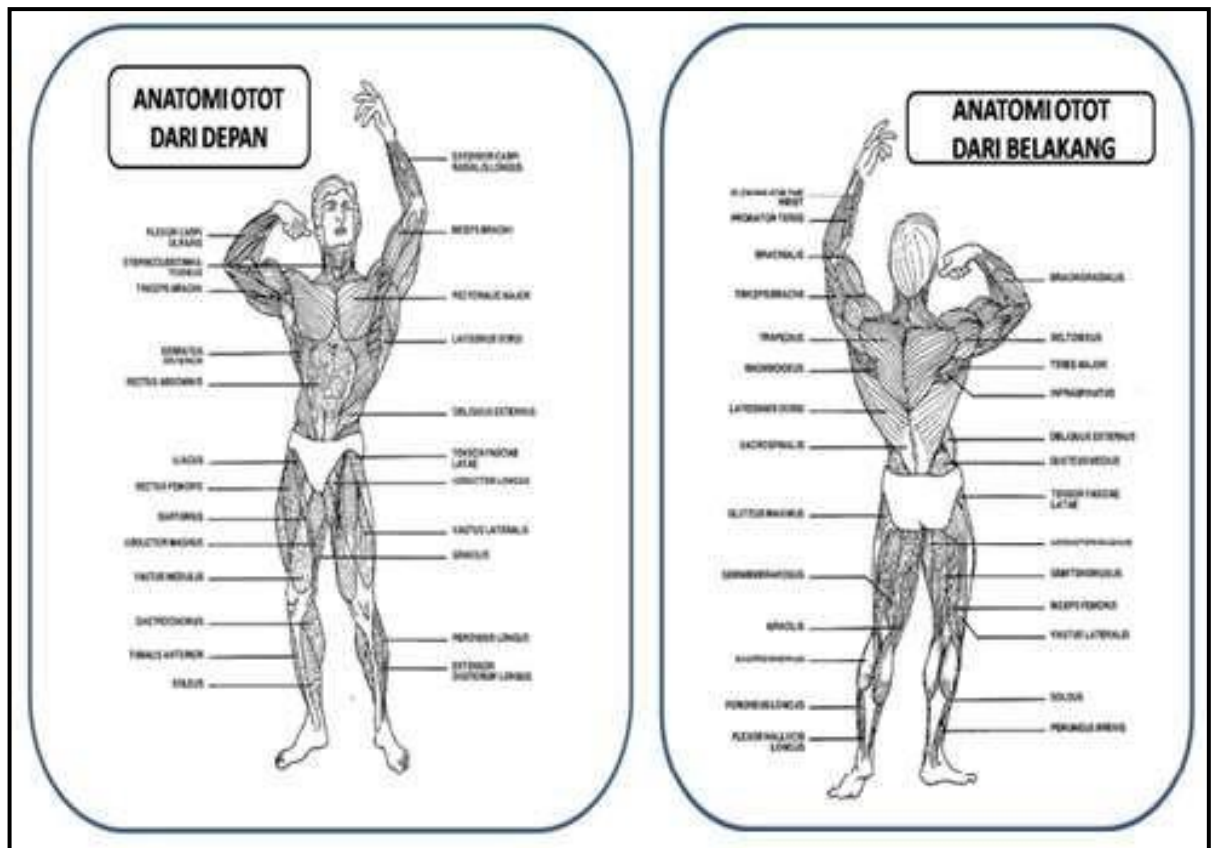
- a. Metode pengulangan/ repetisi
- b. Metode usaha maksimal
- c. Metode dinamis (kontraksi isotonik)
- d. Metode statis (kontraksi isokenetik)
- e. Metode *circuit training*

a. Latihan Beban (*Weight Training*) Untuk Bulutangkis

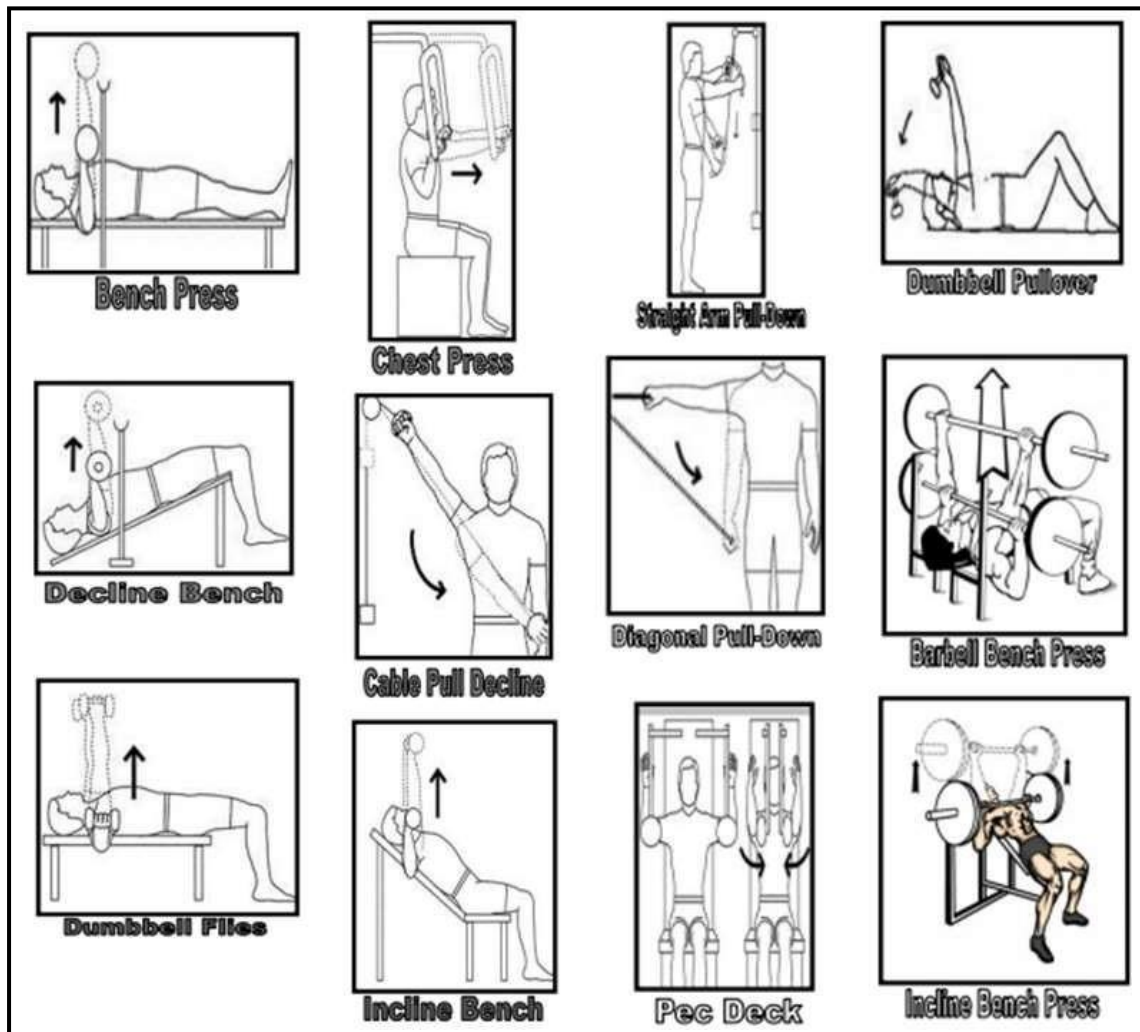
Salah satu bentuk latihan yang paling efektif untuk peningkatan kekuatan, *power* ataupun daya tahan kekuatan bagi atlet bulu tangkis adalah dengan memberikan latihan beban. Otot-otot utama yang dibutuhkan bulu tangkis menurut Donie (2009), meliputi:

- 1) Otot bahu (*deltoid*)
- 2) Otot *biceps*

- 3) Otot *triceps*
- 4) Otot dada
- 5) Otot punggung
- 6) Otot paha bagian depan (*quadrisep*)
- 7) Otot paha bagian belakang (*hamstring*)
- 8) Otot perut (*abdominal*)



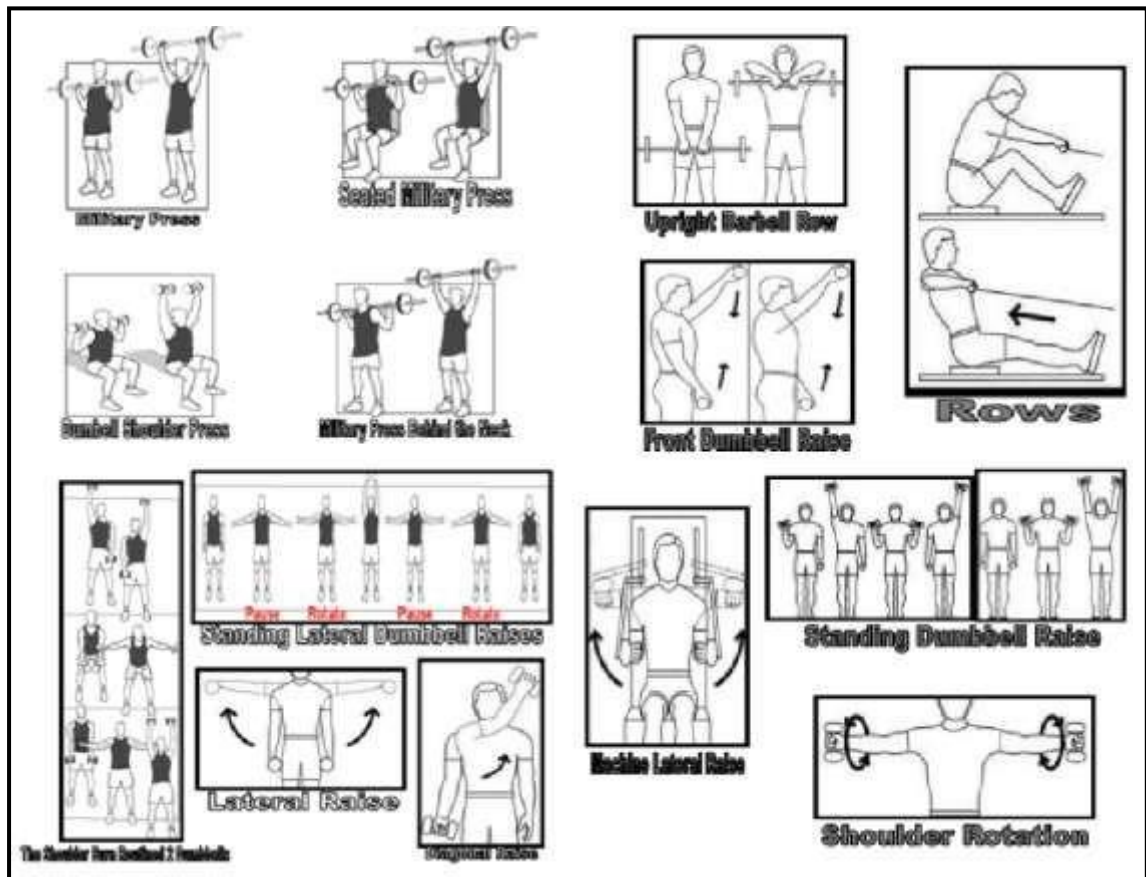
Gambar 2.19. Anatomi Otot Manusia (Sumber: Donie (2009))



Gambar 2.20. Bentuk Latihan Beban Untuk Otot Dada (Sumber: Donie (2009))



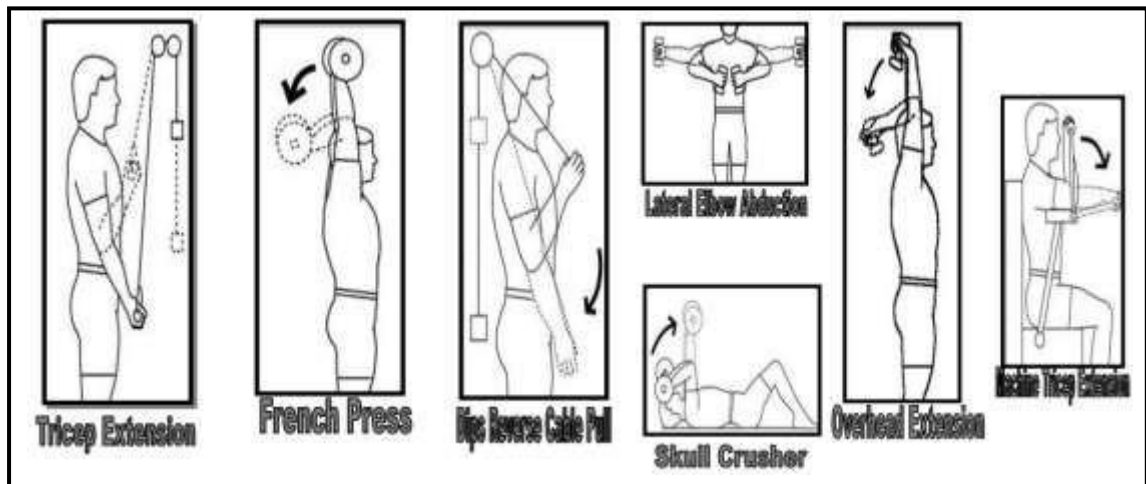
Gambar 2.21. Bentuk Latihan Beban Untuk Otot Punggung (Sumber: Donie (2009))



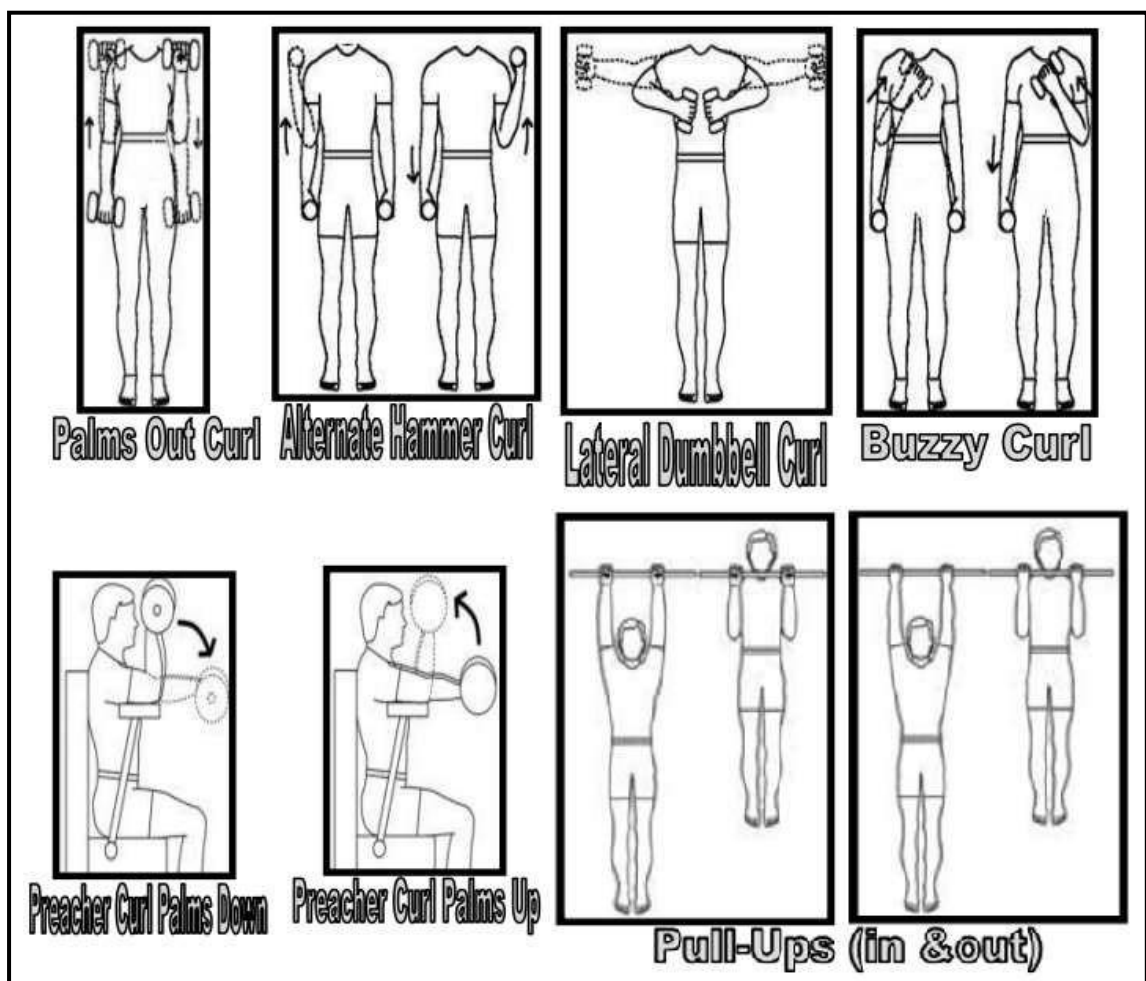
Gambar 2.22. Bentuk Latihan Beban Untuk Otot Pundak/ Bahu (Sumber: Donie (2009))



