

Pendampingan Teknik Dasar Pelatihan Badminton di Karangsari, Sapuran, Wonosobo

Halim Purnomo^{1*}, Muhammad Hisyam Syafii²

Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

*Penulis Korespondensi: halimpurnomo@umy.a.cid

Abstract

Basic badminton training technical assistance in Karangsari Village, Sapuran District, Wonosobo Regency on January 28-29, 2025, aims to improve basic badminton skills for local youth through a participatory approach based on community empowerment. The implementation of this activity was motivated by the lack of access to training and technical assistance in the area, even though it has great potential in developing badminton sports. This program uses the Participatory Community Development (PCD) method, which involves a series of stages such as field observation, interactive dialogue with the community, and the implementation of intensive training that includes grip techniques (racket grip), footwork (movement patterns), and strokes (hits). The results of this program showed a significant increase in the mastery of basic badminton techniques, which were previously limited among participants. In addition, there was an increase in youth motivation and interest in sports, marked by enthusiasm in training sessions and initiatives to form badminton sports communities at the village level. This program not only contributes to the technical aspects of the sport, but also in the formation of character, discipline, and teamwork. With the support of the village government and local communities, the sustainability of this program is expected to strengthen the sports development ecosystem at the local level and open up opportunities for the younger generation to develop in the world of sports, especially badminton.

Keyword: *Badminton, Basic Techniques, Community Empowerment, Sports Coaching, Youth Participation.*

Abstrak

Pendampingan teknik dasar pelatihan badminton di Desa Karangsari, Kecamatan Sapuran, Kabupaten Wonosobo pada 28-29 Januari 2025, bertujuan untuk meningkatkan keterampilan dasar bermain badminton bagi pemuda setempat melalui pendekatan partisipatif berbasis pemberdayaan komunitas. Pelaksanaan kegiatan ini dilatarbelakangi oleh minimnya akses pelatihan dan pendampingan teknis di daerah tersebut, meskipun memiliki potensi besar dalam pengembangan olahraga badminton. Program ini menggunakan metode Participatory Community Development (PCD), yang melibatkan serangkaian tahapan seperti observasi lapangan, dialog interaktif dengan masyarakat, serta pelaksanaan pelatihan intensif yang mencakup teknik grip (pegangan raket), footwork (pola pergerakan), dan stroke (pukulan). Hasil dari program ini menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam penguasaan teknik dasar badminton, yang sebelumnya masih terbatas di kalangan peserta. Selain itu, terjadi peningkatan motivasi dan minat pemuda terhadap olahraga, ditandai dengan antusiasme dalam sesi latihan serta inisiatif untuk membentuk komunitas olahraga badminton di tingkat desa. Program ini tidak hanya berkontribusi pada aspek teknis olahraga, tetapi juga dalam pembentukan karakter, disiplin, dan kerja sama tim. Dengan adanya dukungan dari pemerintah desa dan komunitas lokal, keberlanjutan program ini diharapkan dapat memperkuat ekosistem pembinaan olahraga di tingkat lokal serta membuka peluang bagi generasi muda untuk berkembang dalam dunia olahraga, khususnya badminton.

Kata kunci: *Badminton, Teknik Dasar, Pemberdayaan Komunitas, Pembinaan Olahraga, Partisipasi Pemuda.*

PENDAHULUAN

Olahraga memiliki peranan strategis dalam pembangunan kualitas sumber daya manusia, tidak hanya sebagai aktivitas fisik melainkan juga sebagai wahana pembentukan karakter, kedisiplinan, dan prestasi (Susanto, 2021). Dalam konteks global, aktivitas olahraga telah menjadi instrumen penting dalam pengembangan potensi individu dan komunitas, memberikan kontribusi signifikan terhadap pembangunan sosial dan kesehatan masyarakat (Aziz, 2024). Badminton, sebagai salah satu cabang olahraga internasional yang populer, telah terbukti mampu menghasilkan atlet-atlet berkelas dunia dan memberikan inspirasi bagi generasi muda di berbagai belahan dunia.

Di Indonesia, badminton bukan sekadar olahraga, melainkan telah menjadi kebanggaan nasional dengan deretan prestasi gemilang para atletnya di kancah internasional (Manalu, 2024). Namun, pencapaian prestasi tinggi tersebut sangat bergantung pada proses pembinaan yang sistematis, berkelanjutan, dan terstruktur sejak usia dini. Pembentukan fondasi keterampilan teknis dasar menjadi kunci utama dalam menghasilkan atlet berkualitas, yang memerlukan perhatian serius dari berbagai pihak, mulai dari pembina olahraga, pelatih, hingga komunitas lokal (Nugroho, 2020). Badminton, menurut pandangan kesehatan dan psikologi olahraga, merupakan aktivitas fisik kompleks yang memiliki multidimensi kontribusi terhadap kesehatan holistik individu (Bafirman, 2024). Badminton tidak sekadar olahraga gerak, melainkan sistem interaktif yang secara simultan mempengaruhi dimensi psikobiologis manusia (Van Cutsem, 2021). Secara neurologis, aktivitas ini mengoptimalkan koneksi neural melalui gerakan multidirectional yang merangsang sistem saraf pusat, meningkatkan refleks, dan koordinasi motorik kompleks (Mancini,

