



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
DIREKTORAT JENDERAL PENDIDIKAN ANAK USIA DINI,
PENDIDIKAN DASAR DAN PENDIDIKAN MENENGAH
DIREKTORAT SEKOLAH MENENGAH ATAS
2020



Modul Pembelajaran SMA

PJOK



KELAS
XII



PERMAINAN BOLA KECIL
PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN
KELAS XII

PENYUSUN
LELI RAHMAN, S.Pd.
SMA Negeri 1 Cisarua Bogor

DAFTAR ISI

PENYUSUN	2
DAFTAR ISI	3
GLOSARIUM	6
PETA KONSEP	8
PENDAHULUAN.....	9
A. Identitas Modul	9
B. Kompetensi Dasar	9
C. Deskripsi Singkat Materi	9
D. Petunjuk Penggunaan Modul	9
E. Materi Pembelajaran	10
KEGIATAN PEMBELAJARAN 1.....	11
A. Tujuan Pembelajaran	11
B. Uraian Materi	11
C. Rangkuman	16
D. Penugasan Mandiri.....	16
E. Latihan Soal	17
F. Penilaian Diri	19
KEGIATAN PEMBELAJARAN 2.....	20
A. Tujuan Pembelajaran	20
B. Uraian Materi	20
C. Rangkuman	23
D. Penugasan Mandiri.....	23
E. Latihan Soal	24
F. Penilaian Diri	27
KEGIATAN PEMBELAJARAN 3.....	28
A. Tujuan Pembelajaran	28
B. Uraian Materi	28
C. Rangkuman	32
D. Penugasan Mandiri.....	32
E. Latihan Soal	32
F. Penilaian Diri	35
KEGIATAN PEMBELAJARAN 4.....	36
A. Tujuan Pembelajaran	36
B. Uraian Materi	36
C. Rangkuman	42
D. Penugasan Mandiri.....	42
E. Latihan Soal	43
F. Penilaian Diri	45

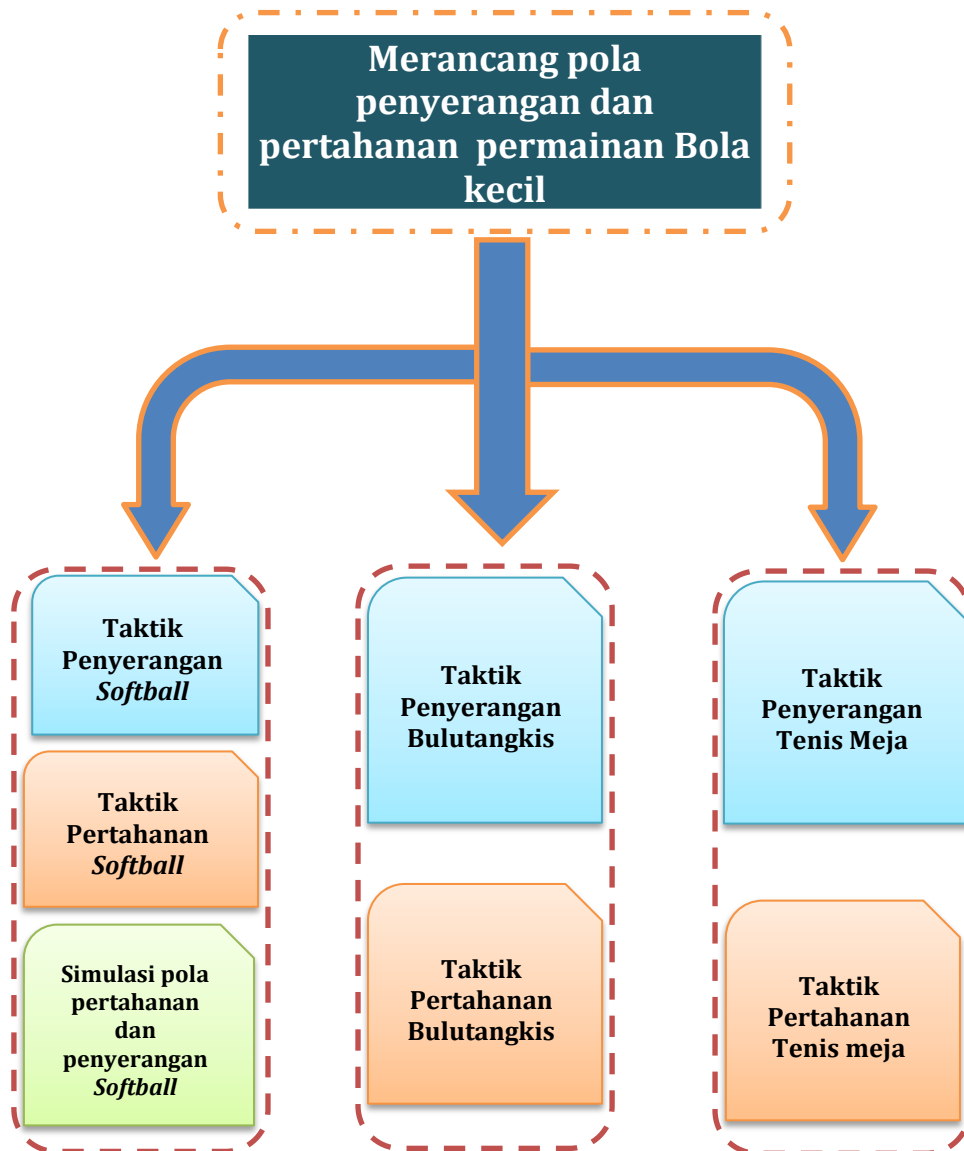
EVALUASI.....	46
DAFTAR PUSTAKA	49

GLOSARIUM

<i>Backhand</i>	: Pukulan dalam permainan bola kecil (bulu tangkis, tenis meja, tenis) dengan posisi lengan membelakangi arah gerakan.
<i>Base</i>	: Tempat hinggap pemain <i>softball</i> setelah memukul bola atau bola setelah dipukul teman ax satu tim.
<i>Base runner</i>	: Pelari yang ada di <i>base</i> .
<i>Batt</i>	: Alat pemukul, dibaca bet. Pada tenis meja dan <i>softball</i> alat pemukulnya disebut bet.
<i>Batter</i>	: Orang yang melakukan pukulan.
<i>Batters Box</i>	: Tempat berdirinya pemukul.
<i>Bunt</i>	: Memukul bola dengan cara menahan laju arah bola pada permainan <i>softball</i> .
<i>Catcher</i>	: Penangkap bola dalam permainan <i>softball</i> .
<i>Chop</i>	: Pukulan dalam permainan tenismeja seperti menebang pohon dengan maksud menghasilkan putaran ke belakang (<i>back spin</i>)
<i>Close</i>	: Tertutup.
<i>Deep</i>	: Mendalam.
<i>Deffence</i>	: Situasi ketika bertahan.
<i>Double play</i>	: Mematikan 2 pelari secara berturut – turut.
<i>Drive</i>	: pukulan cepat tapi mendarat ke arah lawan.
<i>Dropshot</i>	: Pukulan pendek dan tidak keras dan dapat mengecoh lawan dan mematikan langkah lawan.
<i>Fly</i>	: Terbang.
<i>Forehand</i>	: Pukulan dalam permainan bola kecil (bulu tangkis, tenis meja, tenis) dengan posisi lengan menghadap arah gerakan.
<i>Hit and run</i>	: Sebuah strategi yang dilakukan oleh <i>batter</i> supaya bisa membantu <i>base runner</i> supaya bisa maju beberapa langkah kedepan dengan selamat.
<i>Home plate</i>	: Tempat memulainya serangan/memukul dan tempat berakhirnya atau pos terakhir untuk mencetak angka/poin
<i>Infield</i>	: Area lapangan dalam yang di dalamnya terdapat 3 <i>base</i> , tempat pemukul, <i>home plate</i> dan lingkaran <i>Pitcher</i>
<i>Infielder</i>	: Penjaga daerah dalam
Keterampilan Gerak	: Kemampuan penguasaan gerak cabang olahraga dengan baik.
<i>Lob</i>	: Memukul <i>shuttlecock</i> dengan tinggi ke arah lawan
<i>Medium</i>	: Menengah
<i>Net Shot</i>	: pukulan ini dilakukan dekat dengan net sehingga disebut sebagai <i>net shot</i> .
<i>Offence</i>	: Situasi ketika melakukan serangan

<i>Open</i>	: Terbuka
<i>Out</i>	: Kondisi dimana orang yang dimatikan baik dimatikan pada saat memukul, ataupun pada saat menjadi <i>base runner</i>
<i>Outfield</i>	: Area lapangan luar dibelakang infield batasannya mulai dari base ke belakang pagar dan dibatasi oleh garis pinggir lurus dengan base 3 dan base 1
<i>Outfielder</i>	: Penjaga daerah luar
<i>Pitcher</i>	: Pelempar bola pada permainan <i>softball</i> .
<i>Sacrifice</i>	: Pengorbanan
<i>Server</i>	: atlet yang melakukan servis
<i>Servis</i>	: Pukulan awal untuk melakukan permainan dan dapat juga dijadikan serangan awal terhadap lawan.
<i>Shortstop</i>	: Penjaga dalam permainan softball yang berada diantara base kedua dan ketiga
<i>Shuttlecock</i>	: Benda yang digunakan dalam permainan bulu tangkis
<i>Sliding</i>	: Upaya menyentuh <i>base</i> dengan menjulurkan salah satu tungkai ke depan dan tungkai yang satunya dilipat kebelakang.
<i>Smash</i>	: Pukulan yang menukik dan tajam serta mematikan lawan main.
<i>Stealing</i>	: Mencuri <i>base</i> dengan cara berlari sebelum bola yang dilempar <i>pitcher</i> sampai kepada <i>catcher</i>
<i>Strike zone</i>	: Area bola yang harus dipukul
<i>Stroke</i>	: ketika pemain mengayunkan raket, maka disebut sebagai 'pukulan' atau ' <i>stroke</i> '.
<i>Topspin</i>	: Pukulan bola pada bagian atas bola.

PETA KONSEP



PENDAHULUAN

A. Identitas Modul

Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas	: XII
Alokasi Waktu	: 6 Jam Pelajaran (2 X Pertemuan)
Judul Modul	: Pola Penyerangan dan Pola Pertahanan Permainan Bola Kecil

B. Kompetensi Dasar

- 3.2 Merancang pola penyerangan dan pertahanan salah satu permainan bola kecil*
- 4.2 mempraktikkan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan salah satu permainan bola kecil*

C. Deskripsi Singkat Materi

Permainan bola kecil merupakan permainan dalam aktivitas pendidikan jasmani yang menggunakan bola kecil ataupun benda kecil sebagai objek permainan. Dalam permainan bola kecil terdapat beberapa aktivitas permainan, dalam modul ini akan membahas berkaitan dengan permainan *softball*, bulutangkis dan tenis meja. Permainan *softball* merupakan salah satu permainan bola kecil yang dimainkan secara beregu yang terdiri dari beberapa aktivitas gerak seperti berlari, memukul, melempar bola, menangkap bola, dan meluncur.

Dalam upaya memenangkan sebuah pertandingan tentunya diperlukan penguasaan keterampilan dasar dan memahami taktik ataupun strategi dalam permainan *softball* baik taktik penyerangan seperti pukulan pendek/*bunt*, *stealing*, *sacrifice fly*, *hit and run*, maupun taktik bertahan seperti pertahanan tertutup/*close*, pertahanan *medium* dan pertahanan normal/*deep*. Pada modul ini akan membahas berkaitan dengan taktik penyerangan dan pertahanan dalam permainan *softball*, selain itu pada modul ini peserta didik juga belajar mensimulasikan pola pertahanan dan penyerangan secara prosedural.

Strategi dan taktik juga sangat penting dalam permainan bulu tangkis maupun tenis meja. Dengan strategi dan taktik yang tepat, seorang pemain dapat memenangkan suatu permainan dengan efisien. Strategi dan taktik menunjang pemain untuk bermain secara pandai. Seorang pemain mampu memaksa untuk membuka kelemahan lawannya dan menutupi kelemahannya sendiri dengan tepat. Pemain tidak perlu menghabiskan banyak waktu yang hanya membuang-buang tenaga, ketika taktik yang digunakan mampu menekan lawan. Kita akan mempelajari strategi dan taktik dalam bermain bulu tangkis.

D. Petunjuk Penggunaan Modul

Salam PJOK ... Salam olahraga ... Salam sehat ...

Kebermanfaatan modul ini bergantung sepenuhnya dari cara kalian menggunakan dan memanfaatkannya. Agar pembelajaran yang dilakukan dapat berhasil secara

optimal, maka baca dan pelajari petunjuk penggunaan modul di bawah ini secara cermat.

