

Pengenalan Teknik Dasar dan Aturan Bermain Bulutangkis pada Anak Usia 10 dan 12 Tahun di Desa Murante Kabupaten Luwu

Irsan Kahar¹
A. Heri Riswanto²
Rasyidah Jalil³
Ahmad⁴
Husnani Aliah⁵
Syahrul Husain⁶
Aldi Firansyah⁷
Muh Risaldi Al Jufri⁸

¹²³⁴⁵⁶⁷⁸ Universitas Muhammadiyah Palopo, Indonesia

¹irsankahar@umpalopo.ac.id

²andiheriswanto@umpalopo.ac.id

³rasyidahjalil@umpalopo.ac.id

⁴ahmad@umpalopo.ac.id

⁵husnani@umpalopo.ac.id

⁶husainshrl@gmail.com

⁷aldirhabda12@gmail.com

⁸icl.dondong41@gmail.com

Kata Kunci: *Pengenalan, Teknik Dasar Bulutangkis, Aturan Bulutangkis, Anak Usia 10-12 Tahun*

Abstrak: Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Sabtu, 12 Maret 2021 di, Desa Murante, Kecamatan Suli, Kabupaten Kabupaten Luwu, bertempat di lapangan masjid Syuhada 45 Larandu. Peserta sangat antusias untuk mengikuti kegiatan PKM. Sebelum praktek diberikan, secara singkat peserta diberikan materi tentang sejarah perkembangan olahraga bulutangkis, Teknik dasar serta aturan dalam permainan bulutangkis, selain itu pemberian video tutorial permainan bulutangkis. Metode yang digunakan melalui beberapa tahap yaitu tahap persiapan, dan pelaksanaan. Pengabdian Kepada Masyarakat ini menggunakan pendekatan langsung, demonstrasi, diskusi, praktek dan evaluasi terhadap anak usia 10-12 tahun di Desa Murante Kabupaten Luwu, tujuan dari kegiatan ini adalah untuk mengenalkan teknik dasar dan aturan permainan bulutangkis serta ingin mengetahui seberapa jauh pengetahuan anak tentang teknik dasar dan aturan permainan bulutangkis di Desa Murante kabupaten Luwu.

Pendahuluan

Bulutangkis atau *badminton* adalah suatu olahraga raket yang dimainkan oleh dua orang (untuk tunggal) atau dua pasangan (untuk ganda) yang saling berlawanan. Olahraga ini mirip dengan tenis, bulutangkis bertujuan memukul bola yaitu kok atau *shuttlecock* melewati jaring agar jatuh di bidang permainan lawan yang sudah ditentukan dan berusaha mencegah lawan melakukan hal yang sama. Permainan bulutangkis merupakan jenis olahraga yang dimainkan dengan menggunakan net, raket sebagai alat pemukul, *shuttlecock* sebagai obyek yang dipukul (Mangun et al., 2017). Pada permainan bulutangkis, ada beberapa faktor yang mendukung terwujudnya kemampuan bermain yang bagus, antara lain faktor fisik, teknik, dan taktik. Faktor fisik merupakan faktor yang sangat dominan dan penting sebagai unsur dasar yang harus dimiliki dengan baik oleh pemain bulutangkis (Andara & Wiriawan, 2017). Dalam permainan bulutangkis harus selalu menjunjung tinggi sportivitas, kerja sama, kejujuran, dan aspek-aspek lainnya sehingga dalam permainan tersebut dapat menjadi sikap yang positif diantara pemain, maka dalam hal ini pendidikan jasmani sangatlah diperlukan. Bermain bulutangkis bagi anak-anak apabila dilakukan dengan baik dan sesuai dengan kriteria tertentu, maka akan banyak manfaat yang di peroleh, terutama dapat mempengaruhi pertumbuhan fisik dan perkembangan mental psikologis terhadap anak-anak. Permainan bulutangkis sangat mengutamakan aktifitas fisik, sehingga dapat merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik yang lebih cepat. Selain itu juga anak akan memiliki tinggat kesadaran jasmani yang lebih baik. Setiap cabang olahraga khususnya bulutangkis harus menguasai keterampilan dasar untuk bisa bermain bulutangkis. Dalam permainan bulutangkis ada beberapa keterampilan dasar yang harus dikuasai.

Olahraga merupakan suatu aktifitas fisik manusia yang terdiri dari berbagai unsur yang meliputi segala kegiatan atau usaha untuk mendorong, membangkitkan, mengembangkan, dan membina kekuatan-kekuatan jasmani maupun rohani pada setiap manusia. Di dalam olahraga itu sangat jelas bahwa olahraga sendiri selain kegiatan fisik atau prestasi bisa digunakan sebagai mendidik budi pekerti dan menerapkan sikap jujur, pantang menyerah, berani dan sportifitas. Di dalam permainan bulutangkis membutuhkan banyak kemampuan dan ketrampilan gerak yang sangat komplek. Sepintas dapat diamati bahwa pemain harus melakukan gerakan-gerakan seperti lari cepat, berhenti dengan tiba-tiba untuk melatih kekuatan otot saat bermain, dan kaki segera bergerak lagi saat ada bola dari lawan, gerakan meloncat, mengjangkau, memutar badan dengan cepat, dan melakukan langkah lebar untuk tidak kehilangan keseimbangan (Aksan, 2013:90). Bulutangkis dikenal sebagai olahraga yang banyak menggunakan pergelangan tangan, karena itu, di dalam bulutangkis mempunyai teknik dasar Bulutangkis, Teknik Dasar Bulutangkis ada 5 Teknik yaitu sebagai berikut :

1. Servis : Penyajian pertama shuttlecock yang dilakukan oleh pemain ke daerah lawan yang kosong dengan tujuan mendapatkan poin. Teknik servis dilakukan dengan *shuttlecock* ke kanan, kiri, depan, ataupun belakang lawan.
2. Smash : Suatu teknik yang bersifat menyerang kedaerah lawan yang kosong yang bertujuan untuk mematikan lawan agar mendapatkan poin. Smash terbaik dilakukan dengan lompatan tinggi.
3. Dropshot : Gerakan yang hampir sama seperti smash tetapi gerakan serangan yang ditunjukan untuk mematikan gerakan lawan, hanya saja

pukulan ini dilakukan lebih sentuhan halus dengan sedikit dorongan yang ditujukan di dekat net. Gerakan dropshot ini biasanya ditujukan untuk mengecohkan lawan.

4. Netting : Pukulan yang dilakukan dekat net, diarahkan sedekat mungkin dengan net, dipukul dengan sentuhan tenaga yang halus sekali. Pukulan netting yang baik adalah jika bolanya dipukul halus dan melipir tipis di dekat sekali dengan net.
5. Lop : Pukulan dalam bulutangkis yang bertujuan untuk menerbangkan *shuttlecock* setinggi mungkin yang mengarah jauh kebelakang garis lapangan lawan. Pukulan lob ini menguasai pukulan overhead lob ini karena teknik pukulan lob ini banyak kesamaan dengan teknik smash dan dropshot.

Selain mengetahui beberapa teknik dasar bulutangkis juga mendatangkan berbagai manfaat bagi tumbuh kembang anak. Mulai dari meningkatkan metabolisme yang baik, menjaga kebugaran tubuh, meningkatkan kekuatan tulang, meningkatkan suasana hati. Oleh karena itu, sebaiknya orangtua jangan menyalahkan kesempatan emas untuk memperkenalkan olahraga sedini mungkin kepada anak-anak, termasuk bulu tangkis.

Jika kita mengamati di beberapa kelompok mengenai kajian pembelajaran bulu tangkis, terdapat dua kecenderungan penerapan model pendekatan, yaitu model konvensional yang mengutamakan kemampuan teknik dasar, dan model taktis yang mengutamakan upaya yang dilakukan untuk meningkatkan pemahaman terhadap konsep bermain bulu tangkis sesungguhnya. Pendekatan konvensional adalah model pendekatan yang mengutamakan pada pengajaran kemampuan teknis, sehingga lebih memprioritaskan kemampuan teknik dasar. Pendekatan ini difokuskan untuk mewujudkan tujuan dan target yang ingin dicapai. Ketangkasan dalam bulu tangkis terpusat pada pokok-pokok tertentu dan terlepas dari kemampuan tersebut. Tujuan dari kegiatan ini adalah memberikan Pengenalan Teknik Dasar dan aturan Bermain Bulutangkis Pada Anak Usia 10 dan 12 Tahun Di Desa Murante Kabupaten Luwu. Kegiatan ini juga bermanfaat supaya antusiasme anak dalam bermain bulutangkis dapat diimbangi dengan keterampilan teknik yang mumpuni.

Metode

Metode Pelaksanaan yang digunakan melalui beberapa tahap yaitu tahap persiapan, dan pelaksanaan. Serta pendekatan langsung, demonstrasi, diskusi, praktek. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Sabtu, 12 Maret 2021 di, Desa Murante, Kecamatan Suli, Kabupaten Kabupaten Luwu. Bertempat di lapangan masjid Syuhada 45 Larandu. Perlengkapan yang digunakan yakni raket, dan shuttlecock, Tv video tutorial. Tempat lapangan masjid syuhada 45 larandu.

Tahap Persiapan

Pengabdian melakukan observasi dengan masyarakat dan orang tua anak untuk melakukan pendataan dengan kelompok usia 10-12 tahun. Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan mengadakan pelatihan tentang teknik dasar dan aturan bermain bulutangkis dengan menggunakan pembelajaran yang mengarah pada anak didik (*student centered learning*) sehingga dapat menumbuhkan semangat anak – anak untuk berpartisipasi dalam kegiatan ini. Tentunya, tim pelaksana kegiatan ini juga memberikan materi, petunjuk dan tutorial terlebih dahulu mengenai teknik dasar bermain bulu tangkis.



Gambar 1. Observasi dan pendataan anak kelompok usia 10-12 tahun

Tahap Pelaksanaan

Adapun tahapan pelaksanaan PKM dimulai dari; 1) Sosialisasi dan pemaparan kegiatan, 2) Menonton Video Tutorial Bulutangkis, 3) Pendampingan, dan 4) evaluasi

Hasil

Dari hasil observasi serta pengamatan tim pengabdian yang dilakukan di Didesa Murante Kecamatan Suli Kabupaten Luwu ini, mendapatkan respon yang positif bagi para orang tua dan anak-anak yang mengikuti materi sosialisasi Pengenalan Teknik Dasar dan aturan Bermain Bulutangkis Pada anak, kemudian memberikan tutorial serta praktek langsung mengenai teknik dasar bermain bulutangkis. Dari hasil kegiatan dapat dilihat bahwa antusias anak-anak dalam sangat tinggi, adapun hasil kegiatan ini kami laksanakan sebagai berikut:

1) Tahap Pemaparan Kegiatan dan Materi

1. Memberikan penjelasan cerita singkat tentang sejarah bulu tangkis di dunia.
2. Memberikan penjelasan mengenai pentingnya berolahraga sejak dini, khususnya manfaat bulutangkis.
3. Memberikan penjelasan mengenai perlengkapan yang dibutuhkan saat bermain bulutangkis.
4. Memberikan penjelasan mengenai teknik dasar bermain bulu tangkis. Meliputi: cara memegang raket, teknik memukul *shuttlecock*, sistem pemberian nilai, peraturan dalam bulu tangkis, dan pelanggaran yang sering terjadi dalam permainan bulutangkis).
5. Memberikan penjelasan terkait mengenai aturan permainan bulutangkis.
6. Memberikan tutorial videobulutangkis sekaligus praktek teknik memegang raket.
7. Memberikan tutorial video bulutangkis sekaligus praktek teknik pukulan smash, forehand, backhand.



Gambar 2. Pemaparan Kegiatan dan Pengenalan Teknik Dasar, aturan Bermain Bulutangkis Pada anak usia 10-12 tahun

Pada kegiatan ini pengabdian menjelaskan tentang teknik dasar dan aturan permainan bulutangkis, adapun penjelasan sebagai berikut :

1. Aturan pertama dalam permainan bulu tangkis adalah terdapat dua pemain yang sudah siap satu sama lain. Sehingga dalam permainan ini minimal ada dua pemain dari kubu yang berlawanan. Masing-masing pemain selain siap secara fisik dan mental, juga harus memiliki beberapa peralatan. Seperti raket, kok, net, dan sebagainya yang membantu melancarkan pelaksanaan permainan tersebut.
2. Dalam permainan bulu tangkis terdapat dua gim atau dua babak, durasinya sendiri disesuaikan dengan pencapaian nilai tertinggi. Yakni 21 poin di setiap gim, sehingga tim atau pemain mana yang berhasil mencapai poin tersebut maka babak dinyatakan berakhir.
3. Aturan berikutnya dalam permainan bulu tangkis adalah terkait net atau jaring pembatas yang diletakkan di tengah lapangan. Net ini tidak boleh disentuh oleh pemain, baik itu menggunakan tangan kosong maupun menggunakan raket.
4. Teknik memegang raket dengan *american grip* yang dilakukan dengan memegang handle raket dimana ibu jari dan telunjuk menempel di gagang handle. Selain itu masih ada teknik *forehand grip*, *combination grip*, dan lain sebagainya. Teknik ini bisa diterapkan secara acak saat mengikuti permainan sehingga perlu dikuasai dengan baik.
5. Langkah kaki (*Fetwoork*)
6. Kemudian yang tidak kalah penting untuk dipelajari dalam permainan bulu tangkis adalah belajar teknik memukul dan menyerang. Sebab memukul kok tidak bisa sembarangan, tujuannya agar jatuh di dalam garis lapangan lawan.
7. Pengenalan ukuran dan Bentuk lapangan bulu tangkis yaitu persegi panjang. Sesuai standar nasional, ukuran lapangan bulu tangkis yaitu 13,4 meter x 6,10 meter.
8. Raket yang merupakan alat yang digunakan untuk permainan bulu tangkis terdiri dari pegangan dan kepala. Bahan untuk pembuatan raket bulu tangkis yaitu bahan baku campuran serat karbon, aluminium, grafit, dan beberapa perpaduan titanium.
9. Shuttlecock atau bola dalam bulu tangkis terbuat dari bulu alami dan gabus dengan bahan serat kayu dari pohon ek. Ukuran kok bulu tangkis: diameter 25-28 mm, panjang setiap helai bulu (ada 16 bulu) 62-70 mm,

berat 4,75-5,5 gr.



Gambar 3. Menonton video tutorial permainan Bulutangkis



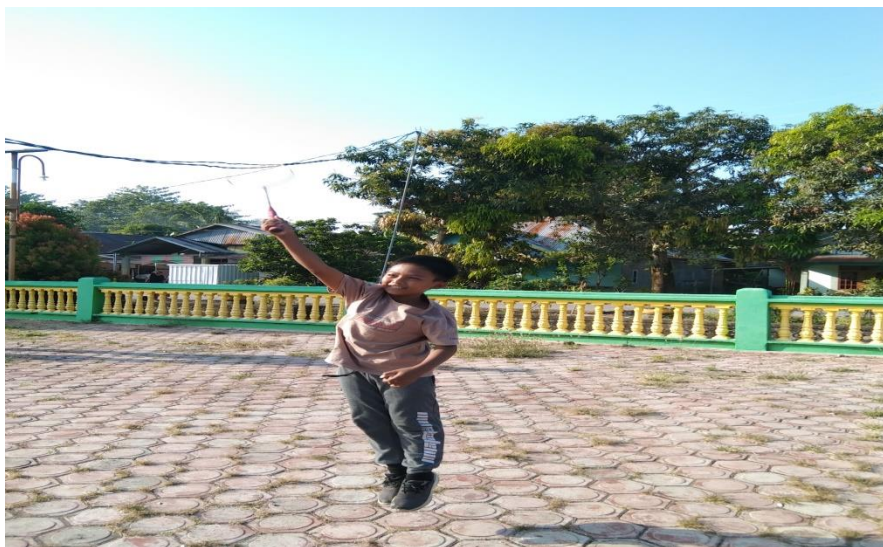
Gambar 4. Teknik Dasar Pukulan Forehand Bulutangkis

Cara memegang raket dengan forehand grip adalah raket berada di posisi miring, kemudian dipegang dengan posisi ibu jari dan telunjuk seperti sedang mengepal atau mengunci bagian dalam grip raket. Bagian V antara ibu jari dan telunjuk sejajar dengan batang raket. Penjelasan ini diperkuat oleh penelitian terdahulu (Setiawati et al., 2014) pukulan forehand adalah pukulan yang melampaui kepala dengan gerakan forehand biasanya dilakukan bila berada dibidang kanan lapangan pada posisi samping.



Gambar 5. Cara Pegangan raket *american grip Backhand Bulutangkis*

Pegangan backhand atau backhand grip adalah pukulan yang dilakukan dari sisi berlawanan dengan pemain. Misalnya, pada pemain dominan kanan maka pegangan ini digunakan ketika kok datang di sisi kiri badan, baik itu sisi atas maupun bawah. (Andibowo et al., 2022) Pukulan backhand merupakan salah satu pukulan yang efektif untuk mendapatkan poin. Namun membutuhkan gerak ayunan tangan yang sangat cepat, dilakukan mendadak serta menerjunkan shuttlecock secara curam.



Gambar 6. Teknik Dasar Pukulan *Smash Bulutangkis*

Menurut Aji Prasajo & Yahya, dalam (Kahar et al., 2021). *Smash* menjadi pukulan kunci agar mematikan permainan dan pergerakan lawan, lebih lanjut dijelaskan bahwa pukulan lainnya dapat dikatakan tidak berarti apabila tidak dilengkapi kemampuan *smash* yang maksimal. Sedangkan menurut (Ahmad Saleh et al., 2022) *Smash* merupakan suatu pukulan yang keras, diarahkan ke titik buta lapangan lawan dengan keras dan tajam. Pemain dapat melakukan *smash* dengan tepat mengarah ke bidang lapangan lawan jika posisi shuttlecock tepat berada dibagian depan atas kepala serta ditukikkan keras dan tajam ke bawah.