2024). Secara psikologis yang menunjukkan bahwa olahraga ini memiliki signifikansi tinggi dalam pembentukan kecerdasan emosional, di mana setiap sesi permainan berpotensi menurunkan tingkat stres, meningkatkan produksi hormon endorfin, dan membangun mekanisme coping positif (Widohari, 2022). Dari aspek fisiologis, kompleksitas gerak yang mengungkapkannya bahwa badminton mampu meningkatkan kapasitas kardiovaskular menurunkan risiko penyakit degeneratif, mengoptimalkan metabolisme, dan membakar kalori secara efisien dengan rata-rata 450-500 kkal per sesi latihan intensif (Humińska-Lisowska, 2024). Kompleksitas gerak dan tuntutan teknis badminton tidak hanya mengembangkan kapasitas fisik, tetapi juga mentransformasi modal psikologis individu melalui pengalaman terstruktur dalam mengelola tekanan, membangun ketahanan mental, dan mengembangkan karakter positif melalui interaksi dinamis dalam olahraga (Mylsidayu, 2022). Secara neurobiologis, aktivitas fisik yang teratur dapat merangsang produksi neurotransmitter seperti endorfin, dopamin, dan serotonin, yang berperan dalam meningkatkan mood, mengurangi stres (*stress reduction*), serta menurunkan risiko gangguan kecemasan (*anxiety disorders*) dan depresi (*major depressive disorder*) (Bhattacharya, 2023). Dari perspektif psikofisiologis, olahraga juga berkontribusi dalam menurunkan kadar kortisol, hormon stres utama dalam tubuh, yang apabila berlebihan dapat berdampak negatif pada kesejahteraan emosional dan kognitif individu (Smyth, 2020). Selain itu, dalam konteks psikologi positif (*positive psychology*), partisipasi dalam kegiatan olahraga dapat meningkatkan *self-efficacy* atau keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mencapai tujuan, serta membangun resiliensi psikologis (*psychological resilience*) yang berperan dalam meningkatkan ketahanan individu

dalam menghadapi tekanan hidup (Darisman, 2021). Secara sosial, olahraga yang melibatkan interaksi kelompok juga dapat memperkuat keterampilan sosial (*social skills*), membangun ikatan emosional (*emotional bonding*), serta meningkatkan *sense of belonging* atau perasaan memiliki dalam suatu komunitas, yang berkontribusi dalam pencegahan isolasi sosial (*social isolation*) dan peningkatan kesejahteraan psikososial (*psychosocial well-being*) (Rahayu, 2025).

Kecamatan Sapuran, khususnya Desa Karang Sari di Kabupaten Wonosobo, merupakan salah satu wilayah perdesaan yang memiliki potensi pengembangan olahraga badminton yang belum sepenuhnya tergali. Kondisi geografis dan demografis daerah tersebut menunjukkan ketersediaan sumber daya manusia muda yang potensial, namun terkendala oleh keterbatasan akses pelatihan, minimnya pendampingan teknis, dan rendahnya pemahaman akan teknik dasar permainan badminton. Fenomena ini menggambarkan kesenjangan antara potensi yang dimiliki dengan kapasitas pembinaan olahraga di tingkat lokal.

Bertolak dari realitas tersebut, inisiasi pendampingan teknik dasar pelatihan badminton menjadi suatu kebutuhan mendesak. Kegiatan ini tidak sekadar transfer pengetahuan, melainkan upaya strategis untuk memberdayakan pemuda, mengembangkan minat, dan membangun fondasi keterampilan olahraga yang kuat. Melalui pendekatan komprehensif dan berkelanjutan, diharapkan akan tercipta ekosistem pembinaan olahraga badminton yang efektif di Desa Karang Sari, yang pada gilirannya dapat memberikan kontribusi positif bagi pengembangan prestasi olahraga di tingkat lokal maupun regional.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan metode partisipatif