1. Dalam modul ini terdapat 3 sub materi yaitu *softball*, bulutangkis dan tenis meja. Pilihlah materi sesuai dengan kondisi di sekolah anda, apabila memungkinkan dapat dipelajari seluruhnya.
2. Pelajari modul ini secara berurutan halaman demi halaman. Jangan mamaksakan diri untuk menyelesaikan modul ini, sebelum menguasai bagian demi bagian dalam modul ini secara baik;
3. Modul ini dapat kalian pelajari secara mandiri atau berkelompok (di sekolah maupun di luar sekolah), melalui diskusi, demonstrasi, simulasi atau tanya jawab;
4. Pelajari modul ini dengan membaca, melihat dan mengamati contoh-contoh dari gambar atau jika memungkinkan, kalian dapat mengakses informasi dari *website* yang tertulis pada modul ini;
5. Pelajari sumber-sumber belajar lainnya tentang pembelajaran atau latihan berkenaan dengan materi pokok. Pilihlah materi yang tepat dan sesuaikan dengan kompetensi serta tujuan pembelajaran yang diharapkan;
6. Jika ada kesulitan dalam mempelajari modul ini, kalian bisa berdiskusi dengan teman. Jika belum mendapatkan jawaban yang memuaskan, tanyakan kepada guru atau sumber lainnya yang ada di sekitar kalian;
7. Setiap kegiatan belajar dilengkapi dengan tugas mandiri, latihan soal, dan penilaian diri untuk lebih mengausai materi pembelajaran. Kerjakan tugas mandiri, latihan soal, dan penilaian diri yang ada pada modul ini;
8. Apabila hasil tugas mandiri, latihan, dan peniaian diri yang kalian lakukan belum mencapai target 70% dari setiap kegiatan, maka kalian harus mengulang mempelajari kegiatan pembelajaran yang belum tuntas;
9. Untuk mengukur pencapaian target pembelajaran keseluruhan dari modul ini kalian harus mengerjakan evaluasi di akhir pembelajaran modul;
10. Kalian dapat melihat pembahasan dan jawaban terkait tugas mandiri, latihan soal, dan evaluasi di halaman akhir setiap kegiatan pembelajaran/evaluasi setelah kalian selesai mengerjakannya (Ingat! kerjakan semua tugas terlebih dahulu);
11. Jangan lupa untuk melakukan pemanasan/pendinginan dan peregangan otot/persendian secara baik dan benar, setiap kalian melakukan aktivitas latihan fisik agar terhindar dari cedera.

E. Materi Pembelajaran

Pada kelas X maupun kelas XI tentunya kalian sudah mempelajari materi berkaitan dengan permainan bola kecil, adapun yang akan dibahas pada modul ini yaitu mengenai permainan *softball*, bulutangkis, dan Tenis meja. Apakah kalian masih memahami teknik dasar gerak dalam permainan bola kecil?, semoga kalian masih mengingat dan memahami berkaitan dengan teknik dasar permainan bola kecil.

Dalam modul ini terbagi menjadi 4 kegiatan pembelajaran dan di dalamnya terdapat uraian materi, contoh soal, soal latihan dan soal evaluasi, namun tidak harus semua materi yang dipelajari, disesuaikan dengan kondisi di sekolah masing-masing.

- Pertama : Taktik penyerangan dan pertahanan dalam permainan *softball*.
- Kedua : Simulasi pola penyerangan dan pertahanan dalam permainan *softball*.
- Ketiga : Taktik penyerangan dan pertahanan dalam permainan bulutangkis.
- Keempat : Taktik penyerangan dan pertahanan dalam permainan Tenis Meja.

KEGIATAN PEMBELAJARAN 1

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah kegiatan pembelajaran 1 ini diharapkan

1. Memiliki kesadaran untuk melakukan aktivitas jasmani melalui permainan *softball* dalam rangka menjaga kebugaran dan kesehatan sebagai bentuk rasa syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa;
2. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (gotong royong, kerja sama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif selama pembelajaran merancang pola penyerangan dalam permainan *softball*;
3. Dapat merancang pola penyerangan dalam permainan *softball* secara individu dengan penuh semangat, tekun, disiplin, dan tanggungjawab;
4. Dapat merancang pola pertahanan dalam permainan *softball* secara individu dengan penuh semangat, tekun, disiplin, dan tanggungjawab;

B. Uraian Materi

Pembelajaran *softball* dalam pendidikan jasmani membantu mempersiapkan individu untuk berperan serta dalam aktivitas fisik seumur hidup, dan hal tersebut dapat tergabung dalam satu kesatuan di mana keterampilan dan taktik motorik/gerak dipelajari secara bersamaan dalam proses pembelajaran (Brian et al., 2014). Permainan *softball* dimainkan secara beregu dimana dalam sebuah permainan sudah pasti tujuan utamanya adalah meraih kemenangan, meskipun sebetulnya dalam aktivitas pendidikan jasmani yang paling penting adalah proses belajar dan bagaimana menerapkan nilai-nilai dalam olahraga melalui aktivitas bermain. Namun pada sebuah pertandingan tentunya kemenangan adalah suatu hal yang di cari dan hendak di capai dengan berbagai upaya. Upaya memenangkan sebuah pertandingan biasanya dikenal dengan istilah strategi, sedangkan langkah-langkah yang akan di ambil untuk mencapai strategi dikenal dengan istilah taktik. Pada setiap cabang olahraga diperlukan taktik maupun strategi untuk mencapai tujuan yang diinginkan, tidak terkecuali dengan permainan *softball*.

Taktik dalam Permainan *softball* terdiri atas 2 bagian, yaitu taktik penyerangan dan taktik pertahanan. Pada aktivitas pembelajaran 1 ini kalian akan difokuskan untuk mempelajari taktik penyerangan dan pertahanan, kemudian taktik yang seperti apakah yang dapat digunakan dalam permainan *softball*?. Agar kalian lebih memahami taktik penyerangan dan pertahanan dalam permainan *softball* silahkan kalian amati dengan seksama taktik yang digunakan pada saat melakukan serangan dan bertahan dalam permainan *softball* berikut ini :

1. Taktik penyerangan

a. *Stealing*

Salah satu taktik penyerangan yang dilakukan oleh pelari dimana seorang *baserunner* (pelari) menuju ke *base* berikutnya dengan aman tanpa dimatikan oleh penjaga dan bola yang dilempar oleh *pitcher* tidak dipukul oleh si pemukul, pelari memulai gerakan lari ketika bola lepas dari tangan *pitcher*.

Adapun jenis-jenis *stealing* yaitu Yaitu :

- *Delayed Steal*
Mirip dengan *stealing* pada umumnya, namun pelari menunggu sampai perhatian penangkap atau *catcher* dialihkan oleh gerakan *batter* misalkan dengan menggunakan ayunan tanpa dikenakan pada bola oleh pemukul dan pada saat tersebut pelari di *base* bergegas lari menuju *base* berikutnya.
- *Double steal*
Pada jenis ini, 2 pelari melakukan *stealing* tidak secara bersamaan, misalkan ketika pelari terdepan melakukan *stealing* dan penjaga melempar untuk mematikan pelari tersebut maka pelari dibelakangnya bergegas untuk lari ke *base* berikutnya.



Gambar 1.1 : Taktik *stealing*
Sumber : <https://iuhoosiers.com/>

b. *Bunt/Pukulan pendek*

Salah satu taktik penyerangan yang dilakukan oleh pemukul dimana seorang pemukul melakukan pukulan pendek dengan tidak melakukan ayunan pada saat melakukan pukulan, tujuannya yaitu untuk mendorong pelari maju ke *base* selanjutnya dengan memecah konsentrasi penjaga. Dan taktik ini digunakan ketika penjaga *base* 1 maupun penjaga *base* 3 melakukan pertahanan jauh dari posisi pemukul.

Dalam pelaksanaannya pemukul/*batter* berdiri di dalam *batter box* dengan badan menghadap pelempar/*pitcher*, tungkai/kaki sedikit ditekuk sehingga badan agak sedikit condong ke depan, pandangan fokus pada datangnya bola. Kedua tangan memegang bat/pemukul didepan dada di bawah bahu, dengan kiri memegang bagian tengah *handle grip*, sikap jari-jari tangan kanan dengan ibu jari membentuk huruf v, sehingga dengan cara demikian tangan kanan tidak sepenuhnya menggenggam bat untuk menghindari perkenaan tangan dengan bola yang dilempar *pitcher*.



Gambar 1.2 : Taktik *Bunt/Pukulan Pendek*

c. *Sacrifice Fly*

Salah satu taktik yang dilakukan oleh pemukul dimana pemukul memukul sejauh mungkin ke arah atas dan bola yang dipukul kemungkinan besar ditangkap di udara oleh penjaga yang menyebabkan si pemukul mati, namun setelah bola ditangkap pelari di *base 3* dapat menuju ke *home plate* (tempat pemukul melakukan pukulan) untuk mendapatkan poin. Oleh karena itu disebut *sacrifice fly* atau mengorbankan diri dengan memukul bola ke atas yang dapat langsung dimatikan oleh lawan, perlu diketahui bahwa bola hasil pukulan yang di tangkap di udara tanpa bola tersebut menyentuh tanah maka pemukul langsung dinyatakan mati.



Gambar 1.3 : Pukulan melayang

d. *Hit and run*

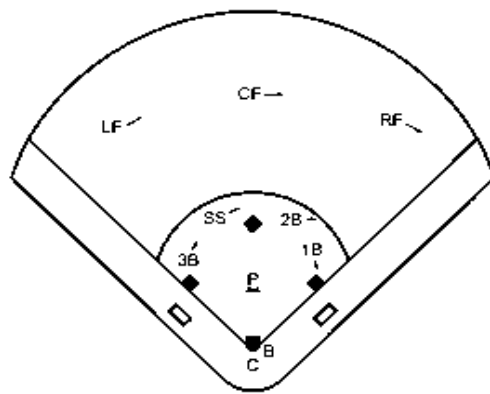
Hit and run merupakan sebuah taktik yang dilakukan oleh *batter*/pemukul supaya bisa membantu *baserunner*/pelari bisa maju beberapa langkah kedepan dengan selamat. Keuntungan dari strategi hit and run ini adalah membuat kemungkinan supaya *out* nggak terjadi dan bisa mencapai *base* yang ada di depannya. Strategi hit and run ini bisa digunakan saat situasi tim sudah lebih tinggi satu angka sebelum ada 2 kali *out*. Hit and run ini bisa terbilang sukses kalau bisa menyelamatkan pelari dari *base 1* sampai ke *base 3* ataupun sampai mencetak skor/poin. Saat itu, bantuan dari *batter* bisa mencapai *home base* dengan selamat.

2. Taktik Pertahanan

Dalam upaya menahan tim lawan agar tidak dapat mencetak poin/angka, tim bertahan harus melakukan-upayaupaya menahan serangan lawan berupa taktik yang berhubungan dengan penjagaan dalam permainan *softball*, adapun taktik yang dapat digunakan pada saat melakukan bertahan, diantaranya :

a. *Positioning*/Penempatan posisi yang benar

Penempatan posisi adalah kunci utama dari pertahanan sebuah tim. Dalam permainan *softball*, penempatan posisi bisa di atur sesuai dengan rencana yang disusun oleh *catcher* dengan menganalisis karakteristik pemukul dan menentukan hasil lemparan bola dari *pitcher*, misalkan ketika *pitcher* memberikan bola yang mepet kearah badan pemukul namun masih di *zona strike* dan dipukul oleh pemukul maka kemungkinan besar bola akan dipukul ke arah kiri pemukul, dan hal tersebut bisa diantisipasi lebih awal oleh para penjaga. Atau misalkan pemukul berkarakter pemukul kiri maka kemungkinan besar bola akan dipukul ke sebelah kanan lapangan sehingga penjaga bisa bergeser sedikit ke arah kanan lapangan, untuk lebih jelasnya bisa mengamati gambar berikut ini :



Keterangan Gambar :
 P : *Pitcher*/Pelempar bola
 C : *Catcher* / penangkap bola *pitcher*
 1B : Penjaga *base* ke 1
 2B : Penjaga *Base* ke-2
 3B : Penjaga *Base* ke - 3
 SS : *Short stop* / Penjaga antara *base* 2 :
 : dan *base* 3
 LF : Penjaga daerah luar bagian kiri
 CF : Penjaga daerah luar bagian tengah
 RF : Penjaga daerah luar bagian kanan

Gambar 1.4 : penjaga mengantisipasi arah bola untuk pukulan pemukul kiri dengan bergerak ke arah sebelah kanan

Sumber : *American sport education program*

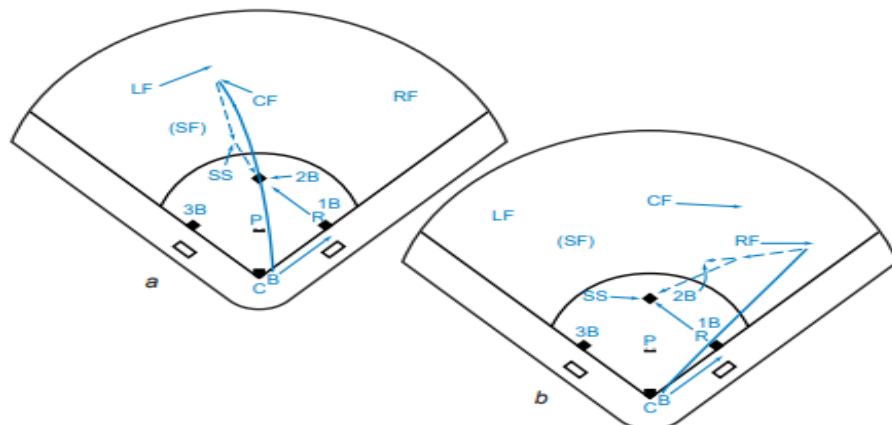
b. Backups / antisipasi bola lepas

Permainan *softball* merupakan olahraga tim dan diperlukan kerjasama begitupun pada saat melakukan pertahanan, terkadang bola hasil pukulan lawan tidak tertangkap oleh penjaga lainnya maka penjaga di belakangnya perlu membantu mengejar bola untuk ditangkap kemudian di lempar kepada penjaga yang ada di *base*.

c. Relays dan cutoffs

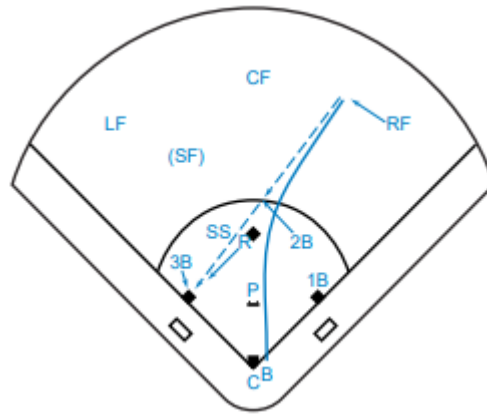
Relay dan cutoffs sangat penting dalam pertahanan tim. Biasanya, pemain *shortstop* dan penjaga *base* kedua bertanggung jawab untuk bergerak keluar untuk menerima lemparan dari *outfielders*/penjaga luar dan melemparkannya kembali kepada penjaga yang berada di *base*. *Shortstop* menangani semua lemparan estafet dari kiri dan tengah *fielders*, sedangkan pemain *base* kedua melakukan lemparan dari pemain sayap kanan (lihat gambar 5).

Ketika bola dipukul jauh mengarah ke pemain luar, pemain tengah yang sesuai baik *shortstop* maupun penjaga *base* ke dua berlari menuju *outfielder* dan dan meluruskan posisi agar mudah di jangkau oleh pemain *outfielder* yang bermaksud untuk menyampaikan lemparan (lihat gambar 6).



Gambar 1.5 : Pergerakan pemain *shortstop* dan *base* 2 pada saat *relays*

Sumber : *American sport education program*



Gambar 1.6 : relay posisi *base 2* dari penjaga kanan ke *base tiga*
Sumber : *American sport education program*

d. Tag play (menyentuh bola yang dipegang penjaga kepada pelari)

Salah satu cara mematikan pelari selain dengan mematikan di *base* bisa dengan menyentuh bola yang dikuasai penjaga ke anggota tubuh pelari sebelum pelari tersebut mencapai *base* yang di kenal dengan istilah *tag plays*. Situasi tersebut bisa digunakan terutama untuk pelari yang tidak wajib lari atau tidak terpaksa untuk lari misalkan dibelakang pelari tersebut tidak ada pelari yang mendorongnya untuk berlari ke *base* berikutnya. Untuk lebih jelasnya amati gambar berikut :



Gambar 1.7 : Menyentuh bola kepada anggota badan pelari
Sumber : *American sport education program*

e. Double play

Double play merupakan taktik pertahanan dengan mematikan 2 pelari sekaligus dengan cepat dan tepat misalkan mematikan pelari terdepan terlebih dahulu kemudian pelari dibelakangnya yang paling sering apabila kondisi pelari satu, ketika bola datang ke posisi penjaga *base 2* maka penjaga *base 2* melempar ke *base dua* yang di jaga oleh *shortstop* dan kemudian dilemparkan kembali ke *base 1* untuk mematikan pemukul yang berlari ke *base 1*. Perlu di ingat bahwa ketika melakukan *double play* yang lebih baik dimatikan terlebih dahulu yaitu pelari terdepan, karena pelari terdepan berpotensi mencetak poin.

f. Rundown

Rundown merupakan situasi dimana pelari berkegas menuju *base* berikutnya namun bola sudah berada pada *base* yang akan di tuju sehingga pelari terjebak di antara 2 penjaga di depan dan di belakang.

Gambar 1.8 : *Rundown*Sumber : *American sport education program*

C. Rangkuman

Dalam upaya memenangkan pertandingan tentu ada hal-hal yang harus ditempuh dengan menyusun rencana baik rencana yang berhubungan dengan teknis permainan maupun diluar teknis permainan yang dikenal dengan istilah taktik dan strategi. Dalam permainan *softball* terdapat dua jenis taktik yaitu taktik penyerangan dan taktik pertahanan.

Dalam taktik penyerangan terdapat beberapa taktik yang dapat digunakan seperti *stealing*, pukulan pendek / *Bunt*, *sacrifice fly*, *Hit and run*. Sedangkan dalam taktik pertahanan dapat menggunakan beberapa taktik seperti penempatan posisi yang benar, back-ups atau saling membantu menjaga bola yang lepas dari jangkauan teman satu tim, *relay dan cut-offs*, menyentuh kan bola kepada pelari sebelum mencapai *base*, *double play* atau mematikan 2 pelari secara berturut turut, dan *rundown* / menekan pelari sehingga pelari terjebak antara dua penjaga.

D. Penugasan Mandiri

Lakukanlah tugas di bawah ini dengan rasa ingin tahu, tanggung jawab, dan disiplin yang tinggi dalam upaya mencapai tujuan pembelajaran!

1. Lakukanlah gerakan *bunt* atau pukulan tanpa ayunan dengan menggunakan alat yang mudah di dapat misalkan menggunakan bola dari gulungan kertas dan untuk pemukulnya menggunakan kertas karton yang digulung. Minta lah bantuan orangtua atau saudara untuk melemparkan bola setinggi pinggang, lakukan gerakan tersebut berulang – ulang sampai kalian memahami konsep gerak pukulan *bunt*.
2. Lakukan gerakan berlari lurus di sekitar rumahmu dengan menggunakan stimulus atau rangsangan dari bola misalkan ketika bola dilemparkan ke atas bersiap untuk lari dan ketika bola di tangkap kembali oleh pelempar barulah berlari cepat sejauh 15 meter. Minta lah bantuan orangtua atau saudara untuk memberikan stimulus lemparan sebagai aba-aba lari.
3. Buatlah skema *double play* atau skema mematikan 2 pelari sekaligus dan berikan penjelasan dari skema yang kalian buat

E. Latihan Soal

Kerjakan dan jawablah soal-soal di bawah ini dengan cara memberikan tanda silang (X) pada huruf di depan jawaban yang paling benar dari opsi jawaban yang tersedia!

1. Pukulan pendek bertujuan untuk....
 - A. mendorong pelari menuju *base* selanjutnya
 - B. memudahkan penjaga dalam mengambil bola
 - C. memudahkan pemukul sehingga bola mudah dijangkau
 - D. memudahkan tim untuk mendapatkan poin
 - E. memberi kesempatan kepada lawan untuk bergerak
2. Taktik penyerangan yang sering digunakan untuk mendapatkan poin yaitu *hit and run*, hal yang paling penting dalam melakukan *hit and run* yaitu....
 - A. mudah mendapatkan poin
 - B. kemampuan *baserunner* dalam berlari
 - C. tingkat penguasaan keterampilan pemain
 - D. instruksi dapat difahami oleh pemukul dan pelari
 - E. kecepatan dalam melakukan pukulan
3. *Double play* tidak bisa dilakukan apabila....
 - A. sebelum terjadi dua mati
 - B. belum terjadi mati/*out*
 - C. tidak ada pelari di setiap *base*
 - D. pemukul melakukan pukulan keras
 - E. pelari memiliki tingkat kecepatan yang rendah
4. Cara mematikan pelari yang tidak terpaksa yaitu....
 - A. dimatikan tanpa di sentuhkan ke badan pelari
 - B. melemparkan bola ke tubuh pelari
 - C. menyentuh bola ke badan pelari tanpa jatuh bola nya
 - D. mendorong pelari yang menuju *base* berikutnya
 - E. Menghalangi jalur pelari
5. *Stealing* atau mencuri *base* memerlukan keterampilan berlari dan...
 - A. kekuatan
 - B. kelincahan
 - C. daya tahan
 - D. *power*
 - E. Kecepatan

Jawaban dan Pembahasan

1. Pukulan pendek bertujuan untuk mendorong pelari menuju *base* selanjutnya (A).

Pukulan pendek atau dikenal dengan istilah bunt, merupakan jenis pukulan pada permainan *softball* yang tidak melakukan ayunan lengan penuh dikarenakan hasil pukulan tidak akan jauh dan hal tersebut bisa mengganggu konsentrasi pemain bertahan sehingga pelari dapat menuju *base* tanpa dimatikan.

2. Taktik penyerangan yang sering digunakan untuk mendapatkan poin yaitu *hit and run*, hal yang paling penting dalam melakukan *hit and run* yaitu instruksi dapat difahami oleh pemukul dan pelari (D).

Pada saat melakukan *hit and run* hal yang paling penting yaitu instruksi mengenai *hit and run* harus difahami oleh pemukul dan pelari karena apabila komunikasi tidak terjadi dengan baik maka tujuan mendapatkan poin tidak akan tercapai, contohnya ketika pelatih memberikan instruksi *hit and run* dan tidak difahami oleh pelari maka pelari akan bingung apa yang harus dilakukan sehingga pelari tersebut tidak fokus yang mengakibatkan mudah untuk dimatikan.

3. *Double play* tidak bisa dilakukan apabila tidak ada pelari di setiap *base* (C)

Dikarenakan tujuan dari bermain *double play* maka syarat utamanya adalah terdapat minimal 1 orang pelari di *base* (dari keseluruhan *base*)

4. Cara mematikan pelari yang tidak terpaksa yaitu menyentuh bola ke badan pelari tanpa jatuh bola nya (C)

Dalam permainan *softball* cara mematikan pelari terdapat beberapa cara salah satunya yaitu menyentuh bola yang dikuasai penjaga/*fielder* kepada anggota tubuh pelari.

5. *Stealing* atau mencuri *base* memerlukan keterampilan berlari dan Kecepatan (E)

Untuk dapat mencuri *base* dengan baik dibutuhkan keterampilan berlari dan kecepatan, kecepatan merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas dengan waktu yang singkat.

Rubrik Penilaian

Benar = 1

Salah = 0

Total skor = 5

$N = (\text{skor yang didapat} : \text{total skor}) \times 100 \%$

F. Penilaian Diri

Berilah tanda ceklis (√) pada kolom 'Ya' jika kalian sudah menguasai materi/melakukan hal tersebut dan pada kolom 'Tidak' jika kalian belum menguasai materi/melakukan hal tersebut!

No	Pertanyaan/ Pernyataan	Ya	Tidak
1	Apakah kamu berdo'a terlebih dahulu sebelum mempelajari modul ini?		
2	Apakah kamu membaca seluruh modul ini secara berurutan dari awal sampai akhir?		
3	Apakah kamu memahami pemaparan materi pada kegiatan pembelajaran 1 ini?		
4	Apakah kamu bisa melakukan praktik setelah mempelajari materi kegiatan pembelajaran 1 ini?		
5	Dalam pengerjaan latihan soal, apakah kamu mengerjakan dulu latihan kemudian melihat kunci jawaban?		

KEGIATAN PEMBELAJARAN 2

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah kegiatan pembelajaran 2 ini diharapkan

1. Memiliki kesadaran untuk melakukan aktivitas jasmani melalui permainan *softball* untuk menjaga kebugaran dan kesehatan sebagai bentuk rasa syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa;
2. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (gotong royong, kerja sama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif selama pembelajaran merancang pola penyerangan dalam permainan *softball*;
3. Dapat memahami penerapan pola penyerangan dan pola pertahanan dalam permainan *softball* secara individu dengan penuh semangat, tekun, disiplin, dan tanggungjawab;
4. Dapat menyusun pola penyerangan dan pertahanan dalam permainan *softball* secara individu dengan penuh semangat, tekun, disiplin, dan tanggungjawab.

