

Coaching Clinic Teknik Dasar Permainan Bulutangkis pada Pelajar

Fredy Eko Setiawan¹, Ika Nilawati², Mukahamd Musta'in³

^{1,2,3} Universitas Ngudi Waluyo Semarang, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Mukhamad Musta'in

E-mail: mukhamadmustain@gmail.com

Abstrak

Olahraga merupakan kegiatan yang sangat digemari oleh semua manusia dari berbagai usia, baik kalangan tua ataupun muda dan pelajar. Masa SD sampai SMA merupakan masa yang aktif dalam perkembangan kehidupannya. Banyak pelajar SD- SMA yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga seperti bulu tangkis, sepakbola, futsal, voli, basket dan sebagian besar kegiatan dilakukan saat libur sekolah. Waktu luang anak-anak akan semakin bermanfaat jika diisi dengan kegiatan yang positif seperti bermain bulutangkis. Banyak pelajar di kecamatan Temanggung yang belum mengetahui cara bermain bulutangkis yang benar. Hasil interview, sebagian besar anak-anak tidak mengetahui cara bermain bulutangkis yang benar. Untuk mengatasi permasalahan tersebut perlu adanya suatu pelatihan coaching clinic dasar permainan bulutangkis. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu meliputi ceramah, tanya jawab, demonstrasi, praktik langsung dan evaluasi mengenai coaching clinic permainan bulutangkis. Hasil pengabdian masyarakat didapatkan adanya peningkatan pengetahuan pelajar mengenai aturan permainan dasar bulutangkis, perlu adanya penambahan alat permainan bulutangkis dan evaluasi program secara berkala.

Kata kunci : Coaching clinic, Bulutangkis, Pelajar

Abstract

Sport is an activity that is very popular with all people of all ages, both young and old and students. The period from elementary to high school is an active period in the development of life. Many elementary-high school students take part in extracurricular sports activities such as badminton, football, futsal, volleyball, basketball and most of the activities are carried out during school holidays. Free time for children will be more useful if it is filled with positive activities such as playing badminton. Many students in the Temanggung sub-district don't know how to play badminton properly. The results of the interview showed that most of the children did not know how to play badminton properly. To overcome this problem, it is necessary to have a basic coaching clinic training in badminton games. The method used in this community service activity includes lectures, questions and answers, demonstrations, direct practice and evaluation of coaching clinics for badminton games. The results of community service showed that there was an increase in student knowledge regarding the rules of the basic game of badminton, the need for additional badminton game tools and regular program evaluations.

Keywords : Coaching clinic, Badminton, Students

PENDAHULUAN

Bulutangkis disebut sebagai olahraga paling digemari di Indonesia setelah sepakbola. Dimana- mana kita melihat orang bermain bulutangkis, termasuk bulutangkis sebagai hiburan yang dimainkan di halaman rumah, di jalan atau di taman umum. Namun boleh jadi tidak banyak yang memahami bulutangkis sepenuhnya (Aksan, 2016). Bagi bangsa Indonesia olahraga bulu tangkis merupakan olahraga untuk semua lapisan masyarakat, karena dapat dimainkan oleh anak-anak, dewasa, laki-laki atau perempuan. Hal itu baik yang tujuannya untuk rekreasi dan hiburan, menjaga kesehatan dan kebugaran, maupun untuk meraih prestasi (Putra & Sugiyanto, 2016).

Masa anak dan remaja merupakan masa yang aktif baik didalam maupun diluar ruang. Untuk mengisi waktu luang anak agar lebih bermanfaat dan menyehatkan, bisa mengisi dengan olahraga sederhana dan sangat mudah untuk dilakukan oleh anak seperti bulutangkis. Tahap awal untuk menguasai teknik-teknik bulu tangkis adalah dimulai dengan pengenalan. Proses pengenalan teknik dasar dapat dilakukan dengan memberikan penjelasan secara langsung yang dilanjutkan dengan contoh gerakan di hadapan atlet atau dengan memanfaatkan media ajar sebagai sarana pembelajaran, seperti memberikan buku bacaan/pengetahuan mengenai bulu tangkis, menonton video-video latihan, melihat gambar/poster (urutan-urutan pelaksanaan) dan sebagainya. Tahap berikutnya untuk menguasai teknik-teknik bulu tangkis yaitu dengan mencoba melakukan/memeragakan teknik yang diajarkan secara berulang-ulang (tahap latihan) (Putra & Sugiyanto, 2016).

Hasil studi pendahuluan melalui interview pada beberapa pelajar dari SD sampai SMA di kecamatan Temanggung, bahwa sebagian besar pelajar tidak mengetahui cara bermain bulutangkis yang benar. Untuk mengatasi permasalahan tersebut perlu adanya suatu pelatihan cara bermain bulutangkis yang benar dan menambah jumlah peralatan. Melalui coaching clinic permainan dasar bulutangkis diharapkan semakin banyak anak yang mau bermain bulutangkis dan tahu cara yang benar bermain bulutangkis sehingga diharapkan waktu luang menjadi berkualitas, peningkatan pengetahuan tentang bermain bulutangkis yang benar dan melahirkan calon atlet bulutangkis yang handal.

METODE

Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini yaitu meliputi:

- a. Ceramah/ Penyuluhan coaching clinic teknik dasar permainan bulutangkis
- b. Demonstrasi coaching clinic teknik dasar permainan bulutangkis
- c. Tanya Jawab coaching clinic teknik dasar permainan bulutangkis
- d. Praktik coaching clinic teknik dasar permainan bulutangkis
- e. Evaluasi coaching clinic teknik dasar permainan bulutangkis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan diawali dengan melihat fenomena permasalahan mitra yaitu tentang aturan dasar permainan bulutangkis. Selanjutnya menemui pelajar untuk diinterview sehingga ditemukan permasalahan dan diperlukan solusi. Kegiatan selanjutnya yaitu wawancara dengan pengelola gedung serbaguna/ GOR terkait kelengkapan peralatan olahraga bulutangkis dan ditemukan jumlah peralatan sangat terbatas dan sederhana. Setelah ditetapkan masalah serta dilakukan pretest, kemudian dilakukan pelatihan aturan dasar permainan bulutangkis dan diakhiri dengan post- test dan dilanjutkan dengan pertandingan bulutangkis antar peserta. Pengabdian masyarakat dilakukan pada Tanggal 18 Desember 2022. Kegiatan di mulai dari jam 08.00 WIB hingga 11.00 WIB. Tempat kegiatan di Ruang serbaguna/ GOR RW 04 lingkungan Cekelan Temanggung. Pelaksanaan kegiatan coaching clinic permainan dasar bulutangkis dilakukan oleh Tim pengabdian masyarakat Universitas Ngudi Waluyo yang dibantu oleh 3 mahasiswa keperawatan dan Ilmu Keolahragaan.

Karakteristik Peserta

Kegiatan pengabdian masyarakat diikuti oleh 32 pelajar dari kelas tingkat SD- SMA yang dijelaskan pada tabel berikut:

Tabel 1

Distribusi peserta berdasarkan jenis kelamin

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Prosentase (%)
1	Laki- laki	32	100 %
2	Perempuan	-	0 %
Total		32	100 %

Berdasarkan tabel 1 dapat disimpulkan bahwa peserta seluruhnya diikuti oleh laki- laki. Hal ini menjelaskan bahwa permainan bulutangkis pada remaja banyak digemari oleh anak laki- laki. Kehadiran peserta mencapai 90% dari semua peserta yang diundang.

Peserta pelatihan adalah siswa kelas VI-XII. Jumlah peserta berdasarkan kelas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2

Distribusi peserta berdasarkan kelas

No	Kelas	Frekuensi	Prosentase (%)
1	Kelas VI	1	3.1 %
2	Kelas VII	1	3.1 %
3	Kelas VIII	8	25 %
4	Kelas IX	8	25 %
5	Kelas X	12	37.5 %
6	Kelas XI	2	6.3 %
7	Kelas XII	-	0 %
Total		32	100 %

Berdasarkan tabel 2 dapat dijelaskan bahwa peserta kegiatan diikuti sebagian besar dari kelas X.

