

**PROGRAM PEMBINAAN PEMAIN PADA CABANG OLAHRAGA
BULUTANGKIS TINGKAT PEMULA DI SEKOLAH**

Ilmul ma'arif¹, achmed Zoki², Ghon Lisdiantoro³

STKIP PGRI Jombang¹, STKIP PGRI Jombang², Universitas PGRI Madiun³

ma87arif@gmail.com¹

ABSTRAK

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilatarbelakangi sebuah permasalahan di lapangan menunjukkan kemampuan kurang dalam memahami pengetahuan yang ditandai dengan ketidakaktifan mahasiswa dalam proses perkuliahan. Sehingga berdampak terhadap kurang pengetahuan mengenai tentang olahraga bulutangkis. diperlukan sebuah perhatian dan pembinaan dalam mengikuti mata kuliah bulutangkis. Metode pelaksanaan dalam kegiatan ini dengan memberikan materi tentang pemahaman mahasiswa mengenai program pembinaan dalam olahraga bulutangkis pemula di sekolah. Dalam kegiatan ini pemaparan yang dilakukan yaitu tentang cakupan Physical exercises, Fun competitive situations, Technical elements, Teknik lempar dan pukul, ayunan dan lempar, dan kemampuan memahami tentang belajar untuk menang. di simpulan bahwa Kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat ini memperoleh sebuah manfaat yaitu dari segi peningkatan pengetahuan mengenai pemahaman materi tentang cabang olahraga bulutangkis yang di sampaikan.

Kata Kunci : *pembinaan,bulutangkis,sekolah*

ABSTRACT

This community service activity is motivated by a problem in the field showing a lack of ability to understand knowledge characterized by student inactivity in the lecture process. So that it has an impact on lack of knowledge about the sport of badminton. A need for attention and coaching in participating in badminton courses. The method of implementation in this activity by providing material on students' understanding of coaching programs in beginner badminton sports in schools. In this activity, the presentation carried out is about the scope of Physical exercises, Fun competitive situations, Technical elements, Throwing and hitting techniques, swings and throwing, and the ability to understand about learning to win. in conclusion that this Community Service Activity obtained a benefit, namely in terms of increasing knowledge about the material understanding of the sport of badminton that was conveyed.

Keyword : *construction,badminton,school*

Received Received Maret 2022* Accepted Maret 2022* Publish April 2022, Volume 3 Nomor 2



DOI : <https://doi.org/10.25299/ceej.2022>.

PENDAHULUAN

Bulutangkis merupakan cabang olahraga yang sangat di gemari oleh masyarakat berbagai kalangan dari dulu sampai sekarang, karena merupakan olahraga yang bermanfaat bagi orang yang melakukannya antara lain dapat membuat tubuh sehat, kuat, serta menjadi bugar dan bersemangat untuk melakukan kegiatan. Wijaya (2017) menyatakan permainan bulutangkis merupakan aktivitas yang memiliki intensitas tinggi dan termasuk permainan dengan gerak yang cepat. Permainan bulutangkis adalah permainan yang memerlukan kecepatan dan kelincahan bergerak memukul shuttlecock, teknik langkah kaki (footwork) dan pukulan (stroke) yang benar akan menghasilkan pukulan yang baik. Menurut (kunta, 2010) langkah shadow bulu tangkis, stroke, penguatan kaki, reaksi, akselerasi, kelincahan, kecepatan dan koordinasi gerakan. Bahwa pada dasarnya permainan bulutangkis sangat tergantung pada keterampilan dalam bermain. Pemain yang menguasai teknik dasar bulutangkis dengan baik akan dapat menampilkan permainan secara terampil. Dalam bulutangkis teknik dasar yang perlu dikuasai yaitu: cara memegang raket, gerakan pergelangan tangan, gerakan melangkah kaki atau footwork, dan pemusatan pikiran atau konsentrasi. Rahman (2014) mengemukakan bahwa permainan bulutangkis merupakan permainan yang bersifat individual yang dilakukan dengan cara satu orang melawan satu orang atau dua orang melawan dua orang.” Bulutangkis merupakan olahraga yang unik yang dimainkan dalam sebuah ruangan dan area yang kecil serta mempunyai bentuk-bentuk pukulan yang bisa digunakan untuk menghasilkan poin (Jeyaraman & Kalidasan, 2012). Bentuk pukulan tersebut antara lain lop, backhand, netting, clear, dropshot, drive, forehand dan smash (M, Alexandra & M, Bogdan, 2010). Dalam permainan bulutangkis terdiri dari beberapa Teknik yang berperan dan menentukan permulaan suatu permainan. Beberapa Teknik dalam bulutangkis yaitu pegangan, pukulan, gerakan kaki.

