

Optimalisasi Pengembangan Minat Bakat Usia Dini dan Sekolah Berbasis Edusport Bulutangkis di Desa Suci

Nanda M. S. A. Permata¹
Daniel C. Putra²
Muhammad A. Alfarisi³
Putri A. Wulananda⁴
Haris Pratama⁵
Tarishah A. Febrianti⁶
Isnaini H. Khoirunnisa⁷
Wahyu N. Putri⁸
Husnul Huda⁹
Fatimah A. Azzahra¹⁰
Bayu Aprillianto^{11*}

1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11*Universitas Jember, Jember, Indonesia

bayu_aprillianto@unej.ac.id^{11*)}

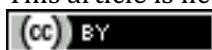
Kata Kunci: *[Bulu tangkis, Pelatihan, fasilitas]*

Abstrak: Bulutangkis termasuk olahraga yang paling digemari di Desa Suci terutama anak-anak yang masih duduk di bangku Sekolah Dasar tetapi terkendala oleh fasilitas dan finansial. Oleh karena itu, tim Promahadesa melakukan pelatihan dan pendampingan. Metode pelatihan bulutangkis yang digunakan antara lain Footwork, latihan kelincahan, latihan pukulan, dan latihan gerak kaki bayangan. Siswa-siswi SDN 05 Suci yang mengikuti pelatihan dapat memahami dan mengerti tentang cara memegang raket, teknik pukulan yang benar, taktik permainan, pentingnya pelatihan fisik dan peraturan pertandingan yang berlaku. Kegiatan Promahadesa memberikan dampak positif bagi anak-anak di Desa Suci berupa pelatihan dan pendampingan, fasilitas untuk menunjang keberlangsungan latihan rutin.

Published by:

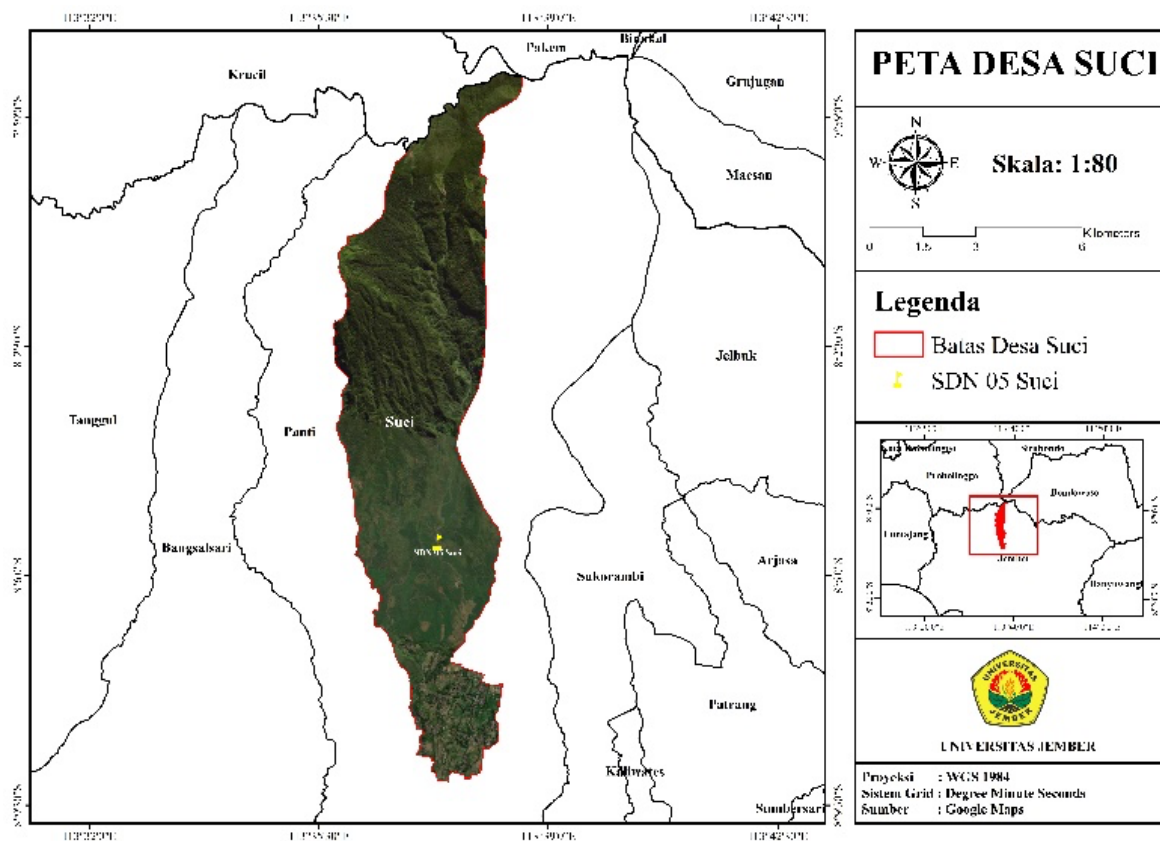


Copyright © 2025 The Author(s)
This article is licensed under CC BY 4.0 License



Pendahuluan

Bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat Indonesia hal ini dikarenakan bulutangkis dapat dimainkan oleh siapa saja, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa baik laki-laki maupun perempuan (Ariadi et al., 2023). Bulutangkis di Indonesia berkembang dengan sangat baik hal itu dibuktikan dengan banyaknya prestasi yang diperoleh atlet-atlet Indonesia di berbagai kejuaraan dunia. Atas pencapaian luar biasa para atlet bulutangkis ini, semangat untuk bermain bulutangkis di Indonesia semakin meningkat hingga sampai ke desa-desa. Bulutangkis termasuk olahraga yang paling digemari di Desa Suci hal ini ditunjukkan pada tahun 2023 diadakan lomba bulutangkis oleh dosen UNEJ partisipan dari lomba tersebut sangat banyak. Antusias anak-anak Desa Suci dalam bermain bulutangkis sangatlah tinggi, terutama anak-anak yang masih duduk di bangku Sekolah Dasar yang nantinya diharapkan dapat menjadi generasi penerus bulutangkis Indonesia di tingkat nasional maupun internasional. Anak-anak merupakan siswa dan siswi SDN 05 Suci.



Gambar 1. Denah Lokasi

Desa Suci terletak di Kecamatan Pantj, Kabupaten Jember, Provinsi Jawa Timur. Desa Suci memiliki potensi yang sangat besar dalam pengembangan dan pembinaan olahraga bulutangkis karena sudah memiliki bibit atlet muda, ada beberapa anak yang ikut Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN) cabang bulutangkis, memiliki fasilitas Gedung dan lapangan bulutangkis. Survey dan wawancara dengan pihak sekolah dan warga setempat telah dilakukan. Berdasarkan hasil survey dan wawancara didapati informasi bahwa tidak adanya pengurus bulutangkis, tidak adanya program pelatihan secara terjadwal untuk pembinaan, tidak adanya pelatih bulutangkis, dan terkendala oleh fasilitas seperti net dan finansial seperti *shuttlecock* yang harus melakukan iuran setiap akan bermain bulutangkis.

Oleh karena itu, Unit Kegiatan Mahasiswa Olahraga (UKMO) Bulutangkis Universitas Jember melalui Program Mahasiswa Berdesa melakukan pengabdian berupa pelatihan dan pembinaan yang bertujuan untuk membentuk dan melahirkan atlet-atlet dalam olahraga bulutangkis, serta memberikan beberapa fasilitas penunjang agar anak-anak tersebut memiliki semangat yang tinggi untuk berlatih. Keberhasilan pembinaan bulutangkis dalam rangka pencapaian prestasi sangat ditentukan oleh semangat dan kemauan kerjasama yang terkoordinasi, tersinkronisasi, dan terintegrasi (Wicahyani et al., 2023). Dalam rangka menumbuhkan bibit-bibit pemain bulutangkis yang berprestasi maka harus menguasai beberapa teknik-teknik dasar pendukung pencapaian prestasi, diantaranya seperti teknik, fisik, taktik, dan mental yang harus dikuasai oleh setiap pemain (Nandika et al., 2017).

Metode Pelaksanaan

Tempat dan Waktu

Lokasi atau tempat pelaksanaan kegiatan pembinaan dan pelatihan bulutangkis ini berada di Desa Suci, Kecamatan Panti, Kabupaten Jember, tepatnya di daerah Perkebunan Kopi Gunung Pasang PDP Kahyangan Jember. Pelaksanaan pembinaan dimulai pada bulan Mei 2024 sampai dengan bulan Agustus 2024, setiap hari Sabtu dan Minggu pukul 09.00 – 11.00 WIB.

Khalayak Sasaran/Mitra Kegiatan

Sasaran dari kegiatan pembinaan dan pelatihan bulutangkis yaitu siswa-siswi kelas IV s/d VI SDN 05 Suci dan anak-anak yang bertempat tinggal di daerah Perkebunan Kopi Gunung Pasang PDP Kahyangan Jember. Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan siswa-siswi SDN 05 Suci dan anak-anak yang mengikuti program/kegiatan ini dapat mengetahui bagaimana cara melakukan/menerapkan teknik-teknik pukulan dan permainan bulutangkis yang baik dan benar.

Metode Pengabdian

1. Survei Lokasi

Survei Lokasi dilakukan oleh Tim Pengabdian untuk mengetahui permasalahan yang sedang dialami oleh mitra. Hasil survei digunakan untuk menyusun program pembinaan dan pelatihan yang tepat sesuai dengan kondisi dan fasilitas yang ada.



Gambar 2. Survei Pendahuluan dan Survei Kondisi di Lapangan

2. Persiapan

Pada tahapan ini dilakukan koordinasi dengan Kepala Desa Suci untuk meminta izin melaksanakan pengabdian di salah satu daerah yang bertempat di Desa Suci. Kemudian dilakukan koordinasi dengan RW setempat dan Kepala SDN 05 Suci. Selain dilakukan

koordinasi dengan berbagai pihak terkait, pada tahapan ini juga dilakukan sosialisasi mengenai program yang akan dijalankan. Setelah dilakukan kegiatan sosialisasi, kemudian dilakukan penyebaran angket perihal perizinan mengikuti program pembinaan dan pelatihan bulutangkis yang ditujukan kepada orang tua mitra.



Gambar 2. Koordinasi Dengan Mitra

3. Pelatihan dan Pendampingan

Sebelum dilakukan kegiatan pendampingan dan pelatihan, terlebih dahulu dilakukan penentuan jadwal pelaksanaan pelatihan. Proses pelaksanaan dan pendampingan pada siswa-siswi SDN 05 Suci dan anak-anak di daerah perkebunan dilakukan secara bertahap. Berikut merupakan tahapan-tahapan pelatihan yang dilakukan:

- Pengenalan tentang standar kebugaran dan apa saja yang harus dilakukan sebelum dan sesudah latihan.
- Melakukan tes fisik untuk mengukur kemampuan dan ketahanan tubuh.
- Melakukan pelatihan dasar seperti servis, neting, pukulan, dan langkah-langkah pergerakan kaki yang benar.
- Setelah teknik-teknik dasar sudah cukup menguasai, maka dilakukan pertandingan/permainan antar anggota.
- Kemudian dilakukan pelatihan mengenai taktik/strategi untuk menambah dan memperkuat skill guna mempermudah membaca pergerakan dan mengelabui lawan.
- Menambah porsi latihan baik secara permainan maupun fisik.

4. Perlombaan Internal

Perlombaan ini hanya diperuntukkan siswa-siswi SDN 05 Suci dan anak-anak di daerah perkebunan yang sering mengikuti latihan rutin. Tujuan diadakannya perlombaan ini yaitu untuk mengetahui kemampuan dan skill yang dimiliki anak-anak tersebut setelah dilakukannya program pelatihan dan pendampingan. Selain itu, tujuan dari perlombaan ini yaitu untuk menumbuhkan jiwa-jiwa kompetitif, semangat berlatih, dan sportifitas.



