



Pembinaan Olahraga Bulu Tangkis bagi Anak Desa Senaru

Sis Ari Susilo

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat, Universitas Pendidikan Mandalika

Abstrak

Kegiatan ini bertujuan untuk membina anak-anak Desa Senaru dalam olahraga bulu tangkis. Metode yang digunakan yaitu praktik langsung terkait teknik-teknik dasar dalam permainan bulu tangkis. Pembinaan berlangsung dari tanggal 9-17 November 2021. Teknik-teknik yang diajarkan mulai dari cara memegang raket, *footwork* atau gerakan kaki, melakukan servis, dan melakukan pukulan. Hasil pembinaan menunjukkan bahwa anak-anak mampu melakukan teknik dasar dengan cukup baik. Mereka begitu antusias dan termotivasi dalam kegiatan pembinaan.

Kata Kunci

pembinaan, bulu tangkis, desa senaru

Pendahuluan

Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional mengamanatkan bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah, nasional, dan internasional. Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan. Selanjutnya disebutkan bahwa kegiatan pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi tersebut melibatkan olahragawan muda potensial dari hasil pemantauan, pemanduan, dan pengembangan bakat sebagai proses regenerasi.

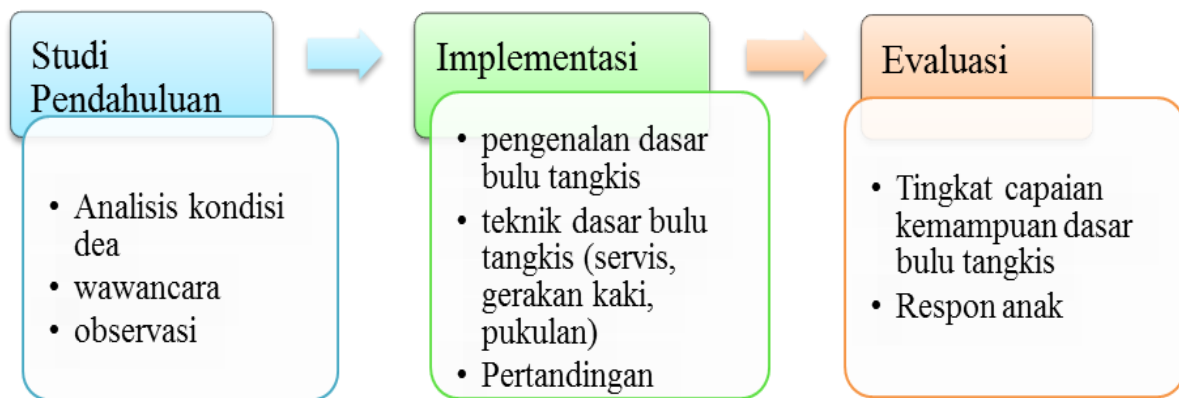
Salah satu olahraga prestasi yang menjadi kebanggaan bangsa Indonesia adalah bulutangkis. Bulu tangkis telah menjadi alat pemersatu bangsa saat para atlet bulu tangkis berlaga di event internasional. Gegap gempita segenap masyarakat Indonesia sangat terasa saat menyaksikan atlet bulu tangkis Indonesia berlaga. Prestasi mendunia yang didapatkan dalam 2 tahun terakhir misalnya Juara Piala Thomas 2020 dan Medali Emas Ganda Putri Olimpiade Tokyo 2020. Bulu tangkis juga termasuk sebagai cabang olahraga unggulan dalam Desain Besar Olahraga Nasional (DBON) yang telah disusun pemerintah dan kini memiliki landasan hukum Perpres 86 tahun 2021 (Kemenpora RI, 2021a).

Sejalan dengan itu, kegiatan pembinaan sejak dini perlu dilakukan secara masif hingga ke masyarakat desa. Desa Senaru sebagai Desa Pariwisata yang merupakan salah satu gerbang utama memasuki Taman Nasional Gunung Rinjani (TNGR) belum memiliki kegiatan pembinaan olahraga bulu tangkis yang berkelanjutan. Kondisi ini semakin dipersulit dengan belum tersedianya sarana dan prasarana pendukung olahraga bulu tangkis yang dimiliki oleh desa. Oleh karena itu, melalui program Kuliah Kerja Nyata Tematik (KKN-T) ini perlu

dilakukannya upaya pembinaan olahraga bulu tangkis bagi anak-anak di Desa Senaru, Kabupaten Lombok Utara.

Metode Pengabdian

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan metode praktik atau pembinaan langsung anak-anak Desa Senaru. Kegiatan ini berlangsung mulai dari tanggal 9-17 November 2021 yang bertempat di Desa Senaru, Kabupaten Lombok Utara. Kegiatan pembinaan berlangsung dalam beberapa tahapan sebagaimana yang terlihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Tahapan kegiatan pembinaan bulu tangkis

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pembinaan ini sejalan dengan salah satu tujuan dari DBON yaitu meningkatkan budaya olahraga di masyarakat dan meningkatkan kapasitas, sinergisitas, dan produktivitas Olahraga Prestasi nasional. DBON adalah dokumen rencana induk yang berisikan arah kebijakan pembinaan dan pengembangan keolahragaan nasional yang dilakukan secara efektif, efisien, unggul, terukur, sistematis, akuntabel, dan berkelanjutan dalam lingkup olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, olahraga prestasi, dan industri olahraga (Perpres Nomor 86 Tahun 2021). Bahkan Menteri Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia dalam sebuah wawancara menyatakan "Kita persiapkan para atlet ini sejak usia dini sejak SD hingga SMA. Setelah itu akan kita tampung dalam satu training camp untuk menjadi atlet junior, dan kemudian akan masuk menjadi atlet elit nasional yang siap kita terjunkan pada laga multieven internasional paling bergengsi, paling prestisius seperti olimpiade ini," urainya (Kemenpora RI, 2021b)