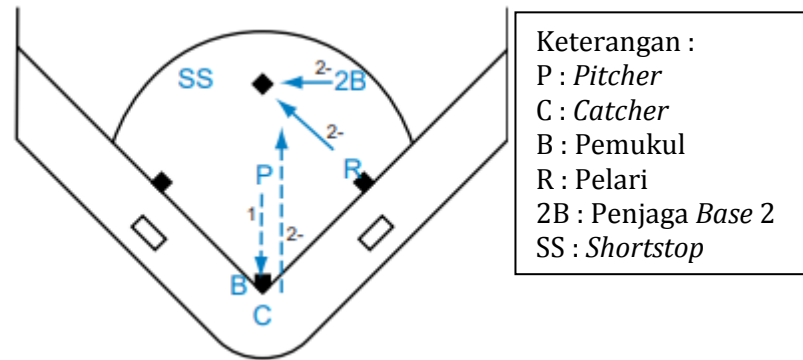
B. Uraian Materi

Pada Kegiatan pembelajaran 2 ini kalian akan mempelajari bagaimana pengembangan dan penerapan taktik yang telah dipelajari pada kegiatan belajar 1 baik taktik penyerangan maupun taktik pertahanan. Amati dan analisa lah beberapa aktivitas pembelajaran *softball* berikut ini :

1. Bermain Kecepatan

Tujuan dari aktivitas bermain kecepatan ini yaitu untuk melakukan *stealing* atau mencuri *base* selanjutnya. Adapun teknis pelaksanaannya yaitu :

- Bermain dengan 4 lawan 4, yang terdiri dari pelempar/*pitcher*, penangkap/*Catcher*, pemain *base* kedua, dan *shortstop* (lihat gambar 9). Untuk yang melakukan penyerangan terdiri dari pemukul yang berdiri di tempat memukul namun tidak melakukan pukulan dan pelari berdiri di *base* ke-1, sisanya menunggu giliran.
- Saat *pitcher* melempar, pelari yang berada di *base* ke-1 lepas landas menuju ke *base* dua
- *Catcher* setelah menangkap bola dari lemparan *pitcher* melempar ke *base* dua (yang di jaga oleh penjaga *base* 2 dan *shortstop* berjaga di belakang *base* dua untuk menjaga bola lepas dari penjaga *base* 2 di belakangnya) untuk mematikan pelari yang melakukan *stealing*.
- Lakukan secara bergantian baik yang melakukan penyerangan maupun pertahanan.
- Untuk mempermudah aktivitas bermain, perpendek jarak antar *base* misalkan menjadi 10 meter.
- Untuk menjadikan permainan lebih ramai dapat merubah aturan yang ada misalkan pelari baru diperbolehkan lari apabila bola sudah ditangkap oleh *catcher*.

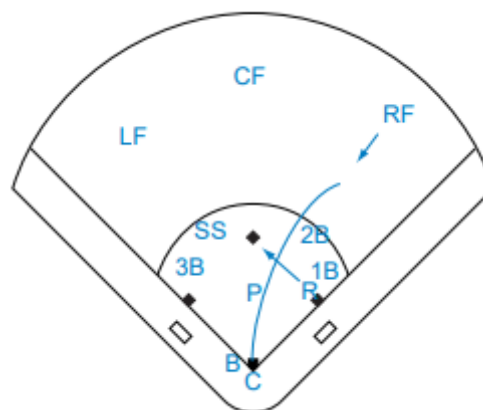


Gambar 2.1 : Setting aktivitas bermain kecepatan
 Sumber : *American sport education program*

2. Bermain *hit and run*

Tujuan dari pembelajaran bermain *hit and run* ini yaitu untuk menjalankan taktik *hit and run*. Adapun teknis pelaksanaannya yaitu:

- Mainkan 3 lawan 10 orang atau 3 lawan 9 orang. Siapkan seluruh pertahanan dan tempatkan satu pelari pada *base* pertama (lihat gambar 10).
- Lakukan lemparan yang mudah untuk dipukul, pemukul mencoba untuk memukul ke bidang kanan untuk mendorong pelari ke *base* berikutnya.
- Pelari harus maju sejauh mungkin tanpa dimatikan .
- Pada setiap babak, tiga pemain yang melakukan serangan masing-masing memiliki dua kesempatan memukul.
- Lalu mainkan secara bergiliran, berikan kesempatan kepada seluruh pemain untuk berganti peran.
- Pada aktivitas bermain tersebut bisa menggunkan poin misalkan :
 - a. Dua poin untuk pukulan yang membawa pelari ke *base* tiga atau ke *home*.
 - b. Satu poin untuk pukulan yang hanya membuat pelari maju ke *base* ke - 2.
 - c. Poin nol untuk permainan yang tidak memajukan pelari.



Gambar 2.2 : Setting bermain *hit and run*
 Sumber : *American sport education program*

kemudian sekaligus mematikan pelari yang menuju ke *base* I. inilah yang dimaksudkan dengan *double play*.

- c. *Deep system* atau *D-position*, untuk menghadapi situasi tanpa/tidak ada pelari satupun di *base* sedangkan pemukulnya adalah pemukul jauh dan akurat (*slugger*), atau bisa juga untuk menghadapi bila ada pelari di *base* II dan III dalam keadaan 2 mati (*out*), sehingga kemungkinan lawan untuk mendapatkan nilai sangat kecil atau sebaliknya besar kemungkinan bagi regu lapangan untuk mematikan lawan. Sebab dalam keadaan seperti ini pihak lawan ada kecenderungan untuk memukul bola sejauh mungkin.

C. Rangkuman

Penerapan pola penyerangan dan pertahanan disesuaikan dengan kondisi dilapangan, untuk memahami pola penyerangan bisa melalui beberapa jenis permainan misalkan dengan bermain kecepatan yang tujuannya untuk melakukan *stealing* atau mencuri *base* selanjutnya, pada aktivitas bermain kecepatan ini setiap individu, bermain dengan kecepatan berpacu dengan bola yang di lempar oleh penjaga yang tujuannya mematikan pelari. Selain aktivitas bermain kecepatan bisa dengan melakukan pembelajaran *hit and run*, yang tujuannya untuk lebih memahami sistem taktik penyerangan *hit and run*, dimana para pemain bisa bekerjasama untuk mendorong pelari mencapai *base* selanjutnya atau mencetak poin.

Untuk memahami pola pertahanan bisa dengan melakukan aktivitas bermain *double play*, tujuannya untuk lebih memahami sistem pertahanan dengan mematikan 2 pelari secara berturut turut, dalam aktivitas bermain *double play* selain meningkatkan pemahaman bermain juga dapat meningkatkan kemampuan dalam bekerja sama dan disiplin, karena tanpa bekerjasama dan tanpa disiplin yang baik maka tujuan permainan tidak akan tercapai dengan baik.

D. Penugasan Mandiri

Lakukanlah tugas di bawah ini dengan rasa ingin tahu, tanggung jawab, dan disiplin yang tinggi dalam upaya mencapai tujuan pembelajaran!

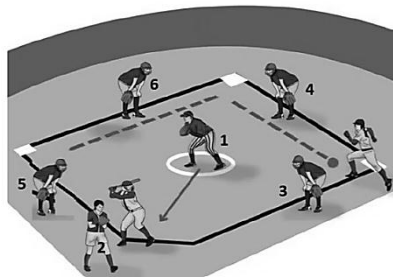
1. Buatlah skema pola pertahanan dengan tujuan mematikan pelari, adapun ketentuannya sebagai berikut :
 - Pelari berada di *base* 2, dan ketika bola di pukul pelari tidak memaksakan berlari ke posisi 3
 - Pemukul melakukan pukulan menyusur tanah ke arah posisi *shortstop*.
 Kemudian susun skema dalam bentuk gambar, tentukanlah pergerakan setiap penjaga nya, kemudian berikan penjelasan.
2. Buatlah skema penyerangan dengan kondisi sebagai berikut :
 - Pelari berada di *base* 1 dan memiliki kecepatan berlari yang sangat bagus
 - Penjaga melakukan penjagaan normal

E. Latihan Soal

Kerjakan dan jawablah soal-soal di bawah ini dengan cara memberikan tanda silang (X) pada huruf di depan jawaban yang paling benar dari opsi jawaban yang tersedia!

1. Dalam permainan *softball* apabila tim menyerang dalam kondisi *full base* (semua *base* terisi pelari) dengan kondisi tanpa mati, maka yang harus dilakukan tim bertahan adalah....
 - A. melakukan pertahanan terbuka
 - B. melakukan pertahanan normal
 - C. melakukan pertahanan jauh dari *base*
 - D. melakukan pertahanan dengan fokus ke *base 1*
 - E. melakukan pertahanan tertutup

Untuk nomor 2 dan 3 perhatikan gambar berikut ini !



2. Apabila bola hasil pukulan mengelinding ke arah penjaga nomor 6, maka pemain tersebut seharusnya melakukan lemparan ke arah....
 - A. *base 1*
 - B. *base 3*
 - C. *home base*
 - D. *base 2*
 - E. dikembalikan ke *pitcher*
3. Apabila bola hasil pukulan menggelinding dan mengarah ke pemain no 3, untuk melakukan *double play* maka pemain no 3 harus melempar ke arah *base 2* yang seharusnya masuk ke *base 2* dan menerima bola untuk mematikan pelari yang menuju *base 2* adalah pemain....
 - A. nomor 1
 - B. nomor 6
 - C. nomor 5
 - D. nomor 4
 - E. nomor 2
4. Bagi seorang *fielder* perlu memahami taktik pertahanan, seperti halnya bermain *double play*, adapun tujuan bermain *double play* yaitu....
 - A. mematikan 1 pelari
 - B. mematikan pelari terdepan
 - C. mematikan 2 pelari
 - D. mematikan pelari terakhir
 - E. meningkatkan kecepatan bermain

5. Jika terdapat 2 pelari pada *base* satu dan *base* dua maka yang perlu dimatikan terlebih dahulu adalah....
- A. pelari 2 dimatikan di *base* 2
 - B. pelari 2 dimatikan di *base* 3
 - C. pelari 1 dimatikan di *base* 1
 - D. pelari 1 dimatikan di *base* 2
 - E. pemukul yang menuju *base* 1

Jawaban dan Pembahasan

1. Dalam permainan *softball* apabila tim menyerang dalam kondisi *full base* (semua *base* terisi pelari) dengan kondisi tanpa mati, maka yang harus dilakukan tim bertahan adalah melakukan pertahanan tertutup (E).

Close system atau biasa disebut *C-position*, digunakan bila ada pelari di *base* ke-3 yang menentukan kemenangan atau keadaan sama/*draw* (*tie game*) dan dalam keadaan kurang dari dua mati (*out*). Kemudian ketika semua penjaga khususnya penjaga dilapangan dalam/*infield* melakukan system tertutup maka pergerakan bola akan mudah terbaca dan memperpendek jarak ke home *base* agar bisa lebih cepat dalam mematikan pelari di home *base* sehingga lawan tidak bisa mencetak poin.

2. Apabila bola hasil pukulan mengelinding ke arah penjaga nomor 6, maka pemain tersebut seharusnya melakukan lemparan ke arah *base* dua (D).

Ketika terdapat dua pelari maka yang paling dahulu dimatikan adalah pelari terdepan dikarenakan pelari terdepan lebih berpotensi mencetak poin.

3. Apabila bola hasil pukulan menggelinding dan mengarah ke pemain no 3, untuk melakukan *double play* maka pemain no 3 harus melempar ke arah *base* 2 yang seharusnya masuk ke *base* 2 dan menerima bola untuk mematikan pelari yang menuju *base* 2 adalah pemain nomor 6 (B).

Ketika melakukan *double play* dan bola mengarah kepada penjaga *base* ke-1 maka penjaga *base* 1 harus melempar ke *base* ke-2 karena pelari terdepan menuju *base* ke -2, dikarenakan *base* 1 tidak ada yang mengisi maka penjaga *base* ke 2 menjaga *base* 1 menggantikan penjaga *base* 1 yang fokus untuk mematikan pelari di *base* 2 sehingga yang paling memungkinkan untuk mengisi *base* dua adalah posisi *short stop*.

4. Bagi seorang *fielder* perlu memahami taktik pertahanan, seperti halnya bermain *double play*, adapun tujuan bermain *double play* yaitu mematikan 2 pelari (C).

Double play yaitu bermain dengan melakukan lemparan ke dua *base* yang berbeda untuk mematikan 2 pelari secara berturut – turut.

5. Jika terdapat 2 pelari pada *base* satu dan *base* dua maka yang perlu dimatikan terlebih dahulu adalah pelari 2 dimatikan di *base* 3

Ketika terdapat pelari di *base* ke- dua dan *base* ke- satu maka prinsipnya matikan pelari terdepan, dikarenakan pada situasi tersebut pelari terdepannya yaitu pelari di *base* dua maka pelari pada *base* dua harus dimatikan di *base* 3 karena pelari tersebut menuju *base* 3.

