

**PELATIHAN PERMAINAN BULUTANGKIS PEMULA  
SE-PADUKUHAN GEMPOL CONDONGCATUR**

**Budi Dermawan**

STKIP PGRI Pacitan

email korespondensi: [dermawan2507@gmail.com](mailto:dermawan2507@gmail.com)

**Abstrak**

*Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini bertujuan untuk mensosialisasikan dan mengenalkan teknik dasar bermain bulutangkis kepada masyarakat di lingkungan Padukuhan Gempol dan sebagai ajang seleksi untuk Pordes 2022 Desa Condongcatur. Materi dasar bermain bulutangkis yang diberikan adalah tentang penerapan teknik dasar bulutangkis, yaitu: teknik pukulan, teknik service, dan bermain bulutangkis yang baik dan benar. Metode yang digunakan dalam pelatihan ini adalah dengan pemberian materi teori yang digabungkan dengan praktik secara langsung, demonstrasi, kegiatan diskusi dan evaluasi dari kegiatan praktik yang dilakukan oleh peserta. Hasil pelatihan (1) Peserta antusias dan termotivasi untuk mengikuti pelatihan bulutangkis di Padukuhan Gempol, (2) Peserta dapat bermain bulutangkis dengan menggunakan teknik dasar bermain bulutangkis yang baik dan benar, (3) Dari pelatihan ini terpilih tim ganda putra dan ganda putri untuk mewakili Padukuhan Gempol dalam Pordes Condongcatur 2022.*

**Kata Kunci:** *Pelatihan, bulutangkis, pemula*

**PENDAHULUAN**

Permainan bulu tangkis sudah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari masyarakat, bahkan ikut mewarnai gaya hidup masyarakat pada saat ini, permainan ini tidak hanya untuk memperoleh prestasi atau salah satu pilihan untuk menjadi pemain yang berprestasi tinggi, dan juga sebagai hiburan yang menarik bagi setiap orang khususnya yang menggemari permainan bulutangkis. Hampir semua lapisan masyarakat pernah memainkan permainan bulutangkis yang dimulai dari pertandingan tingkat pedesaan seperti kejuaraan dalam memeriahkan hari ulang tahun kemerdekaan Republik Indonesia misalnya pertandingan antar warga desa sampai pertandingan antar padukuhan atau Pordes.

Permainan bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang tumbuh dan berkembang pesat mampu mengharumkan bangsa dan negara Indonesia. Terbukti banyak prestasi yang diraih atlet bulutangkis Indonesia di ajang internasional bahkan Indonesia menjadi salah satu tim terbaik dunia dalam olahraga bulutangkis. Permainan bulutangkis dapat dimainkan di dalam ruangan maupun di luar ruangan, dengan ukuran dan bentuk yang telah disesuaikan. Lapangan di bagi dua dengan panjang dan lebar yang sama serta diberi net di tengah tengahnya. Permainan bulutangkis menggunakan raket yang sudah di desain khusus serta menggunakan *shuttlecock* sebagai bolanya.

Sebagaimana karakteristik permainan bulutangkis mengandung unsur keterampilan gerak, yaitu berupa teknik dasar memegang raket, pukulan pertama (*service*), pukulan

melampaui kepala (*overhead stroke*), dan pukulan dengan ayunan rendah (*underhead stroke*), *smash*, *drop shot*, *netting* di dalam permainan bulutangkis. Berhasil tidaknya pelaksanaan olahraga bulu tangkis sesuai dengan tujuan yang diharapkan ditentukan oleh banyak faktor, baik dari faktor internal maupun eksternal. Faktor internal yang berasal dari dalam diri pemain yang mempengaruhi keberhasilan dalam berlatih bulutangkis diantaranya yaitu kondisi fisiologis, kondisi psikologis, kecerdasan (*intelegensi*) dan kematangan, sedangkan faktor eksternal yang berasal dari luar diri pemain diantaranya yaitu lingkungan alam dan lingkungan sosial.