Sebagai kegiatan awal dari proses pembinaan ini adalah mengenalkan konsep olahraga bulu tangkis dan prestasi atlet Indonesia yang telah mengharumkan nama bangsa. Hal ini sebagai jalan memberi motivasi kepada anak-anak untuk dapat berprestasi. Motivasi sangat diperlukan untuk membangkitkan semangat anak-anak dalam mengikuti pembinaan (Emda,

2017). Pengenalan konsep ini kemudian dilanjutkan dengan aktivitas praktik berupa pemanasan dan teknik memegang raket (Gambar 2). Pemanasan sangatlah penting dilakukan sebelum memulai latihan permainan bulutangkis guna meminimalisir cedera dan mempersiapkan kondisi badan sebelum bermain (Park et al., 2018). Pemanasan juga dapat meningkatkan performa dalam bertanding bagi seorang atlet (Fradkin et al., 2010). Karena masih dalam tahap latihan, pada umumnya hanya perlu melakukan *stretching* dan *jogging* sebelum latihan bulutangkis.



Gambar 2. Melatih cara memegang raket

Teknik memegang raket sangat penting dikuasai pertama kali bagi pemula. Dalam teknik pegangan raket bulu tangkis, ada 4 macam yang bisa dipilih dan digunakan sesuai dengan kebutuhan maupun kenyamanan pemain bulu tangkis yaitu *american grip*, *forehand grip*, *backhand grip*, dan *combination grip* (Kemendikbud RI, 2017).

Pada teknik *footwork* atau gerakan kaki, pemain bulu tangkis perlu meningkatkan kelincahan posisi gerakan kaki untuk ke depan, samping maupun belakang. Teknik ini juga teramat mendasar dan juga vital bagi para pemain bulu tangkis sehingga sangat penting untuk segera menguasainya dengan baik. Keterampilan dalam menguasai gerakan kaki dapat berpengaruh terhadap peningkatan keterampilan strokes atau pukulan (Nandika et al., 2017). Tujuan dari teknik ini adalah supaya kok mampu dijangkau pada area manapun dengan sigap ketika lawan menyerang (Kemendikbud RI, 2017). Setelah anak-anak menguasai cara memegang raket dan *footwork* yang benar, dilanjutkan dengan teknik dasar melakukan servis. Servis yang diajarkan meliputi teknik *forhand* dan *backhand*.



Gambar 3. Melatih cara melakukan servis dan *smash*

Untuk menutup kegiatan pembinaan ini, diselenggarakanlah permainan berganda agar teknik-teknik dasar yang telah dipelajari sebelumnya dapat terimplementasi semakin baik dan lancar (Gambar 5). Pertandingan semacam ekshibisi atau *friendly match* sangat dibutuhkan oleh setiap atlet agar segala keterampilannya terasah dan terbiasa dalam bertanding.



Gambar 4. Permainan ganda

Kesimpulan

Kegiatan pembinaan bulu tangkis bagi anak di Desa Senaru berjalan baik dan mendapat respon positif. Para anak yang mengikuti pembinaan sangat senang bisa belajar dan berlatih bulu tangkis secara langsung.

Saran

Perlu adanya kegiatan pembinaan olahraga bulu tangkis secara berkelanjutan oleh pihak Desa Senaru agar bakat-bakat dari anak dapat disalurkan dan ditingkatkan.



Daftar Pustaka

- Emda, A. (2017). Kedudukan motivasi belajar siswa dalam pembelajaran. *Lantanida Journal*, 5(2): 172-183.
- Fradkin, A. J., Zazryn, T. R., & Smoliga, J. M. (2010). Effects of warming-up on physical performance: A systematic review with meta-analysis. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(1): 140–148.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI. (2017). *Shuttlecock/Kock menari indah di udara*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI
- Kemenpora RI. (2021a). Bangsa Indonesia Juara Piala Thomas 2020, Menpora Amali Apresiasi PBSI Lakukan Pembinaan Atlet Junior Bulu Tangkis Sejalan dengan DBON. Dapat diakses di: <https://www.kemenpora.go.id/detail/1177/bangsa-indonesia-juara-piala-thomas-2020-menpora-amali-apresiasi-pbsi-lakukan-pembinaan-atlet-junior-bulu-tangkis-sejalan-dengan-dbon>
- Kemenpora RI (2021b). Kemenpora Gunakan Big Data untuk Pantau Talenta-Talenta Atlet di Indonesia. dapat diakses di: <https://kemenpora.go.id/detail/805/kemenpora-gunakan-big-data-untuk-pantau-talenta-talenta-atlet-di-indonesia>
- Nandika, R., Hadi, D. T., & Ridho, Z. A. (2017). Pengembangan model latihan *strokes* bulutangkis berbasis *footwork* untuk anak usia pemula (U-15). *Gladi Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 08(02), 103–111
- Park, H.-K., Jung, M.-K., Park, E., Lee, C.-Y., Jee, Y.-S., Eun, D., ... Yoo, J. (2018). The effect of warm-ups with stretching on the isokinetic moments of collegiate men. *Journal of Exercise Rehabilitation*, 14(1): 78–82.
- Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 86 Tahun 2021 tentang Desain Besar Olahraga Nasional
- Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional