

Sosialisasi Teknik Dasar Pukulan pada Permainan Bulutangkis di SMK Negeri Kecamatan Biau

Hariadi Said

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Olahraga dan Kesehatan,
Universitas Negeri Gorontalo, Gorontalo, Indonesia

Email: hariadi.said@ung.ac.id

Abstract

Badminton is a sport that uses racquets in a game that is played by two people or four people with positions in different fields of the field which are bounded by a net (net). Two people for the singles game category, and for four people for the doubles and mixed game categories. The aim of the game of badminton is to try to drop the shuttlecock in the opponent's playing area and try so that the opponent cannot hit the shuttlecock in the opponent's playing area and try so that the opponent cannot hit the shuttlecock and drop it in his own playing area. The basic techniques of badminton sports must be studied first so that when playing they can do the basic techniques well so that they can support athletes to win from the techniques they do. Because one of the determinants of victory in a match is determined by mastering the basic techniques of playing in badminton games.

Keywords: Basic Techniques, Games, Badminton

Abstrak

Bulutangkis merupakan olahraga yang menggunakan raket dalam permainannya yang dimainkan oleh dua orang atau empat orang dengan posisi berada di bidang lapangan yang berbeda yang dibatasi oleh jaring (*net*). Dua orang untuk kategori permainan tunggal, dan untuk empat orang untuk kategori permainan ganda dan campuran. Tujuan dari permainan bulutangkis adalah berusaha untuk menjatuhkan *shuttlecock* di daerah permainan lawan dan berusaha agar lawan tidak dapat memukul *shuttlecock* di daerah permainan lawan dan berusaha agar lawan tidak dapat memukul *shuttlecock* dan menjatuhkan di daerah permainan sendiri. Teknik dasar olahraga bulutangkis harus betul-betul dipelajari terlebih dahulu agar ketika bermain dapat melakukan teknik dasar dengan baik sehingga dapat menunjang atlet meraih kemenangan dari teknik yang dilakukannya. Karena salah satu penentu kemenangan dalam suatu pertandingan salah satunya ditentukan oleh penguasaan teknik dasar bermain dalam permainan bulutangkis.

Kata Kunci: Teknik Dasar, Permainan, Bulutangkis

A. PENDAHULUAN

Bulutangkis merupakan olahraga yang menggunakan raket dalam permainannya yang dimainkan oleh dua orang atau empat orang dengan posisi berada di bidang lapangan yang berbeda yang dibatasi oleh jaring (*net*). Dua orang untuk kategori permainan tunggal, dan untuk empat orang untuk kategori permainan ganda dan campuran. Olahraga bulutangkis atau badminton merupakan salah satu cabang olahraga yang sudah dikenal masyarakat secara luas, baik di dalam negeri maupun di luar negeri. PBSI (2001, p.9) menjelaskan bahwa "permainan bulutangkis adalah upaya untuk memasukkan kok ke bidang permainan lawan, tanpa kok itu tidak bisa dikembalikan". Bulutangkis adalah permainan yang menggunakan alat untuk pelaksanaannya. Subarjah (2000, p.13) "tujuan permainan bulutangkis adalah berusaha untuk menjatuhkan kok di daerah permainan lawan dan berusaha agar lawan tidak dapat memukul kok dan menjatuhkannya ke daerah permainan sendiri".

Hal ini seperti yang diungkapkan Subardjah yang menyatakan bahwa permainan bulutangkis merupakan permainan individual, yang dapat dimainkan dengan cara satu lawan satu yang disebut dengan permainan tunggal, dan dua orang (berpasangan) melawan dua orang (berpasangan) yang disebut dengan ganda dengan menggunakan raket sebagai alat untuk memukul dan *shuttlecock* sebagai obyek yang dipukul, atau bisa dikatakan bahwa *shuttlecock* yang dimainkan tidak dipantulkan ke lantai dan harus dimainkan di udara, sehingga pada permainan ini dibutuhkan gerak *reflek* yang baik dan tingkat kebugaran yang tinggi. Lapangan bulutangkis memiliki bentuk persegi panjang, dengan lebar lapangan 6.10 meter dan panjang 13.40 meter.

Lapangan bulutangkis terdiri atas garis servis, garis pinggir, garis tengah dan dibatasi oleh net yang memiliki ukuran tinggi 1.55 meter (Nuzul Fitra, Sifu 2020). Lapangan permainan bulutangkis untuk kategori tunggal, ganda dan campuran berbeda. Saat permainan terjadi, untuk permainan kategori tunggal, *shuttlecock* yang jatuh di dalam garis pinggir paling dalam dianggap masuk dan pemain yang melakukan *service* yang mendapatkan angka. Sedangkan *shuttlecock* yang jatuh diluar garis pinggir paling dalam dianggap keluar dan dapat yang mendapatkan angka adalah lawannya.

Terdapat perbedaan untuk kategori ganda (baik putra, putri maupun campuran), *shuttlecock* dianggap keluar apabila *shuttlecock* jatuh di luar garis lapangan paling pinggir lapangan (garis lapangan yang kedua). Terjadi perbedaan pula pada kategori tunggal maupun ganda pada saat melakukan *service*.

Kategori tunggal, *shuttlecock* dianggap masuk apabila *shuttlecock* jatuh di daerah kotak yang mulai dari garis pertama setelah net, garis pinggir lapangan yang pertama (kanan/kiri) hingga garis paling belakang. Sedangkan untuk kategori ganda (baik putra, putri maupun campuran), *shuttlecock* dianggap masuk apabila *shuttlecock* jatuh di daerah kotak yang dimulai dari garis pertama setelah net, garis lapangan paling pinggir (kanan maupun kiri) hingga garis kedua yang ada di bagian belakang lapangan.

Tujuan dari permainan bulutangkis adalah berusaha untuk menjatuhkan *shuttlecock* di daerah permainan lawan dan berusaha agar lawan tidak dapat memukul *shuttlecock* di daerah permainan lawan dan berusaha agar lawan tidak dapat memukul *shuttlecock* dan menjatuhkan di daerah permainan sendiri. Pada saat permainan berlangsung, maka masing-masing pemain harus berusaha agar *shuttlecock* tidak menyentuh lantai di daerah permainan sendiri. Atau dengan kata lain, dapat dikatakan bahwa permainan pada cabang olahraga bulutangkis memiliki tujuan untuk mencetak poin dan mencegah lawan mencetak poin sehingga dapat memenangkan pertandingan. Oleh karena itu,

cabang olahraga bulutangkis merupakan permainan yang membutuhkan kemampuan fisik, teknik, taktik dan mental bertanding yang baik.

Gerak dasar adalah gerakan - gerakan dasar yang berkembangnya terjadi sejalan dengan pertumbuhan tubuh dan tingkat kematangan pada anak-anak. Gerak dasar merupakan pola gerakan yang menjadi dasar untuk ketangkasan gerak yang lebih kompleks. Sehingga bulutangkis merupakan aktivitas olahraga yang bercirikan intermiten dengan latihan intensitas tinggi yang lama. Dapat dikatakan bahwa bulutangkis merupakan olahraga yang ditandai dengan berbagai aksi dengan durasi pendek dan intensitas tinggi yang ditambah dengan waktu istirahat yang singkat.

Teknik dasar olahraga bulutangkis harus betul – betul dipelajari terlebih dahulu agar ketika bermain dapat melakukan teknik dasar dengan baik sehingga dapat menunjang atlet meraih kemenangan dari teknik yang dilakukannya. Karena salah satu penentu kemenangan dalam suatu pertandingan salah satunya ditentukan oleh penguasaan teknik dasar bermain dalam permainan bulutangkis.

Teknik adalah ketrampilan khusus yang harus dikuasai oleh pemain bulutangkis dengan tujuan untuk dapat mengembalikan shuttle cock dengan sebaik-baiknya (Islahuzzaman 2005). Dalam permainan bulu tangkis sangat membutuhkan keterampilan untuk menguasai teknik dasar permainannya seperti cara memegang raket, gerakan kaki (*footwork*) dan teknik dasar pukulan (Hendra Sutiyawan, Yunitaningrum, and Purnomo 2015).