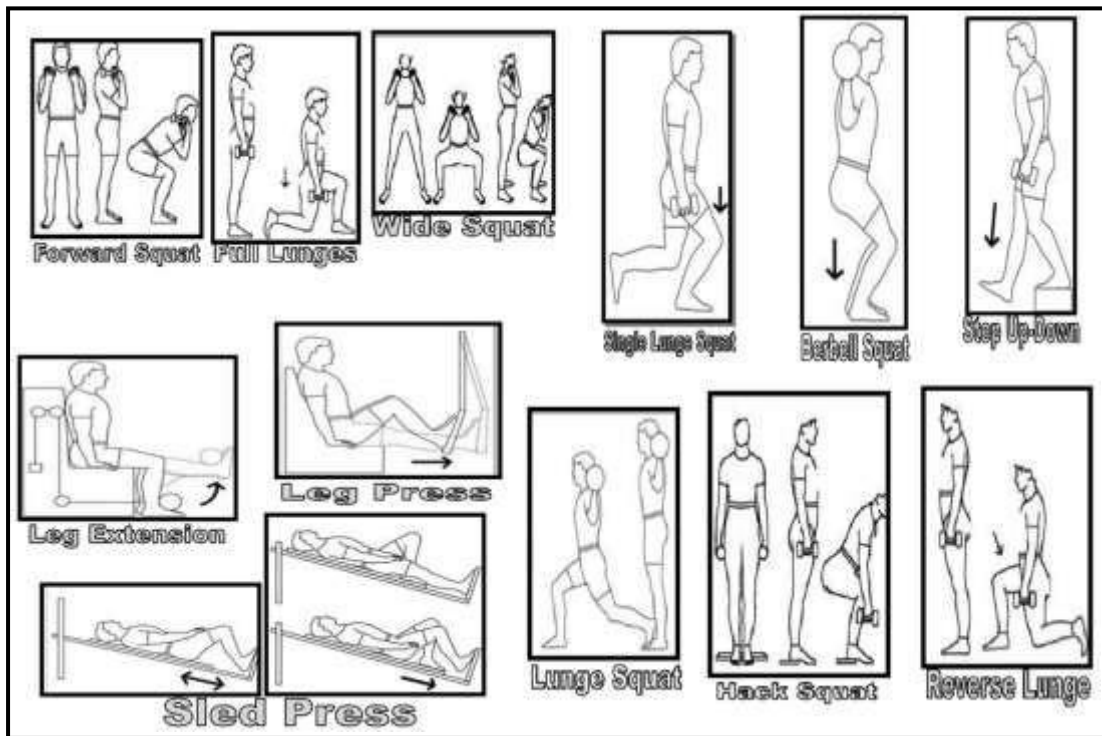
Gambar 2.23. Bentuk Latihan Beban Untuk Otot Perut (Sumber: Donie (2009))



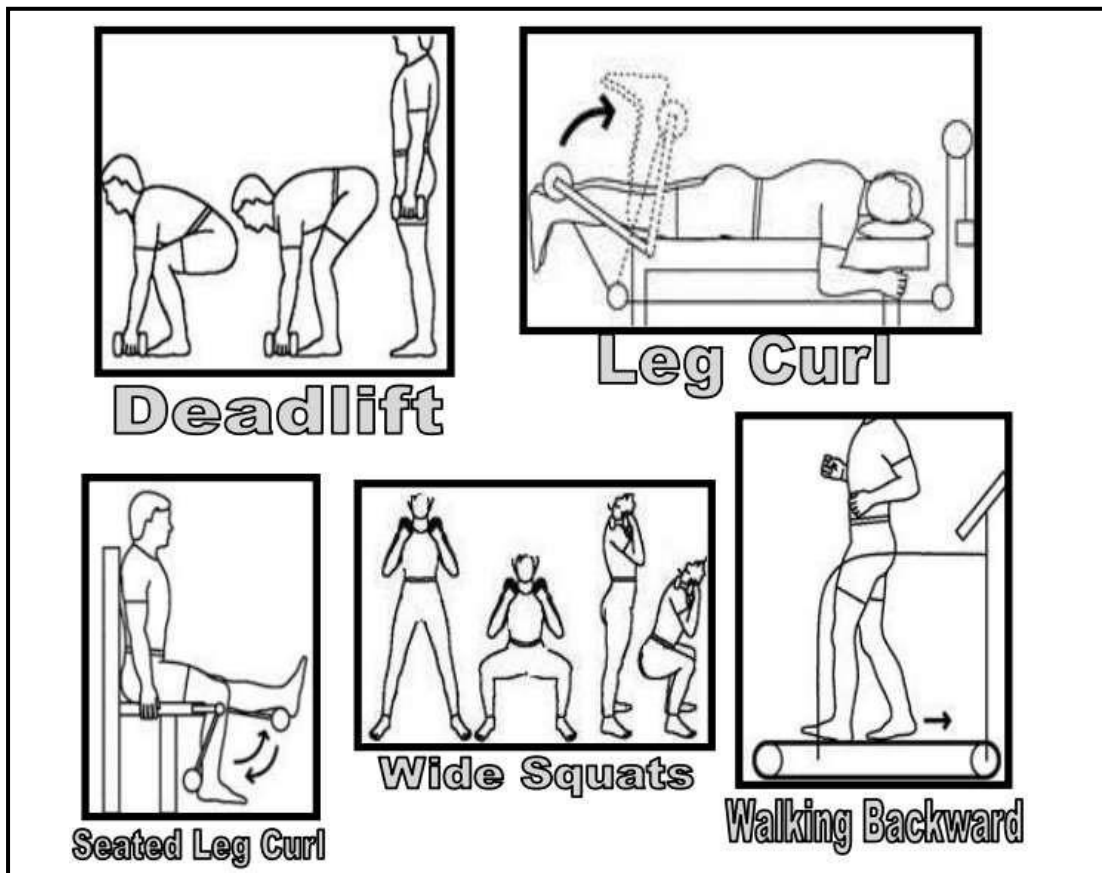
Gambar 2.24. Bentuk Latihan Beban Untuk Otot *Triceps*



Gambar 2.25. Bentuk Latihan Beban Untuk Otot *Bicep* (Sumber: Donie (2009))



Gambar 2.26. Bentuk Latihan Beban Untuk Paha Bagian Depan (*Quadrisep*) (Sumber: Donie (2009))



Gambar 2.27. Bentuk Latihan Beban Untuk Paha Bagian Belakang (*Hamstring*) (Sumber: Donie (2009))

3. Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan melaksanakan suatu gerak dengan waktu yang sesingkat-singkatnya untuk mendapatkan hasil yang sebaik-baiknya. Kecepatan adalah kemampuan untuk berpindah tempat/bergerak pada seluruh tubuh atau bagian dari tubuh dalam waktu yang singkat (Mubarok, 2021). Secara fisikal kecepatan dilambangkan dengan rumus $(V) = \frac{s}{t}$, dengan V adalah kecepatan s adalah jarak dan t adalah waktu. Faktor-faktor yang membatasi kecepatan menurut Donie (2009), antara lain:

- a. Kekuatan otot
- b. Tegangan otot
- c. Kecepatan reaksi
- d. Kecepatan kontraksi otot
- e. Koordinasi Anthropometri tubuh
- f. Daya tahan kecepatan atau daya tahan anaerobik

Menurut Donie (2009), kecepatan dapat dibagi atas beberapa bagian antara lain:

- a. 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*).
- b. Kecepatan reaksi (*reaction speed*) adalah kemampuan untuk bereaksi secepat mungkin terhadap suatu rangsangan/stimulus dengan aksi gerak yang secepatcepatnya. Kecepatan reaksi merupakan waktu yang merupakan saat adanya rangsangan sampai adanya gerak atau terjadinya kontraksi otot.
- c. 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.

Untuk melatih kecepatan dapat digunakan metode latihan menurut Donie (2009), antara lain:

- a. 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
- b. 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. Kelentukan adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan gerak dengan ruang gerak seluas-luasnya dalam persendiannya, Faktor utamanya yaitu bentuk sendi, elastisitas otot, dan ligamen (Mubarok, 2021). Bulu tangkis adalah cabang olahraga yang selalu didominasi oleh pergerakan arah yang ekstrim dan tiba-tiba, gerakan memukul kok yang melewati kepala, kemudian gerakan dari seluruh persendian pada kaki dalam mengejar kok 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 menurut Donie (2009), antara lain:

- a. Koordinasi otot antara sinergis dengan antagonis
- b. Bentuk persendian
- c. Temperatur otot
- d. Kemampuan tendon dan ligamen
- e. Kemampuan fisiologis persyarafan
- f. Usia dan jenis kelamin

Untuk meningkatkan kelentukan tersebut dibutuhkan latihan-latihan dan peregangan (*stretching*) yang manfaatnya menurut Donie (2009), antara lain

- a. Peregangan dapat meningkatkan kebugaran fisik atlet
- b. Peregangan bisa mengoptimalkan daya tangkap, latihan dan penampilan atlet pada berbagai bentuk gerakan di latih
- c. Peregangan dapat meningkatkan mental dan relaksasi fisik atlet
- d. Peregangan dapat mengurangi resiko cedera
- e. Peregangan dapat mengurangi ketegangan otot

5. **Kelincahan (*Agility*)**

Kelincahan (*Agility*) merupakan kemampuan untuk bergerak, berhenti, dan mengubah kecepatan serta mengubah arah dengan cepat dan tepat (Mubarok, 2021). Menurut Donie (2009) bentuk-bentuk latihan kelincahan antara lain: lari bolak balik (*shuttle run*), lari belak-belok (*zig-zag*), dan jongkok-berdiri (*squat thrust*). Menurut Donie (2009) kegunaan dari kelincahan, antara lain:

- a. Mengkoordinasikan gerakan-gerakan berganda
- b. Mempermudah penguasaan teknik-teknik tinggi
- c. Gerakan lebih efektif dan efisien.
- d. Membantu pelaksanaan teknik gerakan

Dalam permainan bulutangkis kelincahan merupakan suatu faktor yang penting untuk bergerak dengan cepat dan merubah arah bergerak ke semua sudut sisi lapangan. Dengan ukuran lapangan yang relative tidak terlalu lebar, ditambah dengan cepatnya laju dari kok mengharuskan pebulu tangkis dapat bergerak dengan cepat ke segala arah secara tiba-tiba secara ekstrim dan secara terus menerus juga.

BAB III

PERMAINAN BULU TANGKIS DI PENDIDIKAN TINGGI MENGGUNAKAN *SPORT EDUCATION*

Oleh: Agi Ginanjar, Ibrohim, & Nur Mahfuzah Agustin

A. *Sport Education*

SE dirancang untuk memberikan pengalaman yang otentik dan kaya dalam pendidikan, bagi anak perempuan dan anak laki-laki dalam konteks penjas di sekolah (Ginanjar, 2019; Ginanjar, Mubarak, et al., 2021b; Siedentop, 1994, 1998, 2002). Kemudian SE adalah model pedagogis berdasarkan konsep kelompok belajar yang kecil yang bekerja sama dalam sebuah tim untuk memperoleh kesuksesan sesuai peran di dalam tim dalam mengikuti musim pembelajaran (Ginanjar, 2019; Ginanjar, Mubarak, et al., 2021b; Siedentop, Hastie, & Mars, 2011). Secara sederhana, menyatakan SE adalah sebuah model kurikulum yang dapat dikembangkan secara luas oleh guru untuk digunakan dalam berbagai bentuk aktivitas olahraga (Ginanjar, 2019; Ginanjar, Mubarak, et al., 2021b). SE adalah sebuah model kurikulum yang dapat dikembangkan secara luas oleh guru untuk digunakan dalam berbagai bentuk aktivitas olahraga dengan berbagai peran yang terlibat dalam aktivitas olahraga tersebut layaknya kompetisi atau kejuaran olahraga (Ginanjar et al., 2022).

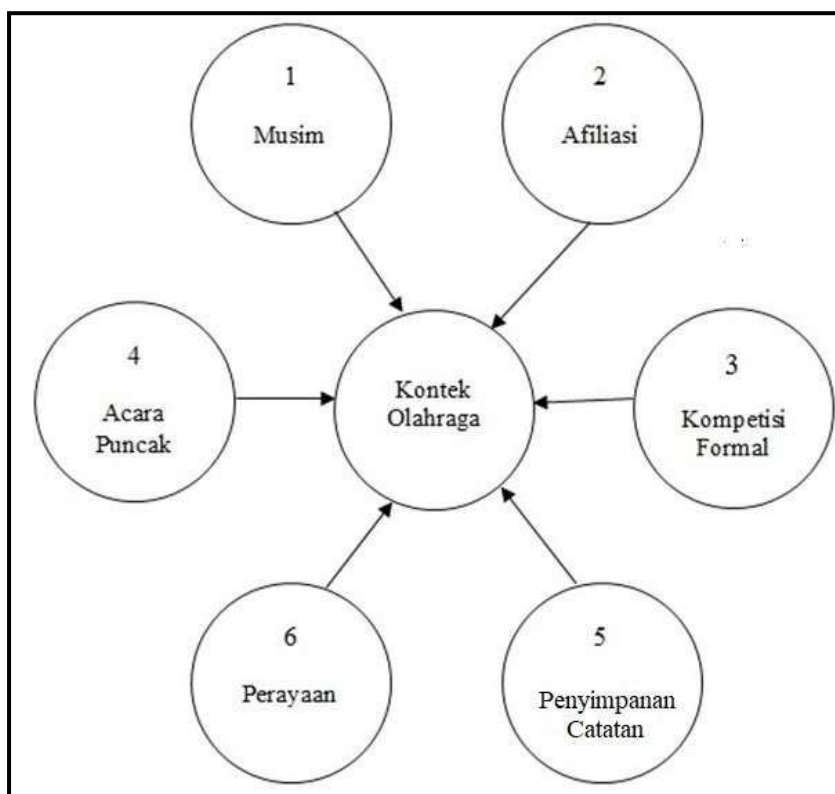
B. *Tujuan Sport Education*

Metzler (2000, 2005); Siedentop (1994) tema utama SE “*the development of competent, literate, and enthusiastic sportspersons*”. Ginanjar (2019) menyatakan *the development of competent* berkaitan dengan memiliki keterampilan dan pengetahuan olahraga (kecabangan olahraga), *literate* berkaitan dengan melek akan olahraga, dan *enthusiastic sportspersons* berkaitan dengan antusias dalam mengikuti kegiatan olahraga. Berkaitan dengan tujuan SE yang dipadukan dengan kompetensi yang diharapkan setelah mahasiswa mengikuti pembelajaran, yang mana kompetensi diharapkan dapat terpenuhinya kompetensi dalam aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Metzler (2000, 2005) menyatakan bahwa SE mempromosikan hasil belajar siswa yang melintasi ketiga domain pembelajaran utama. Keterampilan dan pengetahuan olahraga berkaitan kepada kemampuan untuk membedakan dan menjalankan gerakan strategis yang terampil (psikomotor dengan dukungan kognitif yang kuat). Dilihat dari olahraga berkaitan dengan memahami dan menghargai suatu bentuk dan budaya olahraga (kognitif dan afektif). Antusias dalam mengikuti kegiatan olahraga berkaitan dengan peran mahasiswa dalam

mengikuti musim SE, lebih lanjut lagi Metzler (2000, 2005) menyatakan menjadikan olahraga sebagai bagian sentral dari kehidupan dan aktivitas sehari-hari seseorang (afektif) sehingga dapat merambah kepada aspek kognitif dan afektif.

C. Fitur Utama *Sport Education*

Salah satu fungsi utama SE adalah untuk membuat pembelajaran terlihat lebih mirip dengan kegiatan olahraga yang dapat mengarah kepada kegiatan kompetisi olahraga. Siedentop (1994) mengilustrasikan konteks umum untuk olahraga dalam menggunakan SE. Terdapat enam fitur utama dalam SE yaitu: musim, afiliasi, kompetisi formal, acara puncak, penyimpanan catatan, dan perayaan (Ginanjar, 2019; Ginanjar, Kharisma, et al., 2021; Ginanjar, Mubarak, et al., 2021b; Siedentop, 1994). Fitur utama ini merupakan ciri olahraga yang memberikan olahraga makna khusus sehingga membuatnya berbeda dari bentuk-bentuk lain dari aktivitas pembelajaran lainnya. Fitur-fitur ini sering diabaikan atau bahkan tidak ada ketika olahraga diajarkan dalam pembelajaran secara konvensional. Sejalan dengan ini Nampaknya karakteristik tersebut menjadikan pengajaran SE yang telah dilakukan mempunyai efek yang lebih baik dibandingkan dengan pengajaran konvensional (Effendy & Ramadhan, 2021). Berikut fitur-fitur utama dalam SE yang dapat dilihat pada Gambar 3.1, sebagai berikut:



Gambar 3.1. Fitur Utama *Sport Education*

1. Musim

Olahraga dengan menggunakan salah satu cabang dalam proses pembelajaran dilakukan atau sering disebut dengan musim (mencakup periode praktek, pra-musim, musim reguler, dan pasca-musim dengan adanya acara puncak atau final), dengan musim yang cukup lama memungkinkan untuk mahasiswa mendapatkan pengalaman yang kaya akan pendidikan.

