

PENINGKATAN KEMAMPUAN PUKULAN *BACKHAND* ATLET BULUTANGKIS UTP SURAKARTA

Teguh Andibowo^{1□}, Mochhamad Sholeh², Muh. Ikhwan Iskandar³, Rendra Agung Prabowo⁴, Kodrad Budiyo⁵

Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

teguhandibowo99@gmail.com

ABSTRACT

This service activity will be carried out in april 2022 – mei 2022, 15.00-17.00 WIB at the aula UTP Surakarta. Participants totaled 25 athletes. Participants were very enthusiastic about participating in the training materials. Before the practice is given, participants are briefly given material about the history of the development of the sport of badminton which is very social, in addition to badminton techniques and exercises The physical component of badminton can be significantly improved. The method used is the form of activities in badminton training using a direct approach, demonstration, discussion, practice and evaluation of the absorption of athletes who participate directly in the location, namely in the FKIP UTP Surakarta hall, training methods have different effectiveness in improving learning outcomes. Backhand accuracy in badminton at UTP Surakarta Badminton Athletes. Therefore, in applying training methods that aim to develop or increase the results of Backhand Accuracy in badminton, one must use the right training method and in accordance with the athlete's condition. The results of this study can also be used as material for consideration in choosing and determining the right training method, especially for increasing the results of Backhand Accuracy.

Keywords: *Technique, backhand, badminton*

Abstrak

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada bulan april 2022 – mei 2022, Pukul 15.00-17.00 wib bertempat di Aula UTP Surakarta. Peserta berjumlah 25 atlet. Peserta sangat antusias untuk mengikuti materi latihan. Sebelum praktek diberikan, secara singkat peserta diberikan materi tentang sejarah perkembangan olahraga bulutangkis yang sudah sangat bermasyarakat, selain itu teknik bulutangkis dan latihan Komponen fisik bulutangkis dapat meningkat dengan signifikan. Metode yang digunakan adalah dengan bentuk kegiatan dalam pelatihan olahraga bulutangkis ini dengan menggunakan pendekatan langsung, demonstrasi, diskusi, praktek dan evaluasi terhadap serapan dari atlet yang ikut langsung di lokasi yaitu di aula FKIP UTP Surakarta, metode latihan memiliki efektifitas yang berbeda dalam peningkatan hasil belajar Ketepatan *Backhand* dalam olahraga bulutangkis pada Atlet Bulutangkis UTP Surakarta. Oleh karena itu, dalam menerapkan metode latihan yang bertujuan untuk mengembangkan atau peningkatan hasil Ketepatan *Backhand* dalam olahraga bulutangkis harus menggunakan metode latihan yang tepat dan sesuai dengan keadaan atlet. Hasil penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam memilih dan menentukan metode latihan yang tepat, khususnya untuk peningkatan hasil Ketepatan *Backhand*.

Kata Kunci: Teknik, pukulan *backhand*, bulutangkis

Submitted: 2022-07-07

Revised: 2022-07-11

Accepted: 2022-07-27

PENDAHULUAN

Bulutangkis dapat dimainkan oleh semua kalangan masyarakat, mulai dari anak-anak, remaja hingga dewasa. Laki-laki dan wanita dapat memainkan permainan bulutangkis. Oleh karena itu bulutangkis memberikan peran dalam kehidupan masyarakat luas secara nyata. Olahraga bulutangkis di Indonesia sudah dikenal sejak lama, sehingga bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang

cukup populer di kalangan masyarakat Indonesia. Olahraga ini menarik minat berbagai kelompok umur, berbagai tingkat keterampilan, dan pria maupun wanita memainkan olahraga ini di dalam atau di luar ruangan untuk rekreasi juga sebagai ajang persaingan. *Shuttlecock* bulutangkis tidak dipantulkan ke lantai dan harus dimainkan di udara, sehingga permainan ini merupakan permainan cepat yang membutuhkan gerak *reflek* yang baik dan tingkat kebugaran yang tinggi. Permainan bulutangkis yang dimainkan satu lawan satu (*single*) dan atau dua lawan dua (*double*) dengan peraturan yang sudah ditentukan dimana cara memainkannya adalah memukul kok melewati net menggunakan raket (Herman Subardjah, 2000: 11).

Bulutangkis terdapat kategori tunggal dan ganda, serta mereka saling melawan sesuai dengan nomor pertandingannya namun dibatasi oleh *net* yang dipasang di tengah lapangan permainan". Pemain menggunakan alat bantu raket yang digunakan sebagai pemukul *shuttlecock* untuk saling serangan ke daerah lawannya. Usahakan jangan sampai *shuttlecock* jatuh di dalam area permainan sendiri. Ada juga pendapat dari Subardjah (2000: 13) menjelaskan "di permainan ini dimainkan oleh dua orang (satu lawan satu) atau 4 orang (dua lawan dua). Tujuannya yaitu para pemain saling menyerang ke daerah lapangan permainan lawan. Namun, kalau *shuttlecock* jatuh di lantai lapangan permainan sendiri atau menyangkut di net daerah sendiri maka permainan berhenti".

Ada berbagai teknik dasar pukulan dalam permainan bulutangkis, yaitu *long service*, *short service*, *drive*, *dropshot*, *backhand*, *netting*, dan *lob*. Agar pemain terampil dalam penguasaan teknik dasar maka perlu adanya proses latihan yang terus menerus, otomatis keterampilan akan semakin meningkat. Menurut Purnama (2010:15) teknik-teknik itu meliputi:

1) *Service*

Yaitu pukulan yang mengawali jalannya suatu permainan dan *service* ini menentukan perolehan nilai pemain di awal permainan. *Service* dapat dilakukan dengan *backhand* maupun dengan *forehand*. *Service* dengan *backhand* umumnya digunakan dalam permainan ganda. Sedangkan *service* dengan *forehand* banyak digunakan dalam permainan tunggal. Pukulan *service* dibagi menjadi dua yaitu *short service* dan *long service*, berikut penjelasannya:

a) *Short Service*

Dalam pelaksanaan *short service*, pemain dapat menggunakan *backhand* maupun *forehand*, berikut cara melakukannya:

- (1) Pemain dapat berdiri dekat garis depan,
- (2) Letakkan kedua kaki depan-belakang atau sejajar menyesuaikan kebiasaan
- (3) *Shuttlecock* dipegang salah satu tangan dengan ketinggian di bawah pinggang,
- (4) Daun raket ditempatkan di belakang *shuttlecock*,
- (5) Tentukan arah sasaran servis, lihat bola, lakukan pukulan dengan halus untuk mendapatkan arah bola yang sesuai dengan sasaran dan tipis diatas net.

b) *Long Service*

Melakukan *long service* pada umumnya dengan cara *forehand service* tinggi, servis ini biasanya dipakai dalam permainan tunggal atau satu melawan satu. Pada saat melakukan servis tinggi, yang benar yaitu melambungkan *shuttlecock* setinggi-tingginya dan targetkan jatuhnya *shuttlecock* sedekat mungkin dibelakang lapangan permainan lawan. Seperti yang dikemukakan oleh Purnama (2010:19), tujuan dari dilakukannya servis tinggi antara lain:

- (1) Untuk mempercepat kelelahan fisik lawan, pada saat lawan sudah mulai kehabisan tenaga.
- (2) Membuka posisi depan lawan.
- (3) Untuk menghindari permainan depan bagi lawan yang bagus main *netting*.
- (4) Mengukur kemampuan *backhand* lawan.

c) *Dropshot*

Seperti yang dikemukakan Purnama (2010:22) "*dropshot* yaitu pukulan yang mengandalkan *feeling* untuk dapat menempatkan *shuttlecock* sedekat mungkin atau setipis mungkin dengan *net*". Ada juga pendapat dari Komari (2018: 56-57), "biasanya pukulan ini dilakukan dengan menekan lawan dengan tenaga yang minim. Karena tenaga yang digunakan relatif kecil, dan lawan pun tidak bisa melakukan serangan balik secara langsung".

