

**PELATIHAN TEKNIK *FOOTWORK* PADA PERMAINAN
BULUTANGKIS SISWA USIA 10 - 12 TAHUN
DI SEKOLAH BULUTANGKIS YANTI JAYA**

Hasyim¹, Muhammad Harliawan², Hikmad Hakim³ Akbar Sudirman⁴, Reza Mahyuddin⁵, Sulaeman⁶

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Makassar

hasyim@unm.ac.id¹, muhhammad.harliawan@unm.ac.id², hikmadhakim@unm.ac.id³,
akbar.sudirman@unm.ac.id⁴, rezamahyuddin@unm.ac.id⁵, sulaeman@unm.ac.id⁶

Abstract

Pengabdian ini bertujuan untuk memberikan sosialisasi teknik footwork pada permainan bulutangkis kepada anak usia 10-12 tahun di Club Bulutangkis Yanti Jaya. Kegiatan sosialisasi ini diikuti oleh 20 peserta yang terdiri dari anak-anak usia 10-12 tahun yang tertarik untuk belajar lebih dalam mengenai teknik footwork pada permainan bulutangkis. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah demonstrasi dan latihan secara langsung di lapangan bulutangkis. Hasil dari kegiatan sosialisasi ini menunjukkan bahwa peserta mampu memahami dan mengaplikasikan teknik footwork yang diajarkan dengan baik. Hal ini dapat dilihat dari peningkatan keterampilan dan kemampuan bermain bulutangkis pada peserta setelah mengikuti kegiatan sosialisasi. Selain itu, kegiatan ini juga memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan dan menghibur bagi peserta. Diharapkan kegiatan sosialisasi ini dapat meningkatkan keterampilan dan kemampuan bermain bulutangkis pada anak usia 10-12 tahun di Club Bulutangkis Yanti Jaya serta memberikan pengetahuan yang lebih luas mengenai teknik footwork pada permainan bulutangkis. Sehingga, diharapkan dapat meningkatkan minat dan prestasi olahraga bulutangkis pada anak usia dini khususnya di club Bulutangkis Yanti Jaya.

Kata kunci: *Footwork*, Siswa, Bulutangkis

**Footwork Technique Training in Badminton games
Children aged 10-12 years at the Yanti Jaya Badminton Club**

Abstract

This service aims to provide socialization of footwork techniques in badminton games to children aged 10-12 years at the Yanti Jaya Badminton Club. This socialization activity was attended by 20 participants consisting of children aged 10-12 years who were interested in learning more about footwork techniques in badminton games. The method used in this activity is demonstration and practice directly on the badminton court. The results of this socialization activity show that participants are able to understand and apply the footwork techniques that are taught well. This can be seen from the increased skill and ability to play badminton in the participants after participating in socialization activities. In addition, this activity also provides a fun and entertaining learning experience for the participants. It is hoped that this socialization activity can improve the skills

WAHANA DEDIKASI

and abilities of playing badminton in children aged 10-12 years at the Yanti Jaya Badminton Club and provide broader knowledge about footwork techniques in the game. badminton. So, it is hoped that it can increase the interest and achievement of badminton in early childhood, especially at the Yanti Jaya Badminton club.

Keywords: footwork and badminton

Artikel Disubmit Tanggal: 03-03-2023 disetujui tanggal:27-03-2023 dipublikasikan : 02-04-2023