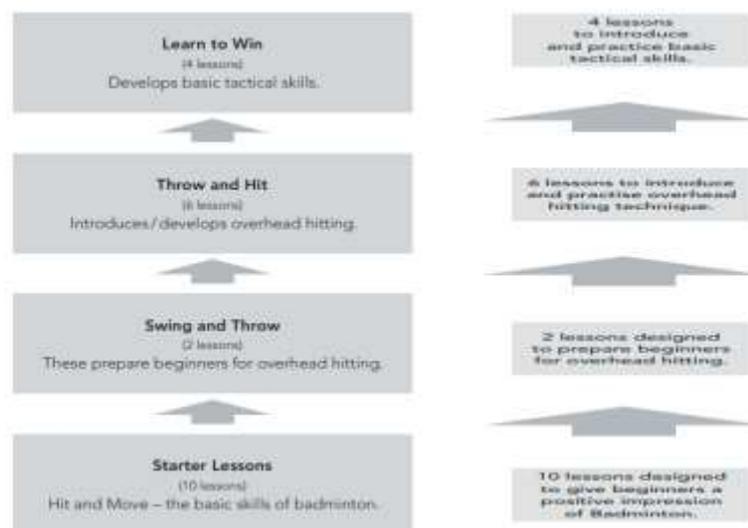
Dengan adanya perkuliahan bulutangkis maka diharapkan mahasiswa mendapatkan pengetahuan materi akan semakin meningkat. Dan juga diharapkan mempunyai pengetahuan dan keterampilan dalam cabang olahraga dan mampu menguasai teknik, dan mengaplikasikan dalam pembelajaran. Dalam kenyataan Temuan di lapangan menunjukkan bahwa tingkat kemampuan kurang memahami pengetahuan yang ditandai dengan ketidakaktifan mahasiswa dalam proses perkuliahan serta ketika diadakan diskusi mahasiswa belum mampu memahami materi yang diberikan. Sehingga berdampak terhadap kurang pengetahuan mahasiswa pada bulutangkis. Oleh karena itu diperlukan perhatian dan pembinaan khusus untuk meningkatkan motivasi mahasiswa dalam mengikuti mata kuliah bulutangkis. Sehingga diselenggarakan sebuah pembinaan untuk bisa menunjang kemampuan pengetahuan mengenai cabang olahraga bulutangkis tingkat pemula di sekolah Dan juga mengetahui Peranan kemampuan

dasar dalam permainan untuk menunjang kemampuan dalam olahraga bulutangkis pada pemain tingkat pemula di sekolah, kemampuan memahami bahwa teknik dan fisik yang di miliki tentu akan lebih berpeluang untuk berprestasi. Hal ini disebabkan karena tanpa kemampuan fisik yang memadai, Selain dari kemampuan fisik itu sendiri, dalam bermain bulutangkis itu diperlukan keterampilan bermain yang lebih baik.

Pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik dan teknik, secara garis besar sasaran dan tujuan Latihan Setiap proses latihan yang dilakukan memiliki pedoman dan arah sebagai acuan dalam menjalankan program latihan. Tujuan dari kegiatan ini adalah memberikan pengenalan teknik dasar dan program dalam bermain bulutangkis pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani STKIP PGRI Jombang. Kegiatan ini juga bermanfaat supaya antusiasme mahasiswa dalam melatih dan membuat program Latihan bermain bulutangkis dapat diimbangi dengan keterampilan teknik yang mumpuni.