berbasis pemberdayaan komunitas di Desa Karang Sari, Kecamatan Sapuran, Kabupaten Wonosobo pada tanggal 28-29 Januari 2025. Pendekatan yang digunakan adalah *Participatory Community Development* (PCD) dengan fokus utama pada transfer pengetahuan dan keterampilan teknik dasar badminton. Tahapan pelaksanaan dimulai dengan *assessment* kebutuhan melalui observasi lapangan dan dialog interaktif bersama masyarakat, pemuda, dan pemerintah desa untuk mengidentifikasi potensi dan tantangan pengembangan olahraga. Populasi sasaran adalah pemuda dengan kriteria seleksi meliputi minat, potensi fisik, dan antusiasme mengikuti program pelatihan. Metode intervensi dilakukan melalui serangkaian workshop dan pelatihan intensif, yang mencakup: (1) ceramah edukatif tentang teknik dasar badminton, (2) demonstrasi praktik gerakan fundamental, (3) pendampingan langsung dengan sistem tutorial, dan (4) sesi latihan terstruktur. Jumlah peserta 25 orang untuk. Instrumen pengumpulan data menggunakan kombinasi metode observasi partisipatif, dokumentasi kegiatan, dan penilaian keterampilan teknis melalui tes praktik lapangan. Luaran yang diharapkan adalah peningkatan kapasitas pemuda dalam penguasaan teknik dasar badminton, terbentuknya komunitas olahraga mandiri, serta tersedianya modal sosial untuk pengembangan prestasi olahraga di tingkat lokal.



Gambar 1. Pelaksanaan Pelatihan

HASIL

Selama pelatihan berlangsung, terjadi peningkatan yang signifikan dalam penguasaan teknik dasar badminton, terutama dalam aspek *grip* (pegangan raket), *footwork* (pola pergerakan), dan *stroke* (pukulan). Sebelum pelatihan, sebagian besar peserta memiliki pemahaman yang terbatas mengenai teknik dasar, yang menyebabkan ketidakefektifan dalam permainan dan risiko cedera lebih tinggi. Setelah mengikuti sesi pelatihan yang mencakup ceramah edukatif, demonstrasi praktik, dan pendampingan langsung, para peserta mampu menunjukkan kemajuan dalam ketepatan pukulan, kecepatan respons, serta koordinasi gerakan.

Selain peningkatan keterampilan teknis, terdapat perubahan positif dalam aspek motivasi dan minat peserta terhadap olahraga badminton. Sebelum program ini berjalan, sebagian besar pemuda di Desa Karang Sari kurang memiliki minat dalam olahraga ini karena keterbatasan akses pelatihan dan kurangnya fasilitas. Namun, melalui pendampingan yang interaktif dan pendekatan berbasis komunitas, peserta menjadi lebih antusias dalam berlatih dan mulai memahami pentingnya olahraga untuk kesehatan fisik serta pengembangan karakter. Antusiasme peserta terlihat dari partisipasi aktif dalam sesi latihan, kemauan untuk mengulang teknik yang diajarkan, serta peningkatan jumlah individu yang berlatih secara mandiri di luar jadwal pelatihan. Selain itu, adanya sesi kompetisi mini antar peserta juga berkontribusi dalam membangun semangat kompetitif yang sehat.



Gambar 2. Pelaksanaan Sesi Pelatihan

Salah satu hasil penting dari program ini adalah lahirnya inisiatif pembentukan komunitas olahraga badminton di tingkat desa. Para peserta, dengan dukungan dari pelatih dan perangkat desa, sepakat untuk membentuk kelompok latihan rutin yang bertujuan untuk mempertahankan keberlanjutan program ini. Keberadaan komunitas ini diharapkan dapat menjadi wadah bagi generasi muda dalam mengembangkan keterampilan mereka dan meningkatkan prestasi olahraga di tingkat lokal.

Sebagai langkah awal, komunitas ini telah merancang jadwal latihan mingguan yang melibatkan rotasi pelatih dari peserta yang telah lebih mahir. Selain itu, adanya keterlibatan pemerintah desa dalam menyediakan fasilitas tambahan, seperti perbaikan lapangan badminton dan penyediaan raket serta shuttlecock, memperkuat ekosistem olahraga yang lebih berkelanjutan.



Gambar 3. Sesi Latihan bersama

Kecamatan Sapuran, yang terletak di antara 7° 41' 21" hingga 7° 48' 11" Lintang Selatan (LS) dan 109° 97' 05" hingga 110° 04' 23" Bujur Timur (BT), memiliki karakteristik geografis yang unik dengan ketinggian antara 641 hingga 1.443 meter di atas permukaan laut (mdpl). Berjarak sekitar 18 km dari pusat Kabupaten Wonosobo dan 122 km