Tabel 3.

Distribusi Frekuensi Peserta Berdasarkan Tingkat Pengetahuan Tentang Aturan Permainan Dasar Bulutangkis Sebelum Pelatihan (Pre-Test).

No	Tingkat Pengetahuan	Frekuensi	Prosentase (%)
1	Kurang	14	44 %
2	Cukup	8	25 %
3	Baik	10	31 %
Total		32	100 %

Berdasarkan tabel 3 bahwa sebagian besar dari responden (44 %) memiliki pengetahuan yang kurang tentang aturan dasar permainan bulutangkis pada saat sebelum pelatihan (pre-test). Hal ini menunjukkan pengetahuan pelajar tentang bulutangkis masih rendah.

Tabel 4.

Distribusi Frekuensi Peserta Berdasarkan Tingkat Pengetahuan Tentang Aturan Dasar Permainan Bulutangkis Setelah Pelatihan (Post-Test).

No	Tingkat Pengetahuan	Frekuensi	Prosentase (%)
1	Kurang	-	0 %
2	Cukup	4	12.5 %
3	Baik	28	87.5 %
Total		32	100 %

Berdasarkan tabel 4 bahwa sebagian besar dari responden (87.5%) memiliki pengetahuan yang baik tentang aturan dasar permainan bulutangkis pada saat setelah dilakukan pelatihan (post-test).

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) (Aksan, 2016). Pengetahuan tentang permainan dasar bulutangkis memang banyak belum diketahui oleh masyarakat awam. Melalui kegiatan pelatihan diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang cara bermain buutangkis. Hasil pengabdian masyarakat dijelaskan bahwa kegiatan pelatihan coaching clinic permainan bulu tangkis pada 5.2 banyak diikuti oleh pelajar dari kelas X atau SMA kelas 1. Olahraga merupakan kegiatan yang sangat digemari oleh semua manusia dari berbagai usia, baik kalangan tua ataupun muda. Masa SMA merupakan masa yang aktif dalam perkembangan kehidupannya. Banyak siswa SMA yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga seperti sepakbola, futsal, voli, basket, bulutangkis dan lainnya (Musta'in, Nilawati, & Setiawan, 2020).

Pada tabel 5.1 sebagian besar pelatihan diikuti oleh laki- laki dan dari tabel 5.3 pengetahuan pelajar tentang permainan dasar bulutangkis sebelum pelatihan yaitu pada tingkat kurang sebesar 44%. Dalam memperoleh suatu pengetahuan tidak terlepas dari adanya motivasi. Hasil penelitian (Jannah, Permadani, & Karina, 2022) dijelaskan bahwa laki- laki memiliki motivasi yang lebih rendah dari perempuan. Motivasi berprestasi memiliki peranan penting bagi atlet pelajar, karena atlet pelajar yang memiliki motivasi berprestasi akan memiliki kemampuan dalam menentukan arah dan tujuannya untuk mencapai prestasi akademik maupun non akademik yang juga akan berpengaruh terhadap keberhasilan dalam mencapai prestasi yang diharapkan.

Kegiatan penyampaian materi bulu tangkis dilakukan melalui coaching clinic. Melalui kegiatan coaching clinic secara teratur, selain memberikan penjelasan, disertai dengan tanya jawab antara tim pelaksana kegiatan dengan mitra. Sesi tanya jawab dilakukan melalui dialog dengan memberikan kesempatan kepada siswa yang ingin bertanya atau berbagi pengalaman dan berusaha mencari solusi yang tepat dan inovatif atas permasalahan terkait dengan materi yang dibahas (Suparman, Hasbillah, Asri, & Haeril, 2022). Pelatihan coaching clinic bulutangkis yang diberikan berupa dasar permainan. Subarkah & Marani, (2020) menjelaskan teknik dasar pukulan bulutangkis diantaranya teknik pukulan overhead, netting, drive dan service. Teknik dasar pukulan tersebut dibagi lagi ke dalam beberapa jenis, yaitu: pukulan overhead terbagi atas lob, smash dan dropshot. Untuk pukulan netting dan drive terdiri dari pukulan forehand dan backhand. Sedangkan untuk pukulan service terbagi atas pukulan flick dan short.