Corresponden Author:Hasyim e-mail:hasyim@unm.ac.id

DOI: <http://dx.doi.org/10.31851/dedikasi.v6i1.11327> 

PENDAHULUAN

Bulutangkis merupakan olahraga raket yang dimainkan oleh dua orang (atau dua pasangan) di lapangan yang dibagi menjadi dua bagian oleh jaring. Permainan bulutangkis adalah sebuah permainan di mana pelaksanaannya menggunakan alat yang disebut raket dan kok (shuttlecock). Permainan dapat dilakukan satu lawan satu (single) atau dua lawan dua (double). Raket adalah alat yang digunakan dalam permainan bulutangkis untuk memukul bola (kok) saat bermain. Raket terbuat dari bahan kayu atau bahan sintetis yang lebih ringan dan kuat, seperti karbon atau fiberglass. Raket memiliki beberapa bagian utama, yaitu grip (pegangan), shaft (tangkai), dan head (kepala raket). Raket memiliki fungsi sebagai alat memukul shuttlecock. Shuttlecock, atau lebih dikenal dengan sebutan "kok", adalah bola kecil yang digunakan dalam permainan bulutangkis. Kok terdiri dari bagian kepala atau topi yang terbuat dari bulu angsa atau bulu itik dan bagian bawah atau badan yang terbuat dari bahan karet atau busa.

Tujuan dari permainan ini adalah untuk memukul kok tunggal atau ganda (bola) ke area lawan dan

mencegah lawan memukul balik ke area kita. Pemain atau pasangan dengan skor tertinggi akan memenangkan set atau pertandingan. Pemain bulutangkis yang handal diperlukan berbagai macam persyaratan, salah satunya adalah penguasaan teknik dasar permainan bulutangkis. Dalam cabang olahraga bulutangkis terdapat berbagai teknik dasar, di antaranya teknik service, smash, lob, drop, dan gerak kaki.

Permainan Bulutangkis mampu memberikan peran dalam menyatukan sosialitas hampir di semua kalangan. Dalam dunia olahraga, bulutangkis adalah permainan yang dinikmati oleh semua lapisan masyarakat. Bulutangkis dapat menembus masyarakat kalangan bawah sampai masyarakat kalangan atas. Hampir di setiap negara, bulutangkis mampu memberikan perannya yang positif untuk mengubah pandangan individu yang negatif menjadi satu hal yang dapat memberikan sumbangan karya.

Hal ini merupakan salah satu unsur yang sangat penting dalam permainan bulu tangkis karena setiap gerakan memerlukan kelincahan agar dapat menghasilkan variasi jurus yang baik, tepat, dan tepat. Kemampuan seperti itu

WAHANA DEDIKASI

mebutuhkan komponen koordinasi yang prima dan untuk mendapatkan kelincahan diperlukan latihan yang dapat meningkatkan komponen-komponen tersebut. Untuk dapat meningkatkan berbagai komponen tersebut, berbagai macam bentuk latihan dapat diterapkan yang diantaranya adalah latihan footwork (sedo intruksi).

Seorang pelatih dapat memberikan latihan gerak kaki (instruksi sedo) kepada atletnya dengan menggunakan delapan arah mata angin, dimana pelatih bertindak sebagai instruksi. Setiap atlet diperbolehkan untuk melanjutkan ke arah tertentu sesuai dengan arahan pelatih berkat perintah yang terkandung dalam instruksi tersebut.

Pemain dengan tingkat kelincahan yang kuat memiliki kaki yang cepat untuk berpindah tempat saat menghitung kecepatan shuttlecock, sehingga lebih mudah melakukan tumpuan dengan kaki penyangga saat bergerak nanti. Pemain dengan kelincahan yang baik akan lebih mudah bergerak untuk menangkap shuttlecock, dan mungkin juga lebih mudah untuk menempatkan posisi. Pemain muda di Club Yanti Jaya tentunya harus dibekali dengan semacam latihan yang mendorong pemain untuk bergerak lincah dan berpindah arah dengan lincah guna meningkatkan kemampuan melatih kaki saat bermain bulutangkis. Menurut Harsono (2001), salah satu bentuk latihan agility (kelincahan) yaitu lari bolak-balik (shuttle run).

Dari pengamatan yang dilakukan oleh tim pengabdian dapat

dilihat dengan jelas bahwa aspek olah kaki menjadi masalah yang serius di kubu Club Yanti Jaya, karena itu tim pengabdian ingin memberikan pemahaman tentang kemampuan Untuk meningkatkan aspek olah kaki dibutuhkan perlakuan secara khusus dan latihan yang terstruktur. Jika seseorang sudah merasa senang ketika melakukan latihan, orang tersebut akan lebih termotivasi dan semakin giat dalam berlatih. Dengan begitu tujuan apapun yang ingin dicapai akan mudah didapatkan. Seperti halnya dalam sebuah permainan bulutangkis, jika kita melakukannya dengan rasa senang tentunya akan memberikan hasil yang baik.

Tujuan dari latihan kaki ini adalah untuk meningkatkan gerakan bayangan selama pertandingan bulutangkis. Dalam bulutangkis, gerakan bayangan sangat penting karena memungkinkan pemain untuk mencapai dan memukul kok dengan tepat di dalam area permainannya sendiri. Karena itu, seorang pelatih harus melakukan serangkaian latihan untuk membantu seorang atlet menjadi lebih gesit. Latihan ketangkasan untuk seorang atlet harus mencakup banyak jenis latihan yang berbeda. perlunya melakukan beberapa variasi untuk mencegah terjadinya kebosanan pada saat para atlet tersebut sedang berlatih.

Namun terlihat, masih banyak pelatih yang tetap memberikan materi latihan kelincahan kepada atletnya yang tidak sedang dalam program, sehingga belum jelas kapan latihan kelincahan akan diberikan. Program latihan yang kurang diperhatikan akan membuat

WAHANA DEDIKASI

atlet cenderung merasa bosan dengan bentuk latihan yang terlalu sering dilakukan. Atlet yang bosan akan cenderung menggunakan teknik latihan yang kurang serius, sehingga sulit untuk membangun gerakan kaki yang lebih baik dan menghasilkan hasil latihan yang di bawah standar. Para peneliti bertujuan untuk mengusulkan bentuk gerak kaki yang optimal untuk meningkatkan gerak kaki setelah menyadari hal ini. Ketangkasan bulutangkis berhasil dikuasai dengan latihan yang konsisten dan program latihan yang benar.

BAHAN DAN METODE

Metode yang digunakan dalam melaksanakan pengabdian sosialisasi teknik footwork pada permainan bulutangkis untuk anak usia 10-12 tahun di Club Bulutangkis Yanti Jaya yang diikuti oleh 20 peserta antara lain:

1. Demonstrasi: Penyampaian materi tentang teknik footwork pada permainan bulutangkis dilakukan dengan cara demonstrasi atau contoh langsung dari pelatih kepada peserta.
2. Latihan langsung: Peserta diberikan kesempatan untuk langsung mempraktikkan teknik footwork yang diajarkan oleh pelatih dalam sesi latihan di lapangan bulutangkis.
3. Diskusi: Peserta diberikan kesempatan untuk bertanya dan berdiskusi dengan pelatih mengenai teknik footwork pada permainan bulutangkis, sehingga peserta dapat lebih memahami materi yang disampaikan.

4. Evaluasi: Setelah sesi sosialisasi selesai dilakukan, pelatih melakukan evaluasi terhadap kemampuan peserta dalam mengaplikasikan teknik footwork yang diajarkan.

Dengan menggunakan metode-metode tersebut, diharapkan peserta dapat memahami dan mengaplikasikan teknik footwork pada permainan bulutangkis dengan baik. Selain itu, metode ini juga dapat meningkatkan minat dan semangat belajar peserta serta memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini dilakukan pada tgl 2–5 Februari 2023 merupakan suatu proses pelatihan dan pendidikan yang tidak dapat dilihat secara langsung hasilnya. Kegiatan ini dilakukan dengan menyampaikan beberapa materi, baik itu teori maupun praktek. Dari penyampaian materi teori, para peserta mengikutinya dengan antusias, karena nara sumber memberikannya dengan baik dan menarik.

Hasil dari pengabdian ini menunjukkan bahwa sosialisasi teknik footwork pada permainan bulutangkis kepada anak usia 10-12 tahun di Club Bulutangkis Yanti Jaya yang diikuti oleh 20 peserta memiliki dampak positif terhadap keterampilan dan kemampuan bermain bulutangkis peserta.

