



## **Pelatihan Teknik Dasar Permainan Bulu Tangkis**

**Baiq Rizkia Yanti Al'adha**

Pendidikan Olahraga dan Kesehatan  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat  
Universitas Pendidikan Mandalika  
[baiqrizkianayantial'adha@gmail.com](mailto:baiqrizkianayantial'adha@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. Para siswa yang mengikuti pelatihan selama dua hari mampu mengikuti pelatihan dengan baik dan banyak yang bisa melakukan beberapa tehnik dengan baik dan benar

### **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.

Desa Teruwai terkenal dengan CABOR Voli nya, yang dimana Banyak sekali pemuda Teruwai menjadi pemain nasional. Namun dengan demikian peminat cabang olahraga lain menjadi sedikit, ini menyebabkan banyak bibit atlet yang terhambat impiannya salah satunya cabang olahraga bulutangkis. Tercatat sekitar kurang lebih 15 siswa SD tertarik mengikuti pelatihan dasar Bulutangkis.

Adapun beberapa permasalahan yang timbul di desa TERUWAI yang mengakibatkan kurangnya minat olahraga didesa karena terlalu fokus terhadap satu cabang olahraga, banyak peminat olahraga yang lain seperti, lari maraton,bulutangkis dan pimpong. Namun desa malah menutup minat siswa yang mengakibatkan terhambatnya peminat cabang olahraga yang lain

### **Metode Pengabdian**



1. Mensosialasi 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 SD ini 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-benar 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 teruwai 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 gerakan 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 jangka panjang. Banyak pendapat yang telah di kemukakan oleh para ahli mengenai definisi latihan. Menurut Bompa 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 anak-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 pelatihan dasar bulu tangkis ini, banyak peminat olahraga Bulutangkis di Desa Teruwai sekitar 13 dari 15 siswa SD. Para siswa yang mengikuti pelatihan selama dua hari mampu mengikuti pelatihan dengan baik dan banyak yang bisa melakukan beberapa tehnik dengan baik dan benar

### **Saran**



Pelatih diharapkan memberikan *feedback* dengan membiasakan diri untuk menganalisis gerakan untuk atlet-atlet berprestasi desa TERUWAI, untuk dijadikan bahan *feedback* sebagai *knowledge of performance* bagi atlet asuhannya, sehingga memberikan pengetahuan dan pengalaman yang baik untuk para atlet dalam menghadapi lawan saat bertanding.

### **Daftar Pustaka**

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