Gambar 4. Pelaksanaan Pelatihan dan Pendampingan

5. Seleksi Atlet

Kegiatan ini merupakan salah-satu output dari program pendampingan dan pelatihan bulutangkis ini. Anak-anak yang lolos dalam seleksi ini akan diikutsertakan dalam kejuaraan bulutangkis di tingkat kecamatan maupun tingkat Kabupaten.



Gambar 5. Seleksi Atlet

6. Sparring

Tujuan dari kegiatan ini yaitu untuk menunjukkan bahwa anak-anak yang berasal dari desa pun dapat bersaing dengan anak-anak yang berasal dari kota dan dari club bulutangkis yang sudah memiliki nama dengan fasilitas yang lebih lengkap dan memadai. Selain itu, dengan mengadakan sparring ini harapannya bukan difokuskan pada kemenangan, namun untuk membentuk mental yang kuat dan jiwa kompetitif yang tinggi.



Gambar 6. Sparring Bersama Salah Satu Club di Kota Jember

7. Monitoring dan Evaluasi

Monitoring dan evaluasi dilakukan setelah setiap tahapan kegiatan pengabdian. Monitoring dilakukan setelah setiap sesi latihan selesai oleh tim Promahadesa, dengan cara berdiskusi untuk menilai kesesuaian antara rencana kegiatan dan pencapaian target dari indikator yang telah ditetapkan, baik untuk peserta didik maupun kegiatan itu sendiri. Sedangkan evaluasi dilakukan satu bulan sekali melalui pertemuan dengan kepala sekolah dan guru olahraga, guna mendiskusikan perkembangan peserta didik serta menilai apakah metode pelatihan yang diterapkan oleh tim Promahadesa sudah efektif dan sesuai dengan tujuan yang diharapkan.

8. Kegiatan Pasca Program

Kegiatan pasca program merupakan indikator dari keberlanjutan suatu kegiatan pengabdian. Tim Promahadesa akan mencari pelatih yang bersedia untuk

melanjutkan program-program yang telah disusun. Berharap dari masyarakat setempat tetap mendukung dan melanjutkan dari program yang telah terlaksana.

Indikator Keberhasilan

Program pengabdian ini dikatakan berhasil jika seluruh kegiatan atau tahapan pelaksanaan terlaksana secara keseluruhan dan terbentuknya Persatuan Bulutangkis untuk anak-anak yang berada di daerah Perkebunan Gunung Pasang PDP Kahyangan Jember Desa Suci.

Evaluasi

a) Sumber Daya Manusia (SDM)

- Minggu ke-1 sampai dengan Minggu ke-4
Peserta hadir 29 orang yang terdiri dari 2 orang Tenaga Pendidik SDN 05 Suci, 4 orang pelatih, 4 orang pengurus, dan 19 orang siswa sebagai atlet.
- Minggu ke-5 sampai dengan Minggu ke-8
Peserta hadir 18 orang yang terdiri dari 4 orang pelatih, 2 orang pengurus, dan 12 orang siswa sebagai atlet.
- Minggu ke-9 sampai dengan Minggu ke-12
Peserta hadir 22 orang yang terdiri dari 5 orang pelatih, 5 orang pengurus, dan 12 siswa sebagai atlet.