Gambar 7. Foto Bersama dengan anak-anak Usia 10-12 di Desa Murante Kabupaten Luwu Tahun Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Sebuah proses pengenalan teknik dasar dan aturan bulutangkis akan berjalan dengan baik jika proses penyampaian materi dilaksanakan sebaik mungkin sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Untuk dapat mencapai sasaran tersebut membutuhkan proses evaluasi sebagai perbaikan dan pembetulan, sekaligus merevisi kurangnya dalam melakukan teknik dasar bulutangkis pada anak. Artinya dalam suatu proses pengenalan bagi pemula evaluasi sangatlah mutlak, tujuannya untuk mengetahui seberapa jauh pengetahuan anak tentang teknik dasar dan aturan bulutangkis tersebut. Hal-hal yang dievaluasi adalah mengulas kembali mengenai tujuan dan penguatan dengan memberikan serta penghargaan yang terpuji.

Target luaran yang didapat dari kegiatan pengabdian ini adalah berupa: Pengenalan teknik dasar dan aturan bermain bulutangkis pada anak usia 10-12 tahun, karena merupakan unsur yang sangat penting dan mendasar yang harus diketahui oleh anak. teknik dasar dalam bulutangkis ini merupakan salah satu unsur yang ikut menentukan pengetahuan dalam kegiatan berolahraga khususnya bulutangkis.

Simpulan

Berdasarkan seluruh rangkaian dalam kegiatan pengabdian ini maka dapat ditarik kesimpulan antara lain sebagai berikut:

1. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat berfungsi untuk mengembangkan wawasan pengetahuan anak usia 10-12 tahun tentang teknik dasar dan peraturan permainan bulutangkis serta keterampilan yang diperoleh dengan baik.
2. Menumbuhkan minat berolahraga utamanya bermain bulutangkis pada anak usia 10-12 tahun Di Desa Murante Kabupaten Luwu
3. Anak usia 10-12 tahun Di Desa Murante Kabupaten Luwu sangat antusias dan motivasi tinggi setelah mengikuti kegiatan materi serta menonton video permainan bulutangkis

Ucapan Terimakasih

Pengabdi mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah mendukung kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik yaitu bapak kepala desa murante para orang tua dan juga kepada teman-teman dosen yang telah membantu sehingga kegiatan ini dapat terlaksana. Dan terima kasih juga kepada anak-anak yang bersedia hadir pada kegiatan PKM yang telah mengikuti kegiatan ini. Pengabdi berharap kegiatan ini dapat memberikan dampak yang positif kepada semua yang telah terlibat dari awal hingga akhir kegiatan.

Daftar Pustaka

- Ahmad Saleh, Irsan Kahar, & Nur Saqinah Galugu. (2022). Akurasi Pukulan Smash Pada Atlet Bulutangkis: Studi Pada Atlet Bulutangkis Kota Palopo. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 7(2), 164–171. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v7i2.2207>
- Andara, E. H., & Wiriawan, O. (2017). Perbandingan Komponen Kondisi Fisik Bulutangkis pada Atlet Pb Fifa Sidoarjo dan Atlet Pb Satria Muda Sidoarjo U17. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3(1), 1–4.
- Akhsan, (2012: 52). *Faktor risiko yang memengaruhi keterlambatan konsepsi (infertilitas) pasangan suami istri pada laki-laki di kecamatan palu utara kota palu. JST Kesehatan*
- Andibowo, T., Sholeh, M., Prabowo, R. A., Budiyono, K., Kepelatihan Olahraga, P., Tunas, U., & Surakarta, P. (2022). Peningkatan Kemampuan Pukulan Backhand Atlet Bulutangkis Utp Surakarta. *PROFICIO: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3, 2. <http://ejournal.utp.ac.id/index.php/JPF/article/view/2112>
- Kahar, I., Dahlan, F., Syahrudin, S., & Nur, S. (2021). Implementation of Fullover training towards the improvement of badminton smash corresponding with the Covid 19 health protocol. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 5(1), 1–10. <https://doi.org/10.33503/jp.jok.v5i1.1211>
- Mangun, F. A., Budiningsih, M., & Sugianto, A. (2017). Model Latihan Smash Pada Cabang Olahraga Bulutangkis Untuk Atlet Ganda. *Gladi Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 8(2), 78–89. <https://doi.org/10.21009/gjik.082.01>
- Setiawati, H., G, V. S., & Atiq, A. (2014). Teknik Dasar Servis Pukulan Forehand dan Backhand Bulutangkis Pada Siswa Kelas VIIA DI SMP. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 3(9). <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/view/7166/7349>