Permainan bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang terkenal di dunia. Olahraga ini menarik minat berbagai kelompok umur, berbagai tingkat ketrampilan, baik pria maupun wanita memainkan olahraga ini di dalam atau di luar ruangan untuk rekreasi juga sebagai pertandingan. Pengabdian pelatihan ini dilakukan di Padukuhan Gempol yang akan mengadakan seleksi untuk warganya guna mengikuti Pordes 2022 di Kalurahan Condongcatur.

## **METODE**

Metode yang digunakan dalam pelatihan ini adalah dengan pemberian materi teori yang digabungkan dengan praktik secara langsung, demonstrasi, kegiatan diskusi dan evaluasi dari kegiatan praktik yang dilakukan oleh para atlet. Pengabdian ini dilaksanakan oleh dua orang praktikan yaitu: Budi Dermawan, M.Or (Selaku ketua pengabdian kepada masyarakat) dan mahasiswa (selaku anggota).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### ***Pelatihan Teknik-Teknik Dasar Permainan Bulutangkis***

Olahraga bulutangkis adalah salah satu olahraga masyarakat di Indonesia. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini bertujuan untuk mensosialisasikan dan mengenalkan teknik dasar bermain bulutangkis kepada masyarakat di lingkungan Padukuhan Gempol dan sebagai ajang seleksi untuk Pordes 2022 Desa Condongcatur. Materi yang diberikan dalam pelatihan yang meliputi:

#### ***Pegangan raket (grip)***

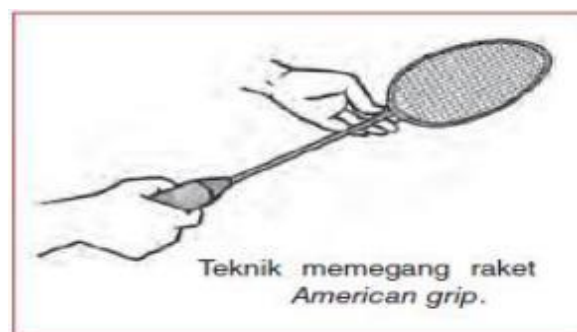
"Salah satu teknik dasar bulu tangkis yang sangat penting dikuasai secara benar oleh setiap calon pebulutangkis adalah pegangan raket. Menguasai cara dan teknik pegangan raket yang betul, merupakan modal penting untuk dapat bermain bulu tangkis dengan baik pula. Oleh karena itu, apabila teknik pegangan raket salah dari sejak awal, sulit sekali meningkatkan kualitas permainan. Pegangan raket yang benar adalah dasar untuk mengembangkan dan meningkatkan semua jenis pukulan dalam permainan bulu tangkis (Subarjah, 2001:27)". Cara pegangan raket yang benar adalah raket harus dipegang dengan menggunakan jari-jari tangan (ruas jari tangan) dengan rileks, namun harus tetap bertenaga pada saat memukul kok. Hindari memegang raket dengan cara menggunakan telapak tangan (seperti memegang golok). Cara memegang raket dapat dilakukan dengan

berbagai model. Oleh PBSI (1985), cara memegang raket dapat dibedakan menjadi empat jenis pegangan.

### 1) *American Grip*

Untuk melihat gambaran memegang raket dengan model *American grip*, letakkan raket di lantai, lalu diambil dan peganglah pada ujung tangkainya (*handle*) dengan cara seperti memegang pukul kasur. Bagian tangan antara ibu jari dan jari telunjuk menempel pada bagian permukaan tangkai yang luas sedangkan permukaan raket sejajar dengan posisi lantai. Cara pegangan raket tersebut memang menghasilkan gerakan yang agak kaku, namun akan sangat efektif dalam memukul *smash* di depan net, atau mengambil *shuttlecock* di atas net dengan cara menitipkan ke bawah secara tajam. Dengan posisi daun raket menghadap ke muka, pemain dapat dengan mudah mengarahkan *shuttlecock* ke kiri dan atau ke kanan, sehingga dapat menghasilkan pukulan yang keras dan sulit diduga arahnya. Secara umum, kelebihan

*American grip* efektif bila digunakan sebagai *killing smash*, karena perkenaan dengan *shuttlecock* lurus. *American grip* jarang terjadi *shuttlecock* membentur frame, karena permukaan menghadap ke *shuttlecock* secara maksimal. Adapun kelemahan *American grip* adalah sulitnya digunakan untuk pukulan *netting*.



Gambar 1. *American Grip*

### 2) *Forehand grip*

Untuk cara pegangan letakkan raket di lantai dalam posisi miring. Lalu peganglah raket dengan cara bagian tangan antara ibu jari dan jari telunjuk dalam posisi menempel pada permukaan tangkai yang sempit. Raket dipegang dengan tanpa diubah-ubah (statis). Letak ibu jari seharusnya tidak lebih dan tidak kurang dari posisi letak jari telunjuk. Lebih jelas perhatikan gambar berikut :



Gambar 2. *Forehand Grip*

Adapun keuntungan model *forehand grip* adalah :

1. Meningkatkan raket dipegang dengan seluruh telapak tangan, pegangan terasa lebih kuat dan tidak mudah lepas.
2. Cara ini memudahkan pemain dalam melakukan gerakan pukulan terhadap *shuttlecock* yang datangnya ke sebelah kanan badan, sehingga pukulan ini dapat dilakukan dengan cermat, baik dalam kecepatan *shuttlecock* maupun ketepatan sasarannya.
3. Dengan menggunakan pegangan raket *forehand* ini, pemain tidak perlu memutar-mutar pegangan. Oleh karenanya, kesalahan dalam penempatan posisi daun raket terhadap datangnya *shuttlecock* lebih kecil.

Kelemahan dalam model *forehand* antara lain :

1. Mengingat posisi tangan tidak berubah-ubah, maka untuk melakukan pukulan *backhand* dengan model pegangan ini diperlukan kekuatan tangan dan sendi bahu yang sangat kuat, sehingga butuh latihan-latihan khusus yang memadai.
2. Model pegangan ini juga lemah untuk menerkam *shuttlecock* di muka net. *Netting* dari lawan dengan model pegangan ini selalu diambil dengan net *play* lagi atau dengan *lob* tanggung.

### 3) *Backhand grip*

Cara pegangan *backhand grip* merupakan kelanjutan dari cara pegangan *forehand grip*. Dari *forehand grip* dapat dialihkan ke *backhand grip* dengan memutar raket seperempat putaran ke kiri, namun posisi ibu jari tidak seperti pada *forehand grip*, melainkan agak dekat dengan daun raket. Untuk lebih jelas perhatikan gambar berikut.

Gambar 3. *Backhand Grip*

Kesalahan yang sering terjadi dalam pegangan *backhand grip* antara lain: (1) Memegang raket dengan menggenggam, jari-jari rapat, dan sejajar; dan (2) Posisi "V" tangan berada pada bagian grip raket yang lebar.

Keuntungan cara pegangan *backhand grip* adalah sulit diterkanya hasil pukulan, *Shuttlecock* bisa melayang keras, tetapi tetap dapat terkontrol. Adapun kelemahannya

ialah dalam pengembalian *shuttlecock*, smash yang datangnya dari arah kanan badan (bola- bola *forehand*), lebih-lebih lagi bola *smash* yang menuju arah bahu dan pinggang sebelah kanan, akan sulit dikembalikan.

#### 4) *Combination grip*

*Combination grip* atau disebut juga dengan model pegangan campuran adalah cara memegang raket dengan mengubah cara pegangan, raket yang disesuaikan dengan datangnya *shuttlecock* dan jenis pukulan. Model pegangan ini merupakan suatu hasil kombinasi antara *forehand grip* dengan *backhand grip*. Dengan menggunakan *combination grip* ini, para pemain akan memiliki pukulan yang lebih komplet dan akan sulit dianalisis kelemahannya.

Secara umum, kelebihan *combination grip* didapatkan karena pemain tidak perlu mengubah posisi raket saat akan memukul *shuttlecock*. Adapun kekurangan atau kelemahannya adalah teknik ini membuat pemain sulit untuk memukul *shuttlecock* yang sudah melampaui tubuh pemain sendiri.

#### **Sikap dan posisi**

Sikap dalam posisi berdiri di lapangan harus sedemikian rupa sehingga dengan sikap yang baik dan sempurna itu, dapat secara cepat bergerak ke segala penjuru lapangan permainan (Subarjah, 2001:38)".

Sikap dan posisi berdiri di lapangan harus dapat dilakukan oleh seorang pemain, karena dengan posisi yang baik pemain dapat bergerak dengan cepat mengantisipasi pengembalian datangnya *cocks* dari pemain lawan. Sikap dan langkah kaki yang benar dalam permainan bulutangkis sangat penting untuk dikuasai secara baik oleh setiap permainan. Ini sebagai syarat untuk meningkatkan kualitas keterampilan memukul *shuttlecock*.

Beberapa hal yang harus diperhatikan antara lain:

- a. Berdirilah dengan sikap dan posisi yang tepat di atas lapangan.
- b. Lakukan gerak langkah ke depan, ke belakang, ke kanan, dan ke kiri pada saat memukul *shuttlecock*, sambil tetap memperhatikan keseimbangan tubuh.
- c. Gerakkan langkah sambil meluncur cepat sehingga upaya untuk memukul *shuttlecock* bisa efektif.
- d. Hindari berdiri dengan telapak kaki di lantai (bertapak) pada saat menunggu datangnya *shuttlecock* atau pada saat bergerak untuk memukul *shuttlecock*.

#### **Gerakan kaki (footwork )**

Gerakan kaki pun perlu untuk diatur. Ada empat *tips* yang dapat kamu lakukan agar pergerakan bermainmu optimal.

- a. Pastikan *base* atau *starting point* kamu, kemudian ingat.
- b. Mundurlah maksimal tiga langkah jika perlu mundur.
- c. Bergerak ke kanan-kiri maksimal satu langkah bila diperlukan.
- d. Keempat, kamu hanya boleh maju maksimal tiga langkah jika harus maju.

Dari hasil latihan teknik pegangan raket dapat disimpulkan para peserta dapat memahami dengan mudah bagaimana memegang raket yang baik dan benar. Cara

memegang raket yang benar serta posisi tubuh yang benar akan mempengaruhi hasil dari pukulan. Dari aplikasi di lapangan para peserta dengan baik dalam mempraktekannya.

### **Service**

Dalam aturan permainan bulu tangkis, servis merupakan modal awal untuk bisa memenangkan pertandingan. Dengan kata lain, seorang pemain tidak bisa mendapatkan angka apabila tidak bisa melakukan servis dengan baik. Namun, banyak pelatih, juga pemain tidak memberikan perhatian khusus untuk melatih dan menguasai teknik dasar ini. Oleh karena itu, sikap tersebut merupakan kekeliruan besar. Diketahui bahwa angka/poin dalam permainan bulu tangkis tidak akan tercipta, apabila pemain tidak mahir melakukan *service* dengan benar (Subarjah, 2001:39)".

*Service* merupakan salah satu keterampilan dasar untuk memulai suatu permainan. Dengan *service* yang sempurna, seorang pemain akan dapat menambah pengumpulan poin atau nilai dalam memenangkan suatu pertandingan. Untuk jelasnya *service* dapat dilihat pada gambar di halaman berikut:



Gambar 4. *Service*

Dalam permainan bulutangkis, ada tiga jenis servis yaitu servis pendek, servis panjang, dan *flick* atau servis setengah tinggi. Namun, biasanya servis digabungkan ke dalam jenis *forehand* dan *backhand*. Masing-masing jenis ini bervariasi pelaksanaannya sesuai dengan situasi permainan di lapangan.