2. Afiliasi

Setiap mahasiswa menjadi anggota tim dan mempertahankan keanggotaannya sepanjang mengikuti musim, selain menjadi anggota dalam tim mahasiswa yang tidak terlibat dalam sebuah tim juga harus bertanggungjawab sesuai dengan peran yang didapat. Afiliasi yang panjang ini memajukan banyak tujuan perkembangan afektif dan sosial dalam pembelajaran yang memungkinkan anggota tim mendapat kesempatan untuk bekerja menuju tujuan bersama, membuat keputusan kelompok, keberhasilan dan kegagalan sebagai sebuah kelompok, dan memperlihatkan identitas kelompok bagi dirinya sendiri. Sejalan dengan ini, dengan menggunakan SE mahasiswa dan kelompoknya lebih semangat dalam berlatih, terlihat dengan adanya saling ketergantungan satu sama lain (Effendy & Ramadhan, 2021).

3. Kompetisi Formal

Dalam musim olahraga didefinisikan oleh persaingan formal yang diselengi dengan sesi latihan dan terjadi dalam format yang berbeda (gugur ganda, *round-robin*, jadwal liga, dan sebagainya). Mahasiswa membuat banyak keputusan yang menentukan struktur dan proses pembelajaran dalam semusim. Mereka dapat memodifikasi aturan permainan untuk memajukan *fairness* dan partisipasi yang lebih baik. Jadwal formal dari kompetisi yang memungkinkan setiap tim untuk membuat keputusan jangka pendek dan panjang untuk mengikuti musim. Sejalan dengan ini, ketika mahasiswa melakukan pertandingan mereka lebih antusias dan serius dalam melakukan pertandingan (Solihin, Ginanjar, & Budiman, 2022). Lebih lanjut lagi, mahasiswa lebih senang menggunakan SE karena sudah memiliki prosedur yang lengkap dan jelas dari awal musim hingga akhir musim pengajaran (Effendy & Ramadhan, 2021).

4. Acara Puncak

Ini adalah sifat dari olahraga yang mana untuk mengetahui siapa yang terbaik dalam partisipasi mahasiswa mengikuti musim pembelajaran. Musim berakhir dengan acara puncak yang bisa mengambil banyak bentuk sesuai dengan kompetisi formal yang telah dirancang sebelumnya. Acara ini harus meriah dan memungkinkan semua siswa untuk berpartisipasi

dalam beberapa peran seperti yang telah direncanakan dalam afiliasi. Acara puncak yang ditandai dengan adanya pertandingan final, pemberian piala kepada pemenang, pemain terbaik, pencetak gol terbanyak, dan lain-lain menunjukkan bahwa mahasiswa senang dengan adanya kompetisi, sehingga kegiatan kompetisi erat hubungannya dengan SE (Solihin et al., 2022).

5. Penyimpanan Catatan

Mencatat dalam segala bentuk contohnya seperti rata-rata *batting* atau memukul bola (dalam *Baseball*), tembakan ke gawang, dan sejenisnya, yang dapat juga digunakan untuk pemberian penghargaan pada acara puncak sesuai catatan-catatan yang dihasilkan selama pertandingan. Catatan memberikan umpan balik bagi setiap individu dan tim. Permainan memberikan banyak kesempatan untuk membuat catatan kinerja yang dapat digunakan untuk mengajarkan strategi, meningkatkan minat di dalam dan antar tim, mempublikasikan hasil-hasil, dan menilai pembelajaran siswa. Catatan dapat sederhana atau kompleks, tergantung pada kemampuan siswa untuk memahaminya. Dengan mempublikasikan catatan tersebut, mereka membantu untuk memberikan informasi seperti: jadwal kompetisi, seperti ketika tim *defensif* teratas semakin siap untuk bermain sebagai tim *ofensif* teratas. Statistik permainan dapat digunakan oleh pelatih dan pemain untuk menganalisis kekuatan tim mereka sendiri dan kekuatan dari lawan mereka.

6. Perayaan

Sifat meriah olahraga seperti Olimpiade, *Super Bowl*, dan *World Series*, di mana kadang-kadang tampaknya mengecilkan kompetisi itu sendiri. Tim memiliki nama yang menjadi kekhasan dalam SE yang dapat diberi nama oleh *manager* tim atau sesuai kesepakatan tim. Tempat pertandingan diberi warna-warni yang berbeda, bisa dihiasi dengan spanduk, papan iklan, dan sebagainya. Perayaan dengan kemeriahan penggunaan SE dengan adanya profil tim, publikasi di *whatsapp* grup perkenalan pemain ketika bertanding, komentator ketika pertandingan berlangsung, pemberian piala merupakan karakteristik yang paling disukai oleh mahasiswa mereka terlihat sangat antusias ketika proses pembelajaran berlangsung (Solihin et al., 2022).

D. Sport Education Tiga Fase Untuk Pendidikan Tinggi

Untuk SE di PT Program Studi bidang olahraga dengan menggunakan sebanyak 15 kali pertemuan dalam musimnya yang terdiri dari tiga fase yang mengadaptasi hasil karya Perlman (2012) yaitu: *skill/ tactical development*, *inter/ intra team games with practices*, dan *postseason* yang telah terbukti dapat digunakan dalam pembelajaran SE di PT Program Studi bidang olahraga (Budiawan, Ginanjar, & Setiawan, 2022; Ginanjar, Permainan Bulu Tangkis di Pendidikan Tinggi Menggunakan *Sport Education*

Kharisma, et al., 2021;Ginanjari, Mubarak, & Mudzakir, 2021a; Ginanjari, Mubarak, et al., 2021b; Ginanjari et al., 2022; Ginanjari, Ramadhan, Effendy, Kharisma, & Agustin, 2023; Ginanjari, Setiawan, & Carana, 2023; Solihin et al., 2022).

Pada fase *skill tactical development* terdiri dari lima pertemuan, dari pertemuan kesatu sampai kelima. Pertemuan pertama digunakan untuk pengenalan cabor yang digunakan, pemilihan peran, pemilihan tim, mengidentifikasi dan menyiapkan yang akan digunakan. Pertemuan kedua sampai kelima hasil dari pertemuan pertama dari setiap tim beserta peran yang terlibat didalam tim (pelatih, *manager*, pemain, dan dibantu oleh peran publikasi sebagai pembuat berita dan dokumentasi kegiatan) memulai latihan keterampilan dan taktik sesuai cabor yang digunakan.

Pada fase *inter/ intra team games with practices* terdiri dari lima pertemuan, dari pertemuan keenam sampai kesepuluh. Digunakan untuk latihan dan juga uji coba antar teman di dalam tim. Perlu diperhatikan agar tidak terjadi uji coba antar tim untuk menghindari hasil latihan atau kekuatan tim sebelum kompetisi atau kejuaraan dimulai.

Pada fase *postseason* terdiri dari lima pertemuan, dari pertemuan kesebelas sampai lima belas. Pada pertemuan kesebelas terlebih dahulu diadakan *technical meeting* sebagai persiapan akan diadakannya kompetisi yang berguna agar seluruh peserta yang terlibat mengetahui peraturan pertandingan cabor yang digunakan, sistem kompetisi yang digunakan, dan aturan-aturan lain yang mungkin dimodifikasi sesuai cabor yang dipilih serta keunikan-keunikan dari setiap aturan cabor yang dipilih. Ini disajikan oleh peran wasit dan pencatat skor sebagai pengelola kegiatan *technical meeting*. Pada pertemuan dua belas sampai lima belas merupakan pelaksanaan kompetisi. Patut diingat agar pertemuan lima belas diadakan gelaran final dan penghargaan hasil dari pencatat pertandingan sehingga menambah kemeriahan dari gelaran kompetisi yang dilaksanakan sebagai acara puncak. Untuk bentuk program SE yang digunakan dapat dilihat pada Tabel 3.1.

Tabel 3.1. Program *Sport Education* Untuk Pendidikan Tinggi Bidang Olahraga

Fase	Musim	Materi Pertemuan
<i>Skill/ tactical development</i>	1	<ul style="list-style-type: none"> • Perkenalan dan pemilihan cabor • Pemilihan peran (<i>In the team roles</i>: pelatih, manager, dan pemain. <i>Out the team roles</i>: wasit, pencatat pertandingan, publikasi) • Pemilihan tim dan nama tim
	2	<p><u><i>In the team roles</i></u> Latihan teknik atau latihan taktik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pelatih = laporan program latihan dan memberikan program latihan kepada pemain • Manager = laporan kontrak peran, mempersiapkan kebutuhan tim, membantu pelatih, dan absen seluruh tim • Pemain = berlatih sesuai dengan instruksi pelatih <p><u><i>Out the team roles</i></u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Wasit = penyusunan peraturan pertandingan • Pencatat pertandingan = penyusunan lembar pertandingan • Publikasi = reporter kegiatan latihan tim dan laporan berita di media sosial
	3	<p><u><i>In the team roles</i></u> Latihan teknik atau latihan taktik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pelatih = laporan program latihan dan memberikan program latihan kepada pemain • Manager = laporan profil tim, mempersiapkan kebutuhan tim, membantu pelatih, dan absen seluruh tim • Pemain = berlatih sesuai dengan instruksi pelatih <p><u><i>Out the team roles</i></u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Wasit = penyusunan lanjutan peraturan pertandingan • Pencatat pertandingan = penyusunan lanjutan lembar pertandingan • Publikasi = reporter kegiatan latihan tim dan laporan berita di media sosial
	4	<p><u><i>In the team roles</i></u> Latihan teknik atau latihan taktik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pelatih = laporan program latihan dan memberikan program latihan kepada pemain • Manager = mempersiapkan kebutuhan tim, membantu pelatih, dan absen seluruh tim • Pemain = berlatih sesuai dengan instruksi pelatih <p><u><i>Out the team roles</i></u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Wasit = laporan peraturan pertandingan

Fase	Musim	Materi Pertemuan
		<ul style="list-style-type: none"> • Pencatat pertandingan = laporan lembar pertandingan • Publikasi = reporter kegiatan latihan tim dan laporan berita di media sosial
	5	<p><u><i>In the team roles</i></u> Latihan teknik atau latihan taktik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pelatih = laporan program latihan dan memberikan program latihan kepada pemain • Manager = mempersiapkan kebutuhan tim, membantu pelatih, dan absen seluruh tim • Pemain = berlatih sesuai dengan instruksi pelatih <p><u><i>Out the team roles</i></u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Wasit = berkoordinasi dengan pencatat pertandingan untuk penyusunan sistem pertandingan • Pencatat pertandingan = berkoordinasi dengan wasit untuk penyusunan sistem pertandingan <p>Publikasi = reporter kegiatan latihan tim dan laporan berita di media sosial</p>
	6	<p><u><i>In the team roles</i></u> Latihan tim dan uji coba dalam tim</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pelatih = laporan program latihan dan memberikan program latihan kepada pemain • Manager = mempersiapkan kebutuhan tim, membantu pelatih, dan absen seluruh tim • Pemain = berlatih sesuai dengan instruksi pelatih <p><u><i>Out the team roles</i></u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Wasit = berkoordinasi dengan pencatat pertandingan untuk penyusunan lanjutan sistem pertandingan • Pencatat pertandingan = berkoordinasi dengan wasit untuk penyusunan lanjutan sistem pertandingan • Publikasi = reporter kegiatan latihan tim dan laporan berita di media sosial
	7	<p><u><i>In the team roles</i></u> Latihan tim dan uji coba dalam tim</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pelatih = laporan program latihan dan memberikan program latihan kepada pemain • Manager = mempersiapkan kebutuhan tim, membantu pelatih, dan absen seluruh tim • Pemain = berlatih sesuai dengan instruksi pelatih <p><u><i>Out the team roles</i></u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Wasit = laporan sistem pertandingan • Pencatat pertandingan = laporan sistem

Fase	Musim	Materi Pertemuan
		<p>pertandingan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Publikasi = reporter kegiatan latihan tim dan laporan berita di media sosial
	8	<p><u><i>In the team roles</i></u> Latihan tim dan uji coba dalam tim</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pelatih = laporan program latihan dan memberikan program latihan kepada pemain • Manager = mempersiapkan kebutuhan tim, membantu pelatih, dan absen seluruh tim • Pemain = berlatih sesuai dengan instruksi pelatih <p><u><i>Out the team roles</i></u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Wasit = penyusunan <i>technical meeting</i> • Pencatat pertandingan = penyusunan <i>technical meeting</i> <p>Publikasi = reporter kegiatan latihan tim dan laporan berita di media sosial</p>
	9	<p><u><i>In the team roles</i></u> Latihan tim dan uji coba dalam tim</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pelatih = laporan program latihan dan memberikan program latihan kepada pemain • Manager = mempersiapkan kebutuhan tim, membantu pelatih, dan absen seluruh tim • Pemain = berlatih sesuai dengan instruksi pelatih <p><u><i>Out the team roles</i></u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Wasit = lanjutan penyusunan <i>technical meeting</i> • Pencatat pertandingan = lanjutan penyusunan <i>technical meeting</i> <p>Publikasi = reporter kegiatan latihan tim dan laporan berita di media sosial</p>
	10	<p><u><i>In the team roles</i></u> Latihan tim dan uji coba dalam tim</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pelatih = laporan program latihan dan memberikan program latihan kepada pemain • Manager = mempersiapkan kebutuhan tim, membantu pelatih, dan absen seluruh tim • Pemain = berlatih sesuai dengan instruksi pelatih <p><u><i>Out the team roles</i></u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Wasit = laporan <i>technical meeting</i> • Pencatat pertandingan = laporan <i>technical meeting</i> <p>Publikasi = reporter kegiatan latihan tim dan laporan berita di media sosial</p>

Fase	Musim	Materi Pertemuan
	11	<p><i>Technical Meeting</i> <u><i>In the team roles</i></u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Pelatih = peserta kompetisi • Manager = peserta kompetisi dan absen seluruh tim • Pemain = peserta kompetisi <p><u><i>Out the team roles</i></u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Wasit = panitia kompetisi • Pencatat pertandingan = panitia kompetisi Publikasi = reporter dan laporan di media sosial
	12	<p>Turnamen akhir musim <u><i>In the team roles</i></u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Pelatih = mempersiapkan tim untuk bertanding • Manager = mempersiapkan kebutuhan tim, membantu pelatih, dan absen seluruh tim • Pemain = bertanding <p><u><i>Out the team roles</i></u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Wasit = memimpin pertandingan • Pencatat pertandingan = mencatat hasil pertandingan Publikasi = reporter, komentator, dan laporan di media sosial
	13	<p>Turnamen akhir musim <u><i>In the team roles</i></u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Pelatih = mempersiapkan tim untuk bertanding • Manager = mempersiapkan kebutuhan tim, membantu pelatih, dan absen seluruh tim • Pemain = bertanding <p><u><i>Out the team roles</i></u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Wasit = memimpin pertandingan • Pencatat pertandingan = mencatat hasil pertandingan Publikasi = reporter, komentator, dan laporan di media sosial
	14	<p>Turnamen akhir musim <u><i>In the team roles</i></u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Pelatih = mempersiapkan tim untuk bertanding • Manager = mempersiapkan kebutuhan tim, membantu pelatih, dan absen seluruh tim • Pemain = bertanding <p><u><i>Out the team roles</i></u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Wasit = memimpin pertandingan • Pencatat pertandingan = mencatat hasil

Fase	Musim	Materi Pertemuan
		pertandingan Publikasi = reporter, komentator, dan laporan dimedia sosial
	15	<ul style="list-style-type: none"> • Final Perayaan dan penghargaan <u><i>In the team roles</i></u> <ul style="list-style-type: none"> • Pelatih = mempersiapkan tim untuk bertanding • Manager = mempersiapkan kebutuhan tim, membantu pelatih, dan absen seluruh tim • Pemain = bertanding <u><i>Out the team roles</i></u> <ul style="list-style-type: none"> • Wasit = memimpin pertandingan • Pencatat pertandingan = mencatat hasil pertandingan Publikasi = reporter, komentator, dan laporan dimedia sosial

E. Tim dan Peran Mahasiswa dalam *Sport Education* Menggunakan Permainan Bulu Tangkis

Dalam SE bulu tangkis yang telah dilakukan pada pertemuan pertama terkait dengan pemilihan tim disepakati terdapat empat tim yang terlibat, yaitu: Young Boys, Mulya Jaya, Satset, dan Ruwed. Untuk logo setiap tim atau bisa juga dijadikan sebagai bendera tim dapat di lihat pada Gambar 3.2.