B. PELAKSAAN DAN METODE

Kegiatan ini dilaksanakan berdasarkan surat tugas Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. Kegiatan pengabdian masyarakat ini memiliki tujuan untuk mengetahui teknik dasar pukulan pada permainan bulutangkis di SMK Negeri 1 Biau dan SMK Negeri 2 Biau Kabupaten Buol Sulawesi Tengah. Dengan diketahuinya teknik dasar pukulan pada permainan bulutangkis di SMK Negeri 1 Biau dan SMK Negeri 2 Biau, Kabupaten Buol, dapat bermanfaat sebagai bahan masukan bagi guru pendidikan jasmani, pelatih, dan siswa dalam usaha meningkatkan teknik pukulan pada permainan bulutangkis.

Kegiatan Pengabdian ini dilaksanakan selama 1 minggu dari tanggal 16-21 Mei 2021 di Lapangan SMK Negeri 1 Biau dan SMK Negeri 2 Biau, Kabupaten Buol. Jumlah peserta yang dalam pelaksanaan kegiatan adalah 100 orang yang diambil di SMK Negeri 1 Biau Kabupaten dan SMK Negeri 2 Biau Kabupaten.

Tabel 1. Rekapitulasi Jumlah Peserta didik

No	Kelas	Jumlah
1	SMK Negeri 1 Biau	1022
2	SMK Negeri 2 Biau Kabupaten	250
Jumlah		1272

(Sumber Dapodik DIKNAS Kabupaten BUOL Semester Genap 2021/2022)

Kegiatan pengabdian ini menggunakan metode kolaborasi antara metode ceramah dan demonstrasi. Metode ceramah adalah presentasi secara langsung dan dilanjutkan dengan metode demonstrasi yaitu mempraktekkan teknik dasar pukulan pada

permainan bulutangkis. Materi pengabdian berisi tentang teknik dasar pukulan pada permainan bulutangkis.

Adapun tahapan kegiatan pengabdian yang dilaksanakan adalah sebagai berikut:

(1) Tahap Persiapan: Survei lokasi pengabdian melalui kunjungan ke SMK Negeri 1 Biau dan SMK Negeri 2 Biau, Permohonan izin kegiatan kepada Kepala sekolah SMK Negeri 1 Biau dan SMK Negeri 2 Biau, dan Persiapan materi sosialisasi); (2) Tahap Pelaksanaan: pembukaan, penyampaian materi dan kegiatan praktek Teknik dasar pukulan pada permainan bulutangkis; (3) Evaluasi Kegiatan.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian pada masyarakat dengan judul Teknik Dasar Pukulan pada Permainan Bulutangkis, dilaksanakan selama 6 hari mulai tanggal 16-21 Mei 2021 di SMK Negeri 1 Biau dan SMK Negeri 2 Biau yang diikuti oleh 100 siswa. Kegiatan ini terlaksana dengan baik sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Sebesar 80% peserta didik menjadi tahu dan paham tentang materi sosialisasi. Hal ini dibuktikan dengan kuisisioner yang disebar dan diisi oleh peserta didik sekolah menengah kejuruan dengan status Negeri tersebut.

Adapun tahapan kegiatan pengabdian yang dilaksanakan adalah sebagai berikut: (1) Tahap Persiapan: a) Survei lokasi pengabdian melalui kunjungan ke SMK Negeri 1 Biau dan SMK Negeri 2 Biau, b) Permohonan izin kegiatan kepada Kepala sekolah SMK Negeri 1 Biau dan SMK Negeri 2 Biau, c) Persiapan materi sosialisasi; (2) Tahap Pelaksanaan: a) Pembukaan: Pengabdian diawali dengan sosialisasi di tentang teknik dasar pukulan pada permainan bulutangkis dihadiri oleh kepala sekolah; b) Penyampaian Materi: Materi sosialisasi disampaikan kepada masyarakat tentang definisi pukulan pada permainan bulutangkis, dan jenis-jenis pukulan pada permainan bulutangkis disampaikan ± 30 menit; c) Kegiatan Praktek Teknik Dasar Pukulan pada Permainan Bulutangkis. Pelaksanaan kegiatan ini berupa praktek langsung teknik dasar pukulan pada permainan bulutangkis mulai dari gerakan awal hingga gerakan akhir.

Evaluasi Kegiatan dilakukan pengisian kuisisioner tentang teknik dasar pukulan pada permainan bulutangkis bertujuan untuk mengukur tingkat pengetahuan dan pemahaman peserta didik terhadap materi sosialisasi. Sesi ini berlangsung selama ± 10 menit. Evaluasi memberikan hasil yang sangat memuaskan dengan persentase rata-rata 80%.