d) *Drive*

Pendapat dari Purnama (2010:23) bahwa "pukulan *drive* ialah pukulan yang arahnya cepat dan lurus datar. Pukulan ini dipakai untuk menyerang ke lawan dengan cepat secara menyilang atau lurus ke lapangan permainan lawan, bisa menggunakan *backhand* atau *forehand*".

e) *Netting*

Pendapat dari Purnama (2010:24) bahwa "*netting* yaitu usaha pemain untuk mengarahkan agar *shuttlecock* bergerak setipis mungkin mendekati *net* lawan". Seperti yang dikemukakan oleh Komari (2018: 61-62), dalam melakukan pukulan *netting* gunakan dengan tenaga yang sangat minim agar hasil pukulan dapat bergulir di atas bibir net, usahakan daun raket sedekat mungkin dengan pita *net* (setinggi pita net) hal ini mempunyai nilai taktis yaitu:

- (1) Memukul *netting* secara lebih awal karena berkenaan *shuttlecock* dengan daun raket lebih ke atas.
- (2) Gerakan jejak *shuttlecock* dari daun raket sangat dekat (pendek) sehingga *shuttlecock* cepat jatuh di daerah lawan.
- (3) Daun raket didekatkan ke pita *net*, dimaksudkan pita *net* dapat digunakan untuk menutupi pandangan lawan terhadap gerakan daun raket.
- (4) Dengan tertutupnya pandangan lawan terhadap daun raket memungkinkan seseorang pemain untuk melakukan berbagai pukulan yang tidak mudah diduga/diantisipasi lawan.

f) *Lob*

Lob merupakan salah satu dari macam-macam pukulan dalam bulutangkis. Seperti apa yang dijelaskan oleh Komari (2018: 52) pukulan ini memang sering dipakai, teknik ini arah jalannya *shuttlecock* melambung tinggi ke arah mendekati garis belakang lawan. Pukulan ini sering disebut pukulan *clear*. Pukulan ini biasanya memiliki tujuan yaitu:

- (a) Lawan dipaksa mundur ke sudut belakang.
- (b) Memperbaiki posisi pemain dalam bertahan.
- (c) Membuat lawan ragu untuk melakukan *backhand*.
- (d) Menguras tenaga lawan.
- (e) Menurunkan tempo irama permainan.
- (f) Jika tertekan bisa untuk menghambat laku perolehan angka lawan.
- (g) Paling mudah dilakukan.

g) *Backhand*

Pukulan *Backhand* adalah pukulan mematikan. Karena pukulan ini tepat untuk menyerang ke daerah lawan dengan kecepatan dan ketepatan yang akurat. Seperti penjelasan dari Komari (2018: 53), pukulan *backhand* ini di antara pukulan-pukulan lainnya termasuk yang paling kuat serta arah jalannya lurus mengarah ke bawah. Pukulan *backhand* dapat dilakukan dengan cepat ketika posisi *shuttlecock* di depan atas

kepala pemain dan mengarahkannya dengan menukikkan lalu diterjunkan ke target yang telah ditentukan. Tenaga untuk melakukan pukulan *backhand* ini cukup besar sehingga butuh perhitungan yang matang. 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. Dalam melakukan pukulan ini bukanlah perkara yang mudah, karena memerlukan proses latihan yang rutin. Ketika pukulan *backhand* dilakukan, ada petunjuk yang perlu diperhatikan. Seperti yang dikemukakan oleh Poole (2016:36), beberapa petunjuk untuk melakukan pukulan *forehand backhand*, yaitu:

- 1) Sentuhlah *shuttlecock* saat berada di muka tubuh anda, dan lakukan hal itu dengan lengan terentang.
- 2) Pada saat persentuhan, pergelangan tangan dan lengan bawah harus berputar dengan sangat cepat.
- 3) Pada saat persentuhan, bidang raket berada dalam posisi datar agak menunjuk ke bawah.
- 4) 'Pukullah' *Shuttlecock* dengan keras.
- 5) Sudut jatuh yang tajam lebih penting daripada kecepatan luncur *shuttlecock*.
- 6) Jangan melakukan *backhand* lebih ke belakang dari tiga per empat bidang lapangan anda. Karena, kecepatan *shuttlecock* berkurang dengan cepat pada jarak yang jauh.