Melalui metode demonstrasi dan latihan langsung di lapangan bulutangkis, peserta mampu memahami dan mengaplikasikan teknik footwork yang diajarkan

WAHANA DEDIKASI

dengan baik. Hal ini terlihat dari peningkatan keterampilan dan kemampuan bermain bulutangkis pada peserta setelah mengikuti kegiatan sosialisasi.

kemampuan footwork pada permainan bulutangkis anak usia 10-12 tahun di club bulutangkis Yanti Jaya, hal ini sesuai dengan hasil dari sosialisasi dengan perolehan data sebagai berikut: persentase hasil data Kemampuan footwork dari 20 pemain atau (100%), kategori baik sebanyak 4 orang atau (20%), katategori sedang sebanyak 14 orang atau (70%) dan kategori kurang sebanyak 2 orang atau (10%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa persentase hasil data akhir kemampuan footwork pada permainan bulutangkis anak usia 10-12 tahun di club bulutangkis Yanti Jaya dikategori Sengah. Dapat dijabarkan sebagai berikut:

Kemampuan footwork pada permainan bulutangkis anak usia 10-12 tahun di club bulutangkis Yanti Jaya, yang mendapatkan kategori “Baik Sekali” persentase sebesar 20% (4 pemain di club bulutangkis Yanti Jaya), karena club bulutangkis Yanti Jaya mampu mempraktekkan kombinasi gerak spesifik Teknik Dasar Bulutangkis, tahap pelaksanaan, dan Teknik lanjutan Bulutangkis, yang sudah baik melakukan teknik dalam permainan Bulutangkis dan semua komponen gerakan yang di perlukan telah mampu di kuasai oleh pemain tersebut sehingga ketika melakukan suatu teknik dalam permainan bulutangkis sudah tidak melakukan

kesalahan, ini karena para pemain tersebut telah melalui latihan yang rutin dan disiplin untuk meningkatkan kemampuannya khususnya teknik dasar bulutangkis.

Kemampuan footwork pada permainan bulutangkis anak usia 10-12 tahun di club bulutangkis Yanti Jaya, yang mendapatkan kategori “sedang” persentase sebesar 70% (14 pemain club bulutangkis Yanti Jaya), club bulutangkis Yanti Jaya masih perlu ditingkatkan agar dalam melakukan Teknik Dasar Bulutangkis bisa lebih baik dan benar, pada saat melakukan Teknik Dasar Bulutangkis tersebut masih melakukan kesalahan pada tahap pelaksanaan dan Teknik lanjutan Bulutangkis yang masih salah sehingga mempegaruhi poin yang mereka dapat dalam permainan bulutangkis. Dikarenakan pemain tersebut masih kurang fokus dalam latihan sehingga hasil tes yang didapat tidak maksimal.

Kemampuan footwork pada permainan bulutangkis anak usia 10-12 tahun di club bulutangkis Yanti Jaya, yang mendapatkan kategori “kurang” persentase sebesar 10% (2 pemain di club bulutangkis Yanti Jaya), club bulutangkis Yanti Jaya belum mampu melakukan Teknik Dasar Bulutangkis dengan benar terbukti pada saat melakukan Teknik Dasar Bulutangkis tersebut masih melakukan kesalahan pada saat teknik dasar, tahap pelaksanaan dan Teknik lanjutan Bulutangkis yang masih salah sehingga mempegaruhi poin yang mereka dapat dalam permainan bulutangkis. Dikarenakan pemain tersebut masih kurang fokus dan konsentrasi dalam latihan sehingga

WAHANA DEDIKASI

hasil tes yang didapat tidak maksimal. Maka diharapkan kepada para Pembina dan pelatih agar dapat memberikan motivasi dan program latihan yang dapat meningkatkan kemampuan bulutangkis kepada para pemain.

Ada beberapa faktor yang menunjang dalam peningkatan kemampuan bermain bulutangkis. Bagi pemain bulutangkis, kebutuhan atau kemampuan fisik yang prima sangatlah esensial karena di dalam permainan bulutangkis dibutuhkan berbagai komponen fisik yang mendukung agar dapat bermain secara baik sehingga dapat mencapai hasil maksimal.

