



## **PELATIHAN TEKNIK DASAR PERMAINAN BULU TANGKIS**

**Ninda Lianda**

Pendidikan Olahraga dan Kesehatan  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat  
Universitas Pendidikan Mandalika  
[nindalianda@gmail.com](mailto:nindalianda@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. Anak-anak perlu diarahkan untuk berolahraga, agar lebih produktif dan memiliki kegiatan yang lebih bermanfaat. Lebih-lebih zaman sekarang anak-anak banyak bermain gadget. Selain itu juga banyak manfaat olahraga untuk Kesehatan fisik maupun mental. Sehingga kami dari peserta KKNT UNDIKMA prodi olahraga berinisiatif membuat program pelatihan tehnik dasar bulu tangkis. Kami memilih olahraga bulu tangkis, karena di Desa Teruwai sudah memiliki fasilitas lapangan dan anak-anak di Desa Teruwai juga Sebagian besar memiliki raket dan kami hanya menyiapkan cock, sehingga kami ingin anak-anak memanfaatkan fasilitas tersebut.

Banyak sekali kegiatan bertani dan berternak yang menghabiskan banyak waktu diluar rumah dan tidak sedikit juga anak-anak yang sibuk dengan gadgetnya. Sehingga anak anak kurang tahu pentingnya pelatihan olahraga. Kami melihat sendiri saat anak-anak bermain bulu tangkis tidak menggunakan tehnik yang benar. 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.



### **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**

kegiatan pelatihan tehnik dasar permainan bulutangkis diharapkan dapat memotivasi masyarakat ataupun orangtua Desa Teruwai untuk kembali lebih memperhatikan anak anaknya dan meluangkann sedikit waktu tentang pentingnya tehnik dasar dalam berolahraga agar dapat terhindar dari cedera. Menurut M.L Johnson bulutangkis atau badminton dapat dikatakan sebagai olahraga hiburan dan pertandingan yang di gemari tua muda di seluruh dunia. Tidak dapat di pungkiri bahwa permainan olahraga bulutangkis selain untuk olahraga dapat juga di jadikan salah satu objek yang memiliki banyak manfaat. Kegiatan ini dapat ditularkan kepada anak-anak dan generasi dibawahnya. Pelatihan ini juga dapat menunjang berbagai kegiatan masyarakat dan orangtua dalam berbagai bidang seperti dalam bidang keolahragaan, karena masyarakat dan oragtua mampu menciptakan bibit atlet suatu hari kelak di Desa Teruwai.

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. Anak-anak merasa pelatihan yang telah diberikan oleh Mahasiswa KKN-T UNDIKMA sangat bermanfaat bagi mereka. Manfaat yang dirasakan oleh anak-anak adalah memahami tehnik dasar bulu tangkis dan anak-anak lebih semangat melakukan olahraga. Kebanyakan anak-anak pelatihan menginginkan keberlanjutan program ini dengan mata permainan yang lain

### **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 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.

### **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.*