Menurut Tohar yang dikutip oleh Dharmawan (2016: 21), bahwa Pukulan *backhand* adalah pukulan dengan menggunakan daun raket bagian belakang sebagai alat pemukul. Sedangkan biasanya yang digunakan untuk memukul adalah daun raket bagian depan yang disebut dengan pukulan *forehand*. Pada saat memukul dengan cara *backhand* ini posisi badan membelakangi net atau lawan. Pukulan yang dilakukan terutama mengutamakan gerakan cambukan pergelangan tangan yang diarahkan atau digerakkan menukik ke belakang.

METODE

Berdasarkan uraian di atas, dimana olahraga bulutangkis sudah sangat memasyarakat dan untuk dijadikan capaian prestasi tinggi maka diperlukan suatu usaha untuk memperbaiki kemampuan tehnik dengan penerapan program latihan tehnik yang terfokus pada pukulan *backhand* yang baik, karena pukulan *backhand* ini sangat mematkan atau sebagai salahsatu penentu point yang sangat diandalkan oleh para atlet bulutangkis.

Metode yang digunakan adalah dengan bentuk kegiatan dalam implementasi tehnik pukulan *backhand* bulutangkis ini dengan menggunakan pendekatan langsung, demonstrasi, diskusi, praktek dan evaluasi terhadap serapan dari atlet yang ikut langsung di lokasi yaitu di aula FKIP UTP Surakarta.

Pelatihan ini diberikan supaya atlet lebih memahami tentang tehnik pukulan *backhand* bulutangkis dengan baik dan benar, sehingga dapat memperoleh kemenangan saat bertanding. Materi yang saya sampaikan pada kegiatan ini adalah mengenai cara berlatih pukulan *backhand* bulutangkis dengan baik dan benar yang didasari dengan program latihan.

A. Kegiatan

1. Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan Desember 2021 - Januari 2022,
2. Menyusun rancangan kegiatan pelatihan
3. Menyiapkan sarana dan prasarana yang dibutuhkan selama pelatihan
4. Penyiapan anggota atau peserta
5. Pelaksanaan dilapangan

B. Anggaran Biaya Kegiatan

1. Rincian Biaya Pekerjaan
2. Biaya Pelatihan dan Data
3. Biaya Pengeluaran Lain-Lain

C. Jadwal Pelaksanaan

Lama pelaksanaan pengabdian adalah 1,5 bulan, terinci sebagai berikut :

1. Tempat pelaksanaan : Aula FKIP UTP Surakarta
2. Waktu Pelaksanaan : Senin, rabu, jumat April 2022 – Mei 2022, Pukul 15.00-17.00
3. Alat yang digunakan : Peluit, marker, Stop watt, shuttle cock, raket
4. Pelaksanaan : Pelatihan teknik pukulan backhand

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dengan di adakan pelatihan pada penerapan pengabdian kepada masyarakat di UTP Surakarta di harapkan mereka bisa lebih meningkatkan ketepatan *backhand* atlet bulutangkis. Ketepatan *backhand* dalam bulutangkis sangat diperlukan pada saat pertandingan, karena selain keras *backhand* juga harus tepat mengarah ke sasaran yang susah di jangkau oleh lawan. Hal ini diharapkan agar pemain dapat memperoleh nilai dan memenangkan pertandingan. Untuk meningkatkan ketepatan *backhand*, maka diperlukan latihan tetentu yang efektif, di antaranya latihan *drilling backhand* dan *strokes backhand*. Kedua latihan tersebut mampu meningkatkan ketepatan *backhand* bulutangkis, sehingga salah satu latihan tersebut dapat diterapkan bagi pelatih, khususnya di Tim UTP Surakarta.