METODE PELAKSANAAN

Tempat dilaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini di Kampus STKIP PGRI Jombang. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 7 – 8 januari 2021. Metode pelaksanaan dalam kegiatan ini yaitu dengan memberikan materi tentang pemahaman mahasiswa mengenai program pembinaan dalam olahraga bulutangkis pemula di sekolah. Dalam kegiatan ini pemaparan yang dilakukan yaitu tentang cakupan Physical exercises, Fun competitive situations, Technical elements, Teknik lempar dan pukul, ayunan dan lempar, dan kemampuan memahami tentang belajar untuk menang. Berikut beberapa program pelaksanaan pembinaan pemain pemula ditingkat sekolah :



HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengabdian kepada masyarakat yang di lakukan di STKIP PGRI Jombang dengan jumlah 80 peserta dengan memberikan pemahaman mengenai program pelatihan untuk pemula di sekolah dalam cabang olahraga bulutangkis, Setelah memberikan materi kepada mahasiswa mengenai program yang dilakukan Ketika melatih pemain tingkat pemula di sekolah sangat memberi motivasi dalam memahami materi yang di sampaikan sehingga dengan sangat antusias dalam membuat program untuk pemain pemula dalam jenjang Pendidikan di sekolah yaitu kita memberikan beberapa materi dari komponen kondisi fisik mengenai olahraga bulutangkis secara umum, program pembinaan pada pemain pemula di sekolah. Adapun antusias dapat dilihat dari mahasiswa yaitu aktif memberi pertanyaan dan pernyataan yang diberikan kepada kita mengenai bagaimana program yang digunakan dan juga unsur kondisi fisik yang khusus untuk cabang olahraga bulutangkis. Dalam hal ini saya dan tim menjelaskan keseluruhan mengenai bagaimana mahasiswa memahami materi yang disampaikan secara teori dan praktek. Di dalam pengabdian ini dapat kita ketahui dan lihat dimana mahasiswa mulai memahami bentuk latihan Teknik dan langkah kaki dalam melakukan pembinaan bulutangkis di sekolah dari hasil yang di dapatkan secara teori dan praktek. Mulai dari pemahaman membuat program, memahami Teknik dalam bulutangkis dan bagaimana mengaplikasikan program yang sudah dibuat oleh mahasiswa. Dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yang sudah dilaksanakan di STKIP PGRI Jombang, terlihat dari mahasiswa yang mengikuti kegiatan ini memberi dampak positif karena menambah pengetahuan mengenai Teknik dasar bulutangkis dan membuat program pelatihan untuk pemula di tingkat sekolah. Pengetahuan tersebut bukan hanya di dapat dari perkuliahan tapi juga mengikuti sebuah kegiatan yang berkaitan dengan cabang olahraga bulutangkis.





Gambar 1. Kegiatan pelatihan

SIMPULAN

Berdasarkan penjelasan mengenai pemahaman mahasiswa mengenai program pelatihan pemain pemula pada olahraga bulutangkis di sekolah dapat diketahui dan di simpulan bahwa Kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat ini memperoleh sebuah manfaat yaitu dari segi peningkatan pengetahuan mengenai pemahaman materi tentang cabang olahraga bulutangkis yang kita sampaikan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat respon positif dari semua kalangan termasuk mahasiswa, sehingga rencana kedepanya dilihat dari pengabdian kepada masyarakat ini akan di lanjutkan dengan materi yang lebih spesifik mengenai pembinaan pemain pemula di tingkat sekolah.

PETA LOKASI MITRA SASARAN



DAFTAR PUSTAKA

- Jeyaraman, R. and Kalidasan, Dr. R. 2012. "Prediction of Playing Ability in Badminton from Selected Anthropometrical Physical and Physiological Characteristics among Inter Collegiate Players". IJAIR, ISSN: 2278-7844
- Kunta, Sapta. 2010. *Kepelatihan Bulu Tangkis Modern*, Surakarta: Yuma Pustaka.
- Mardiana, Purwadi, Satya. (2009). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- M., Alexandra and M., Bogdan. 2010. "A Comparative Study on the Unforced Errors and Decisive Points in Junior Badminton Matches". *Gymnasium – Journal of Physical Education and Sport* No. 1, Vol XI
- Rahman Abdul. 2014. *Panduan Pembelajaran Bulutangkis*. Makassar: FIK UNM
- Wijaya, A. (2017). Analisis Gerak Keterampilan Servis dalam Permainan Bulutangkis (Suatu Tinjauan Anatomi, Fisiologi, dan Biomekanika). *Indonesia Performance Journal*, 1(2), 106- 111. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jko/article/view/2466>