#### 1) *Service Forehand*

##### a. *Service Forehand Pendek*

Tujuan servis pendek adalah untuk memaksa lawan tidak bisa melakukan serangan. Dalam hal ini, lawan dipaksa berada dalam posisi bertahan. Variasi arah dan sasaran servis pendek dapat dilatih secara serius dan sistematis. *Shuttlecock* harus dipukul dengan ayunan raket yang relatif pendek. Pada saat pertemuan antara kepala (daun) raket dengan *shuttlecock*, siku dalam keadaan bengkok untuk menghindari penggunaan tenaga pergelangan tangan. Perhatikan peralihan titik berat badan. Cara latihannya adalah menggunakan sejumlah *shuttlecock* dan dilakukan secara berulang-ulang.

##### b. *Service Forehand Tinggi*

Jenis servis ini terutama digunakan dalam permainan tunggal. *Shuttlecock* harus dipukul dengan menggunakan tenaga penuh agar melayang tinggi dan jatuh tegak lurus di bagian belakang garis lapangan lawan. Saat memukul *shuttlecock*, kedua kaki terbuka selebar pinggul dan kedua telapak kaki senantiasa kontak dengan lantai. Perhatikan gerakan ayunan raket: ke belakang, lalu ke depan. Pukulan harus dilakukan dengan sempurna

serta diikuti gerak peralihan titik berat badan, dari kaki belakang ke kaki depan, yang harus berlangsung kontinyu dan harmonis. Biasakan selalu berkonsentrasi sebelum memukul *shuttlecock*. Hanya dengan berlatih tekun dan berulang-ulang tanpa mengenal lelah, kita dapat menguasai teknik servis *forehand* tinggi dengan sebaik-baiknya.

### c. Servis *Backhand*

Model servis ini memang memerlukan keterampilan dan latihan ekstra agar kita dapat menguasainya dengan baik. Secara umum, pada servis jenis ini, arah dan jatuhnya *shuttlecock* hendaknya sedekat mungkin dengan garis serang pemain lawan, dan *shuttlecock* sedapat mungkin melayang relatif dekat di atas jaring (net). Jenis servis ini sering digunakan oleh pemain ganda. Hal-hal yang perlu diperhatikan antara lain: (1) Sikap berdiri yang benar adalah kaki kanan di depan kaki kiri, dengan ujung kaki kanan mengarah ke sasaran yang diinginkan. Kedua kaki terbuka selebar pinggul, lutut dibengkokkan. Dengan sikap seperti ini, titik berat badan berada diantara kedua kaki. (2) Jangan lupa, sikap badan tetap rilek dan penuh konsentrasi; (3) Ayunan raket relatif pendek, sehingga *shuttlecock* hanya didorong dengan bantuan peralihan berat badan dari belakang ke kaki depan, dengan irama gerak kontinu dan harmonis; (4) Hindari menggunakan tenaga pergelangan tangan yang berlebihan, karena akan memengaruhi arah dan akurasi pukulan; (5) Sebelum melakukan servis, perhatikan posisi dan sikap berdiri lawan sehingga dapat mengarahkan *shuttlecock* ke sasaran yang tepat dan sesuai pikiran; (6) Biasakan berlatih dengan jumlah *shuttlecock* yang banyak dan berulang-ulang tanpa rasa bosan, sampai dapat menguasai gerakan dan keterampilan servis jenis ini dengan utuh dan baik/ sempurna.

Selain itu, perlu diperhatikan adanya peraturan servis. Berikut adalah aturan servis yang salah dan benar. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam servis dikarenakan sering terjadi kesalahan dalam melakukan servis antara lain :

- a. Pada saat memukul *shuttlecock*, kepala (daun) raket lebih tinggi atau sejajar dengan *grip* raket.
- b. Titik perkenaan (persentuhan) antara *shuttlecock* dengan kepala (daun) raket lebih tinggi dari pinggang.
- c. Posisi kaki menginjak garis tengah atau depan.
- d. Kaki kiri melakukan langkah.
- e. Kaki kanan melangkah sebelum *shuttlecock* dipukul.
- f. Terputusnya rangkaian gerak mengayun raket dan memukul *shuttlecock*.
- g. Penerima servis bergerak sebelum *shuttlecock* servis dipukul.