Universitas Tunas Pembangunan Surakarta terdiri dari empat Fakultas, yaitu: Fakultas Ekonomi, Fakultas Pertanian, Fakultas Teknik, dan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP). Berdasarkan Tri Dharma Perguruan Tinggi, maka kegiatan penelitian dan pengabdian masyarakat merupakan kewajiban bagi dosen Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Kegiatan ini dilaksanakan secara rutin oleh dosen dan dikelola oleh LPPM Universitas Tunas Pembangunan. Sumber pendanaan dari kegiatan tersebut berasal dari Dikti, Diknas, dan Universitas. Dalam kurun waktu sepuluh tahun terakhir LPPM UTP selalu mendapatkan pendanaan dari Dikti baik untuk hibah penelitian maupun hibah pengabdian kepada masyarakat.

Untuk sarana dan prasarana dalam pelaksanaan Pengabdian masyarakat cabang olahraga bulutangkis adalah sebagai berikut :

1. Aula FKIP UTP Surakarta
2. Peluit.
3. Marker.
4. Stopwatch.
5. Peralatan penunjang bulutangkis (Shuttle cock, raket, net dll)

Untuk memperbaiki prestasi tingkat terampil maupun kinerja atlet, dan diarahkan oleh pelatihnya untuk mencapai tujuan umum latihan. Rumusan, tujuan dan sasaran latihan dapat bersifat untuk yang jangka panjang maupun jangka pendek. Untuk tujuan jangka panjang merupakan sasaran dan tujuan yang akan datang dalam satu tahun kedepan atau lebih. Sedangkan tujuan dan sasaran latihan jangka pendek waktu persiapan yang dilakukan kurang dari satu tahun.

Target luaran yang didapat dari kegiatan pengabdian ini adalah berupa: Peningkatan teknik backhand merupakan unsur yang sangat mendasar yang harus dimiliki oleh seorang pebulutangkis. Peningkatan pukulan backhand dalam bulutangkis ini merupakan salah satu unsur yang ikut menentukan point dalam suatu pertandingan. Kemampuan fisik merupakan salah satu penunjang dari unsur teknik dasar dalam olahraga bulutangkis. Adanya unsur keterampilan teknik backhand dan kemampuan kondisi fisik memenuhi secara spesifik serta penggunaan waktu akan menjadi lebih efektif. Penggunaan tehnik dan pengkondisian latihan adalah strategi pelatih yang efisien untuk meningkatkan kualitas latihan pada atlet.

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada bulan april 2022 – mei 2022 pukul 15.00-17.00 WIB bertempat di Aula FKIP UTP Surakarta. Peserta berjumlah 25 atlet. Peserta sangat antusias untuk mengikuti materi pelatihan. Sebelum praktek diberikan, secara singkat peserta diberikan materi tentang sejarah perkembangan olahraga bulutangkis yang sudah sangat bermasyarakat, selain itu teknik dasar olahraga bulutangkis dan latihan Komponen fisik dapat meningkat dengan signifikan. Metode yang digunakan adalah dengan bentuk kegiatan dalam pelatihan olahraga bulutangkis ini dengan menggunakan pendekatan langsung, demonstrasi, diskusi, praktek dan evaluasi terhadap serapan dari atlet yang ikut langsung di lokasi yaitu di Aula FKIP UTP Surakarta, dengan teori dan langsung praktek di lapangan. Pelatihan ini diberikan supaya peserta mengetahui dan memahami tentang penerapan latihan keterampilan teknik bulutangkis khususnya pukulan backhand bulutangkis dengan benar, sehingga dapat menunjang pencapaian prestasi bulutangkis yang optimal. Materi yang saya sampaikan pada kegiatan ini adalah mengenai teknik pukulan backhand dalam olahraga bulutangkis.