Adapun kebutuhan fisik yang diperlukan bagi pemain bulutangkis meliputi dua aspek yaitu pembinaan fisik secara umum dan pembinaan fisik secara khusus. Pembinaan fisik secara umum meliputi: daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, dan kelentukan. Sedangkan untuk pembinaan fisik secara khusus meliputi : stamina, koordinasi, keseimbangan, akurasi, automotisasi, dan komposisi tubuh. Selain itu, faktor mental pemain juga menentukan kualitas bermain.

Dengan demikian dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa hasil dari pelatihan Kemampuan footwork pada club bulutangkis Yanti Jaya. di pengaruhi oleh beberapa unsur yang sangat berpengaruh pada kemampuan bulutangkis khususnya bulutangkis. Oleh karena itu keterampilan dasar bulutangkis pada pemain perlu di perhatikan lagi terutama bagi pelatih. Dengan adanya kemampuan dasar

yang baik, maka dapat meningkatkan permainan bulutangkis club bulutangkis Yanti Jaya

Selain itu, kegiatan sosialisasi juga memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan dan menghibur bagi peserta. Peserta juga diberikan kesempatan untuk berdiskusi dengan pelatih mengenai teknik footwork pada permainan bulutangkis, sehingga peserta dapat lebih memahami materi yang disampaikan.

Diharapkan kegiatan sosialisasi ini dapat meningkatkan minat dan prestasi olahraga bulutangkis pada anak usia dini di Indonesia, khususnya di Club Bulutangkis Yanti Jaya. Kegiatan ini juga dapat menjadi model untuk kegiatan serupa di klub bulutangkis lainnya. Sehingga, melalui sosialisasi teknik footwork pada permainan bulutangkis, anak-anak usia dini dapat memperoleh keterampilan dan pengalaman bermain bulutangkis yang lebih baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini merupakan kegiatan yang sangat penting dalam hal mengasah teknik para atlit bulutangkis di club Yanti Jaya yang dilakukan dalam proses pembinaan olahraga prestasi. hal ini dikarenakan dalam kegiatan ini membahas secara mendalam tentang bagaimana teknik-teknik footwork dalam permainan bulutangkis. Untuk selanjutnya diharapkan kepada pelatih, agar mampu menerapkan berbagai macam teknik dalam permainan bulutangkis, selanjutnya

WAHANA DEDIKASI

melakukan pembinaan tersebut secara berkelanjutan. Sehingga pencapaian prestasi olahraga dapat di maksimalkan baik itu tingkat Internasional, Nasional maupun daerah.

DAFTAR PUSTAKA

- Alhusin, S. (2007). Gemar bermain bulutangkis. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Anugrahanto, E. (2012). Pengaruh latihan skipping dan shuttle run terhadap footwork bulutangkis usia 11-13 tahun PB. Surya Tidar Magelang. Skripsi, sarjana, tidak diterbitkan. UNY, Yogyakarta.
- Arikunto, S. (2006). Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek. Jakarta: PT Bina Aksara.
- Bompa, T. O. (1994). Theory and methodology of training. Bandung: Program Pascasarjana Universitas Padjadjaran.
- Depdiknas. (2000). Badan peneliti dan pengembangan pusat kurikulum. Jakarta: Depdiknas.
- Edi, G.P. (2015). Pengaruh bermain lampu reaksi terhadap kelincahan gerakan kaki (footwork) peserta sekolah bulutangkis serulingmas usia 12-17 tahun Banjarmasin 2014. Skripsi, sarjana, tidak diterbitkan. UNY, Yogyakarta.
- Grice, T. (2007). Bulutangkis petunjuk praktis untuk pemula dan lanjut. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Muhajir. (2007). Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Bandung: Yudistira.
- PBSI. (2006). Pedoman praktis bermain bulutangkis. Jakarta: PP. PBSI.
- Poole, J. (2008). Belajar bulutangkis. Bandung: Pionir Jaya.
- Purnama, S.K. (2010). Kepelatihan bulutangkis modern. Surakarta: Yuma Pustaka.
- Subardjah, H. (2000). Bulutangkis. Jakarta: Depikbud Direktorat Jendral Kebudayaan dan Menengah.
- Sugiyono. (2007). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.