Rubrik Penilaian

Benar	= 1
Salah	= 0
Total skor	= 5
N = (skor yang didapat : total skor) x 100 %	

F. Penilaian Diri

Berilah tanda ceklis (√) pada kolom 'Ya' jika kalian sudah menguasai materi/melakukan hal tersebut dan pada kolom 'Tidak' jika kalian belum menguasai materi/melakukan hal tersebut!

No	Pertanyaan/ Pernyataan	Ya	Tidak
1	Apakah kamu berdo'a terlebih dahulu sebelum mempelajari modul ini?		
2	Apakah kamu membaca seluruh modul ini secara berurutan dari awal sampai akhir?		
3	Apakah kamu memahami pemaparan materi pada kegiatan pembelajaran 2 ini?		
4	Apakah kamu bisa melakukan praktik setelah mempelajari materi kegiatan pembelajaran 2 ini?		
5	Dalam pengerjaan latihan soal, apakah kamu mengerjakan dulu latihan kemudian melihat kunci jawaban?		

KEGIATAN PEMBELAJARAN 3

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah kegiatan pembelajaran 3 ini diharapkan

1. Memiliki kesadaran untuk melakukan aktivitas jasmani melalui permainan bulutangkis dalam rangka menjaga kebugaran dan kesehatan sebagai bentuk rasa syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa;
2. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (gotong royong, kerja sama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif selama pembelajaran merancang pola penyerangan dalam permainan bulutangkis;
3. Dapat merancang pola penyerangan dalam permainan bulutangkis secara individu dengan penuh semangat, tekun, disiplin, dan tanggungjawab;
4. Dapat merancang pola pertahanan dalam permainan bulutangkis secara individu dengan penuh semangat, tekun, disiplin, dan tanggungjawab;

B. Uraian Materi

Salah satu aspek terpenting dari permainan bulu tangkis adalah kemampuan dalam membuat keputusan selama permainan berlangsung. Kemampuan dalam melakukan banyak pukulan dengan akurat dan konsisten merupakan hasil dari sebuah proses latihan. Selain itu terdapat cara lain untuk meningkatkan permainan bulu tangkis yaitu dengan mengamati pemain yang sedang bermain dan menganalisis permainannya

Untuk sukses dalam permainan tunggal, pemain pemula harus belajar untuk mempertahankan konsistensi bermain bulutangkis.

Oleh karena itu, strategi mendasar dalam permainan bulutangkis perlu dipahami para pemain pemula ataupun yang sedang belajar bermain bulutangkis.

Berikut ini adalah elemen penting lainnya dari strategi untuk dikembangkan dalam permainan bulu tangkis yaitu :

1. Memukul jauh *shuttlecock* ke dalam lapangan lawan.
2. Dengan memukul *shuttlecock* sebanyak banyaknya maka kita akan menemukan sisi lemah lawan, yang biasanya adalah pukulan *back-hand* yang menjadi kelemahan lawan.
3. Memukul *shuttlecock* ke berbagai arah akan membuat lawan anda bergerak dengan membutuhkan mobilitas yang tinggi.
4. Lebih menekankan penempatan dan kecepatan dalam mengembalikan pukulan lawan
5. Mengubah kecepatan selama bermain atau bermain tempo.
6. Tidak pernah mengubah strategi apabila dalam posisi menang dan selalu mengubah strategi apabila dalam posisi tertinggal/kalah
7. Membuat semua pukulan overhead terlihat sama dan melakukan gerakan tipuan karena hal tersebut merupakan bagian penting untuk menjadi pemain bulutangkis yang lebih baik.

Selain strategi, taktik dalam permainan bulutangkis juga merupakan hal yang penting dalam mencari sebuah kemenangan. Taktik merupakan upaya yang disengaja oleh setiap pemain untuk memenangkan poin atau mendapatkan kembali

servis kembali. Agar strategi lebih efektif, maka harus bermain dengan kekuatan penuh, jika lawan kurang memiliki kecepatan atau daya tahan, coba buat mereka berlari untuk menjangkau *shuttlecock* agar dapat membuat lawan kelelahan sehingga lawan tidak mampu mengembalikan pukulan.

Dalam permainan bulutangkis terdapat dua jenis strategi yaitu strategi permainan single dan strategi permainan double.

1. Strategi permainan *single*

Adapun strategi yang dapat digunakan oleh pemain single pada saat servis yaitu :

- a. *server* harus melakukan servis dengan benar, mengirimkan servis ke posisi yang tepat yang sulit untuk dikembalikan oleh lawan.
- b. Servis di bulu tangkis umumnya menempatkan *server* dalam posisi bertahan. Karena pada umumnya setelah melakukan servis, lawan akan memberikan serangan pertama dengan mengembalikan hasil servis, dan lawan atau penerima servis memiliki kesempatan lebih baik untuk mengontrol dan memenangkan reli, maka pada saat servis harus lebih waspada dan harus pintar menempatkan posisi *shuttlecock*.



Gambar 3.1. : Servis bulutangkis

Sumber : www.bgbadminton.com

Ada 3 bentuk taktik dan strategi bermain tunggal yaitu:

- a. Permainan berdasarkan kekuatan dan kecepatan.
Permainan ini menyajikan permainan yang menggunakan prinsip menyerang dengan serangan yang cepat dan keras dalam mengarahkan kok ke daerah lawan yang sulit di jangkau, sehingga kok cepat jatuh, bentuk serangannya adalah pukulan – pukulan smash yang tajam dan keras (menukik).
- b. Permainan berdasarkan teknik dan tipuan.
Yang di utamakan dalam permainan ini adalah mengetahui situasi atau melihat keadaan lawan untuk melakukan tipuan contohnya misalkan saat lawan maju maka di berikan pukulan *lob* atau seperti mau melakukan *smash* padahal yang dilakukan adalah pukulan *drop shot*.
- c. Permainan berdasarkan keuletan dan daya tahan/ stamina
Bentuk permainan ini mengutamakan keuletan dengan modal pukulan-pukulan panjang atau bermain *relly* supaya bermain dengan lama untuk menguras tenaga lawan sehingga daya tahannya menurun, bermain seperti ini harus punya daya juang dan stamina yang maksimal.

2. Strategi permainan ganda

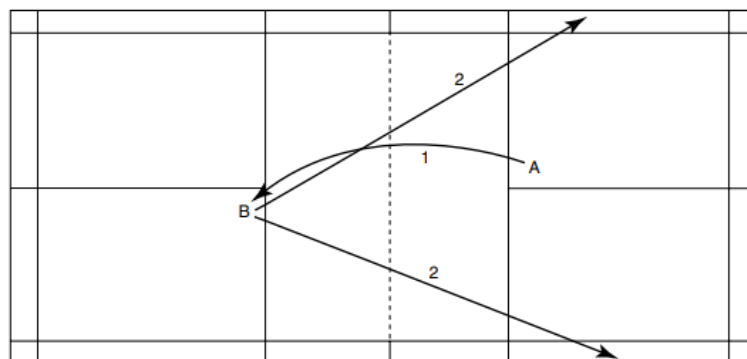
Adapun taktik dan strategi bermain ganda yaitu :

- a. Taktik samping kiri dan kanan
Menurut sistim ini lapangan di bagi menjadi 2 bagian yang sama besar, setiap pemain menguasai $\frac{1}{2}$ lebar lapangan dari depan sampai belakang, biasanya sering dipakai ketika diserang, kelemahannya yaitu apabila terdapat salah satu pemain yang memiliki kelemahan dalam bermain, maka pemain tersebut akan di serang terus menerus.
- b. Taktik depan dan belakang
Taktik ini menempatkan posisi pemain satu di depan dan satu di posisi belakang, pemain depan mempunyai tugas untuk mengambil kok yang berada di daerah dekat net dan pemain belakang mengambil kok yang mengarah kedaerah belakang. Pembagian lapangan setengah dari panjang lapangan sendiri, dari depan net sampai setengah lapangan tugas pemain depan, dan setengah lapangan sampai belakang merupakan daerah bagian pemain belakang. Pemain belakang di tuntut memiliki stamina yang bagus.
- c. Taktik campuran / kombinasi
Taktik ini penggabungan antara taktik sampingkiri/kanan dan taktik depan/belakang, taktik ini lebih efektif digunakan saat bermain ganda, saat mendapat serangan atau bertahan maka taktik yang dipakai adalah taktik kanan dan kiri, namun saat melakukan serangan maka yang digunakan adalah taktik depan dan belakang.

Untuk lebih memahami materi taktik penyerangan dan pertahanan dalam permainan bulutangkis maka amati dan analisa lah beberapa aktivitas pembelajaran bulutangkis berikut ini :

1. Belajar mengembalikan servis

- Peserta didik A melakukan servis cepat untuk peserta didik B.
- Peserta didik B kembali melakukan servis cepat ini dengan melakukan dorongan balik menggunakan pukulan backhand
- Peserta didik A melayani permainan sampai pemain B melakukan pukulan balasan sebanyak lima kali.
- Pengembalian hasil pukulan yang di lakukan harus melebihi posisi lawannya
- Setelah lima kali pukulan maka bergantian dengan peserta didik B dan melakukan aktivitas tersebut secara berulang ulang.

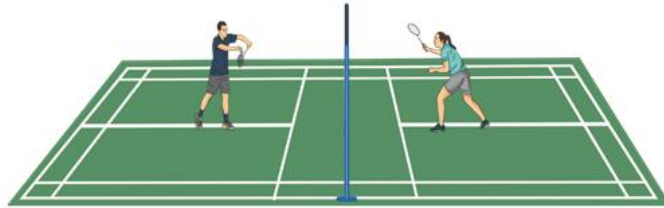


Gambar 3.2 : Skema pembelajaran pengembalian servis

Sumber: Toni Grice, 2008

2. Bermain 1 lawan 1

- Peserta didik menentukan 1 orang penyerang dan 1 orang sebagai pemain bertahan.
- Peserta didik bermain dalam lapangan bulu tangkis yang sebenarnya.
- Peserta didik yang menjadi melakukan serangan merancang pola penyerangan.
- Setelah rancangan penyerangan tersusun, lakukan permainan bulu tangkis dengan terus berusaha menyerang ke daerah siswa yang menjadi pemain bertahan.



Gambar 3.3. : Permainan bulutangkis 1 lawan 1
Sumber: Buku PJOK Kelas XII, 2018

3. Bermain 1 lawan 2

- Peserta didik membuat kelompok 3 orang dengan ketentuan 2 orang sebagai pemain bertahan dan 1 orang sebagai penyerang.
- Peserta didik menyiapkan area/lapangan dengan ukuran 4 x 8 meter dengan pembatas net di tengah lapangan.
- Peserta didik yang berperan sebagai penyerang untuk berusaha menyerang ke daerah lawan, sedangkan pemain bertahan berusaha mengembalikan *shuttlecock* agar kembali ke daerah lawan dan tidak jatuh di daerah sendiri.
- Tentukan waktu bermain sesuai dengan kemampuan fisik yang dimiliki.



Gambar 3.4. : Permainan bulutangkis 1 lawan 2
Sumber: Buku PJOK Kelas XII, 2018

Selain aktivitas pembelajaran yang telah dikemukakan di atas, kalian bisa menambah wawasan berkaitan dengan taktik dalam permainan bulutangkis melalui berbagai sumber belajar, carilah informasi sebanyak-banyaknya agar kalian lebih memahami materi lebih dalam.

C. Rangkuman

Permainan bulutangkis merupakan permainan dalam aktivitas olahraga yang membutuhkan penguasaan keterampilan, pengembangan fisik dan kemampuan penerapan taktik dan strategi dalam bermain. Agar dapat bermain bulutangkis dengan baik perlu memahami taktik dan strategi dalam bermain bulutangkis. Terdapat dua jenis taktik dan strategi dalam permainan bulutangkis yaitu taktik dan strategi tunggal dan taktik dan strategi ganda.

Taktik dalam permainan tunggal diantaranya yaitu : 1) Permainan berdasarkan kekuatan dan kecepatan, 2) Permainan berdasarkan teknik dan tipuan, 3) Permainan berdasarkan keuletan dan daya tahan/ stamina; sedangkan taktik yang sering digunakan dalam permainan ganda yaitu : 1) Taktik samping kiri dan kanan, 2) Taktik depan dan belakang, 3) Taktik campuran.

D. Penugasan Mandiri

Lakukanlah tugas di bawah ini dengan rasa ingin tahu, tanggung jawab, dan disiplin yang tinggi dalam upaya mencapai tujuan pembelajaran!

1. Lakukanlah aktivitas bermain bulutangkis dengan keluarga ataupun dengan teman di sekitar lingkunganmu, gunakanlah taktik dan strategi yang telah dipelajari.
2. Perhatikanlah setiap strategi dan taktik yang digunakan, baik pertahanan maupun penyerangan dan catatlah hal-hal penting dalam buku catatan kalian.
3. Buatlah analisa dari hasil aktivitas bermain bulutangkis.

E. Latihan Soal

Kerjakan dan jawablah soal-soal di bawah ini dengan cara memberikan tanda silang (X) pada huruf di depan jawaban yang paling benar dari opsi jawaban yang tersedia!

