



PELATIHAN TEKNIK DASAR PERMAINAN BULU TANGKIS

Ade Zulkarnain

Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Masyarakat, Universitas Pendidikan Mandalika
adezulkarnaen@gmail.com

Abstrak

Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk kegiatan pelatihan Teknik dasar permainan bulu tangkis yang dilaksanakan terdiri dari pengamatan hingga pemberian pelatihan tentang tehnik dasar dalam berolahraga. Dengan adanya pelatihan ini, Anak-anak Desa Teruwai sudah dapat menghindari aktifitas yang dapat menimbulkan cedera saat berolahraga, hal ini bisa dibuktikan dari pelatihan yang sudah sesuai dengan materi yang disampaikan. Dan juga kegiatan ini menumbuhkan kesadaran masyarakat ataupun orangtua tentang pentingnya tentang pengetahuan tehnik dasar berolahraga

Kata Kunci

Teknik dasar bulu tangkis,

Pendahuluan

Desa Teruwai adalah desa yang terletak di kecamatan Pujut Kabupaten Lombok Tengah Provinsi Nusa Tenggara Barat (NTB). Mata pencaharian masyarakat Desa Teruwai secara umum adalah petani dan peternak yang sebagian besar menghabiskan waktunya di sawah, ladang dan kandang sapi maupun ayam.. Lahan pertanian, dimanfaatkan oleh masyarakat Desa Teruwai untuk menanam tanaman seperti cabe, padi, jagung dan lain sebagainya. Karena mayoritas masyarakat Desa Teruwai adalah petani dan peternak sehingga orang tua lebih banyak menghabiskan waktu di ladang sehingga anak anak masih kekurangan tentang pelatihan olahraga. perlunya pelatihan olahraga pada anak anak bisa membantu meningkatkan energi,kekuatan otak dan juga produktivitas pada mereka. Adapun manfaat olahraga yaitu untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh ,melatih daya tahan tubuh,dan mengurangi atau mencegah kemungkinan terjadi penyakit.

berdasarkan pengamatan saya bahwa Desa teruwai sama halnya dengan desa yang lain dimana sebagian besar masyarkatnya merupakan penggemar olah raga bulu tangkis. Banyak sekali kegiatan bertani dan berternak yang menghabiskan banyak waktu diluar rumah sehingga anak anak kurang tentang penting nya pelatihan olahraga. Bahkan tidak sedikit anak yang belum mengetahui tehnik dasar dari beberapa cabang olahraga. Dengan adanya permasalahan seperti ini kami mahasiswa dari jurusan olahraga UNDIKMA berinisiatif untuk melakukan Pelatihan tehnik dasar Bulutangkis. Pelatihan ini juga berguna agar anak anak terhindar dari cedera yang tidak diinginkan saat mereka bermain bulutangkis. Berdasarkan permasalahan yang di hadapi oleh mitra serta hasil observasi dan wawancara secara langsung dengan masyrakat Desa Teruwai. Salah satu cara yang dapat menyelesaikan permasalahan kurangnya pengetahuan anak tentang tehnik dasar berolahraga adalah dengan melakukan pelatihan tehnik dasar Bulutangkis. Selain untuk memberi pengetahuan tentang tehnik dasar berolahraga, pelatihan ini bertujuan untuk menciptakan bibit atlet profesional bagi daerah Desa Teruwai bahkan untuk daerah Lombok Tengah.



Metode Pengabdian

1. Mensosialisasi dan menjelaskan pengenalan program latihan Teknik dasar bulu tangkis. Pada tahap ini saya menyampaikan materi tentang teknik dasar bulu tangkis.
2. Mempraktikkan latihann anak-anak diajarkan Teknik dasar bulu tangkis melalui metode “blocked practice” sebanyak tiga kali pertemuan. Teknik dasar permainan bulu tangkis ini mencakup indicator yaitu sevice. Pada pertemuan pertama diajarkan untuk menguasai Teknik dasar permainan bulu tangkis yang mencakup Teknik pegangan raket, kegiatan ini berlangsung secara terus menerus hingga semua peserta benar-bener menguasai Teknik dasar dalam permainan bulu tangkis. Pertemuan kedua berlangsung dengan melanjutkan pada Teknik pukulan bulu tangkis. Pertemuan ketiga mengajarkan Teknik dasar bulu tangkis yaitu servis Panjang dan servis pendek hingga semua siswa mampu melakukannya dengan baik.

Hasil dan Pembahasan

Teknik dasar bulu tangkis ini merupakan Teknik permainan yang harus dikuasai oleh setiap Atlet bulu tangkis. Penguasaan terhadap Teknik dasar akan mempengaruhi pembentukan karakter atlet. Dan melalui pengenalan tehnik dasar bulu tangkis anak-anak desa suradadi lebih memahami dan mengenal tehnik dasar bulu tangkis dengan baik. Pada Latihan latihan Teknik dasar bulu tangkis peserta melakukan gerakan secara berulang-ulang sampai melakukan gerakn baik dan benar.

Dalam olahraga, perbandingan dari sekian banyak kemampuan yang turut menentukan prestasi, yang dibangun melalui proses latihan yang turut menentukan prestasi, yang dibangun melalui proses latihan jangkapanjang. Banyak pendapat yang telah di kemukakan oleh para ahli mengenai definisi lartihan. Menurut Bempa (1994:5) “latihan adalah suatu aktifitas olahraga yang dilakukan secara sistematis dalam waktu yang lama untuk ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah pada ciri-ciri fungsi fisiologi dan psikologi untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan.

Dalam kegiatan ini, para peserta sangat antusias dan serius dalam mengerjakan praktik tehnik dasar dalam berolahraga. Selain itu, anak-anak sangat aktif dalam bertanya terkait hal yang belum di difahami tentang tehnik dasar. Pada akhir pelatihan, Mahasiswa meminta respon kebermaknaan program kepada ana-anak yang mengikuti kegiatan pelatihan. Kebanyakan anak-anak pelatihan menginginkan keberlanjutan program ini dengan mata permainan yang lain, karena merasa pelatihan yang telah diberikan oleh Mahasiswa KKN-T UNDIKMA sangat bermanfaat bagi mereka.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa, kegiatan pelatihan yang dilaksanakan terdiri dari pengamatan hingga pemberian pelatihan tentang tehnik dasar dalam berolahraga. Dengan adanya pelatihan ini, Anak-anak Desa Teruwei sudah dapat menghindari aktifitas yang dapat menimbulkan cedera saat berolahraga, hal ini bisa



dibuktikan dari pelatihan yang sudah sesuai dengan materi yang disampaikan. Dan juga kegiatan ini menumbuhkan kesadaran masyarakat ataupun orangtua tentang pentingnya tentang pengetahuan tehnik dasar berolahraga.

Saran

Semoga kedepanya, Masyarakat Desa Teruwai mampu menjadi Masyarakat yang hidup sehat, serta produktif dan lebih dalam mengetahui tentang pentingnya tehnik dasar dalam berolahraga. Sehingga desa Teruwai menjadi desa yang sehat serta memiliki bibit unggul dalam bidang olahraga yang dapat membanggakan Desa Teruwai bahkan daerah Lombok Tengah

Daftar Pustaka

Rizka, M. A. (2019). Buku Saku Pedoman Program KKN Tematik “Pemberdayaan Masyarakat Berbasis Pendidikan”. *Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat. IKIP Mataram.*