

PELATIHAN CABANG OLAHRAGA BULU TANGKIS PADA PB DAREK

Zakir Burhan¹⁾, Herlina Herlina²⁾ Agus Nulhadi³⁾
1, 2, 3 Institut Pendidikan Nusantara Global, Aikmual-Indonesia

Article Info

Article History:

Received April 10, 2022

Revised Mei 07, 2022

Accepted June 01, 2022

Keywords:

Training

Basic technique

Badminton

ABSTRAK

Bulu tangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang menjadi kebanggaan bangsa Indonesia, Pemain bulu tangkis akan sangat berpengaruh jika meningkatkan keterampilan bermain. Tidak kalah penting juga untuk masyarakat pada umumnya, dosen penjas Institut Pendidikan Nusantara Global mengadakan pelatihan kepada masyarakat untuk memperluas dan menambah ilmu pelaku olahraga. Dengan melakukan hal tersebut, diharapkan mereka memberikan pemahaman bagi pelatih dan pebulu tangkis akan pentingnya program latihan jangka panjang dalam cabang olahraga bulu tangkis.

ABSTRACT

Badminton is one of the sports that are the pride of the Indonesian nation. Badminton players will be very influential if they improve their playing skills. No less important for society in general, physical education lecturers at the Nusantara Global Institute of Education conduct training for the community to broaden and add to the knowledge of sports practitioners. By doing this, it is hoped that they will provide coaches and badminton players with an understanding of the importance of long-term training programs in badminton.

Corresponding Author: zakir@nusantaraglobal.ac.id

PENDAHULUAN

Bulu tangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang menjadi kebanggaan bangsa Indonesia, hampir di setiap daerah memiliki sarana dan prasarana untuk melakukan olahraga tersebut. Kepopuleran olahraga bulu tangkis menyebabkan pebulu tangkis mampu bersaing pada tingkat internasional. Hal tersebut sudah sepatutnya untuk kita jaga dan kembangkan demi mengharumkan nama bangsa. Permainan bulu tangkis ada 5 kategori yang di mainkan antaranya pertandingan tunggal putra, tunggal putri, ganda putra, ganda putri, dan ganda campuran. Permainan bulu tangkis tidak hanya bisa dilakukan di lapangan terbuka (*outdoor*) namun juga bisa dilakukan di lapangan tertutup (*indoor*). Bentuk lapangan bulu tangkis adalah persegi panjang dan terdapat jaring pembatas (*net*) di tengah yang membagi antara area dua pemain atau pasangan. Kondisi fisik yang baik pada pemain bulu tangkis akan sangat berpengaruh dalam meningkatkan keterampilan bermain. Kondisi fisik dibutuhkan baik pada saat proses melakukan latihan maupun kompetisi.

Latihan pemain bulu tangkis ditentukan oleh hubungan kecepatan, kelincahan, fleksibilitas, kekuatan bahu, kekuatan ledakan, dan daya tahan otot (Sakurai & Ohtsuki, 2000; Zhao & Li, 2019). Dalam permainan bulu tangkis kemampuan dasar yang dibutuhkan antara lain cara memegang raket, sikap berdiri, gerakan kaki, dan memukul shuttlecock (Grice, 1994; Davis, 1998; Djide, 2000). Dengan menguasai beberapa kemampuan dasar teknik memukul *shuttlecock* seperti *servis*, *lob*, *drive*, *netting*, *dropshot*, dan *smash* maka seseorang dapat dikatakan mahir bermain bulu tangkis (Wattanasin, 2000; Han Jian, 2000; Grice, 1994). Kemampuan-kemampuan dasar teknik pukulan tersebut bisa digunakan baik dengan teknik *forehand* maupun *backhand*.

PB Darek merupakan salah satu klub bulu tangkis yang berada di Kecamatan Praya Barat Daya Kabupaten Lombok Tengah. Klub yang berada di desa Darek ini baru terbentuk setahun yang lalu, seiring mengikuti kejuaraan yang diselenggarakan di daerah Lombok Tengah Praya kota PB Darek hanya mencapai di babak semifinal. Prestasi yang didapat oleh PB Darek hanya di Kecamatan sendiri antara lain di kejuaraan Monja Cup, dan Iting bengkel Cup. Dari observasi awal yang dilakukan di klub bulu tangkis PB Darek, para pemain melakukan latihan dengan berbagai macam variasi mulai dari cara bermain menyerang maupun bertahan. Teknik dasar permainan diberikan oleh pelatih mulai dari melakukan *servis*, *smash*, *overhead (lob)*, *drive*, *dropshot*, dan *netting*. Selama ini pola latihan yang diberikan oleh pelatih hanya dengan melakukan teknik bermain secara berulang-ulang. Tujuan dari kegiatan PKM ini adalah untuk melatih dan membina kondisi fisik atlet bulu tangkis PB Darek. Sehingga ke depannya atlet bulu tangkis PB Darek dapat berjaya di ajang regional maupun nasional.

- **Dasar Pelaksanaan**

Dasar Pelaksanaan Pelatihan Cabor Bulu Tangkis Pada PB Darek, Kecamatan Praya Barat Daya, Kabupaten Lombok Tengah, NTB, yaitu Surat Keputusan Rektor Institut Pendidikan Nusantara Global (IPNG). Surat Keputusan Nomor: 34/R/IPNG/III/2022. Tentang Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat.

- **Tujuan**

Tujuan dari Pelatihan Cabor Bulu Tangkis Pada PB Darek Kecamatan Praya Barat Daya Kabupaten Lombok Tengah NTB:

- Untuk Membina kondisi fisik dan memberikan pengetahuan kepada atlet PB Darek tentang bagaimana cara teknik yang benar dalam permainan bulu tangkis.

PELAKSANAAN KEGIATAN

A. Tempat dan Waktu Kegiatan

Pelatihan Cabor Bulu Tangkis Pada PB Darek, Kecamatan Praya Barat Daya, Kabupaten Lombok Tengah, NTB:

Hari, tanggal : Rabu 12 Oktober 2022
Pukul : 08.30 – 17.00 WITA
Tempat : GOR Badminton Fauzan Desa Darek

B. Narasumber dan Moderator

1. Narasumber
 - Zakir Burhan, M.Pd.
 - Herlina, M.Fis, AIFO-P.
2. Moderator: Agus Nulhadi, M.Pd

METODE PELAKSANAAN

Berdasarkan hasil identifikasi masalah Pelatihan Cabor Bulu Tangkis Pada PB Darek. Beberapa kegiatan yang berkaitan diantaranya adalah sebagai berikut:

Teknik- teknik dasar permainan bulu tangkis antara lain:

1. **Servis**

Langkah-langkah melakukan servis ini antara lain sebagai berikut.

- Posisikan salah satu kaki, kaki kiri atau kaki kanan, di depan kaki yang satunya, sehingga titik tumpu berat badan berada di antara kedua kaki.
- Ayunkan tangan yang memegang raket ke belakang setinggi bahu.
- Pukul bola atau shuttlecock setelah ayunan sampai bagian depan badan.
- Selama berlatih, cobalah fokus untuk mengatur arah dan kekuatan pukulan untuk menjatuhkan shuttlecock ke dekat garis belakang lapangan lawan.



Gambar 1. Proses Kegiatan Teknik dasar Servis dan Menerima Servis bulu tangkis.

2. Pukulan Lob

Berikut adalah langkah-langkah melakukan pukulan lob dalam permainan bulu tangkis.

- Gunakanlah teknik pegangan raket forehand. Peganglah raket dengan posisi di samping bahu.
- Posisikanlah badan menyamping atau vertikal dengan arah net. Posisikanlah kaki kanan di belakang kaki kiri. Pada saat memukul shuttlecock, harus terjadi perpindahan beban badan dari kaki kanan ke kaki kiri.
- Ketika bola datang, pastikanlah posisi dalam keadaan siap memukul.
- Ayunkanlah raket. Pukullah shuttlecock seperti gerakan melempar yakni lecutkanlah pergelangan tangan pada saat raket mengenai shuttlecock.
- Ketika shuttlecock menyentuh raket, tangan harus lurus. Posisi akhir raket mengikuti arah bola.
- Biarkanlah ayunan raket ke arah bawah pinggang.
- Setelah memukul, kaki kiri mendarat lebih dulu dan badan harus condong ke depan.