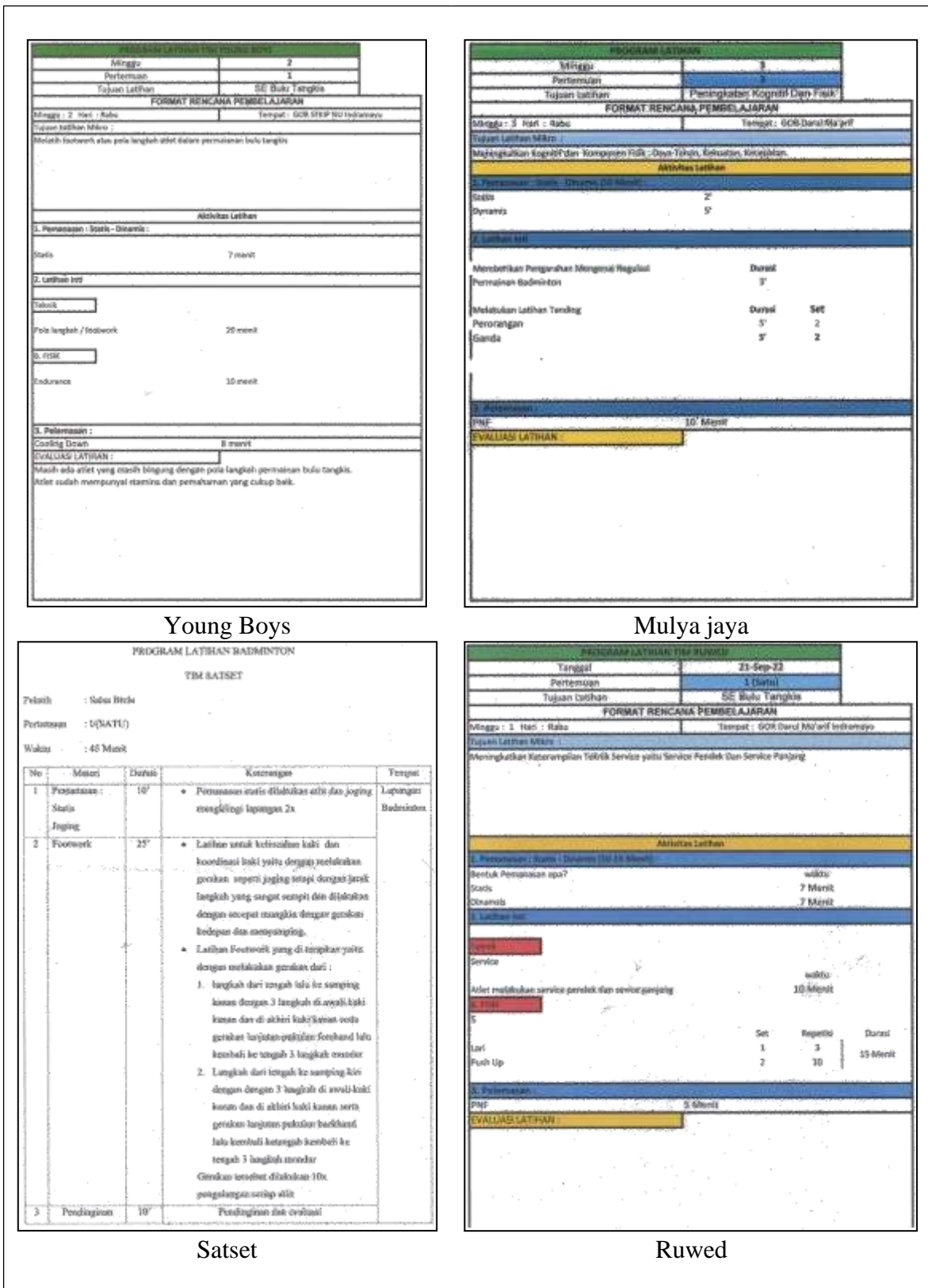
Gambar 3.2. Logo Tim *Sport Education* Bulu Tangkis

Sama halnya yang terjadi pada SE futsal (Ginanjari, Mubarak, et al., 2021b) dan SE bola voli (Ginanjari, Kharisma, et al., 2021). Dalam SE menggunakan bulu tangkis juga menggunakan enam peran yang direkomendasikan yaitu: pelatih, manager, dan pemain (*in the team roles*), wasit, pencatat pertandingan, publikasi (*out the team roles*).

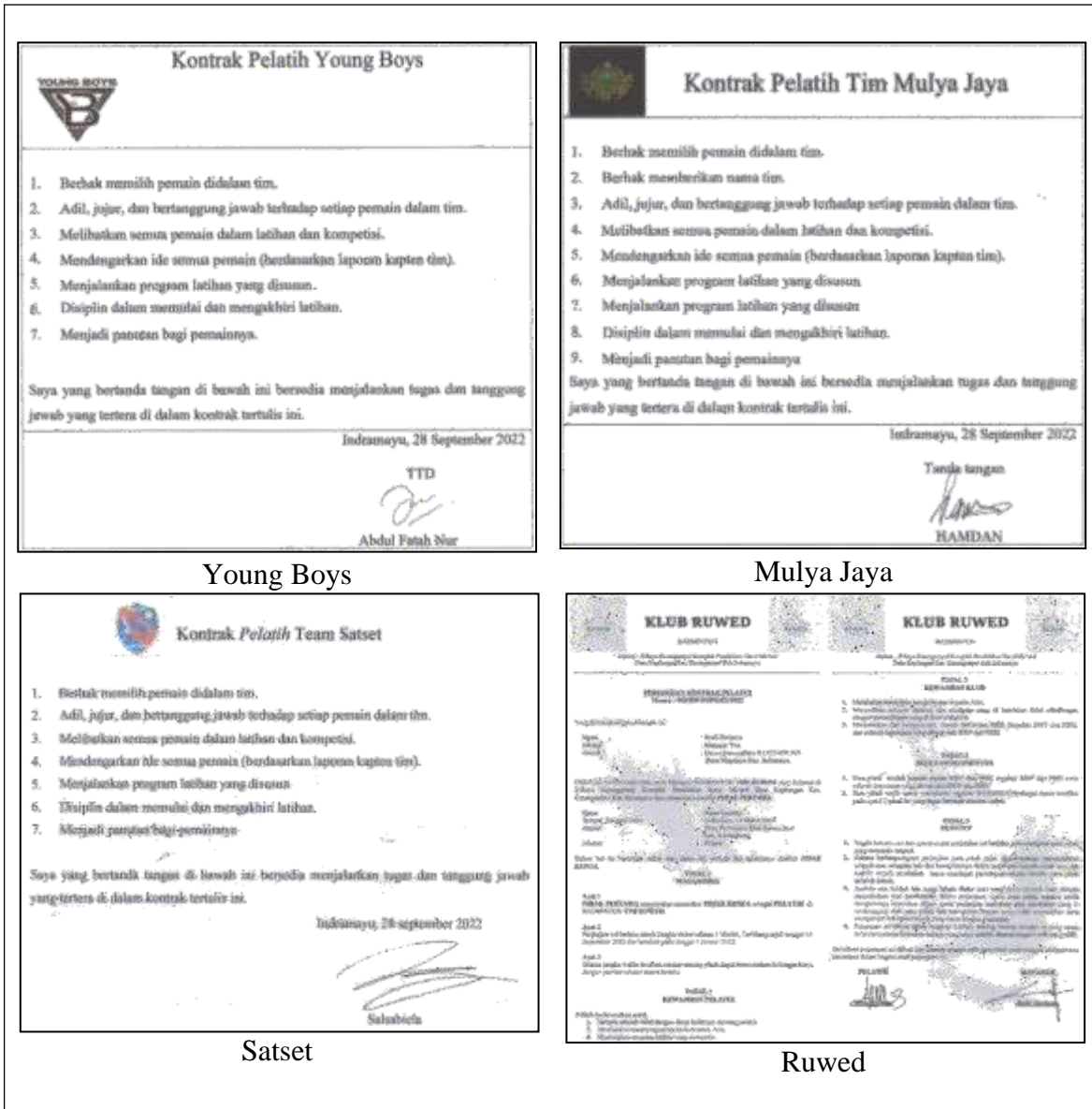
1. Pelatih

Tugas pelatih dalam SE bulu tangkis sesuai dengan kontrak yang tertuang dalam kontrak peran yang manager buat bahwa tugas dari pelatih secara garis besar membuat dan menjalankan program latihan yang telah disusun dan mempersiapkan tim untuk berlatih dan bertanding. Untuk bentuk program latihan dapat dilihat pada Gambar 3.3 dan kontrak pelatih dari empat tim yang terlibat dapat dilihat pada Gambar 3.4. Berikut beberapa tugas dan peran dari pelatih dalam SE bulu tangkis:

- a. Membuat program latihan dan
- b. Menjalankan program latihan
- c. Adil, jujur, dan bertanggungjawab terhadap setiap pemain dalam tim
- d. Melibatkan semua pemain dalam berlatih dan bertanding
- e. Mendengarkan ide semua pemain
- f. Disiplin dalam memulai dan mengakhiri latihan
- g. Berhak menentukan pemain yang bertanding dalam kompetisi
- h. Berhak mengubah susunan pemain
- i. Menjadi seorang pemimpin
- j. Menjadi panutan bagi pemain



Gambar 3.3. Bentuk Program Latihan Peran Pelatih *Sport Education* Bulu Tangkis



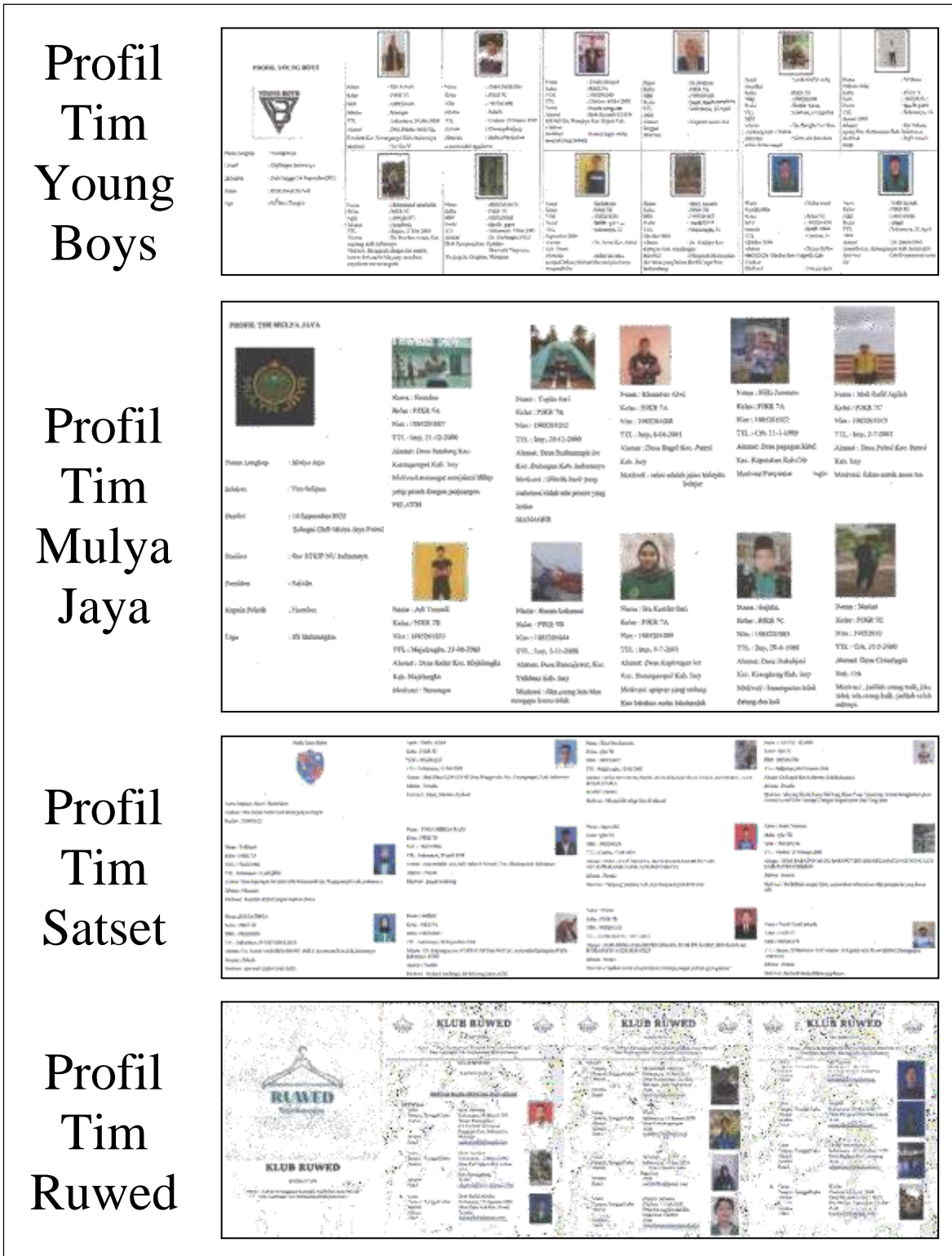
Gambar 3.4. Kontrak Peran Pelatih *Sport Education* Bulu Tangkis

2. **Manager**

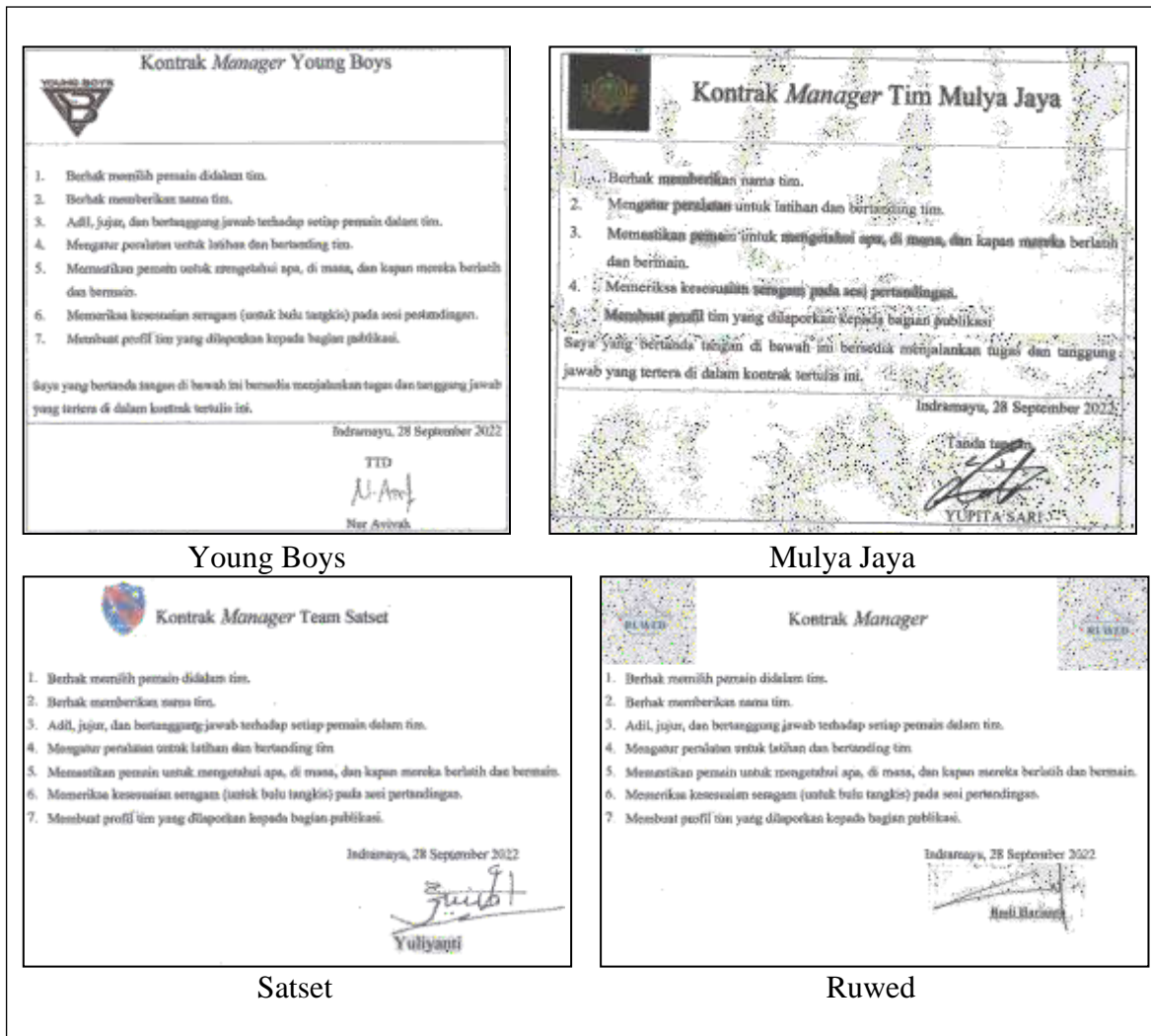
Tugas *manager* secara garis besar terkait dengan pembuatan logo tim yang dapat dilihat pada Gambar 3.2. Logo tersebut dapat juga dijadikan sebagai bendera tim yang terlibat dalam SE bulu tangkis. Ini juga biasanya sebagai bagian dari pembuatan profil tim yang dapat dilihat pada Gambar 3.5. Untuk kontrak peran manager itu sendiri diberikan oleh pengajar langsung kepada setiap manager yang terlibat dalam sebuah tim, namun bisa juga menyuruh manager untuk membuat sesuai dengan arahan dari pengajar sesuai dengan tugas perannya di dalam tim yang dapat dilihat pada Gambar 3.6. Berikut beberapa tugas dan peran dari manager dalam SE bulu tangkis:

- a. Berhak memberi nama tim
- b. Mengatur peralatan untuk latihan dan pertandingan tim

- c. Memastikan pelatih dan pemain mengetahui apa, dimana, dan kapan mereka berlatih dan bertanding
- d. Menyediakan seragam untuk pertandingan
- e. Membuat logo atau bendera tim
- f. Membuat profil tim



Gambar 3.5. Bentuk Profil Tim Peran Manager Sport Education Bulu Tangkis



Gambar 3.6. Kontrak Peran Manager *Sport Education* Bulu Tangkis

3. Pemain

Tugas pemain secara garis besar terkait dengan mengikuti latihan dan pertandingan sesuai dengan instruksi dari pelatih yang dibantu oleh manager. Layaknya atlet profesional pemain merupakan peran yang tidak mendapatkan tugas-tugas tambahan seperti peran lainnya, mereka hanya fokus untuk berlatih dan siap dimainkan untuk bertanding pada gelaran kompetisi. Untuk contoh bentuk kontrak pemain dapat dilihat pada Gambar 3.7. Berikut beberapa tugas dan peran dari pemain dalam SE bulu tangkis:

- a. Disiplin dalam latihan
- b. Mematuhi apa yang diinstruksikan pelatih
- c. Tidak pindah tim sebelum musim selesai
- d. Mengikuti latihan sesuai jadwal
- e. Tepat waktu mengikuti latihan
- f. Menghormati pelatih, manager, maupun rekan satu tim
- g. Membantu pelatihan sesuai instruksi pelatih bagi pemain yang berperan sebagai kapten

Kontrak Pemain Tim Mulya Jaya

1. Disiplin dalam latihan.
2. Mengetahui apa yang di perlombakan pemain.
3. Tidak pindah tim sebelum masa selesai.
4. Mengikuti latihan yang sudah di jadwalkan.
5. Latihan tepat waktu.
6. Tidak absen/semang dalam latihan dan pertandingan.
7. Menghormati dan sopan pada pemain maupun pelatih serta tim.
8. Menjalankan perintah pemain dari latihan dan pertandingan (juga lapangan tim).
9. Menjalankan life semua perintah dan mengayuhkan lapangan pemain (juga lapangan tim).

Saya yang beranda tangan di bawah ini beranda mengabdikan saya dan tanggung jawab yang sama di dalam kontrak ini.

Indonesiya, 22 September 2022

Tanda tangan

IKA KARTIKA SARI


Mulya Jaya

Kontrak Pemain Team Setset

1. Disiplin dalam latihan.
2. Mengetahui apa yang di perlombakan pemain.
3. Tidak pindah tim sebelum masa selesai.
4. Mengikuti latihan yang sudah di jadwalkan.
5. Latihan tepat waktu.
6. Tidak absen/semang dalam latihan dan pertandingan.
7. Menghormati dan sopan pada pemain maupun pelatih serta tim.

Saya yang beranda tangan di bawah ini beranda mengabdikan saya dan tanggung jawab yang sama di dalam kontrak ini.

Indonesiya, 22 September 2022


Tanda

KLUB RUWED	KLUB RUWED
<p>DAFTAR KELOMPOK</p> <p>1. Disiplin dalam latihan.</p> <p>2. Mengetahui apa yang di perlombakan pemain.</p> <p>3. Tidak pindah tim sebelum masa selesai.</p> <p>4. Mengikuti latihan yang sudah di jadwalkan.</p> <p>5. Latihan tepat waktu.</p> <p>6. Tidak absen/semang dalam latihan dan pertandingan.</p> <p>7. Menghormati dan sopan pada pemain maupun pelatih serta tim.</p>	<p>DAFTAR KELOMPOK</p> <p>1. Disiplin dalam latihan.</p> <p>2. Mengetahui apa yang di perlombakan pemain.</p> <p>3. Tidak pindah tim sebelum masa selesai.</p> <p>4. Mengikuti latihan yang sudah di jadwalkan.</p> <p>5. Latihan tepat waktu.</p> <p>6. Tidak absen/semang dalam latihan dan pertandingan.</p> <p>7. Menghormati dan sopan pada pemain maupun pelatih serta tim.</p>

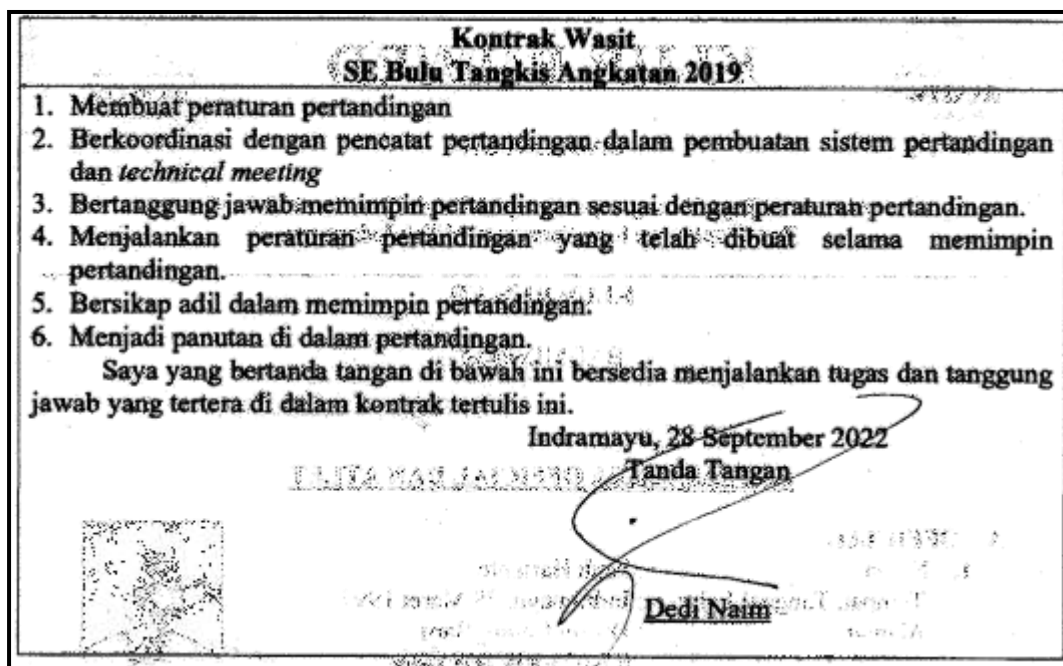
Ruwed

Gambar 3.7. Kontrak Peran Pemain *Sport Education* Bulu Tangkis

4. Wasit

Tugas wasit secara garis besar terkait dengan pembuatan peraturan pertandingan, berkoordinasi dengan pencatat pertandingan dalam pembuatan sistem pertandingan dan *technical meeting*, dan memimipin jalannya pertandingan selama kompetisi berlangsung. Untuk bentuk kontrak wasit sama halnya dengan manager langsung diberikan oleh pengajar, untuk bentuk kontrak wasit dapat dilihat pada Gambar 3.8 dan untuk peraturan pertandingan dapat dilihat pada Gambar 3.9. Berikut beberapa tugas dan peran dari wasit dalam SE bulu tangkis:

- a. Membuat peraturan pertandingan
- b. Berkoordinasi dengan pencatat pertandingan dalam pembuatan sistem pertandingan dan *technical meeting*
- c. Bertanggungjawab memimipin jalannya pertandingan
- d. Bersikap adil dalam memimpin pertandingan
- e. Menjadi panutan dalam pertandingan



Gambar 3.8. Kontrak Peran Wasit *Sport Education* Bulu Tangkis



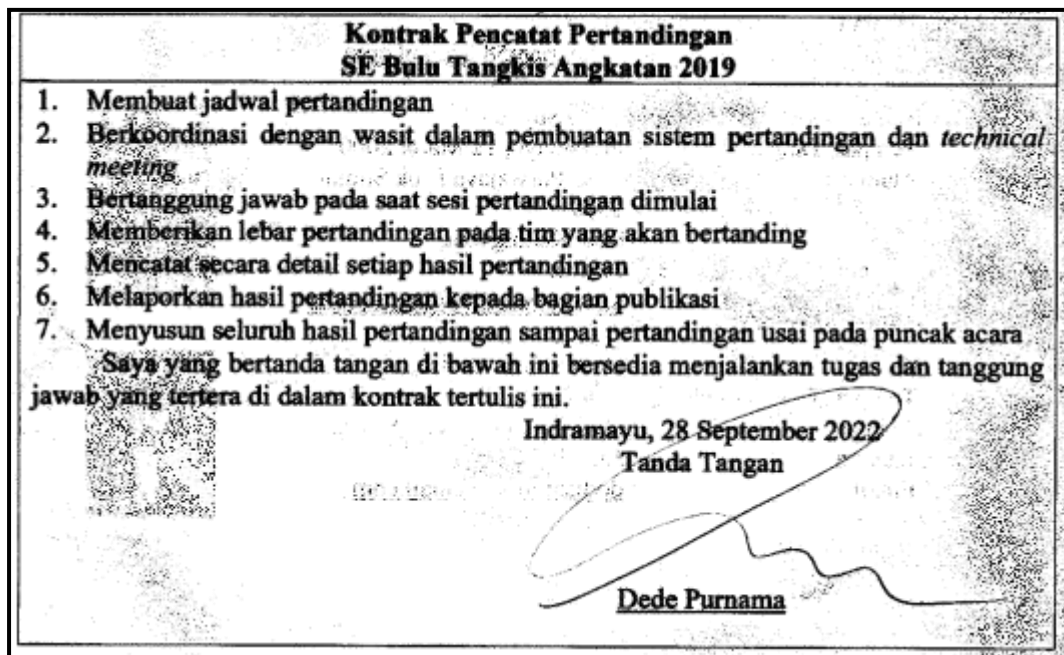
Gambar 3.11. *Technical Meeting Sport Education Bulu Tangkis*

5. Pencatat Pertandingan

Tugas pencatat pertandingan secara garis besar terkait dengan pembuatan lembar pertandingan, berkoordinasi dengan wasit dalam pembuatan sistem pertandingan dan *technical meeting*, dan mencatat secara detail setiap hasil pertandingan. Untuk bentuk kontrak pencatat pertandingan sama halnya dengan manager dan wasit langsung diberikan oleh pengajar, untuk bentuk kontrak pencatat pertandingan dapat dilihat pada Gambar 3.12. Berikut beberapa tugas dan peran dari pencatat pertandingan dalam SE bulu tangkis:

- Membuat lembar pertandingan
- Membuat jadwal pertandingan
- Bertanggung jawab pada saat sesi pertandingan dimulai
- Memberikan lebar pertandingan pada tim yang akan bertanding
- Mencatat secara detail setiap hasil pertandingan
- Melaporkan hasil pertandingan kepada bagian publikasi

- g. Menyusun seluruh hasil pertandingan sampai pertandingan usai pada puncak acara

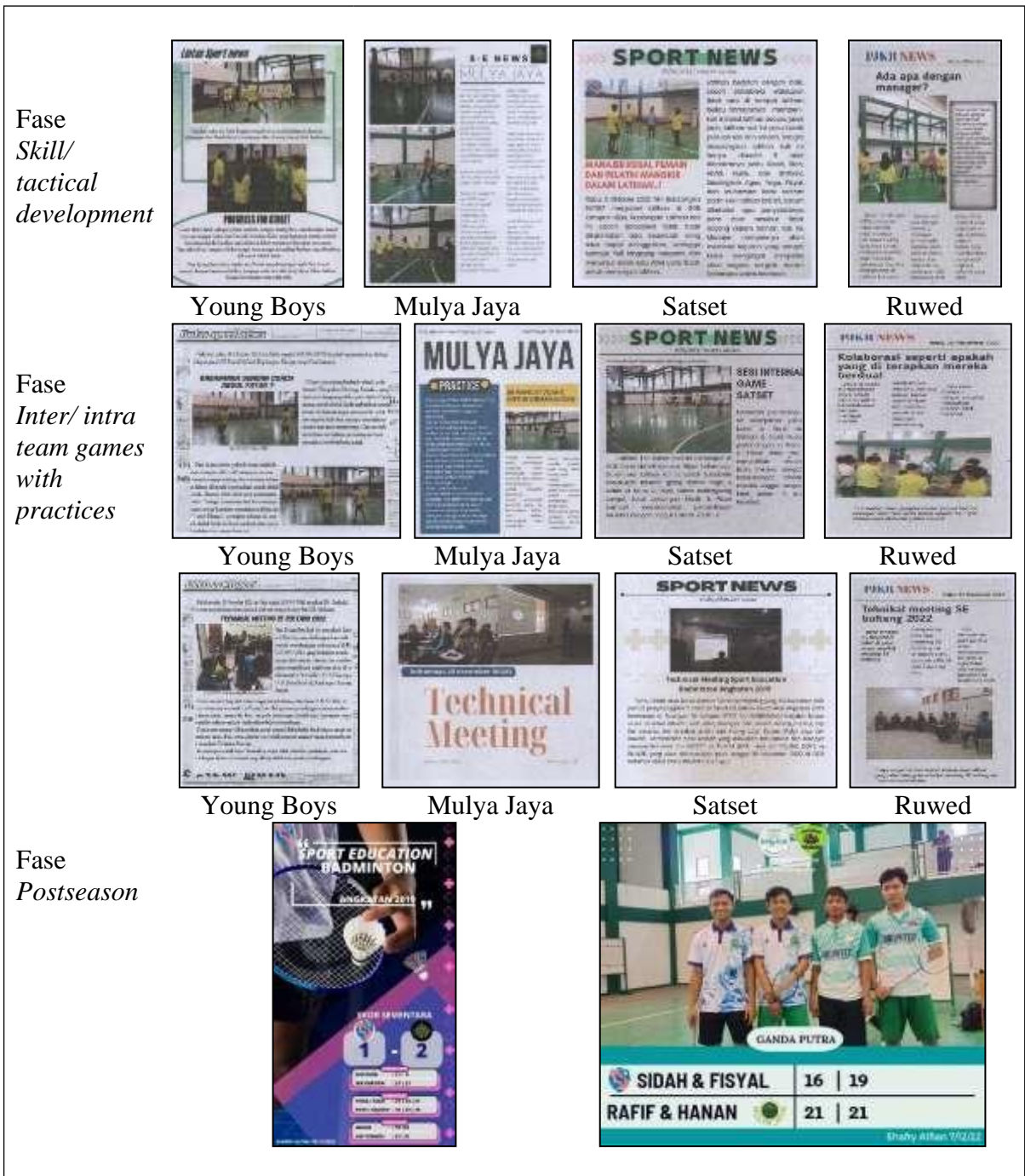


Gambar 3.12. Kontrak Peran Pencatat Pertandingan *Sport Education* Bulu Tangkis

6. Publikasi

Tugas publikasi secara garis besar layaknya seperti jurnalis, wartawan, ataupun reporter selama tim berlatih dan bertanding, dan mendokumentasikan semuanya dalam bentuk gambar dan video. Perlu dicatat untuk pembuatan berita biasanya dipublish setelah pertemuan selesai dari setiap minggunya sesuai dengan apa yang mereka lihat selama latihan atau pertandingan tim berlangsung dengan batas publish berita sehari sebelum pertemuan selanjutnya akan berlangsung. Untuk bentuk kontrak publikasi sama halnya dengan manager, wasit, dan pencatat pertandingan langsung diberikan oleh pengajar, atau dapat memberikan instruksi kepada manager tim sesuai dengan peran publikasi untuk mendokumentasikan setiap pelatihan dan pertandingan tim terlibat yang dapat dilihat pada Gambar 3.13. Untuk bentuk-bentuk hasil dari publikasi dapat dilihat pada Gambar 3.14. Berikut beberapa tugas dan peran dari publikasi dalam SE bulu tangkis:

- a. Bertanggung jawab mempublikasi selama musim berjalan
 - b. Mempublikasikan profil setiap tim setelah mendapatkan profil tim dari *manager* tim
 - c. Mempublikasi hasil pertandingan setelah menerima laporan dari pencatat pertandingan dan melaporkan hasilnya pada seluruh panitia dan peserta turnamen.
 - d. Membuat publikasi selama program berlangsung agar berjalan semarak.
 - e. Bertindak sebagai penyiar dalam setiap pertandingan yang berlangsung.
 - f. Membuat media sosial sebagai sarana publikasi
 - g. Mendokumentasikan semua kegiatan dalam bentuk gambar dan video
- Permainan Bulu Tangkis di Pendidikan Tinggi Menggunakan *Sport Education*



Gambar 3.14. Publikasi *Sport Education* Bulu Tangkis

BAB IV

PENILAIAN MAHASISWA DALAM *SPORT EDUCATION*

Oleh: Agi Ginanjar & Nur Mahfuzah Agustin

A. Penilaian Dalam *Sport Education*

SE memberi banyak kesempatan dan lebih banyak waktu untuk dosen dalam memberikan penilaian, walaupun kebanyakan dosen jarang memberikan penilaian sesuai dengan proses pembelajaran dengan berbagai alasan. Hal yang paling klasik sibuk atau menyibukan diri sehingga tidak memiliki waktu, yang lebih parah lagi karena malas dalam memberikan penilaian. Kesempatan dan lebih banyak waktu dalam penilaian SE karena dengan adanya musim yang panjang dengan menggunakan SE, menjadikan mahasiswa dapat lebih mandiri dalam belajar baik itu diawasi secara langsung ataupun tidak. Dalam menggunakan SE dosen lebih bertindak sebagai fasilitator yang lebih banyak mengamati, memberikan umpan balik, dan memotivasi mahasiswa untuk aktif dalam pembelajaran. Selain itu juga dosen dapat lebih banyak mengamati bagaimana mahasiswa belajar sesuai dengan perannya, seperti dalam sebuah tim kita dapat melihat peran pelatih yang memberikan latihan teknik, taktik, dan sebagainya, kemudian peran wasit dan pencatat pertandingan yang sedang mendiskusikan bagaimana membuat peraturan pertandingan dan bagaimana bentuk lembar pertandingan yang digunakan, dan juga peran lainnya. SE memungkinkan dosen lebih melihat gambaran kebelakang dari hasil pembelajaran yang telah dilakukan, karena SE telah terstruktur dari awal sampai akhir musimnya. Sehingga SE dapat memastikan setiap mahasiswa belajar sesuai dengan peran yang mereka dapatkan sampai akhir musim pembelajaran.

B. Penilaian Otentik Dalam *Sport Education* Sesuai Peran Mahasiswa

Struktur musim SE yang menekankan kepada adanya turnamen atau kompetisi seperti aslinya atau dapat dikatakan otentik dengan bentuk kompetisi. SE menekankan hasil otentik yang dapat didefinisikan sebagai kemampuan untuk melakukan tugas hingga selesai dan berhasil sesuai dengan konteks yang relevan dengan tugas yang dilakukan di dunia yang lebih besar (Siedentop et al., 2011). Bagi dosen yang menghargai hasil yang otentik akan memiliki ide untuk menyelaraskan ada yang terjadi dalam pembelajaran, kehidupan nyata, dan kurikulum yang sedang berajalan. Walaupun struktur SE pada akhir musim akan ada kompetisi namun itu bukan juga sebagai acuan utama dalam proses penilaian. Alangkah lebih baik jika nilai akhir yang didapat mahasiswa merupakan hasil dari setiap proses belajar

mahasiswa mengikuti pembelajaran mulai dari awal sampai akhir selama mengikuti musim SE sesuai dengan peran yang didapat mahasiswa.

Dalam menilai hasil tugas mahasiswa sesuai dengan peran mungkin akan lebih mudah dibandingkan dengan menilai siswa SD, SMP, dan SMA sederajat dengan menggunakan SE. Dosen dapat menunggu hasil akhir dari setiap tugas yang diberikan kepada mahasiswa. Untuk penilai UTS sebagai contoh kita dapat memberikan instruksi mahasiswa untuk mengumpulkan hasil tugasnya sesuai dengan apa yang telah mereka kerjakan. Sebagai contoh kita akan memberikan nilai UTS mulai dari pertemuan 1 sampai pertemuan 8 kepada mahasiswa yang berperan sebagai wasit yang biasanya bekerjasama dengan pencatat pertandingan. Kita dapat melihat kepada kehadiran yang berarti 7 kali kehadiran dapat dikatakan mahasiswa tersebut mendapatkan poin 7 dan tugas yang telah terselesaikan dalam membuat peraturan pertandingan dan lembar pertandingan. Bila sudah memiliki draft ataupun bentuk lain yang sesuai dengan karakteristik dari cabor yang digunakan dapat diberikan poin 1 jika tidak ada dapat diberikan poin 0. Sehingga poin total dari awal sampai UTS adalah 9 poin. Untuk lebih jelas dapat di lihat pada Gambar 4.1.

UTS																		
WASIT & PENCATAT PERTANDINGAN																		
NO	ABSEN	KELAS	NAMA	TUGAS		ABSEN							LAPORAN PERAN		POIN	NILAI UTS	KONVERSI NILAI	
				Tim	Tugas Peran	Ke 1	Ke 2	Ke 3	Ke 4	Ke 5	Ke 6	Ke 7	Peraturan	Seorang Sheet				
1	1	A	Dian N F	Wasit	Wasit Utama	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	A	100
2	6	A	Kuband	Wasit	Wasit Utama	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	A	100
3	7	A	Lukmanul H	Pencatat Pertandingan	Pencatat Pertandingan	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	7	B	80
4	13	A	Pera A	Wasit	Hakim Garis	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	6	C	70
5	8	B	Aldo P P	Wasit	Hakim Garis	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	7	B	80
6	6	B	Dede P	Pencatat Pertandingan	Pencatat Pertandingan	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8	B	90
7	13	D	M. Jibane	Pencatat Pertandingan	Pencatat Pertandingan	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	A	100
8	17	B	Tyus P	Wasit	Hakim Garis	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8	B	90
9	7	C	M. Risky	Pencatat Pertandingan	Pencatat Pertandingan	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	7	B	80
10	14	C	Irwani	Wasit	Hakim Garis	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8	B	90

Gambar 4.1. Hasil Penilaian *Sport Education* Mahasiswa Sampai UTS Peran Wasit dan Pencatat Pertandingan

Pada Gambar 4.1 nilai UTS dengan menggunakan skala lima dan skala sepuluh menggunakan Penilaian Acuan Patokan (PAP) sesuai dengan tata cara perhitungan PAP menurut (Ginancar, 2021).

1. Penilaian Pelatih

Seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya terkait tugas dan peran pelatih selama mengikuti SE bulu tangkis dan juga mengacu apa yang telah dijelaskan pada Tabel 3.1 terkait dengan program SE dengan menggunakan SE tiga fase dengan jumlah pertemuan sebanyak 15 kali. Maka untuk peran pelatih 15 poin berasal dari absensi kehadiran mengikuti musim SE bulu tangkis, pengumpulan tugas program latihan dari pertemuan ke dua sampai sepuluh yang dikumpulkan sebelum program akan dilaksanakan. Maka total

nilai atau nilai maksimal dari absen dan pengumpulan program latihan sebanyak 24 poin. Untuk PAP skala lima dan sepuluh dapat dilihat pada Tabel 4.1.

Tabel 4.1. Penilaian Acuan Patokan Untuk Peran Pelatih

Skala 5			Skala 10		
Persentase Kelulusan	Rentang Nilai	Nilai	Persentase Kelulusan	Rentang Nilai	Nilai
100%	24	A	100%	24	100
80%	19-23	B	90%	22-23	90
60%	14-18	C	80%	19-21	80
40%	10-13	D	70%	17-18	70
20%	1-9	E	60%	14-16	60
			50%	12-13	50
			40%	10-11	40
			30%	7-9	30
			20%	5-6	20
			10%	1-4	10

Dari Tabel 4.1 kita membuat rekapan dari setiap tugas mahasiswa dengan menggunakan *microsoft excel* dan juga manual. Untuk penilain di *microsoft excel* dapat dilihat pada link berikut: https://docs.google.com/spreadsheets/d/1OTeBQ1OcGQ9JFu1AN Tt6Ra_Wdf_DsbKk/edit#gid=371951396. Untuk penilaian secara manual kita lebih baik membuat lembar penilain sejumlah peran pelatih yang terlibat. Untuk bentuk penilaian dapat dilihat pada Gambar 4.2.

PENILAIAN PELATHH									
NO	NAMA	NAMA TIM	ASPEK PENILAIAN	ABSEN DAN TUGAS				TOTAL ABSEN DAN TUGAS	TOTAL POIN
				1	2	3	4		
			ABSEN	5	6	7	8		
				9	10	11	12		
				13	14	15			
				Program Pertemuan Ke 2	Program Pertemuan Ke 3	Program Pertemuan Ke 4			
				Program Pertemuan Ke 5	Program Pertemuan Ke 6	Program Pertemuan Ke 7			
			Program Pertemuan Ke 8	Program Pertemuan Ke 9	Program Pertemuan Ke 10				
BERI TANDA CEKLIST (✓) SESUAI PEMENUHAN ABSEN DAN TUGAS MAHASISWA									

Gambar 4.2. Lembar Instrumen Penilaian *Sport Education* Peran Pelatih

Sebagai contoh kita telah mengakhiri musim SE bulu tangkis dan menilai salah satu mahasiswa yang berperan sebagai pelatih pada tim Mulya Jaya dengan data yang dapat dilihat pada Gambar 4.3.

Fase: Skill/ Tactical Development				
Pertemuan 1	Pertemuan 2	Pertemuan 3	Pertemuan 4	Pertemuan 5
<ul style="list-style-type: none"> •Perkenalan dan pemilihan cabor •Pemilihan peran •Pemilihan tim dan nama tim 	Tidak Mengumpulkan		Tidak Mengumpulkan	
Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir
Fase: Inter/ Intra Team Games with Practices				
Pertemuan 6	Pertemuan 7	Pertemuan 8	Pertemuan 9	Pertemuan 10
				Tidak Mengumpulkan
Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir
Fase: Postseason				
Pertemuan 11	Pertemuan 12	Pertemuan 13	Pertemuan 14	Pertemuan 15
—	—	—	—	—
Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir

Gambar 4.3. Hasil Mahasiswa Peran Pelatih Setelah Mengikuti *Sport Education*

Dari Gambar 4.3, dari 15 kali pertemuan mahasiswa hadir disetiap pertemuannya. Sedangkan tugas pengumpulan program latihan terdapat tiga pertemuan tidak mengumpulkan tugas program latihan pada pertemuan kedua, keempat, dan kesepuluh. Sehingga total poin yang didapat mahasiswa tersebut sebanyak 21 poin dan mendapatkan nilai B atau 80. Bila direkap dapat dilihat pada Gambar 4.4.

PENILAIAN PELATIH									
NO	NAMA	NAMA TIM	ASPEK PENILAIAN	ABSEN DAN TUGAS				TOTAL ABSEN DAN TUGAS	TOTAL POIN
				1	2	3	4		
1	Hamdan	Mulya Jaya	ABSEN	√	√	√	√	15	21 Nilai B / 80
				√	√	√	√		
				√	√	√	√		
				√	√	√	√		
				√	√	√	√		
				√	√	√	√		
			TUGAS	Program Pertemuan Ke 2	Program Pertemuan Ke 3	Program Pertemuan Ke 4	6		
				-	√	-			
				Program Pertemuan Ke 5	Program Pertemuan Ke 6	Program Pertemuan Ke 7			
				√	√	√			
				Program Pertemuan Ke 8	Program Pertemuan Ke 9	Program Pertemuan Ke 10			
				√	√	-			
				√	√	√			
				√	√	√			
				√	√	√			

BERI TANDA CEKLIST (√) SESUAI PEMENUHAN ABSEN DAN TUGAS MAHASISWA

Gambar 4.4. Contoh Nilai Mahasiswa Peran Pelatih Setelah Mengikuti *Sport Education*

2. Penilaian *Manager*

Tugas dan peran *manager* selama mengikuti SE bulu tangkis sama dengan peran pelatih dapat mengacu apa yang telah dijelaskan pada Tabel 3.1. Untuk peran manager 15 poin berasal dari absensi kehadiran mengikuti musim SE bulu tangkis, pengumpulan tugas kontrak peran pada pertemuan ke dua dan profil tim pada pertemuan ketiga. Maka total nilai atau nilai maksimal dari absen dan tugas-tugas sesuai peran sebanyak 17 poin. Untuk PAP skala lima dan sepuluh dapat dilihat pada Tabel 4.2.

Tabel 4.2. Penilaian Acuan Patokan Untuk Peran Manager



Skala 5			Skala 10		
Persentase Kelulusan	Rentang Nilai	Nilai	Persentase Kelulusan	Rentang Nilai	Nilai
100%	17	A	100%	17	100
80%	14-16	B	90%	15-16	90
60%	10-13	C	80%	13-14	80
40%	7-9	D	70%	11-12	70
20%	1-6	E	60%	10	60
			50%	9	50
			40%	7-8	40
			30%	5-6	30
			20%	3-4	20
			10%	1-2	10

Dari Tabel 4.2 kita membuat rekapan dari setiap tugas mahasiswa dengan menggunakan *microsoft excel* dan juga manual. Untuk penilaian di *microsoft excel* dapat dilihat pada link berikut: https://docs.google.com/spreadsheets/d/1OTeBQ1OcGQ9JFu1AN Tt6Ra_Wdf_DsbKk/edit#gid=371951396. Untuk penilaian secara manual seperti yang terjadi pada peran pelatih, kita lebih baik membuat lembar penilain sejumlah peran manager yang terlibat. Untuk bentuk penilaian dapat dilihat pada Gambar 4.5.

PENILAIAN MANAGER										
NO	NAMA	NAMA TIM	ASPEK PENILAIAN	ABSEN DAN TUGAS				TOTAL ABSEN DAN TUGAS	TOTAL POIN	
				1	2	3	4			
			ABSEN	5	6	7	8			
				9	10	11	12			
				13	14	15				
				Kontrak Peran		Profil Tim				
BERI TANDA CEKLIS (✓) SESUAI PEMENUHAN ABSEN DAN TUGAS MAHASISWA										

Gambar 4.5. Lembar Instrumen Penilaian *Sport Education* Peran Manager

Sebagai contoh kita telah mengakhiri musim SE bulu tangkis dan menilai salah satu mahasiswa yang berperan sebagai manager pada tim Ruwed dengan data yang dapat dilihat pada Gambar 4.6.

Fase: Skill/ Tactical Development				
Pertemuan 1	Pertemuan 2	Pertemuan 3	Pertemuan 4	Pertemuan 5
<ul style="list-style-type: none"> •Perkenalan dan pemilihan cabor •Pemilihan peran •Pemilihan tim dan nama tim 			—	—
Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Tidak Hadir
Fase : Inter/ Intra Team Games with Practices				
Pertemuan 6	Pertemuan 7	Pertemuan 8	Pertemuan 9	Pertemuan 10
—	—	—	—	—
Hadir	Tidak Hadir	Hadir	Hadir	Hadir
Fase: Postseason				
Pertemuan 11	Pertemuan 12	Pertemuan 13	Pertemuan 14	Pertemuan 15
—	—	—	—	—
Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir

Gambar 4.6. Hasil Mahasiswa Peran Manager Setelah Mengikuti *Sport Education*

Dari Gambar 4.6, dari 15 kali pertemuan manager tidak hadir pada pertemuan lima dan pertemuan tujuh, sehingga mendapatkan poin sebesar 13. Sedangkan tugas pengumpulan kontrak peran dan profil tim sudah terpenuhi, sehingga total poin yang didapat manager tersebut sebanyak 15 poin dan mendapatkan nilai B atau 90. Bila direkap dapat dilihat pada Gambar 4.7.