1. Pada saat melakukan aktivitas bermain bulutangkis, ketika pemain melakukan pukulan ke berbagai arah maka tujuan yang ingin dicapai yaitu....
 - A. meningkatkan kebugaran jasmani
 - B. membuat permainan lebih menarik
 - C. mempersulit lawan dalam mengembalikan *shuttlecock*
 - D. melatih kekuatan dan kelincahan lawan bermain
 - E. melatih komponen fisik seperti kecepatan dan kelincahan
2. Berikut ini yang termasuk taktik dan strategi dalam permainan bulutangkis nomor ganda yaitu....
 - A. permainan berdasarkan kekuatan dan kecepatan
 - B. permainan berdasarkan teknik dan tipuan
 - C. permainan berdasarkan keuletan dan daya tahan/ stamina
 - D. taktik samping kiri dan kanan
 - E. taktik penyerangan berdasarkan kemampuan fisik
3. Ketika menggunakan taktik campuran pada nomor ganda maka taktik bertahan yang paling tepat digunakan adalah....
 - A. taktik kanan dan kiri
 - B. taktik depan belakang
 - C. taktik individu
 - D. teknik gerak tipu
 - E. menggunakan kekuatan

4. Kelemahan dari taktik samping kanan kiri pada nomor ganda adalah...
 - A. posisi tidak terbagi dengan adil
 - B. pemain terlemah akan menjadi sasaran serangan
 - C. perlu memiliki stamina yang sangat baik
 - D. kurangnya ruang gerak sehingga tidak leluasa bergerak
 - E. dapat berbenturan dengan rekan satu tim

5. pada taktik depan belakang dalam nomor ganda diperlukan koordinasi yang baik, dan pemain belakang harus memiliki stamina yang bagus dikarenakan...
 - A. pemain belakang memiliki daya jelajah yang tinggi
 - B. pemain belakang lebih bagus dari pemain depan
 - C. tenaga yang dikeluarkan sangat besar
 - D. untuk mengcover pemain depan
 - E. posisi bermain yang terlalu jauh

Jawaban dan Pembahasan

1. Pada saat melakukan aktivitas bermain bulutangkis, ketika pemain melakukan pukulan ke berbagai arah maka tujuan yang ingin dicapai yaitu mempersulit lawan dalam mengembalikan *shuttlecock* (C).

Mengembalikan hasil pukulan lawan dalam permainan bulutangkis dengan bergerak, memerlukan tingkat kelincahan dan stamina yang bagus, karena *shuttlecock* yang dipukul di arahkan ke beberapa sisi area lapangan dengan tujuan agar pemain lawan kesulitan dalam mengembalikan *shuttlecock*.

2. Berikut ini yang termasuk taktik dan strategi dalam permainan bulutangkis nomor ganda yaitu taktik samping kiri dan kanan (D)

Untuk penjelasan lihat materi pada halaman 27.

3. Ketika menggunakan taktik campuran pada nomor ganda maka taktik bertahan yang paling tepat digunakan adalah taktik kanan dan kiri (A)

Pada taktik campuran ketika bertahan menggunakan taktik kanan dan kiri, dimana lapangan di bagi menjadi 2 bagian yang sama besar, setiap pemain menguasai $\frac{1}{2}$ lebar lapangan dari depan sampai belakang sehingga setiap pemain hanya fokus pada daerah nya saja dan diharapkan dapat lebih efektif dalam mengantisipasi datangnya pukulan dari lawan.

4. Kelemahan dari taktik samping kanan kiri pada nomor ganda adalah pemain terlemah akan menjadi sasaran serangan (B)

Ketika menggunakan taktik bertahan kanan kiri maka pemain lawan akan menganalisis kelemahan setiap pemain sehingga pemain lawan akan mengincar pemain terlemah.

5. pada taktik depan belakang dalam nomor ganda diperlukan koordinasi yang baik, dan pemain belakang harus memiliki stamina yang bagus dikarenakan pemain belakang memiliki daya jelajah yang tinggi. (A)

Ketika pemain dengan jelajah tinggi maka akan menguasai tenaga dan stamina sehingga pemain yang disimpan dibelakang sebaiknya memiliki stamina yang sangat baik.

Rubrik Penilaian

Benar	= 1
Salah	= 0
Total skor	= 5
$N = (\text{skor yang didapat} : \text{total skor}) \times 100 \%$	

F. Penilaian Diri

Berilah tanda ceklis (√) pada kolom 'Ya' jika kalian sudah menguasai materi/melakukan hal tersebut dan pada kolom 'Tidak' jika kalian belum menguasai materi/melakukan hal tersebut!

No	Pertanyaan/pernyataan	Ya	Tidak
1	Apakah kamu berdo'a terlebih dahulu sebelum mempelajari modul ini?		
2	Apakah kamu membaca seluruh modul ini secara berurutan dari awal sampai akhir?		
3	Apakah kamu memahami pemaparan materi pada kegiatan pembelajaran 2 ini?		
4	Apakah kamu bisa melakukan praktik setelah mempelajari materi kegiatan pembelajaran 2 ini?		
5	Dalam pengerjaan latihan soal, apakah kamu mengerjakan dulu latihan kemudian melihat kunci jawaban?		

KEGIATAN PEMBELAJARAN 4

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah kegiatan pembelajaran 4 ini diharapkan

1. Memiliki kesadaran untuk melakukan aktivitas jasmani melalui permainan tenis meja dalam rangka menjaga kebugaran dan kesehatan sebagai bentuk rasa syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa;
2. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (gotong royong, kerja sama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif selama pembelajaran merancang pola penyerangan dalam permainan tenis meja;
3. Dapat merancang pola penyerangan dalam permainan tenis meja secara individu dengan penuh semangat, tekun, disiplin, dan tanggungjawab;
4. Dapat merancang pola pertahanan dalam permainan tenis meja secara individu dengan penuh semangat, tekun, disiplin, dan tanggungjawab;

B. Uraian Materi

Tenis meja merupakan permainan yang dimainkan oleh dua orang secara berlawanan atau empat orang secara berlawanan (tiap tim terdiri dari 2 orang) dengan tujuan menyebrangkan bola di atas net di tengah meja. Permainan tenismeja, memerlukan strategi dan taktik khusus untuk dapat memenangkan permainan. Strategi dan taktik permainan tenismeja akan di pelajari dan dianalisis dalam kegiatan pembelajaran 4 ini.

Seorang pemain tenis meja harus menguasai dan memiliki kemampuan dalam menerapkan taktik bermain untuk menyerang karena dengan melakukan pukulan-pukulan bola yang cepat dan akurat menuju ke bidang meja lawan, akan dapat memberikan perlawanan dan mendapatkan poin. Oleh karena itu, pemain tenis meja sebaiknya selalu berinisiatif melakukan serangan-serangan yang mematikan agar tidak dapat dikembalikan oleh lawan.

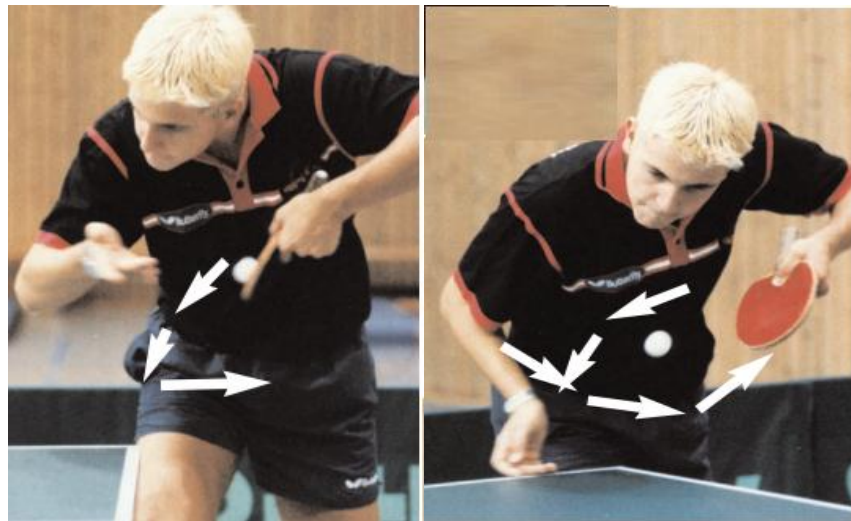
Pada umumnya, penggunaan taktik dalam tenis meja adalah suatu pengembangan dari usaha untuk mampu berfikir, menunjukkan kreatifitas serta melakukan improvisasi untuk mencari alternatif lain yang lebih baik dari tekanan yang sedang dihadapi ketika bertanding secara efektif, efisien, dan produktif dalam upaya untuk mendapatkan hasil yang tertinggi yaitu meraih kemenangan dalam setiap pertandingan (Firmansyah dan Haryanto, 2019;45)

Selanjutnya Firmansyah dan Haryanto (2019) mengemukakan bahwa taktik pada permainan tenis meja terbagi menjadi 2 yaitu taktik bermain tunggal dan taktik bermain ganda.

1. Taktik bermain tunggal

- a. Taktik servis yaitu dari daerah mana saja, arahkan servis ke mana saja ke daerah lawan. Usahakan setelah bola dipukul servis, lawan tidak dapat melakukan serangan.
- b. Taktik dalam bermain yaitu strategi yang dipilih oleh seorang pemain untuk menghadapi lawan tanding. Beberapa hal yang perlu diperhatikan: 1) jenis bet yang digunakan, 2) pegangan bet, 3) postur tubuh lawan, 4) kualitas pukulan 5) kondisi meja pertandingan.

- c. Taktik penyerangan adalah siasat yang dilakukan oleh pemain dalam usaha untuk menyerang lawan agar mengalami kesulitan sehingga kemenangan dapat dicapai dengan mudah akibat dari tekanan yang diberikan. Berikut ini beberapa hal yang harus diketahui sebelum melakukan taktik penyerangan diantaranya yaitu: 1) jika lawan tidak begitu lincah maka diharapkan sering melakukan kombinasi pukulan jauh dan dekat, 2) desak lawan dengan cara memberikan pukulan dengan arah bola kekanan dan kekiri pada bagian sudut meja, 3) jika pukulan *half volley* sering dilakukan oleh lawan maka yang harus dilakukan adalah dengan melakukan pukulan lambat, 4) Lakukan pukulan pancingan sebelum melakukan serangan, 5) Lakukan pukulan dengan mengarahkan bola pada bagian tepi dan tengah meja, 6) paksa lawan melakukan pukulan backhand dengan memberikan bola pada backhand lawan jika dia lemah pada pukulan itu, 6) selalu berinisiatif untuk menyerang bila lawan bertipe penyerang.
- d. Taktik pertahanan adalah siasat seorang pemain untuk melakukan pertahanan guna mengantisipasi serangan lawan. Berikut ini beberapa langkah untuk melakukan taktik pertahanan, yaitu : 1) kuras habis energi lawan, 2) arahkan bola pada teknik pukulan terlemah, 3) jangan biarkan lawan bisa menguasai permainan caranya beri bola isi dan bola kosong secara tidak menentu, 4) bola jauh dan dekat perlu dilakukan dengan menjatuhkan bola pada sekitar net.



Gambar 4.1. : Penggunaan taktik pada saat servis
Sumber : Meyer and Meyer sport, 2009

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa taktik dalam permainan tenis meja nomor tunggal meliputi taktik penyerangan dan taktik pertahanan, adapun yang harus dikuasai selain teknik gerak yaitu taktik melakukan servis, hal ini dikarenakan pada saat melakukan servis diperlukan untuk menempatkan posisi bola dengan baik agar tidak mudah dikembalikan oleh lawan.

2. Taktik bermain Ganda

Pada permainan ganda terdapat dua jenis taktik yang dapat digunakan sebagai upaya untuk mencari kemenangan, adapun dua jenis taktik tersebut yaitu :

- a. Taktik melakukan servis
 - bola servis jatuh tepat pada bagian meja lawan secara diagonal,
 - usahakan penempatan bola servis pada arah yang sulit sehingga serangan cepat sulit untuk dilakukan oleh lawan,
 - variasi pukulan servis pendek dan panjang perlu dilakukan secara bergantian,
 - sering melakukan variasi pukulan dan servis, sehingga menimbulkan putaran bola yang beranekaragam,
 - setelah servis, kemudian melakukan pergerakan secara cepat guna memberikan kesempatan teman main agar pengembalian bola dari pukulan lawan dapat dilakukan dengan segera dan sempurna.
- b. Taktik dalam permainan

yang harus selalu diingat dan dipahami sebagai bekal melakukan pertandingan yaitu :

 - memukul bola secara berturut-turut harus dihindari.
 - Pergesran badan kearah samping harus segera dilakukan
 - setelah memukul bola. Selalu amati titik lemah lawan arahkan bola ketitik itu. Jika berhadapan dengan lawan yang berpasangan bermain dengan tipe menyerang maka
 - berinisiatif untuk menyerang terlebih dahulu. Lakukan servis yang sulit serta kemungkinan untuk dikembalikan sngat kecil.