Sebuah proses latihan akan berjalan dengan baik jika semua aspek komponen dalam latihan dapat terlaksanakan sesuai dengan tujuan dan sasaran dapat terlaksana dengan maksimal. Untuk dapat mencapai sasaran tersebut membutuhkan proses evaluasi sebagai perbaikan dan pembetulan, sekaligus merevisi kurangnya kualitas latihan dalam suatu sesi latihan. Artinya dalam suatu proses latihan bagi pemula evaluasi sangatlah mutlak, tujuannya untuk mengetahui seberapa jauh kemajuan atlet selama mengikuti latihan.

Evaluasi latihan harus dilakukan secara terus menerus setiap akhir latihan, hal-hal yang dievaluasi adalah mengulas kembali mengenai tujuan latihan dan penguatan dengan memberikan penghargaan yang terpuji.

Metode latihan secara klasikal atlet dibariskan atau dikumpulkan dan dilakukan evaluasi mengenai kegiatan latihan. Hal-hal yang dievaluasi adalah mengulas kembali mengenai tujuan latihan, kesalahan-kesalahan, kelemahan dan memberikaan masukan untuk perbaikan.

Atlet yang telah mampu melaksanakan dan dapat menguasai materi latihan diberi penguatan dan penghargaan, misal dengan memberikan pujian.

Proses latihan melibatkan objek atlet yang merupakan komponen penting, sehingga keberadaan atlet dalam latihan dapat dipertahankan. Atlet dikondisikan mengikuti latihan yang menyenangkan, sebab dengan latihan latihan yang menyenangkan tersebut atlet akan termotivasi untuk giat dalam berlatih.

Disamping itu motivasi dalam diri individu harus diimbangi dengan motivasi saat memulai latihan, saat latihan dan akhir latihan dengan tujuan agar menambah gairah dan semangat dikemudian hari supaya dapat menghasilkan prestasi yang maksimal.

Kesimpulan

Pengabdian Kepada Masyarakat Bulutangkis di UTP Surakarta sangat mendukung profesionalisme sebagai wahana untuk menambah pengalaman sebagai bekal menjadi pelatih atau pembina olahraga yang baik di lingkungan sekolah maupun masyarakat.

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat Bulutangkis berfungsi untuk mengembangkan wawasan pengetahuan serta keterampilan yang diperoleh dengan mengaplikasikan dalam lapangan yang sesungguhnya.

Keberadaan olahraga Bulutangkis di UTP Surakarta sangat mendukung bagi para mahasiswa yang ingin menekuni dan meningkatkan keterampilan dalam olahraga Bulutangkis

Dalam latihan hendaknya atlet berlatih dengan sungguh-sungguh sehingga program latihan bisa dicapai dengan maksimal

Dalam pelaksanaan Pengabdian Masyarakat cabang bulutangkis merupakan cerminan dari keprofesionalan seorang pelatih, sebaiknya mahasiswa yang akan mengambil mata kuliah tersebut hendaknya membekali dirinya dengan materi atau ketrampilan yang akan disampaikan kepada anak didik atau siswanya sehingga pelaksanaan tersebut mahasiswa tidak akan memberi suatu materi latihan yang tanpa dasar.

DAFTAR PUSTAKA

Grice, T. (2007). *Bulutangkis petunjuk praktis untuk pemula dan lanjut*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Harsono. (2017). *Teori dan Metodologi Kepelatihan Olahraga*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya Offset.

Poole, J. (2008). *Belajar bulu tangkis*. Bandung: Pionir Jaya

PBSI. (2006). *Pedoman praktis bermain bulutangkis*. Jakarta: PP. PBSI.

Subardjah, H. (2000). *Bulutangkis*. Jakarta: Depikbud Direktorat Jendral Kebudayaan dan Menengah