PENILAIAN MANAGER												
NO	NAMA	NAMA TIM	ASPEK PENILAIAN	ABSEN DAN TUGAS				TOTAL ABSEN DAN TUGAS	TOTAL POIN			
				1	2	3	4					
2	Radi Hartono	Ruwed	ABSEN	√	√	√	√	13	15 Nilai B / 90			
				5	6	7	8					
				-	√	-	√					
				9	10	11	12					
				√	√	√	√					
				13	14	15	█					
			√	√	√	√	2					
			TUGAS	Kontrak Peran		Profil Tim						
			BERI TANDA CEKLIS (√) SESUAI PEMENUHAN ABSEN DAN TUGAS MAHASISWA									

Gambar 4.7. Contoh Nilai Mahasiswa Peran Manager Setelah Mengikuti *Sport Education*

3. Penilaian Pemain

Tugas dan peran pemain sama halnya dengan peran pelatih dan manager dapat mengacu apa yang telah dijelaskan pada Tabel 3.1. Untuk peran pemain cukup menjaga kehadiran saat latihan dan pertandingan. Sehingga total nilai atau nilai maksimal sesuai dengan jumlah absen sebanyak 15 poin. Untuk PAP skala lima dan sepuluh dapat dilihat pada Tabel 4.3.

Tabel 4.3. Penilaian Acuan Patokan Untuk Peran Pemain

Skala 5			Skala 10		
Persentase Kelulusan	Rentang Nilai	Nilai	Persentase Kelulusan	Rentang Nilai	Nilai
100%	15	A	100%	15	100
80%	12-14	B	90%	14	90
60%	9-11	C	80%	12-13	80
40%	6-8	D	70%	11	70
20%	1-5	E	60%	9-10	60
			50%	8	50
			40%	6-7	40
			30%	5	30
			20%	3-4	20
			10%	1-2	10

Dari Tabel 4.3 kita membuat rekapitan dari setiap tugas mahasiswa dengan menggunakan *microsoft excel* dan juga manual. Untuk penilaian di *microsoft excel* dapat dilihat pada link berikut: https://docs.google.com/spreadsheets/d/1OTeBQ1OcGQ9JFu1AN Tt6Ra_Wdf_DsbKk/edit#gid=371951396. Untuk penilaian secara manual seperti yang terjadi pada peran pelatih dan manager, kita lebih baik membuat lembar penilain sejumlah peran pemain yang terlibat. Ini merupakan lembar penilaian yang akan memakan banyak lembar penilaian karena peran pemain selalu lebih banyak dari peran-peran yang lain. Untuk bentuk penilaian dapat dilihat pada Gambar 4.8.

PENILAIAN PEMAIN									
NO	NAMA	NAMA TIM	ASPEK PENILAIAN	ABSEN DAN TUGAS				TOTAL ABSEN DAN TUGAS	TOTAL POIN
				1	2	3	4		
			ABSEN	5	6	7	8		
				9	10	11	12		
				13	14	15			

BERI TANDA CEKLIST (✓) SESUAI PEMENUHAN ABSEN DAN TUGAS MAHASISWA

Gambar 4.8. Lembar Instrumen Penilaian *Sport Education* Peran Pemain

Sebagai contoh kita telah mengakhiri musim SE bulu tangkis dan menilai salah satu mahasiswa yang berperan sebagai pemain pada tim Young Boys yang bernama Abdullah Arifin dengan data yang dapat dilihat pada Gambar 4.9. Dari 15 kali pertemuan pemain tersebut tidak hadir pada pertemuan 13, sehingga mendapatkan poin sebesar 14 dengan nilai B atau 90. Bila direkap dapat dilihat pada Gambar 4.10.

Fase: Skill/ Tactical Development				
Pertemuan 1	Pertemuan 2	Pertemuan 3	Pertemuan 4	Pertemuan 5
<ul style="list-style-type: none"> • Perkenalan dan pemilihan cabor • Pemilihan peran • Pemilihan tim dan nama tim 	<ul style="list-style-type: none"> • Abdullah Arifin • Labib Muflih • M. Dhani • M. Sholekhuudin • Rudy Ananda • Sholehudin • Sri Mulyani • Taufik Hidayat • Yusfi Farizki 	<ul style="list-style-type: none"> • Abdullah Arifin • M. Dhani • Rudy Ananda • Sholehudin • Sri Mulyani • Taufik Hidayat • Yusfi Farizki 	<ul style="list-style-type: none"> • Abdullah Arifin • Labib Muflih • Rudy Ananda • Sholehudin • Sri Mulyani • Yusfi Farizki 	<ul style="list-style-type: none"> • Abdullah Arifin • Labib Muflih • M. Dhani • M. Sholekhuudin • Rudy Ananda • Sholehudin • Yusfi Farizki
Fase: Inter/ Intra Team Games with Practices				
Pertemuan 6	Pertemuan 7	Pertemuan 8	Pertemuan 9	Pertemuan 10
<ul style="list-style-type: none"> • Abdullah Arifin • Labib Muflih • Rudy Ananda • Sholehudin • Sri Mulyani • Yusfi Farizki 	<ul style="list-style-type: none"> • Abdullah Arifin • Labib Muflih • M. Dhani • Sholekhuudin • Sri Mulyani • Yusfi Farizki 	<ul style="list-style-type: none"> • Abdullah Arifin • Labib Muflih • M. Dhani • M. Sholekhuudin • Rudy Ananda • Sholehudin • Sri Mulyani • Yusfi Farizki 	<ul style="list-style-type: none"> • Abdullah Arifin • Labib Muflih • M. Dhani • M. Sholekhuudin • Rudy Ananda • Sholehudin • Sri Mulyani • Yusfi Farizki 	<ul style="list-style-type: none"> • Abdullah Arifin • Labib Muflih • M. Dhani • M. Sholekhuudin • Rudy Ananda • Sholehudin • Sri Mulyani • Yusfi Farizki
Fase: Postseason				
Pertemuan 11	Pertemuan 12	Pertemuan 13	Pertemuan 14	Pertemuan 15
<ul style="list-style-type: none"> • Abdullah Arifin • M. Sholekhuudin • Sholehudin • Sri Mulyani • Taufik Hidayat • Yusfi Farizki 	<ul style="list-style-type: none"> • Abdullah Arifin • Labib Muflih • M. Dhani • M. Sholekhuudin • Sri Mulyani • Taufik Hidayat • Yusfi Farizki 	<ul style="list-style-type: none"> • Labib Muflih • M. Dhani • M. Sholekhuudin • Rudy Ananda • Sholehudin • Sri Mulyani • Taufik Hidayat • Yusfi Farizki 	<ul style="list-style-type: none"> • Abdullah Arifin • Labib Muflih • M. Dhani • M. Sholekhuudin • Rudy Ananda • Sholehudin • Sri Mulyani • Taufik Hidayat • Yusfi Farizki 	<ul style="list-style-type: none"> • Abdullah Arifin • Labib Muflih • M. Dhani • M. Sholekhuudin • Rudy Ananda • Sholehudin • Sri Mulyani • Taufik Hidayat • Yusfi Farizki

Gambar 4.9. Hasil Mahasiswa Peran Pemain Setelah Mengikuti *Sport Education*

PENILAIAN PEMAIN									
NO	NAMA	NAMA TIM	ASPEK PENILAIAN	ABSEN DAN TUGAS				TOTAL ABSEN DAN TUGAS	TOTAL POIN
				1	2	3	4		
3	Abdullah Arifin	Young Boys	ABSEN	√	√	√	√	14	14 Nilai B / 90
				5	6	7	8		
				√	√	√	√		
				9	10	11	12		
				√	√	√	√		
				13	14	15			
-	√	√	√						
BERI TANDA CEKLIS (√) SESUAI PEMENUHAN ABSEN DAN TUGAS MAHASISWA									

Gambar 4.10. Contoh Nilai Mahasiswa Peran Pemain Setelah Mengikuti *Sport Education*

4. Penilaian Wasit dan Pencatat Pertandingan

Seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya terkait tugas dan peran wasit dan pencatata pertandingan juga mengacu pada yang telah dijelaskan pada Tabel 3.1. Peran wasit dan pencatat pertandingan, dikarenakan kedua peran ini lebih berperan layaknya perangkat pertandingan pada gelaran kompetisi. Kedua peran ini mendapatkan 15 poin berasal dari absensi kehadiran, pengumpulan tugas peraturan pertandingan untuk wasit dan lembar

pertandingan untuk pencatat pertandingan pada pertemuan keempat dan ini menjadi poin baik untuk wasit dan pencatat pertandingan, ditambah juga laporan penyusunan *technical meeting* pada pertemuan sepuluh untuk dilaksanakan pada pertemuan ke 11. Maka total nilai atau nilai maksimal dari absen dan pengumpulan tugas sebanyak 18 poin. Untuk PAP skala lima dan sepuluh dapat dilihat pada Tabel 4.4.

Tabel 4.4. Penilaian Acuan Patokan Untuk Peran Wasit dan Pencatat Pertandingan

Skala 5			Skala 10		
Persentase Kelulusan	Rentang Nilai	Nilai	Persentase Kelulusan	Rentang Nilai	Nilai
100%	18	A	100%	18	100
80%	14-17	B	90%	16-17	90
60%	11-13	C	80%	14-15	80
40%	7-10	D	70%	13	70
20%	1-6	E	60%	11-12	60
			50%	9-10	50
			40%	7-8	40
			30%	5-6	30
			20%	3-4	20
			10%	1-2	10

Dari Tabel 4.4 kita membuat rekapan dari setiap tugas mahasiswa dengan menggunakan *microsoft excel* dan juga manual. Untuk penilain di *microsoft excel* dapat dilihat pada link berikut: https://docs.google.com/spreadsheets/d/1OTeBQ1OcGQ9JFu1AN Tt6Ra_Wdf_DsbKk/edit#gid=371951396. Untuk penilaian secara manual kita lebih baik membuat lembar penilain sejumlah peran wasit dan pencatat pertandingan yang terlibat. Untuk bentuk penilaian dapat dilihat pada Gambar 4.11.

PENILAIAN WASIT & PENCATAT PERTANDINGAN									
NO	NAMA	PERAN	ASPEK PENILAIAN	ABSEN DAN TUGAS				TOTAL ABSEN DAN TUGAS	TOTAL POIN
				1	2	3	4		
			ABSEN	5	6	7	8		
				9	10	11	12		
				13	14	15			
			TUGAS	Peraturan Pertandingan	Lembar Pertandingan	Technical Meeting			
BERI TANDA CEKLIST (✓) SESUAI PEMENUHAN ABSEN DAN TUGAS MAHASISWA									

Gambar 4.11. Lembar Instrumen Penilaian *Sport Education* Peran Wasit dan Pencatat Pertandingan

Sebagai contoh kita telah mengakhiri musim SE bulu tangkis dan menilai salah satu mahasiswa yang berperan sebagai wasit dengan data yang dapat dilihat pada Gambar 4.12.

Fase: Skill/ Tactical Development				
Pertemuan 1	Pertemuan 2	Pertemuan 3	Pertemuan 4	Pertemuan 5
<ul style="list-style-type: none"> •Perkenalan dan pemilihan cabor •Pemilihan peran •Pemilihan tim dan nama tim 	—	—		—
Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir
Fase: Inter/ Intra Team Games with Practices				
Pertemuan 6	Pertemuan 7	Pertemuan 8	Pertemuan 9	Pertemuan 10
—	—	—	—	
Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir
Fase: Postseason				
Pertemuan 11	Pertemuan 12	Pertemuan 13	Pertemuan 14	Pertemuan 15
—	—	—	—	—
Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir

Gambar 4.12. Hasil Mahasiswa Peran Wasit Setelah Mengikuti *Sport Education*

Dari Gambar 4.12, dari 15 kali pertemuan wasit hadir disetiap pertemuannya dan semua tugas terpenuhi. Sehingga total poin yang didapat wasit tersebut sebanyak 18 poin dan mendapatkan nilai A atau 100. Bila direkap dapat dilihat pada Gambar 4.13.

PENILAIAN WASIT & PENCATAT PERTANDINGAN									
NO	NAMA	PERAN	ASPEK PENILAIAN	ABSEN DAN TUGAS				TOTAL ABSEN DAN TUGAS	TOTAL POIN
				1	2	3	4		
4	Dedi Naim	Wasit	ABSEN	√	√	√	√	15	18 Nilai A/100
				√	√	√	√		
				√	√	√	√		
				√	√	√	√		
				√	√	√	√		
				√	√	√	√		
			TUGAS	Peraturan Pertandingan	Lembar Pertandingan	Technical Meeting	3		
BERI TANDA CEKLIST (√) SESUAI PEMENUHAN ABSEN DAN TUGAS MAHASISWA									

Gambar 4.13. Contoh Nilai Mahasiswa Peran Wasit Setelah Mengikuti *Sport Education*

5. Penilaian Publikasi

Tugas dan peran publikasi sama dengan peran lainnya mengacu pada yang telah dijelaskan pada Tabel 3.1. Untuk peran publikasi 15 poin berasal dari absensi kehadiran, pengumpulan tugas berita baik saat tim berlatih dan bertanding dari pertemuan ke dua sampai 15 yang berita harus dipublikasikan sebelum pertemuan berikutnya akan

dilaksanakan. Maka total nilai atau nilai maksimal dari absen dan pengumpulan publikasi berita sebanyak 29 poin. Untuk PAP skala lima dan sepuluh dapat dilihat pada Tabel 4.5.

Tabel 4.5. Penilaian Acuan Patokan Untuk Peran Publikasi

Skala 5			Skala 10		
Persentase Kelulusan	Rentang Nilai	Nilai	Persentase Kelulusan	Rentang Nilai	Nilai
100%	27-29	A	100%	27-29	100
80%	21-26	B	90%	24-26	90
60%	16-20	C	80%	21-23	80
40%	10-15	D	70%	18-20	70
20%	1-9	E	60%	16-17	60
			50%	13-15	50
			40%	10-12	40
			30%	7-9	30
			20%	4-6	20
			10%	1-3	10

Dari Tabel 4.5 kita membuat rekapan dari setiap tugas mahasiswa dengan menggunakan *microsoft excel* dan juga manual. Untuk penilaian di *microsoft excel* dapat dilihat pada link berikut: https://docs.google.com/spreadsheets/d/1OTeBQ1OcGQ9JFu1AN Tt6Ra_Wdf_DsbKk/edit#gid=371951396. Untuk penilaian secara manual seperti yang terjadi pada peran-peran sebelumnya, kita lebih baik membuat lembar penilain sejumlah peran publikasi yang terlibat. Untuk bentuk penilain dapat dilihat pada Gambar 4.14.

PENILAIAN PUBLIKASI									
NO	NAMA	PERAN	ASPEK PENILAIAN	ABSEN DAN TUGAS				TOTAL ABSEN DAN TUGAS	TOTAL POIN
				1	2	3	4		
			ABSEN	5	6	7	8		
				9	10	11	12		
				13	14	15			
				Berita Pertemuan Ke 2	Berita Pertemuan Ke 3	Berita Pertemuan Ke 4			
				Berita Pertemuan Ke 5	Berita Pertemuan Ke 6	Berita Pertemuan Ke 7			
			Berita Pertemuan Ke 8	Berita Pertemuan Ke 9	Berita Pertemuan Ke 10				
			Berita Pertemuan Ke 11	Berita Pertemuan Ke 12	Berita Pertemuan Ke 13				
			Berita Pertemuan Ke 14	Berita Pertemuan Ke 15					
BERI TANDA CEKLIST (✓) SESUAI PEMENUHAN ABSEN DAN TUGAS MAHASISWA									

Gambar 4.14. Lembar Instrumen Penilaian *Sport Education* Peran Publikasi

Sebagai contoh kita telah mengakhiri musim SE bulu tangkis dan menilai salah satu mahasiswa yang berperan sebagai publikasi yang ditugaskan untuk meliput tim Satset baik dalam proses latihan dan dalam proses pertandingan dengan data yang dapat dilihat pada Gambar 4.15.

Fase: Skill/ Tactical Development				
Pertemuan 1	Pertemuan 2	Pertemuan 3	Pertemuan 4	Pertemuan 5
<ul style="list-style-type: none"> •Perkenalan dan pemilihan cabor •Pemilihan peran •Pemilihan tim dan nama tim 				
Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Tidak Hadir
Fase: Inter/ Intra Team Games with Practices				
Pertemuan 6	Pertemuan 7	Pertemuan 8	Pertemuan 9	Pertemuan 10
				
Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir
Fase: Postseason				
Pertemuan 11	Pertemuan 12	Pertemuan 13	Pertemuan 14	Pertemuan 15
			Tidak Mengumpulkan	Tidak Mengumpulkan
Hadir	Hadir	Hadir	Hadir	Hadir

Gambar 4.15. Hasil Mahasiswa Peran Publikasi Setelah Mengikuti *Sport Education*

Pada Gambar 15, Dari 15 kali pertemuan selama mengikuti peran publikasi dalam SE bulu tangkis, tidak hadir satu kali pada pertemuan ke lima. Sehingga untuk peran publikasi ini pada poin absensi mendapatkan poin sebesar 14. Kemudian untuk tugas publikasi berita tim baik saat berlatih dan bertanding, mahasiswa yang berperan sebagai publikasi ini tidak mempublikasikan berita pada pertemuan ke 14 dan 15. Sehingga untuk tugas mempublikasikan berita tim saat berlatih dan bertanding mendapatkan poin sebesar 12. Oleh karena itu, untuk peran dari mahasiswa yang berperan publikasi ini mendapatkan total

poin sebesar 26 dan mendapatkan nilai B atau 90. Bila direkap dapat dilihat pada Gambar 4.16.