Gambar 1.
Kegiatan Coaching Clinic Permainan Bulutangkis

Hasil evaluasi pelatihan dapat dilihat pada tabel 5.4 dimana pengetahuan pelajar tentang permainan bulu tangkis setelah pelatihan yaitu pada tingkat baik sebesar 87.5%. Coaching sangat lazim dipakai dalam hal yang berhubungan dengan olah raga. Coaching yang dimaksud disini adalah bagaimana membantu seseorang menemukan apa yang diinginkan dari posisi dimana dia sekarang, dengan menggali sumber daya apa saja yang dibutuhkan, sikap mental yang harus dibangun, dan teknik-teknik yang cocok dalam menerapkannya. Hal tersebut dilakukan dengan mengajukan pertanyaan yang tepat, sehingga peserta latihan (coachee) akan menemukan sendiri jawaban yang dibutuhkannya. Coaching juga dapat diterjemahkan menjadi seseorang yang dapat memfasilitasi orang yang di-coaching untuk menggapai kinerja yang lebih baik dari keadaan sekarang, dengan menanyakan pertanyaan yang tepat (Jerusalem, 2011).

KESIMPULAN

Simpulan yang dapat diambil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah *pertama* setelah dilakukan pelatihan coaching clinic permainan dasar bulutangkis pengetahuan pelajar mengenai bulutangkis mengalami peningkatan. *Kedua* perlu pelatihan serupa secara berkala untuk pelajar serta penambahan alat bermain bulutangkis. *Ketiga* perlu adanya evaluasi rutin pada semester kedepan dalam rangka meningkatkan pemahaman pelajar dalam aturan dasar permainan bulutangkis.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kami ucapkan kepada Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo atas support dan arahan selama pelaksanaan pengabdian masyarakat, dan semua pihak yang membantu terlaksananya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aksan, H. (2016). *Mahir Bulu Tangkis*. Bandung: Nuansa Cendekia.
- Jannah, M., Permadani, F. D., & Karina, T. A. (2022). Motivasi Berprestasi Siswa Sekolah Menengah Olahraga pada saat. *Journal On Teacher Education*, 3(2020), 262–269.
- Jerusalem, M. A. (2011). Peningkatan Keterampilan Bisnis Mahasiswa Dengan Teknik Coaching. In *Seminar Nasional 2021 "Wonderful Indonesia"* (pp. 1–13). Yogyakarta: Jurusan PTBB F UNY.
- Musta'in, M., Nilawati, I., & Setiawan, F. E. (2020). Manajemen Cedera Akibat Olahraga pada Pelajar SMA di Kecamatan Pringsurat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 6(1), 17–22.
- Putra, G. I., & Sugiyanto, F. (2016). Pengembangan Pembelajaran Teknik Dasar Bulu Tangkis Berbasis Multimedia Pada Atlet Usia 11 dan 12 Tahun. *Jurnal Keolahragaan*, 4(2), 175–185. Retrieved from <https://journal.uny.ac.id/index.php/jolahraga/article/view/10893/8527>
- Subarkah, A., & Marani, I. N. (2020). Analisis Teknik Dasar Pukulan Dalam Permainan Bulutangkis. *Jurnal MensSana*, 5(2), 106–114.
- Suparman, Hasbillah, M., Asri, A., & Haeril. (2022). Coaching Clinic Teknik Dasar Permainan Tennis

Meja Siswa SMPIT Al-Fityan School Kabupaten Gowa. *Journal of Sriwijaya Community Services on Education*, 1(1), 57–62.