
Pelatihan Teknik Dasar Bulutangkis bagi Anggota PB Squad Pringsari kab. Semarang (Upaya Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Bermain Bulutangkis)

Ilham Sthepanus Zai^{1*}, Fredy Eko Setiawan², Aristiyanto³, Guntur R.P Herdinata⁴,

Universitas Ngudi Waluyo, ilhamsthepanuszai@gmail.com, Aristiyanto@unw.ac.id, Fredy@unw.ac.id, ratihprestifa@unw.ac.id

Abstract

Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat digemari masyarakat Indonesia, baik sebagai kegiatan rekreasi maupun kompetitif. Namun, pada tingkat komunitas seperti PB Squad Pringsari, masih banyak pemain yang belum memahami teknik dasar dengan benar. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan teknik dasar bulutangkis melalui kegiatan coaching clinic. Metode pelaksanaan meliputi ceramah, demonstrasi, praktik langsung, serta evaluasi melalui pre-test dan post-test. Sebanyak 32 anggota PB Squad Pringsari berpartisipasi dalam kegiatan ini. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan pengetahuan peserta dari kategori "kurang" (44%) sebelum pelatihan menjadi "baik" (87,5%) sesudah pelatihan. Antusiasme peserta juga tinggi dengan tingkat kehadiran 90%. Kesimpulannya, pelatihan coaching clinic terbukti efektif meningkatkan kemampuan dasar bermain bulutangkis dan dapat menjadi strategi pembinaan olahraga di tingkat komunitas.

Keywords

Keterampilan dasar, pelatihan, PB Squad Pringsari

Corresponding Author

Fredy Eko Setiawan

Universitas Ngudi Waluyo; Fredy@unw.ac.id

1. INTRODUCTION

Bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang paling populer di Indonesia. Selain sebagai bentuk rekreasi dan kebugaran jasmani, olahraga ini juga menjadi sumber kebanggaan nasional karena sering mengharumkan nama bangsa di kancah internasional (Aksan, 2016). Permainan ini digemari oleh berbagai kalangan usia karena bersifat sederhana dan dapat dilakukan di berbagai tempat.

Namun demikian, sebagian besar pemain di tingkat komunitas masih kurang memahami teknik dasar permainan bulutangkis dengan baik. Berdasarkan observasi awal di PB Squad Pringsari, banyak pemain melakukan kesalahan mendasar seperti cara memegang raket, posisi kaki saat menerima servis, hingga pengaturan strategi permainan. Kondisi tersebut menyebabkan keterampilan bermain tidak berkembang secara optimal.

Masa remaja merupakan fase penting dalam perkembangan fisik dan motorik. Latihan olahraga



yang tepat akan membantu pembentukan koordinasi, disiplin, dan daya juang yang tinggi (Putra & Sugiyanto, 2016). Oleh karena itu, diperlukan suatu pelatihan yang bersifat edukatif dan aplikatif untuk memperkenalkan teknik dasar secara benar.

Kegiatan coaching clinic menjadi salah satu pendekatan efektif dalam meningkatkan keterampilan dasar melalui kombinasi antara penyuluhan teori, demonstrasi, dan praktik langsung (Suparman et al., 2022). Dengan melibatkan pelatih profesional serta dukungan perguruan tinggi, program ini diharapkan mampu menumbuhkan generasi muda yang berprestasi dan mencintai olahraga.

2. METHODS

2.1. Lokasi dan Waktu Kegiatan

Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 27 Desember 2025 di Gelanggang Olahraga Pringsari, Kecamatan Pringapus, Kabupaten Semarang, dengan durasi kegiatan selama empat jam (08.00–12.00 WIB).

2.2. Subjek dan Partisipan

Peserta kegiatan adalah 32 anggota PB Squad Pringsari yang terdiri dari pelajar SD, SMP, dan SMA. Semua peserta berjenis kelamin laki-laki dengan rentang usia antara 12 hingga 18 tahun.

2.3. Desain dan Tahapan Pelaksanaan

Program dilaksanakan dengan pendekatan edukatif partisipatif, melalui tahapan berikut:

1. Persiapan: koordinasi dengan pengurus PB Squad Pringsari, pembuatan materi pelatihan, dan penyusunan kuesioner evaluasi.
2. Pre-test: pengukuran awal tingkat pengetahuan peserta mengenai teknik dasar bulutangkis dan aturan permainan.
3. Pelaksanaan Coaching Clinic:
 - Ceramah dan diskusi interaktif mengenai teori permainan.
 - Demonstrasi teknik dasar seperti servis, drive, lob, dropshot, dan netting.
 - Praktik langsung di lapangan dengan pendampingan instruktur.
 - Tanya jawab dan umpan balik langsung.
4. Post-test: pengukuran kembali tingkat pengetahuan peserta setelah kegiatan.
5. Pertandingan mini antar peserta untuk menguji keterampilan yang diperoleh.

2.4. Metode Evaluasi

Evaluasi dilakukan melalui analisis deskriptif terhadap hasil pre-test dan post-test yang diukur dengan skala kategori: baik, cukup, dan kurang. Peningkatan hasil dijadikan indikator keberhasilan kegiatan.

3. FINDINGS AND DISCUSSION

3.1 Karakteristik Peserta

Kegiatan diikuti oleh 32 peserta laki-laki dengan rincian tingkat pendidikan sebagai berikut:

Jenjang Pendidikan	Jumlah	Persentase
SD (kelas VI)	1	3,1%
SMP (kelas VII–IX)	17	53,1%
SMA (kelas X–XI)	14	43,8%
Total	32	100%

Sebagian besar peserta berasal dari jenjang SMP, menunjukkan minat yang besar terhadap olahraga sejak usia dini.