PENILAIAN PUBLIKASI									
NO	NAMA	PERAN	ASPEK PENILAIAN	ABSEN DAN TUGAS				TOTAL ABSEN DAN TUGAS	TOTAL POIN
5	Sufri Alfian	Publikasi	ABSEN	1	2	3	4	14	26 Nilai B / 90
				√	√	√	√		
				5	6	7	8		
				-	√	√	√		
				9	10	11	12		
				√	√	√	√		
				13	14	15			
			√	√	√				
			Berita Pertemuan Ke 2	Berita Pertemuan Ke 3	Berita Pertemuan Ke 4	12			
			√	√	√				
			Berita Pertemuan Ke 5	Berita Pertemuan Ke 6	Berita Pertemuan Ke 7				
			√	√	√				
			Berita Pertemuan Ke 8	Berita Pertemuan Ke 9	Berita Pertemuan Ke 10				
			√	√	√				
			Berita Pertemuan Ke 11	Berita Pertemuan Ke 12	Berita Pertemuan Ke 13				
			√	√	√				
			Berita Pertemuan Ke 14	Berita Pertemuan Ke 15					
			-	-					

BERI TANDA CEKLIST (√) SESUAI PEMENUHAN ABSEN DAN TUGAS MAHASISWA

Gambar 4.16. Contoh Nilai Mahasiswa Peran Publikasi Setelah Mengikuti *Sport Education*

Daftar Pustaka

- Budiawan, A. R., Ginanjar, A., & Setiawan, A. (2022). Pengaruh Sport Education Terhadap Pengetahuan Dan Keterampilan Passing Dan Cathing Permainan Bola Tangan. *Seminar Nasional Olahraga (SENIOR) “Penguatan Kompetensi Sport Industri Di Era Milenial,”* 2.
- Donie. (2009). *Pembinaan Bulu Tangkis Prestasi*. Padang: Wineka Media.
- Effendy, F., & Ramadhan, R. (2021). College Students Sport Orientation After Following Basketball Sport Education. *KINESTETIK : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 5(3), 518–526. <https://doi.org/10.33369/jk.v5i3.17334>
- Ginanjar, A. (2019). *Implementasi Praktis Sport Education Model*. Indramayu: Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP Nahdlatul UlamaIndramayu.
- Ginanjar, A. (2021). *Statistika Terapan Dalam Pendidikan Jasmani & Olahraga: Aplikasi Microsoft Excel & SPSS*. Yogyakarta: Deepublish.
- Ginanjar, A., Kharisma, Y., Ramadhan, R., & Effendy, F. (2021). *Mengetahui, Mengenal, Mempraktikkan, dan Merancang Sport Education Menggunakan Cabang Olahraga Bola Voli*. Yogyakarta: Deepublish.
- Ginanjar, A., Mubarak, M. Z., & Mudzakir, D. O. (2021a). “College Students” Motivation after Teaching Using Sport Education Season. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(4A), 1–7. <https://doi.org/10.13189/saj.2021.091301>
- Ginanjar, A., Mubarak, M. Z., & Mudzakir, D. O. (2021b). *Mengetahui, Mengenal, Mempraktikkan, dan Merancang Sport Education Menggunakan Cabang Olahraga Futsal*. Indramayu: Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP Nahdlatul Ulama Indramayu.
- Ginanjar, A., Mubarak, M. Z., Mudzakir, D. O., Kharisma, Y., Ramadhan, R., Effendy, F., ... Bahri, S. (2022). Outcome Based Education Dalam Kurikulum Merdeka Belajar Kampus Merdeka “Sejalankah Dengan Sport Education?” *Seminar Nasional Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang 2022: Optimalisasi Pelaksanaan Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan Melalui Merdeka Belajar*, 1–12. Malang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang.
- Ginanjar, A., Ramadhan, R., Effendy, F., Kharisma, Y., & Agustin, N. M. (2023). The Effect of Sport Education Season Futsal on College Student Sport Orientation. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 11(4), 914–925.

<https://doi.org/10.13189/saj.2023.110428>

- Ginanjar, A., Setiawan, A., & Carana. (2023). Analisis Pemahaman Peraturan Permainan Bola Tangan Pada Mahasiswa Setelah Menggunakan Sport Education. *Jurnal Kependidikan Jasmani Dan Olahraga*, 4(1), 10–16.
- Harsono. (1988). *Coaching dan aspek-aspek psikologi dalam coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma.
- Karyono, T. H. (2020). *Mengenal Olahraga Bulu Tangkis : Tahapan Menuju Kemajuan*. Yogyakarta: Thema Publishing.
- Metzler, M. W. (2000). *Intruictional Models for Physical Education*. Massachusetts: Allyn and Bacon.
- Metzler, M. W. (2005). *Instructional Models for Physical Education* (2nd ed.). Scottsdale, Arizona: Holcomb Hathaway.
- Mubarok, M. Z. (2021). *Teori Latihan Olahraga*. Indramayu: Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP Nahdlatul Ulama Indramayu.
- Mutohir, T. C. (2002). *Gagasan-gagasan tentang Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Perdana, R. P. (2014). *Faktor Fisik Dominan Penentu Prestasi Bermain Bulutangkis (Analisis Faktor Power Otot Lengan, Power Faktor Fisik Dominan Penentu Prestasi Bermain Kecepatan Reaksi Dan Kelincahan Pada Mahasiswa Putra Otot Tungkai, Fleksibilitas, Koordinasi Mata Tangan, Pem. Tesis*. Surakarta: Program Studi Ilmu Keolahragaan Pascasarjana Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Perlman, D. (2012). The influence of the Sport Education Model on developing autonomous instruction. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 17(5), 493–505. <https://doi.org/10.1080/17408989.2011.594430>
- Pesurnay, P. L., & Sidik, D. Z. (2006). *Materi Penataran Pelatihan Fisik Tingkat Provinsi Se-Indonesia*. Jakarta: Jakarta: Komisi Pusdiktar KONI Pusat.
- Priyanto, A. (2018). *Olahraga dan Rekreasi Paket B Tingkatan III Modul Tema 2: Shuttecock/Kock Menari Indah di Udara*. Jakarta: Direktorat Pembinaan Pendidikan Keaksaraan dan Kesetaraan-Ditjen Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat-Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Setiawan, E. (2021). *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI): Kamus Versi Online/Daring(Dalam Jaringan)*. Jakarta, Indonesia: Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Kemendikbud (Pusat Bahasa). Retrieved from <https://kbbi.web.id/>
- Siedentop, D. (1994). *Sport education: quality PE through positive sport experiences*.

- Champaign: Human Kinetics.
- Siedentop, D. (1998). What is Sport Education and How Does it Work? *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 69(4), 18–20. <https://doi.org/10.1080/07303084.1998.10605528>
- Siedentop, D. (2002). Sport Education: A Retrospective. *Journal of Teaching in Physical Education*, 21, 409–418. <https://doi.org/10.1123/jtpe.21.4.409>
- Siedentop, D., Hastie, P. A., & Mars, H. van der. (2011). *Complete Guide to Sport Education*. Champaign: Human Kinetics.
- Solihin, A. O., Ginanjar, A., & Budiman, A. (2022). The Involvement Of Preservice Teachers In Delivering Of Sport Education. *KINESTETIK : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 6(1), 60–69. <https://doi.org/10.33369/jk.v6i1.20641>
- Subarjah, H., & Hidayat, Y. (2011). *Permainan Bulutangkis*. Bandung: CV. Bintang Warli Artika.
- UU RI No. 20. (2003). *Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Lembaga Negara Republik Indonesia.
- UU RI No. 3. (2005). *Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Republik Indonesia.

Tentang Penulis



PENULIS PERTAMA. Nur Mahfuzah Agustin, M.Pd. Tempat lahir Indramayu, 18 Agustus 1994. Anak pertama dari dua bersaudara. Ayah Samsunahar dan Ibu Idah Rosidah, S.Pd. Alamat Ds. Kedokan Agung Rt. 005 Rw. 001 Kec. Kedokan Bunder Kab. Indramayu – Jawa Barat. Penulis merupakan Dosen tetap pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi di STKIP Nahdlatul Ulama Indramayu,

menyelesaikan studi Sekolah Dasar (SD) di SD Negeri Karangampel Kidul 1 lulus tahun 2006, jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP) di SMP Negeri Karangampel lulus tahun 2009, jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA) di SMA Negeri 6 Kota Cirebon lulus tahun 2012, jenjang Sarjana (S1) di Program Studi PGSD Penjas di Universitas Pendidikan Indonesia lulus tahun 2016, dan jenjang Magister (S2) Program Studi Pendidikan Olahraga Sekolah Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia Bandung lulus tahun 2019. Dalam penulisan ilmiah telah banyak dipublikasikan dengan Sinta ID 6733248, Google Scholar ID: Fe6PwoYAAAAJ, dan Scopus ID 58519755300. Untuk dapat menghubungi penulis dapat melalui No. HP. 081321552355, Email: nurmahfuzah45@gmail.com, nurmahfuzah@stkipnu.ac.id.



PENULIS KEDUA. Riki Ramadhan, M. Pd adalah dosen tetap pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP Nahdlatul Ulama Indramayu. Bertempat tinggal di BTN. Griya Harmoni No. A2 RT 021 RW 006 Kel. Karangampel Kec. Karangampel Kab. Indramayu Jawa Barat 45283. Pada tahun 2011, menyelesaikan pendidikan Sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga,

Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia. Tahun 2018, mendapatkan gelar Magister Pendidikan (S2) pada Program Studi Pendidikan Olahraga di Sekolah Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia. Dalam penulisan ilmiah telah banyak dipublikasikan diberbagai jurnal terakreditasi dengan Sinta ID 6705924, Google Scholar ID: f7EReI8AAAAJ, dan Scopus ID 58520336900. Buku yang telah ditulis berjudul Mengetahui, Mengenal, Mempraktikkan, dan Merancang *Sport Education* Menggunakan Cabang Olahraga Bola Voli dengan ISBN: 9786230237805. Alamat e-mail: ramadhan_riki@stkipnu.ac.id.



PENULIS KETIGA. Lukman Al Hakim, M. Pd, lahir di Indramayu, 02 Juli 1979. Alamat di Blok Balai Desa RT. 005 RW. 002 Desa Kaplonganlor Kecamatan Karangampel Kabupaten Indramayu. Penulis merupakan guru Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga di SMA Negeri 1 Sindang. Menyelesaikan pendidikan Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi di Universitas Pendidikan Indonesia pada Tahun 2002. Pendidikan S2 Magister Pendidikan Olahraga pada Program Studi

Pendidikan Olahraga di Sekolah Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia pada Tahun 2014. Alamat e-mail: alhakimlukman680@gmail.com.



PENULIS KEEMPAT. Dr. Agi Ginanjar, M. Pd, lahir di Sukabumi, 9 Desember 1986. Ayah Agus Santosa, S. Pd dan ibu Siti Zaarah, S.Pd. M.M.Pd. Alamat di Cisangkan Girang No. 58 RT. 03 RW. 10 Kel. Padasuka Kec. Cimahi Tengah Kota Cimahi. Penulis merupakan dosen tetap pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP Nahdlatul Ulama Indramayu. Menyelesaikan pendidikan S1

Sarjana pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga di Universitas Pendidikan Indonesia (2010). Pendidikan S2 Magister pada Program Studi Pendidikan Olahraga di Sekolah Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia (2013). Pendidikan S3 Doktor pada Program Studi Pendidikan Olahraga di Sekolah Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia (2019). Dalam penulisan ilmiah telah banyak dipublikasikan dan dimuat diberbagai jurnal terakreditasi dengan Sinta ID 6030829, Google Scholar ID: 8ZC-3OwAAAAJ, Scopus ID 57210841691, Researcher ID: AAG-1217-2021, Publon ID: 3593205, Garuda ID: 540462, dan ORCID ID: 0000-0002-0241-5782. Buku-buku yang telah ditulis diantaranya: *Implementasi Praktis Sport Education Model* dengan ISBN: 9786239164102. *Metode Penelitian Kuantitatif dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga* dengan ISBN: 9786239164126. *Metode Penelitian Tindakan Kelas dalam Pendidikan Jasmani* dengan ISBN: 9786239388300. *Mengetahui, Mengenal, Mempraktikan, dan Merancang Sport Education Menggunakan Cabang Olahraga Futsal* dengan ISBN: 9786239164126. *Statistika Terapan dalam Pendidikan Jasmani & Olahraga Aplikasi Microsoft Excel & SPSS* dengan ISBN: 9786230232596. *Mengetahui, Mengenal, Mempraktikkan, dan Merancang Sport Education Menggunakan Cabang Olahraga Bola Voli* dengan ISBN: 9786230237805. *Statistika Terapan Dalam Pendidikan Jasmani & Olahraga: Aplikasi Microsoft Excel & SPSS* dengan ISBN: 9786230232596. *Implementasi Model-Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani: Perkembangan Penelitian di Indonesia*

dengan ISBN: 9786239640972. Modul Implementasi Praktis Model-Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Modul Statistika dalam Pendidikan Jasmani: Aplikasi *Microsoft Excel*, dan Modul Metode Penelitian Kuantitatif Pendidikan Jasmani. Untuk dapat menghubungi penulis dapat melalui nomor HP. 082219141558 atau melalui Email: agi_ginanjari22@yahoo.com, agiginanjari221208@gmail.com, dan agiginanjari@stkipnu.ac.id.



PENULIS KELIMA. Ibrohim, S. Pd lahir di Indramayu tanggal 20 Juli 1998. Anak ke enam dari enam bersaudara orang tua dari Ayah Karwita, Alm dan Ibu Kuyati. Alamat Blok Masjid RT/RW 004/001. Ds. Kaplongan Lor. Kec. Karangampel Kab. Indramayu. Penulis menyelesaikan S1 Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi di STKIP NU Indramayu (2022) dan sekarang sedang melanjutkan studi S2 Magister program studi pendidikan jasmani di Universitas Pendidik Indonesia. Penulis merupakan guru di SMK Muhammadiyah Karangampel (2021) dan MTs Khairu Ummah Krangkeng (2022) serta menjadi Asisten Dosen di perguruan tinggi semasa mengenyam pendidikan S1 di STKIP NU Indramayu. Semasa S1 beliau aktif di beberapa Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) menjadi ketua UKM Mapala HIMALAYA STKIP NU Indramayu (2018) Ketua UKM Bulutuangkis STKIP NU Indramayu (2019), serta aktif di kegiatan kemasyarakatan menjadi Sekretaris DPD JABAR LSM GANTARA (2020). Semasa kecil dulu, penulis ingin bercita-cita menjadi seorang yang bermanfaat sepanjang hidupnya bagi orang tua, agama serta bangsa. Ia menyadari kemampuan yang di miliki tidak seberapa jika dibandingkan orang-orang intelektual diluar sana.

Buku ini membahas tentang pembelajaran permainan bulu tangkis pada program studi olahraga di Perguruan Tinggi seperti: membahas mengenai sejarah, teknik dan keterampilan dasar bulu tangkis, peraturan dalam permainan bulu tangkis, sarana prasarana latihan bulu tangkis, dan pembinaan kondisi fisik atlet bulu tangkis. Buku ini akan memberikan informasi dan memberikan kontribusi untuk mamahami bulu tangkis. Mengingat perkembangan bulu tangkis saat ini yang pesat di seluruh dunia, maka publikasi ini diharapkan dapat mendorong perkembangan bulutangkis yang positif. Dalam buku ini, tertulis bagaimana pentingnya mempelajari materi pembelajaran permainan bulu tangkis pada program studi olahraga di Perguruan Tinggi dengan menggunakan Sport Education, bagaimana semua hal yang disajikan relevan dengan mata kuliah sesuai dengan perkembangan kurikulum yang sedang berjalan dan menjadi alternatif pegangan bagi mahasiswa dan dosen yang menempuh pengajaran dan studi yang sedang dilakukan. Selain itu, buku ini juga untuk melengkapai buku sebelumnya terkait dengan implementasi Sport Education di Pendidikan Tinggi yang sudah terbit terlebih dahulu dengan menggunakan olahraga futsal dan bola voli.



UNIVERSITAS DARUL MA'ARIF INDRAMAYU

Alamat: No. 28 Karangampel, Jl. Raya Kaplongan, Kaplongan Lor, Indramayu,
Kabupaten Indramayu, Jawa Barat 45283



UPT PENERBITAN & PERCETAKAN

UNU CIREBON PRESS

UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA CIREBON