Dari rincian di atas terdapat evaluasi yaitu jumlah siswa yang mengikuti Latihan dari minggu ke minggu semakin berkurang, sehingga perlu adanya penyesuaian pelatihan atau inovasi latihan yang lebih menarik.

b) Proses

Pelaksanaan kegiatan pelatihan bulutangkis dilaksanakan setiap Hari Sabtu dan Minggu pukul 09.00 – 12.00 WIB, tetapi terdapat beberapa kali perubahan jadwal dikarenakan ada kegiatan yang bersamaan dengan waktu Latihan dari pelatih, pengurus, ataupun siswa-siswi yang mengikuti latihan.

c) Hasil

Siswa-siswi SDN 05 Suci yang mengikuti pelatihan dapat memahami dan mengerti tentang cara memegang raket, teknik pukulan yang benar, taktik permainan, pentingnya pelatihan fisik dan peraturan pertandingan yang berlaku. Namun, pada praktiknya masih terdapat siswa/siswi yang belum memahami atau mengerti beberapa pelatihan yang telah diberikan, karena tidak mengikuti keseluruhan rangkaian pelatihan yang telah direncanakan.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Siswa-siswi SDN 05 Suci yang mengikuti pelatihan dapat memahami dan mengerti tentang cara memegang raket, teknik pukulan yang benar, taktik permainan, pentingnya pelatihan fisik dan peraturan pertandingan yang berlaku. Hasil dari mengikuti pelatihan dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Tabel Kemajuan Setelah Dilakukan Pelatihan

Jenis Pelatihan	Sebelum Adanya Pelatihan	Setelah Adanya Pelatihan
Memegang Raket	Seperti memegang sapu dan barbel satu tangan.	Sudah menyesuaikan dengan teknik memegang raket yang benar meliputi <i>forehand grip</i> dan <i>backhand grip</i>
Pukulan	- Hanya mengetahui dan menerapkan pukulan servis, lob (melambung), smash, dan netting - Pukulan yang dilakukan tidak terarah dan selalu full power	- Mengetahui dan dapat menerapkan pukulan <i>forehand, backhand, drop shot, drive, dan flick</i> - Saat melakukan game /permainan/pertandingan, pukulan lebih terarah dan tidak selalu full power, karena sudah mengetahui teknik pukulan yang sesuai dengan kebutuhan.
Taktik Permainan	Belum mengerti takik permainan, hanya sekedar memukul dan mematikan lawan.	Mengerti kapan harus menyerang dan kapan harus bertahan, tidak tergesa gesa mematikan lawan, beberapa anak sudah mampu menipu lawan dengan teknik pukulan yang telah dikuasai, serta lebih mencari celah dan menempatkan bola di tempat yang kosong daripada harus menyerang terus-menerus.
Fisik	Mudah Lelah	Mulai stabil dan lebih kuat
Memahami Peraturan Permainan	Sering menginjak garis ketika melakukan servis, ketika servis sering salah tempat, dan terkadang saat melakukan pukulan atau menerima pukulan raket mengenai net	Saat melakukan servis tidak menginjak garis, saat melakukan servis sudah sesuai tempatnya, dan ketika melakukan pukulan serta menerima pukul di dekat net, sudah dapat mengontrol sehingga tidak sampai menyentuh net.

Pada puncak program yang telah direncanakan, dilakukannya uji coba atau sparing dengan salah satu *club* bulutangkis yang ada di Kota Jember yang bertujuan untuk mengasah kemampuan teknis, strategi serta ketahanan fisik dan mental para siswa/siswi. Sparing dilakukan dengan 10 pertandingan yang setiap pertandingannya dimainkan oleh

10 siswa/siswi yang terpilih melalui seleksi pada saat Latihan. Didapatkan hasil dari 10 pertandingan di antaranya 1 kemenangan, 6 seri dan 3 kalah.

Pembahasan

Berdasarkan pengamatan dan survey lapangan yang dilakukan oleh tim pengabdian dengan bertemu RW setempat, didapatkan informasi bahwa anak-anak di Desa Suci memiliki potensi yang besar untuk melahirkan bibit-bibit atlet bulutangkis, sayangnya potensi tersebut tidak didukung oleh pelatihan yang baik, fasilitas yang kurang memadai dan akses untuk mengikuti kompetisi di kota-kota.