Gambar 2. Proses Kegiatan Teknik dasar pukulan Overhead (lob).

3. Pukulan Drive

Berikut ini adalah cara melakukan pukulan *drive* bulu tangkis dengan benar dan baik:

- Pegang raket seperti pada saat melakukan pukulan *forehand* atau segera putar raket ke posisi jika akan memukul *backhand* pada saat akan melakukan *drive backhand*.
- Posisikan kaki menunjuk ke arah *side line*.
- Pegangan *forehand* dan gerakan *backswing* raket harus sejajar dengan lantai juga telapak tangan.
- Gunakan berat badan pada waktu mengayunkan lengan raket ke depan.
- Pukul bola atau *shuttlecock* dengan posisi di depan raket.
- Jika akan melakukan *drive menyilang*, raket harus diputar.
- Ikuti secara alami sesuai dengan lengan raket.



Gambar.3 Proses Kegiatan Teknik dasar pukulan *Drive*.

4. Pukulan *drop shot*

Berikut ini adalah tahap-tahap melakukan *dropshot* dalam permainan bulu tangkis:

- Posisikan tangan dengan pegangan *forehand*.
- Peganglah raket dengan posisi menyamping badan.
- Peganglah raket dengan rileks.
- Bergeraklah dengan cepat agar posisi badan berada di belakang bola atau *shuttlecock*.
- Pukul raket dengan posisi tangan lurus serta dorong atau sentuh bola atau *shuttlecock* dengan halus.
- Arah bola atau *shuttlecock* melengkung ke arah kanan apabila akan memberikan pukulan *dropshot* ke arah *forehand* serta arahkan *shuttlecock* melengkung ke arah kiri jika ingin melakukan pukulan *backhand*.
- Posisi akhir raket mengikuti arah *shuttlecock* atau bola.



Gambar 4. Proses Kegiatan Teknik dasar pukulan *Drop shot*

5. *Netting*

Secara sederhana urutan langkah ketika seorang pemain melakukan *netting* bisa dijabarkan sebagai berikut:

- Letakkan kaki kanan sampai berada persis di depan net.
- Posisi kaki kanan ditekuk, sementara kaki kiri berada diluruskan.
- Rentangkan tangan yang digunakan untuk memukul, ke arah datangnya kok.
- Tangan yang memegang raket diusahakan tidak kaku saat menjangkau kok dan melepaskan pukulan.



Gambar 4. Proses Kegiatan Teknik dasar Netting

6. Pukulan *forehand smash*

Berikut adalah cara melakukan *forehand smash*:

- Fokus pandangan mengarah ke wilayah permainan lawan. Saat menerapkan teknik forehand, posisi tubuh harus berdiri menyamping, dengan sisi yang tidak membawa raket harus menghadap ke net atau jaring.
- Berat badan dipindahkan ke kaki yang berada di belakang.
- Siku tangan dikekuk dan bersiaplah untuk melakukan teknik forehand smash.
- Kok atau shuttlecock harus dipukul pada posisi setinggi mungkin sambil mengayunkan tangan ke depan dengan penuh tenaga.
- Guna memberikan tenaga, luruskan siku tangan saat memukul kok. Lalu arahkan pergelangan tangan ke arah bawah untuk memberi tenaga lebih saat memukul shuttlecock



Gambar 4. Proses Kegiatan Teknik Pukulan *forehand smash*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program Kemitraan Masyarakat (PKM) Pemberian latihan di PB Darek telah mencapai 100% dari rancangan program yang di agendakan. Ketercapaian tersebut tentunya didukung dengan adanya kerjasama yang baik antara tim PKM, Pelatih serta pebulu tangkis. Untuk lebih jelasnya program yang telah dilakukan dapat dilihat pada tabel berikut:

Program	Pelaksanaan		Keterangan
	Terlaksana %	Belum Terlaksana %	
Observasi Ke klub PB Darek	100		Terlaksana di Klub PB Darek
Penyediaan sarana prasarana	100		Terlaksana di Klub PB Darek
Pemberian materi latihan permainan bulutangkis	100		Terlaksana di Klub PB Darek
Analisis hasil dari pemberian latihan	100		Terlaksana di Klub PB Darek
Evaluasi hasil dari pemberian latihan	100		Terlaksana di Klub PB Darek
Pengembangan Program latihan jangka panjang	100		Terlaksana di Klub PB Darek

Pemberian materi dan tata cara latihan pebulu tangkis PB Darek diberikan kepada pelatih melalui pendampingan dengan harapan ke depan dapat melakukan sendiri untuk mengukur kemampuan pebulu tangkis. Koordinasi dilakukan antara tim PKM, pelatih serta pebulu tangkis dengan memberikan pemahaman tata cara melatih yang baik sehingga saat proses pelaksanaan tidak terjadi kesalahan dalam melakukan pemberian latihan.

Pelatihan PKM Cabor Bulu tangkis memberikan pemahaman bagi pelatih dan pebulu tangkis akan pentingnya program latihan jangka panjang dalam cabang olahraga bulu tangkis. Tes merupakan suatu instrumen yang digunakan untuk mendapatkan suatu informasi tentang individu. Hasil dari tes evaluasi dapat digunakan untuk: 1) Memprediksi kinerja masa depan; 2) Menunjukkan kelemahan; 3) Ukuran perbaikan ; 4) Memungkinkan pelatih untuk menilai keberhasilan program pelatihan; 5) Tempatkan atlet dalam kelompok pelatihan yang sesuai; 6) Memotivasi atlet (Mackenzie, 2015).

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari kegiatan pengabdian masyarakat ini ada beberapa kegiatan menjadi dasar kegiatan pelatihan cabor bulu tangkis pada PB Darek, yaitu:

1. Pelatihan bulu tangkis ini bertujuan memberikan pengalaman bagi seluruh atlet di PB Darek bagaimana proses latihan yang baik dan benar.
2. Para Pelatih mengambil peran untuk lebih percaya akan pentingnya program latihan jangka panjang.

Berdasarkan hasil kegiatan pelatihan cabor bulu tangkis yang dilaksanakan, ada beberapa saran yang mungkin bisa bermanfaat untuk pelatih bulu dan atlet bulu tangkis PB Darek, yaitu:

1. Diharapkan setelah pelatihan bulu tangkis ini para atlet PB Darek bisa mengembangkan dan mempraktikkan ilmu yang didapatkan ketika pelatihan.
2. Bisa menjadi bekal untuk mencari rezeki dan membantu orang yang membutuhkan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang membantu pelaksanaan pengabdian antara lain:

1. Manager klub Bulu tangkis PB Darek
2. Kepala Pelatih dan asisten Pelatih PB Darek
3. Institut Pendidikan Nusantara Global sebagai homebase penulis;
4. Dan pihak lain yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

DAFTAR PUSTAKA

- Davis, Pat. 1998. *Play the Game Badminton*. London: A Ward Lock Book.
- Djide, Tahir, et. al. (t. t). *Pedoman Praktis Bermain Bulu tangkis*. Jakarta: PB PBSI. Grice, Tony. 1994. *Badminton for the College Student, 4th ed. Boston, Massachusetts: American Press*.
- Jian, Han. 2000. *Basic Skills of Badminton*. Petaling Jaya, Malaysia: Percetakan Solai Sdn Bhd. 8, Jalan 21346050 Petaling Jaya Selangor, Malaysia.
- Mackenzie, B. (2015). *101 Performance Evaluation Tests* (2nd Altern). Green Star Media. Retrieved from https://books.google.com/books/about/101_Performance_Evaluation_Tests.html?id=yVPIkQEACAAJ&pgis=1
- Zhao, X., & Li, S. (2019). A Biomechanical Analysis of Lower Limb Movement on the Backcourt Forehand Clear Stroke among Badminton Players of Different Levels. *Applied Bionics and Biomechanics*, 2019, e7048345. <https://doi.org/10.1155/2019/7048345>