Cara yang benar dalam melakukan servis saat bermain bulu tangkis antara lain:

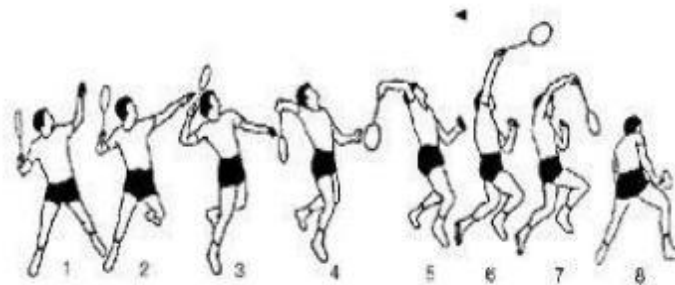
- a. Pada saat memukul, tinggi kepala raket berada di bawah pegangan raket.
- b. Perkenaan *shuttlecock* berada di bawah pinggang.
- c. Kaki kanan statis, berposisi di depan (kecualibagi pemain yang kidal).
- d. Tumit kaki kiri terangkat, tetapi tidak tergeser.

- e. Mengayun raket dalam satu rangkaian.
- f. Penerima servis bergerak sesaat setelah servis dipukul.

Materi servis yang diberikan di atas para peserta pelatihan mampu melakukannya dengan baik, walaupun masih banyak yang harus ditingkatkan. Servis adalah permulaan dari permainan bulutangkis, jika servis yang dilakukan sudah benar maka permainan bulutangkis akan berjalan dengan seru, kebalikannya jika servis dilakukan tidak benar maka hasilnya dari permainan bulutangkis tidak akan berjalan menarik.

### **Smash**

Teknik ini merupakan pukulan serangan terkuat yang terdapat di dalam permainan bulu tangkis. Seperti namanya, teknik ini benar-benar men-*smash* kok ke area target atau tubuh lawan. Di samping itu, terdapat tiga tipe teknik *smash* yang dapat dilakukan, yakni *forehand smash*, *backhand smash*, dan *jumping smash*.



Gambar 5. *Smash*

a. *Forehand Smash*, teknik *forehand smash* adalah pukulan kok kuat yang dilakukan di atas kepala.

b. *Backhand Smash*

Teknik *backhand smash* merupakan salah satu teknik yang paling sulit dilakukan di dalam permainan badminton, bahkan para profesional saja kesulitan melakukannya. Untuk melakukan teknik ini, kamu harus menggunakan teknik genggam *backhand grip*, lalu melepaskan pukulan yang kuat.

c. *Jumping Smash*

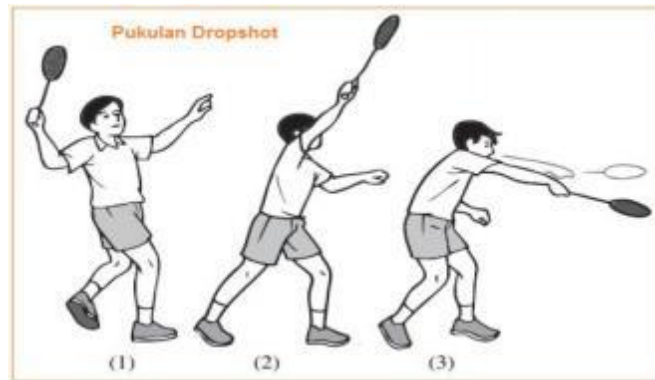
Sebenarnya, teknik ini merupakan teknik *forehand smash* yang dilakukan dengan lompatan saja. Cara memukulnya masih sama dengan teknik *forehand smash*.

*Smash* adalah pukulan keras yang menghujam ke daerah lapangan lawan untuk merebut point dari lawan atau pukulan untuk mematikan lawan. Dari latihan yang dilakukan para peserta sudah bisa melakukan *smash* dengan baik, namun masih ada beberapa pemain yang belum bisa melakukan *smash* dengan benar namun hal tersebut bisa diatasi jika para peserta berlatih dengan baik dan intens terus menerus.