Dalam rangka meningkatkan rasa kepedulian terhadap anak-anak di Desa Suci, tim Promahadesa UKMO Bulutangkis Universitas Jember memutuskan untuk melakukan pengabdian berupa pelatihan dan pendampingan bulutangkis di desa tersebut guna mengembangkan minat dan bakat anak-anak dalam bidang bulutangkis. Pelatihan dan pendampingan yang dilakukan sebagai berikut:

Tabel 2. Jenis Pelatihan dan Pendampingan

No	Jenis Pelatihan	Tujuan Pemberian Latihan	Peserta
1.	Teknik Memegang Raket dan melakukan pukulan yang benar (tanpa menggunakan <i>shuttlecock</i>)	Untuk meningkatkan dan mengembangkan semua jenis pukulan dalam bulu tangkis, karena semua servis dan pukulan pada permainan bulu tangkis bergantung pada gerak pergelangan yang baik	Siswa/siswi SDN 05 Suci
2.	Latihan penguasaan lapangan, pondasi dasar <i>Footwork</i> bulutangkis (Dengan cara memindahkan bola)	Melatih pergerakan kaki untuk menjelajah dan menguasai lapangan. dengan penguasaan lapangan dan kecepatan gerakan yang baik, maka akan mendapatkan posisi memukul yang tepat.	Siswa/siswi SDN 05 Suci
3.	Shadow (Latihan Bayangan)	Untuk melatih <i>footwork</i> (gerakan kaki) dan koordinasi gerakan atau melatih pergerakan tubuh ke segala arah dengan cepat (melatih kecepatan perpindahan dari satu posisi ke posisi lain), sehingga dapat memposisikan tubuh dengan sedemikian rupa agar dapat melakukan pukulan yang efektif.	Siswa/siswi SDN 05 Suci
4.	Cara Melakukan pukulan yang benar saat bermain di lapangan	• Meningkatkan akurasi dan efektivitas pukulan • Memahami berbagai jenis pukulan • Melatih kontrol dan konsistensi	Siswa/siswi SDN 05 Suci

No	Jenis Pelatihan	Tujuan Pemberian Latihan	Peserta
	(Menggunakan <i>Shuttlecock</i>) • Lob • Servis • Mengangkat bola (<i>forehand</i> & <i>Backhand</i>) • Netting	• Meningkatkan kecepatan dan reaksi • Menyesuaikan teknik dengan situasi permainan	
5.	Drill • Lob • Netting • Smash • Drive • Semua pukulan ke berbagai arah	• Melatih pernafasan • Melatih refleks • Melatih koordinasi gerakan badan, kaki, dan pukulan, • Melatih ketangkasan dan keterampilan para atlet	Siswa/siswi SDN 05 Suci
6.	Game • Tunggal • Ganda	• Agar para pemula mengetahui cara bermain dan aturan yang telah ditetapkan oleh PBSI & BWF dalam melakukan permainan saat di lapangan. • Mengetahui taktik bermain untuk mengelabui lawan • Mengetahui Sejauh mana penguasaan teknik-teknik yang telah diberikan selama pelatihan dilakukan.	Siswa/siswi SDN 05 Suci

Dalam suatu kesempatan, tim Promahadesa Suci diberikan kesempatan melakukan *exhibition match* pada pembukaan Rector Cup 2024 untuk mempromosikan potensi yang dimiliki oleh anak-anak Desa Suci dalam bidang bulutangkis serta memberikan pengalaman bermain di lapangan dengan fasilitas yang lengkap sehingga kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan semangat untuk lebih giat berlatih. Kemudian, untuk mengukur kemampuan anak-anak dari hasil program pelatihan di atas, tim Promahadesa melakukan uji coba sparing dengan salah satu *club* bulutangkis yang ada di Kota Jember. Terdapat 10 anak yang diikutsertakan dalam kegiatan sparing tersebut yang dipilih melalui seleksi saat latihan. Untuk mengukur kemampuan setiap anak, sparing dilakukan dengan permainan, baik tunggal putra, tunggal putri maupun tunggal campuran. Didapatkan hasil dari 10 pertandingan di antaranya 1 kemenangan, 6 seri dan 3 kalah yang mana perolehan tersebut dinilai cukup baik. Selama pertandingan tim Promahadesa