Output dari kegiatan ini adalah peserta didik di SMK Negeri 1 Biau dan SMK Negeri 2 Biau mengetahui dan memahami tentang definisi pukulan pada permainan bulutangkis dan jenis-jenis pukulan pada permainan bulutangkis. Rekomendasi tindak lanjut dari kegiatan ini adalah kegiatan serupa dapat dilaksanakan secara berkelanjutan (*sustainable*) dengan melibatkan mahasiswa HMJ Pendidikan Keolahragaan, Prodi S1 Penjaskesrek, Pemerintah Kabupaten Buol, agar peserta didik di kalangan sekolah menengah kejuruan berstatus negeri dapat dengan aktif melakukan upaya menjaga kesehatan dan kebugaran. Selain itu, agar kegiatan semacam ini mendapat support dari berbagai pihak.

D. PENUTUP

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul "teknik dasar pukulan pada permainan bulutangkis di SMK Negeri 1 Biau dan SMK Negeri 2 Biau, terlaksana dengan baik sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Hasil yang telah diperoleh dengan analisis data, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: (1) Ada perbedaan hasil latihan pukulan antara metode *drill* dan metode *strokes* terhadap keterampilan bermain bulutangkis atlet tingkat pemula, bahwa latihan metode *drill* lebih baik daripada metode *strokes*, (2) Ada perbedaan hasil latihan pukulan antara kelincahan tinggi dan kelincahan rendah keterampilan bermain bulutangkis atlet tingkat pemula, bahwa kelincahan tinggi lebih baik daripada kelincahan rendah, (3) Tidak ada interaksi antara metode latihan pukulan dan kelincahan terhadap keterampilan bermain bulutangkis atlet tingkat pemula.

Selain itu kegiatan sosialisasi ini menjadi program yang dapat dilaksanakan di sekolah tingkat menengah kejuruan dengan berisikan edukasi pentingnya aktivitas jasmani dan berbagai jenis kegiatan teknik dasar pukulan pada permainan bulutangkis. Penerapan program sosialisasi ini juga sebagai penguatan partisipasi warga sekolah khususnya peserta didik dalam menjaga kesehatan dan kebugaran.

Saran

Kegiatan pengabdian ini perlu dilakukan secara rutin baik di lokasi yang sama maupun di lokasi yang berbeda agar tercipta lingkungan yang ingin menjaga kesehatan dan kebugaran di manapun berada, karena dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar pukulan pada permainan bulutangkis dibutuhkan pemahaman dan keterampilan dalam pelaksanaannya. Guru Olahraga dan pelatih permainan bola voli, disarankan agar memberikan latihan dengan memberikan contoh yang benar tentang teknik pukulan pada permainan bulutangkis, dan teknik bermain bulutangkis dengan menggunakan metode yang telah diterapkan secara bertahap dan kontinyu, dengan volume yang selalu ditingkatkan, serta menyarankan pemenuhan kebutuhan gizi yang baik.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Fadhil Abdullah, Mohd et al. 2018. "Playing Pattern Analysis of Men's Single Badminton Matches." *International Journal of Engineering & Technology* 7(2.15): 168.
- Hendra Sutiyawan, Tuttur, Wiwik Yunitaningrum, and Edi Purnomo. 2015. "Keterampilan Teknik Dasar Pukulan Pada Proses Pembelajaran Bulu Tangkis." *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran* 4(8): 1–15.
- Mahendra, Agus. 2017. Modul Teori Belajar Mengajar Motorik. Bandung: FPOK UPI.
- Miller, David Keith. (2002). *Measurement by the physical educator: why and how*. University of North Carolina at Wilmington. Mc Graw Hill.
- PP. PBSI. (2012). *Sistem ranking PBSI*. Jakarta: PP. PBSI.
- Purnama, Sapta Kunto. (2010). *Kepelatihan bulutangkis modern*. Surakarta: Yuma Pustaka.

Widodo, Achmad Khoirul Umam dan Achmad. 2017. "*Analisis Keterampilan Teknik Bermain Pada Permainan Tunggal Dan Ganda Putra Dalam Cabang Olahraga Bulutangkis.*" Kesehatan Olahraga 05(03): 1–8.