### **DroopShot**

Teknik *drop shot* dapat kamu lakukan dengan cara memukul kok ke area tengah atau depan lawan secara cepat maupun standar. Teknik ini dilakukan untuk memaksa lawan bergerak ke depan areanya, sehingga kamu dapat menyerang area tengah atau belakangnya.

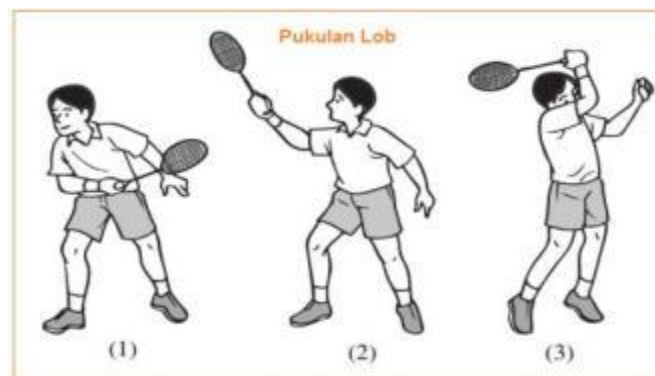




Gambar 6. Droop Shot

### **Clear atau Lob**

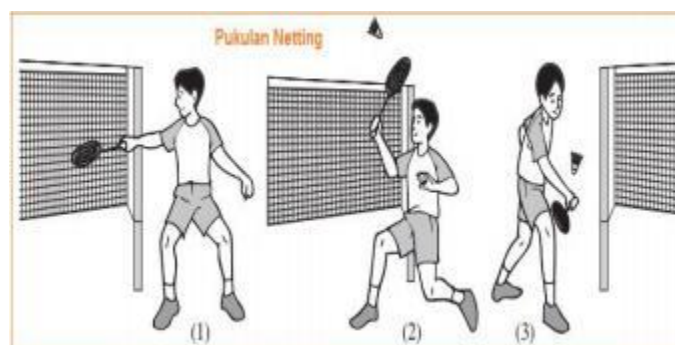
Teknik *clear* atau *lob* merupakan kebalikan dari teknik *drop shot*. Apabila *drop shot* ditujukan agar lawan main terpaksa berpindah ke area depannya, *clear* membuat lawan main harus bergerak mundur ke area belakangnya. Jadi, kamu harus menargetkan area belakang terlebih dahulu sebelum menyerang area depan atau tengah.



Gambar 7. Clear atau Lob

### **Netting**

Salah satu teknik dasar bulu tangkis yang sulit untuk dilakukan adalah *netting*. Teknik ini membutuhkan intuisi, kecermatan, dan kecepatan yang baik, sementara kekuatan yang dibutuhkan hanya kecil. Untuk melakukan teknik ini, kamu harus berada di dekat *net* dan memantulkan kok di atas *net* secara tepat. Nantinya, kok akan jatuh di dekat *net* area lawan.



Gambar 8. Netting

Materi Drop Shot yang diberikan dikombinasikan dalam permainan bulutangkis, dari pelatihan ini beberapa peserta dapat melakukan dropshot dengan baik dan benar sehingga dalam permainan bulutangkis berjalan dengan menarik dengan dikombinasikan beberapa teknik dasar seperti *netting*, *clear* dan *lob*.

### **KESIMPULAN**

Hasil pelatihan (1) Peserta antusias dan termotivasi untuk mengikuti pelatihan bulutangkis di Padukuhan Gempol, (2) Peserta dapat bermain bulutangkis dengan menggunakan teknik dasar bermain bulutangkis yang baik dan benar, (3) Dari pelatihan ini terpilih tim ganda putra dan ganda putri untuk mewakili Padukuhan Gempol dalam Pordes Condongcatur 2022.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Adrian R. Nugraha. (2010). Mengenal Aneka Cabang Olahraga. Bekasi: PT. Cahaya Pustaka Raga.
- Punaji Setyosari. (2013). Metode Penelitian Pendidikan dan Pengembangan. Jakarta. Kencana Pramedia Group