melakukan pengamatan untuk mengevaluasi kesalahan-kesalahan yang dilakukan anak-anak binaan agar nantinya bisa berkembang dalam segi permainan. Seorang calon atlet bulu tangkis harus memiliki *endurance* (ketahanan tubuh) yang bagus sebagai dasar dalam latihan atau kompetisi (Pambudi et al., 2022). Kelenturan otot juga sangat mempengaruhi dalam gerakan yakni pukulan hingga *footwork* (saat mengejar *shuttlecock*). Memiliki fleksibilitas tinggi akan membantu menghemat energi saat bergerak (Bintara et al., 2021). Oleh karena itu, fleksibilitas adalah bagian penting dari permainan bulutangkis yang mana teknik ini perlu dikembangkan dalam latihan sehingga saat anak-anak akan bertanding kembali sudah lebih siap .

Kesimpulan

Program yang dijalankan oleh Tim Promahadesa Universitas Jember memberikan dampak positif bagi anak-anak di Desa Suci, khususnya dalam bidang bulutangkis. Program ini mencakup pelatihan dan pendampingan untuk mengembangkan bakat dan minat, menyediakan kesempatan sparing dengan klub bulutangkis di Kota Jember untuk mengasah keterampilan dan mental, serta memberikan fasilitas guna menunjang latihan rutin. Meskipun terdapat kendala seperti fasilitas yang terbatas dan keterbatasan peserta yang bertahan dalam latihan, program ini berhasil memberikan pembinaan yang terstruktur dan membentuk potensi atlet muda dari desa tersebut.

Ucapan Terimakasih

Dalam melaksanakan hibah Program Mahasiswa Berdesa (Promahadesa) dengan pembentukan Desa Olahraga di Desa Suci ini, penulis mendapat banyak dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Kepala Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LP2M) Universitas Jember yang telah memberikan dana untuk melaksanakan program, sehingga program yang direncanakan dan dilaksanakan oleh penulis berjalan dengan baik.
2. Kepala Desa Suci beserta jajarannya.
3. Kepala SDN 05 Suci, Panti, Jember.
4. Seluruh pihak yang telah membantu pelaksanaan kegiatan pembentukan Desa Olahraga di Desa Suci, Panti, Jember.

Referensi

- Ariadi, H., Zainuddin, A., Makki, Sanjaya, M., Rahmah, R., Rahmadayanti, K., Juliawati, T., Royzak, A., Yuslena, F, Adha, M., Saputri, D., Azizah, A., & R, A. (2023). Pengembangan Potensi Olahraga Badminton Sebagai Upaya Mencetak Atlet di Desa Mantuyan. *EduCurio Journal*, 1(3), 1074–1078.
- Bintara, D., Yuliawan, D., & Firdaus, M. (2021). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan, Fleksibiliti Bahu Pergelangan Tangan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Pukulan Lob Backhand Bulutangkis. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 3(1).

- Nandika, R., Hadi, D. T., & Ridho, Z. A. (2017). Pengembangan Model Latihan Strokes Bulutangkis Berbasis Footwork Untuk Anak Usia Pemula (U-15). *Gladi Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 8(2), 102–110. <https://doi.org/10.21009/gjik.082.03>
- Pambudi, T., Rahayu, S., & Mukarromah, S. B. (2022). Persentase Manfaat Media Aplikasi Kondisi Fisik untuk Atlet Bulutangkis Usia 10-12 Tahun Berbasis Smartphone Android. *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 6(1), 129–135. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v6i1.5043>
- Wicahyani, S., Rusdiawan, A., & T, Y. (2023). Edukasi Pemanduan Bakat Olahraga untuk Mengidentifikasi Bibit Atlet Berbakat Cabang Olahraga Bulutangkis. *ABISTYA: Journal of Community Engagement*, 1(2), 54–60.