3.2 Tingkat Pengetahuan Peserta

Hasil pre-test dan post-test dapat dilihat pada tabel berikut:

Kategori Pengetahuan	Pre-Test	Post-Test
Kurang	14 (44%)	0 (0%)
Cukup	8 (25%)	4 (12,5%)
Baik	10 (31%)	28 (87,5%)

Terdapat peningkatan signifikan pada tingkat pengetahuan kategori “baik” dari 31% menjadi 87,5%. Seluruh peserta mengalami peningkatan skor setelah mengikuti kegiatan.

3.3 Partisipasi dan Antusiasme

Kehadiran peserta mencapai 90% dengan keterlibatan aktif dalam seluruh sesi pelatihan. Peserta menunjukkan semangat tinggi saat mengikuti demonstrasi dan praktik di lapangan. Pelatihan ini menunjukkan bahwa metode coaching clinic efektif dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan teknik dasar bulutangkis di kalangan pelajar. Hal ini sejalan dengan temuan Suparman et al. (2022) yang menyatakan bahwa pendekatan coaching berbasis demonstrasi dapat meningkatkan kemampuan teknis dan rasa percaya diri peserta. Hasil peningkatan pengetahuan dari 44% kategori “kurang” menjadi 87,5% kategori “baik” menunjukkan efektivitas kombinasi ceramah–demonstrasi–praktik langsung. Pengalaman langsung memungkinkan peserta memahami teknik dengan cepat dan memperbaiki kesalahan gerakan (Subarkah & Marani, 2020). Menurut Jerusalem (2011), coaching bukan hanya

mengajarkan teknik, tetapi juga memfasilitasi peserta untuk menemukan solusi atas kesalahan yang mereka lakukan melalui refleksi dan diskusi.

Proses tanya jawab yang dilakukan selama kegiatan memberikan dampak positif terhadap motivasi belajar peserta. Selain peningkatan teknis, kegiatan ini juga membangun nilai-nilai sportivitas, kerja sama, dan tanggung jawab. Seperti yang dijelaskan oleh Jannah, Permadani, & Karina (2022), motivasi berprestasi merupakan faktor penting yang memengaruhi keberhasilan atlet pelajar. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya meningkatkan kemampuan bermain, tetapi juga memperkuat aspek mental dan sosial peserta. Program seperti ini dapat menjadi model pembinaan olahraga di tingkat komunitas, terutama di daerah yang belum memiliki pelatih profesional tetap.

4. CONCLUSION

Kegiatan pelatihan teknik dasar bulutangkis di PB Squad Pringsari berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta secara signifikan. Sebelum pelatihan, 44% peserta memiliki pengetahuan kurang, sedangkan setelah pelatihan, 87,5% peserta menunjukkan pemahaman baik. Antusiasme peserta tinggi dengan tingkat kehadiran 90%. Program ini terbukti efektif dalam memberikan pemahaman teknik dasar dan menumbuhkan minat berprestasi di bidang olahraga. Disarankan agar kegiatan serupa dilaksanakan secara berkelanjutan, dengan dukungan fasilitas dan kolaborasi lintas lembaga (sekolah, pemerintah desa, dan universitas) guna memperkuat pembinaan atlet muda di daerah.

Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Universitas Ngudi Waluyo yang telah memberikan kesempatan dan dukungan pendanaan dalam pelaksanaan kegiatan PKM ini sebagai bagian dari implementasi Tri Dharma Perguruan Tinggi di bidang pengabdian kepada masyarakat. Ucapan terima kasih juga kami tujukan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Ngudi Waluyo yang telah memfasilitasi segala kebutuhan administratif dan memastikan kelancaran kegiatan di lapangan.

Rasa hormat dan penghargaan yang mendalam kami sampaikan kepada pengurus dan seluruh anggota PB Squad Pringsari, Kecamatan Pringsurat, Kabupaten Temanggung, yang telah berpartisipasi aktif, antusias, serta memberikan dukungan penuh selama kegiatan berlangsung. Terima kasih pula kepada pihak pemerintah desa Pringsari atas izin penggunaan sarana olahraga dan dukungan fasilitas yang sangat membantu jalannya pelatihan.

Kami juga menyampaikan apresiasi kepada rekan-rekan dosen dan mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo yang turut membantu dalam proses pelaksanaan, dokumentasi, dan evaluasi kegiatan. Semoga segala bantuan, tenaga, dan dukungan yang diberikan menjadi amal kebajikan dan memberikan manfaat bagi pengembangan olahraga bulutangkis di masyarakat.

Akhirnya, kami berharap kegiatan ini dapat menjadi inspirasi bagi pelaksanaan program serupa di masa mendatang untuk terus memberdayakan masyarakat melalui pendidikan dan olahraga.

5. REFERENCES

- Aksan, H. (2016). *Mahir Bulu Tangkis*. Bandung: Nuansa Cendekia.
- Jannah, M., Permadani, F. D., & Karina, T. A. (2022). Motivasi Berprestasi Siswa Sekolah Menengah Olahraga. *Journal on Teacher Education*, 3(2), 262–269.
- Jerusalem, M. A. (2011). Peningkatan Keterampilan Bisnis Mahasiswa Dengan Teknik Coaching. *Prosiding Pendidikan Teknik Boga Busana FT UNY*, 6, 1–14.
- 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. *Jurnal Keolahragaan*, 4(2), 175–185.
- 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 Tenis Meja Siswa SMPIT Al-Fityan School Kabupaten Gowa. *Journal of Sriwijaya Community Services on Education*, 1(1), 57–62.