Selain taktik bermain yang perlu dipahami dan diketahui bagi kita yang hendak bermain tenis meja juga harus memahami pola permainan dalam permainan tenis meja. Pola permainan didalam permainan tenis meja merupakan hal mutlak yang harus diketahui oleh setiap pemain, hal ini merupakan modal awal untuk melakukan analisa secara otomatis dan cepat tentang pola permainan lawan sehingga bisa digunakan sebagai dasar untuk menentukan langkah yang tepat untuk mengetahui solusi tentang tindakan apa yang harus dilakukan untuk melakukan antisipasi-antisipasi dalam permainan.

Pola permainan dalam tenis meja terdiri dari dua jenis yaitu pola bertahan dan pola penyerangan, adapun penjelasannya sebagai berikut :

1. Pola Pertahanan

Dalam bertahan kita dapat melakukannya dengan jarak jauh ataupun jarak pendek. Padadasarnya bertahan adalah suatu strategi permainan yang pasif dan lebih susah penguasaannya daripada teknik menyerang.

Yang bisa dilakukan pada saat bertahan yaitu dengan melakukan *Cut Defensive*. Yang dimaksud dengan *Cut Defensive* adalah mengembalikan bola menggunakan gaya membacok dan biasanya menunggu sampai bola lawan datang dengan kekuatan dan kecepatan terakhir. Akan tetapi, untuk melengkapi permainan tenis meja moderen, apabila menemukan bola datang lebih tinggi dari net, maka dapat mengembalikan bola tersebut dengan segera atau di titik terbatas.

Jenis – jenis *cut defensive*:

a. *Forehand Cut Defensive (Ready Position)*

Posisi yang baik dari forehand cut defensive adalah posisi kiri kanan di depan dan kaki kanan di belakang. Badan menyerong ke meja dan agak membungkuk, berat badan pada kaki kanan, bet diangkat sampai atas bahu (bisa lebih), pergelangan tangan tidak dibengkokkan dan pegangan bet agak menghadap lantai/tanah.

b. *Backhand Cut Defensive*

Posisi kaki yang baik dari backhand cut defensive adalah kaki kanan di depan, kaki kiri di belakang dan lutut dibengkokkan dengan rileks. Badan menyerong ke meja agak membungkuk, berat badan pada kaki kiri, bet diangkat ke atas bahu (bisa lebih), pergelangan tangan tidak dibengkokkan dan pegangan bet menghadap lantai/tanah. Teknik dasar cut defensive dapat dibagi menjadi dua bentuk, yaitu forehand dan backhand jarak dekat dan jarak jauh;

c. *Forehand Cut Defensive Jarak Dekat*

Penggunaan forehand dan backhand cut defensive jarak dekat sama posisinya dengan cut defensive antara lain: apabila mendapat serangan yang tidak keras atau bola datangnya cepat sekali. Faedahnya adalah supaya bola cepat kembali ke tempat lawan, sehingga lawan belum sempat mengatur posisi dengan baik. Cara maupun tekniknya hampir sama dengan dasar-dasar cut defensive, hanya jaraknya lebih dekat. Cara melakukan forehand cut defensive jarak dekat sebagai berikut:

- Jarak dari meja ± 30 cm, kaki kiri di depan, kaki kanan di belakang, dan badan menghadap meja $\pm 45^\circ$
- Waktu bola dekat pemain (biasanya harus dilakukan waktu bola pada titik teratas),
- Model bet agak terlentang $\pm 75^\circ$
- Lengan diayunkan ke bawah lalu ke kiri, pergelangan tangan membantu menekan bola agar tidak melambung.

d. *Backhand Cut Defensive Jarak Dekat* Cara melakukannya hampir sama dengan dasar-dasar cut defensive, hanya saja pergelangan tangan lebih menekan bola agar tidak melambung, dengan jarak lebih dekat dan pengembalian bola pada waktu bola melambung di titik teratas.

e. *Forehand dan backhand Cut Defensive Jarak Jauh*

Caranya hampir sama dengan dasar-dasar cut defensive, hanya saja kalau cut defensive jarak jauh pemain harus berlari ke belakang agar jauh dari meja. Oleh karenanya, cut defensive jarak jauh tersebut sangat efektif untuk menerima bola drive yang keras dan mendesak atau topspin yang datang dari sudut yang lebar. Biasanya bola dikembalikan pada waktu turun yang sudah tidak begitu mempunyai kekuatan lagi.

2. Pola Penyerangan

Dasar-dasar teknik serang dapat dibagi dalam dua macam yaitu, serangan forehand dan backhand. jika bola lawan datang ke arah kanan, menggunakan serangan forehand, tapi kalau bola datang ke arah kiri, menggunakan serangan backhand hal ini berlaku bagi pemain yang memegang *bat* dengan menggunakan tangan kanan, untuk yang memegang *bat* dengan tangan kiri yaitu sebaliknya. Selain dari itu, waktu membuka serangan harus melihat datangnya bola. Dekat atau jauhnya bola dari net harus diperhatikan, baru kemudian menentukan atau membuka serangan. Jika bola jatuhnya dekat net, biasanya masih dalam jangkauan serangan yang dilakukan disebut serangan jarak dekat. Akan tetapi, jika bola di luar jangkauan, artinya harus mendekati

atau mengejar bola lebih dahulu baru kemudian menyerang, disebut serangan jarak jauh.

Cara melakukan serangan antara lain sebagai berikut:

a. *Forehand drive* (menyerang model tarik dengan bola mengandung topspin)

Cara melakukannya adalah sebagai berikut:

- Kaki kiri di depan, kaki kanan di belakang, badan agak menyerong ke kanan $\pm 45^\circ$, lutut agak dibengkokkan,
- Bet ditarik ke samping badan agak ke belakang, kepala bet agak menghadap tanah dengan lengan agak ke bawah dan pergelangan tangan tidak boleh dibengkokkan,
- Posisi tersebut di atas dilakukan pada saat bola lawan menuju ke arah pemain, kemudian lengan diayunkan ke depan kiri atas dengan menggesek di bagian belakang bola untuk bola kosong (kurang tenaga) dan menggesek di bagian bawah bola untuk bola isi (bertenaga).
- Supaya bola berjalan satu garis lengkung melewati net arah lawan, pergelangan tangan ikut membantu menggesek bola ke atas, sehingga bet berhenti di samping kiri tas kepala.



Gambar 4.2 : *Forehand drive*
Sumber : *Table tennis england*

b. *Backhand drive* (menyerang model tarik dengan bola mengandung topspin)

Cara melakukannya adalah sebagai berikut:

- Kaki kanan di depan, kaki kiri di belakang, badan agak menyerong ke kiri, lutut agak dibengkokkan,
- Bet ditarik ke samping badan dekat pinggang sebelah kiri hingga lengan atas menempel dada, pergelangan tangan tidak boleh dibengkokkan dan kepala bet agak menghadap tanah,
- Posisi tersebut dilakukan pada saat bola lawan menuju ke arah pemain.



Gambar 4.3 : *Backhand drive*
Sumber : *Table tennis england*

c. *Backhand Smash (Ready Position)*

Cara melakukannya adalah sebagai berikut:

- Kaki kanan di depan, kaki kiri di belakang, badan miring ke kiri hingga pundak kanan menghadap meja,
- Lengan bawah ditarik ke kiri ke belakang lebih tinggi dari meja,
- Kemudian setelah bola memantul mencapai titik tertinggi, lengan bawah diayun ke depan arah kanan memukul bola. Pada saat itu pergelangan membantu menekan bola dan mengatur arah, berat badan pindah dari kaki kiri ke kaki kanan.

d. *Forehand Smash (Ready Position)*

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- Kaki kiri berada di depan, kaki kanan di belakang badan miring ke kanan, hingga berat badan bertumpu pada kaki kanan,
- Lengan ditarik ke belakang dan pinggang agak miring ke kanan. Kemudian setelah bola memantul mencapai titik tertinggi, lengan mulai diayunkan dari bawah ke atas memukul dan menekan bola ke bawah (dengan dibantu oleh pergelangan tangan).

e. *Forehand Loop Drive (Ready Position)*

Cara melakukannya adalah sebagai berikut:

- Kaki kiri berada di depan, kaki kanan di belakang badan miring ke kanan hingga pundak kiri menghadap meja, lengan ditarik ke belakang, sehingga bet mencapai/mendekati lutut kaki kanan, 2) Kemudian setelah bola memantul pada titik tertinggi lengan dibantu dengan kekuatan lutut kaki kanan dan badan menggesek bola ke atas dan hampir tidak ada tenaga/kekuatan ke depan, bet berhenti di sebelah belakang kepala (*loop drive* harus dilakukan dengan suatu kerjasama antara pergelangan tangan, siku dan lengan: tidak boleh dilakukan hanya pergelangan tangan dan lengan saja).



Gambar 4.4 : Forehand loop drive
Sumber : <http://mytabletennis.net/>

Dalam permainan tenis meja terdapat beberapa tipe-tipe pemain antara lain :

1. *Looper* (75% cara bermainnya menggunakan *loop/top spin*)
2. *Hitter* (tipe pemain yang menggunakan `smash` sebagai senjata utamanya dalam mematikan lawan.
3. *Counterdrive* (memukul semua bola, saat bola berada pada puncak lambungan dan melakukan smash pada kesempatan pertama, khususnya dari sisi forehand)
4. *Blocker* (memukul bola segera setelah bola menyentuh meja)
5. *Chopper* (biasanya mengembalikan semua pukulan lawan dengan *backspin*, sehingga sulit diserang secara efektif)
6. *Lobber* (menggunakan lob hanya sebagai variasi atau sebagai pukulan yang untung-untungan)
7. Kombinasi bet (menggunakan karakteristik karet bet yang berbeda)

C. Rangkuman

Permainan tenis meja merupakan permainan dalam aktivitas olahraga yang membutuhkan penguasaan keterampilan, pengembangan fisik dan kemampuan penerapan taktik dan strategi dalam bermain. Agar dapat bermain tenis meja dengan baik perlu memahami taktik dan strategi dalam bermain tenis meja. Terdapat dua jenis taktik dan strategi dalam permainan bulutangkis yaitu taktik dan strategi tunggal dan taktik dan strategi ganda.

Selain taktik bermain yang perlu difahami dan diketahui bagi kita yang hendak bermain tenis meja juga harus memahami pola permainan dalam permainan tenis meja. Pola permainan dalam tenis meja terdiri dari dua jenis yaitu pola bertahan dan pola penyerangan.

D. Penugasan Mandiri

Lakukanlah tugas di bawah ini dengan rasa ingin tahu, tanggung jawab, dan disiplin yang tinggi dalam upaya mencapai tujuan pembelajaran!

1. Lakukanlah aktivitas bermain tenis meja dengan keluarga ataupun dengan teman di sekitar lingkunganmu, gunakanlah taktik dan strategi yang telah dipelajari.
2. Perhatikanlah setiap strategi dan taktik yang digunakan, baik pertahanan maupun penyerangan dan catatlah hal-hal penting dalam buku catatan kalian.
3. Buatlah analisa dari hasil aktivitas bermain bulutangkis.

E. Latihan Soal

Kerjakan dan jawablah soal-soal di bawah ini dengan cara memberikan tanda silang (X) pada huruf di depan jawaban yang paling benar dari opsi jawaban yang tersedia!

1. Ketika bola berada disebelah kanan tubuh, maka pemain yang memegang bet dengan tangan kanan lebih efektif memukul bola dengan teknik pukulan....
 - A. *drive*
 - B. *medium service*
 - C. *long service*
 - D. *backhand*
 - E. *forehand*
2. Ketika bola berada disebelah kiri tubuh, maka pemain yang memegang bet dengan tangan kanan lebih efektif memukul bola dengan teknik pukulan....
 - A. *drive*
 - B. *medium service*
 - C. *long service*
 - D. *backhand*
 - E. *forehand*
3. Teknik pukulan pada permainan tenis meja yang tepat untuk menghasilkan bola tidak melambung terlalu tinggi di atas net yaitu....
 - A. *top spin*
 - B. *chop(gerakan memotong)*
 - C. *push (mendorong bola)*
 - D. *drive*
 - E. *long*
4. Yang membedakan pukulan forehand dan backhand baik pada saat melakukan serangan maupun pertahanan yaitu terletak pada....
 - A. jenis pegangan/*grip*
 - B. posisi gerakan tangan
 - C. posisi pandangan
 - D. posisi berdiri
 - E. tumpuan kaki
5. Pada saat melakukan *loop drive* yang harus diperhatikan adalah....
 - A. dilakukan dengan kecepatan dan koordinasi yang baik
 - B. dilakukan dengan lambat dan memutar bet
 - C. dilakukan hanya pergelangan tangan dan lengan saja
 - D. dilakukan dengan suatu kerjasama antara pergelangan tangan, siku dan lengan
 - E. dilakukan dengan gerakan yang luwes

Jawaban dan Pembahasan

1. Ketika bola berada disebelah kanan tubuh, maka pemain yang memegang bet dengan tangan kanan lebih efektif memukul bola dengan teknik pukulan *forehand* (E)

pukulan *forehand* adalah memukul bola dimana posisi telapak tangan yang memegang bet megahadap ke depan sehingga lebih mudah memukul bol yang mengarah ke area sebelah kanan.

2. Ketika bola berada disebelah kiri tubuh, maka pemain yang memegang bet dengan tangan kanan lebih efektif memukul bola dengan teknik pukulan *Backhand* (D)

Pukulan *backhand* adalah dimana pada waktu memukul bola posisi telapak tangan yang memegang bet menghadap ke belakang atau posisi punggung tangan yang memegang bet menghadap ke depan sehingga lebih mudah memukul bola di area sebelah kiri.

3. Teknik pukulan pada permainan tenis meja yang tepat untuk menghasilkan bola tidak melambung terlalu tinggi di atas net yaitu *Push (mendorong bola)* (C)

Teknik pukulan push membuat pukulan lurus di atas net asalkan gerakannya mendorong dari arah belakang ke arah depan secara lurus.

4. Yang membedakan pukulan *forehand* dan *backhand* baik pada saat melakukan serangan maupun pertahanan yaitu terletak pada posisi gerakan tangan (B)

Pukulan *backhand* dan *forehand* secara alur gerakan adalah sama namun perbedaannya yaitu dari perkenaan bola dengan bet dimana pukulan *forehand* perkenaannya adalah permukaan yang dipegang oleh telapak tangan sedangkan *backhand* bagian punggung bet sehingga akan berbeda ketika melakukan sebuah gerakan.

5. Pada saat melakukan *loop drive* yang harus diperhatikan adalah dilakukan dengan suatu kerjasama antara pergelangan tangan, siku dan lengan, (D)

Pukulan Loop drive merupakan pukulan dengan menggesek bola ke atas dan hampir tidak ada tenaga/kekuatan ke depan, kemudian bet berhenti di sebelah belakang kepala sehingga perlu adanya sinkronisasi gerakan antara pergelangan tangan, sikut dan lengan tidak bisa hanya pergelangan saja.

Rubrik Penilaian

Benar = 1

Salah = 0

Total skor = 5

$N = (\text{skor yang didapat} : \text{total skor}) \times 100 \%$

F. Penilaian Diri

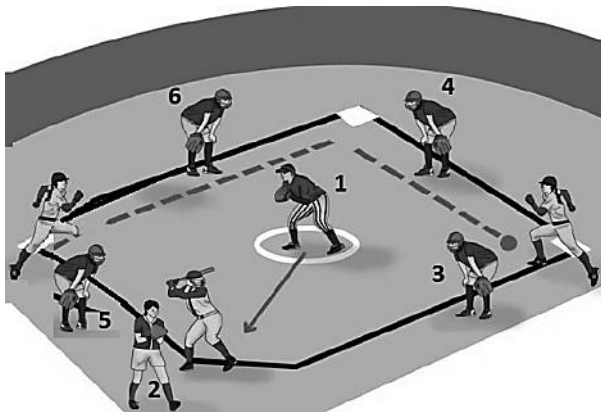
Berilah tanda ceklis (√) pada kolom 'Ya' jika kalian sudah menguasai materi/melakukan hal tersebut dan pada kolom 'Tidak' jika kalian belum menguasai materi/melakukan hal tersebut!

No	Pertanyaan/ Pernyataan	Ya	Tidak
1	Apakah kamu berdoa terlebih dahulu sebelum mempelajari modul ini?		
2	Apakah kamu membaca seluruh modul ini secara berurutan dari awal sampai akhir?		
3	Apakah kamu memahami pemaparan materi pada kegiatan pembelajaran 2 ini?		
4	Apakah kamu bisa melakukan praktik setelah mempelajari materi kegiatan pembelajaran 2 ini?		
5	Dalam pengerjaan latihan soal, apakah kamu mengerjakan dulu latihan kemudian melihat kunci jawaban?		

EVALUASI

Kerjakan dan jawablah soal-soal di bawah ini dengan cara memberikan uraian singkat dengan jelas!

1. Salah satu taktik dalam permainan *softball* adalah pukulan pendek atau *bunt*, mengapa pukulan pendek digunakan dalam taktik penyerangan?
2. Ketika melakukan pukulan *bunt*, hasil pukulan yang seperti apakah yang diharapkan dan berikan penjelasannya.
3. Apabila terdapat pelari di *base* 3 dan berpeluang untuk mendapatkan score sedangkan kondisi belum 2 mati, intruksi apa yang harus diberikan kepada pemukul untuk dapat mendorong pelari di *base* 3 menuju home?
4. Ketika menghadapi pemukul yang memiliki kekuatan yang besar dan tidak ada pelari di *base* manapun. apakah yang harus dilakukan penjaga untuk mengantisipasi hasil pukulan?
5. Perhatikan gambar berikut ini :



Dari gambar diatas, apabila bola hasil pukulan bergulir ke arah pemain nomor 6, strategi seperti apakah yang harus dilakukan pemain bertahan/penjaga (*fielder*)? Tentukanlah pergerakan setiap penjaga nya. Kondisi permainan dalam ke adaan tanpa mati/*out*.

6. Bagaimanakah pola penyerangan permainan tunggal dalam olahraga bulutangkis ?
7. Apa keuntungan permainan depan belakang pada nomor ganda permainan bulutangkis ?
8. Apa yang dimaksud dengan sistem bergantian pada nomor ganda permainan bulutangkis ?
9. Apa yang dimaksud dengan taktik servis dalam permainan tenis meja ?
10. Apa prinsip adari strategi pertahanan permainan tenis meja dengan melakukan blok ?

Jawaban dan Pembahasan

1. *Bunt* atau pukulan pendek termasuk kedalam taktik penyerangan dikarenakan fungsi dari pukulan pendek ini dapat mengecoh para penjaga yang melakukan penjagaan normal sehingga dapat menghambat penjaga dalam mematikan pelari, dan tujuan dari pukulan pendek atau bunt yaitu mendorong pelari menuju base berikutnya sehingga dapat berpotensi mencetak poin.
2. Pukulan bunt yang efektif adalah yang hasil pukulannya tidak jauh dari plate dikarenakan untuk memberi kesulitan kepada penjaga, semakin jauh dari jangkauan penjaga akan semakin baik.
3. Ketika terdapat pelari di *base 3* dan berpeluang untuk mendapatkan score sedangkan kondisi belum *2* mati maka lebih baik menggunakan taktik *sacrifice fly* dimana pemukul memukul bola jauh ke atas sehingga dapat mendorong pelari di *base 3* masuk ke *homebase* dan mencetak poin, namun dikarenakan *sacrifice* atau pengorbanan maka pemukul kemungkinan besar mati, akan tetapi masih dapat meyerang dikarenakan kondisi *out* belum mencapai *2 out*.
4. Untuk mengantisipasi pukulan yang jauh dari pemukul dengan tipe slugger dimana tidak ada pelari satupun di base maka system pertahanan yang digunakan yaitu *Deep system* atau *D-position* dikarenakan penjagaan model ini memungkinkan pemain untuk menggapai bola yang jauh sebab posisi pemain agak terbuka dan jauh dari posisi normal, dan lebih mudah mencapai hasil pukulan yang jauh.
5. Dikarenakan terdapat pelari di *base 3* dan *base 1* dan kondisi belum ada yang mati maka, pemain nomor 6 setelah menangkap bola hasil pukulan terlebih dahulu melihat pergerakan pelari di *base 3* apabila pelari di *base 3* lari ke home maka pilihan pertama bisa melempar ke arah home plate, namun apabila pelari *3* tidak berlari ke home maka pilihan melempar bisa di alihkan ke arah *base 2* atau *base 1* namun penjaga yang menangkap bola tetap mewaspadaai pelari *base 3* dengan memperhatikan gerakan pelari di *base 3*.
6. Pola penyerangan permainan tunggal:
 - Permainan berdasarkan keuletan dan daya tahan
 - Permainan berdasarkan kekuatan dan kecepatan
 - Permainan berdasarkan faktor deception [tipuan] dan teknik

Pembahasan :

- Permainan berdasarkan keuletan dan daya tahan : Bentuk permainan ini mengutamakan pukulan rally yang didasarkan pada faktor keuletan dan daya tahan atau lebih mengutamakan pukulan panjang.
- Permainan berdasarkan kekuatan dan kecepatan : Permainan ini lebih mengutamakan pukulan yang cepat dan keras. Rata-rata shuttlecock yang dipukul dengan kekuatan ini jatuh ke bawah atau curam.
- Permainan berdasarkan faktor deception [tipuan] dan teknik : Untuk pemain yang menggunakan teknik ini, maka ia sudah benar-benar ahli dalam bermain bulu tangkis.

7. Untuk menyerang dan menyembunyikan kawan yang memiliki permainan lemah.
Pembahasan: Ada beberapa keuntungan yang di dapatkan oleh pemain ganda dalam menggunakan sistem depan belakang. Salah satu keuntungan yang bisa di dapat oleh pemain adalah sistem ini dikhususkan untuk menyerang dan juga bisa menyembunyikan kawan yang memiliki permainan lemah.
8. Adalah salah satu sistem yang menggabungkan antara sistem berdampingan (side by side) dengan sistem depan belakang (front and back).
Pembahasan: Sistem ini muncul untuk menutupi kelemahan dari sistem yang lain seperti front and back dan side by side, Sistem berdampingan bisa digunakan untuk bertahan dari serangan lawan yang begitu kuat. Dan untuk sistem depan belakang bisa digunakan untuk menyerang lawan.
9. Taktik servis yaitu servis dari daerah mana saja, arahkan servis ke mana saja ke daerah lawan.
Pembahasan: Taktik servis dalam tenis meja merupakan servis dari daerah mana saja, arahkan servis ke mana saja ke daerah lawan. Usahakan setelah bola dipukul servis, lawan tidak dapat melakukan serangan.
10. Mengembalikan bola dengan cara menggunakan atau meminjam datangnya tenaga desakan bola serangan lawan artinya memanfaatkan kekuatan bola.
Pembahasan : Blok mampu menyerap, mengurangi, atau memperlemah tenaga pantulan bola lawan. Blok sangat efektif digunakan ketika lawan berada pada posisi jarak tengah atau jarak jauh dari meja.

Rubrik Penilaian

Untuk setiap nomor diberikan bobot skor sebagai berikut :

- Skor 1 = Jawaban tidak tepat, tidak logis, tidak sistematis
- Skor 2 = Jawaban mendekati dan kurang logis
- Skor 3 = Jawaban mendekati dan kurang logis namun sistematis
- Skor 4 = jawaban tepat, logis namun kurang sistematis
- Skor 5= jawaban tepat, logis dan sistematis.

Total Skor Evaluasi yaitu 50

$$N = \frac{\text{Skor perolehan}}{\text{Total skor}} \times 100$$

DAFTAR PUSTAKA

- Alex Table Tennis. 2016. *Pivot loop drive*. <http://mytabletennis.net/forum/pivot-loop-drive-topic77464.html>. (diakses tanggal 26 oktober 2020)
- American Sport Education Program. 2007. *Coaching Youth Softball Canada: Human Kinetics*.
- Bethel, Dell. 1987. *Petunjuk Lengkap Softball dan Baseball Semarang: Dahara Prize*
- Brian, A., Ward, P., Goodway, J. D., & Sutherland, S. (2014). Modifying *Softball* for Maximizing Learning Outcomes in Physical Education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 85(2), 32–37.
<https://doi.org/10.1080/07303084.2014.866830>
- Grice, Toni. 1996. (Bulutangkis) petunjuk praktis untuk pemula dan lanjutan. Jakarta: PT raja grafindo Persada.
- Geske, Klaus-M., dan Jens Mueller. 2010. *Table Tennis Tactics Your Path to Success*. Aachen : Meyer & Meyer Sport.
- Grice, Tony. 2008. *Badminton Steps to Success*. Human Kinetics.
- Firmansyah, Guntur., dan Didik Hariyanto. 2019. *Sejarah, Teknik & Variasi Latihan Pingpong (tenis meja)*. Malang : Media Nusa Creative.
- Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan. 2018. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA Kelas XII*. Jakarta : Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud.
- Table Tennis England. 2016. *Technique Resource Cards*
<https://tabletennisengland.co.uk/clubs/schools/teachers-award-resources/teachers-technique-resource-cards/> (di akses tanggal 26 Oktober 2020)
- Wahyuni, Sri. Dan Sutarman. 2012. *pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan kelas XI*. Solo : Global Tiga Serangkai.