dari ibu kota Provinsi Jawa Tengah, wilayah ini didominasi oleh sektor pertanian, dengan luas 7.772 hektare (77,72 km²), di mana 1.233 hektare merupakan sawah dan 5.750 hektare merupakan lahan pertanian bukan sawah. Selain sebagai daerah agraris, Sapuran juga memiliki potensi besar dalam pengembangan olahraga, termasuk badminton, yang semakin diminati oleh masyarakat setempat. Kegiatan pelatihan teknik dasar badminton yang diadakan di Karang Sari, Sapuran, menjadi salah satu inisiatif penting dalam mendorong minat olahraga bagi anak-anak dan remaja di daerah ini. Dengan kondisi geografis yang mendukung aktivitas fisik serta fasilitas pelatihan yang mulai dikembangkan, badminton di Sapuran berpotensi menjadi sarana pembinaan atlet muda serta bagian dari gaya hidup sehat masyarakat. Program ini tidak hanya berperan dalam meningkatkan keterampilan olahraga, tetapi juga menjadi bentuk pemberdayaan generasi muda dalam membangun disiplin, kerja sama tim, dan semangat kompetitif yang positif di tengah dominasi sektor pertanian.

KESIMPULAN

Program pendampingan teknik dasar pelatihan badminton yang dilaksanakan di Desa Karang Sari, Kecamatan Sapuran, Kabupaten Wonosobo, bertujuan untuk meningkatkan keterampilan dasar bermain badminton bagi pemuda setempat. Melalui pendekatan partisipatif dan pemberdayaan komunitas, kegiatan ini memberikan pelatihan intensif yang mencakup teknik dasar seperti pegangan raket (*grip*), pola pergerakan (*footwork*), serta pukulan (*stroke*).

Hasil dari program ini menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam penguasaan teknik dasar badminton, yang sebelumnya masih terbatas di kalangan peserta. Selain itu, kegiatan ini juga berhasil meningkatkan motivasi dan minat peserta terhadap olahraga, yang ditandai dengan antusiasme mereka dalam berlatih serta inisiatif untuk membentuk komunitas olahraga badminton di tingkat desa.

Pendampingan ini tidak hanya berkontribusi pada aspek teknis olahraga, tetapi juga membangun nilai-nilai disiplin, kerja sama, dan semangat kompetitif yang sehat. Dengan adanya dukungan dari perangkat desa dan pelatih, keberlanjutan program ini diharapkan dapat memperkuat ekosistem pembinaan olahraga di tingkat lokal dan membuka peluang bagi generasi muda untuk berkembang dalam dunia olahraga, khususnya badminton.

REFERENSI

- Aziz, M. A. (2024). *Memahami Kesehatan Komunitas: Mengupas Determinan Kesehatan Untuk Mewujudkan Masa Depan Yang Sehat*. Penerbit NEM.
- Bafirman, B. H. (2024). The role of sport psychology in improving the performance of badminton athletes: a systematic review. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 61, 1126-1137.
- Bhattacharya, P. C. (2023). Impact of exercise on brain neurochemicals: a comprehensive review. *Sport Sciences for Health*, 19(2), 405-452.

- Darisman, E. K. (2021). *Belajar psikologi olahraga sebuah teori dan aplikasi dalam olahraga*. Jakad Media Publishing.
- Humińska-Lisowska, K. (2024). Dopamine in sports: a narrative review on the genetic and epigenetic factors shaping personality and athletic performance. *International Journal of Molecular Sciences*, 25(21).
- Manalu, N. M. (2024). Analisis Peran Pelatih dalam Meningkatkan Prestasi Atlet Bulutangkis. *Indonesian Research Journal on Education*, 4(4), 1635-1640. <https://doi.org/10.36312/ej.v3i1.864>
- Mancini, N. M. (2024). The relationship between reaction time and agility performance in young athletes: A study using perception–action technological devices. *Age*, 29, 2466.
- Mylsidayu, A. (2022). *Psikologi olahraga*. Bumi Aksara.
- Nugroho, S. (2020). *Industri olahraga*. UNY Press.
- Rahayu, N. W. (2025). Analisis Keterampilan Sosial Atlet Bulu Tangkis Berdasarkan Perspektif Gender di Klub Bulu Tangkis Jawa Barat. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 11(1), 1-8.
- Smyth, N. R. (2020). Effectiveness of stress-relieving strategies in regulating patterns of cortisol secretion and promoting brain health. *International review of neurobiology*, 150, 219-246.
- Susanto, M. (2021). Upaya Pengembangan Karakter Peserta Didik Melalui Pendidikan Jasmani Dan Olahraga. *Osf. Io*, 9.
- Van Cutsem, J. &. (2021). The effects of mental fatigue on sport performance: an update. *In Motivation and self-regulation in sport and exercise* , 134-148.
- Widohari, A. S. (2022). Correlation of Intelligent Quotient, Emotional Quotient, and Adversity Quotient to Badminton Athletes' Achievement. *Journal of Physical Education and Sports*, 11(3), 265-372.