

STRATEGI MAHASISWA UNIVERSITAS NEGERI MEDAN DALAM MENINGKATKAN KEMAMPUAN TEKNIK DASAR BULU TANGKIS

Raswin

Universitas Negeri Medan

Mhd.Yan Ahady

Universitas Negeri Medan

Anggie Prisilia

Universitas Negeri Medan

Muhammad Yudha Pratama

Universitas Negeri Medan

Ferdi Hasan Lubis

Universitas Negeri Medan

Muhammad Hafis

Universitas Negeri Medan

Korespondensi penulis: prisiliaanggi05@gmail.com

Abstract This study aims to determine the strategies used by students to improve their basic technical skills in Bulu Tangkis at Universitas Negeri Medan. This research employed a qualitative approach with a field research design. The subjects of this study were students who actively participated in badminton activities on campus. Data collection techniques included observation, interviews, and documentation. The data were analyzed through data reduction, data display, and conclusion drawing. The results showed that students applied several strategies to improve their basic badminton techniques, including regular practice individually or with peers, utilizing digital media to learn game techniques, participating in campus sports activities, and evaluating their playing performance. In addition, motivation, social support, and the availability of sports facilities also played an important role in improving students' basic badminton skills. Therefore, consistent training strategies and a supportive environment can help students improve their badminton playing skills effectively.

Keywords: training strategies, basic techniques, badminton, students.

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui strategi mahasiswa dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar permainan Bulu Tangkis di lingkungan Universitas Negeri Medan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian lapangan. Subjek penelitian adalah mahasiswa yang aktif bermain bulu tangkis di lingkungan kampus. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Teknik analisis data menggunakan tahap reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki beberapa strategi dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar bulu tangkis, yaitu latihan rutin secara mandiri maupun bersama teman, pemanfaatan media digital untuk mempelajari teknik permainan, keterlibatan dalam kegiatan olahraga kampus, serta melakukan evaluasi terhadap kemampuan bermain. Selain itu, faktor motivasi, dukungan lingkungan sosial, serta ketersediaan fasilitas olahraga juga berperan penting dalam mendukung peningkatan kemampuan teknik dasar bulu tangkis mahasiswa. Dengan demikian, strategi latihan yang konsisten serta dukungan lingkungan yang positif dapat membantu mahasiswa meningkatkan keterampilan bermain bulu tangkis secara optimal.

Kata kunci: strategi latihan, teknik dasar, bulu tangkis, mahasiswa

LATAR BELAKANG

Permainan Bulu Tangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di Indonesia dan memiliki peran penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani, keterampilan motorik, serta koordinasi tubuh. Olahraga ini tidak hanya berkembang pada tingkat profesional, tetapi juga menjadi aktivitas yang banyak diminati di lingkungan pendidikan tinggi. Di lingkungan kampus, kegiatan bulu tangkis sering dijadikan sebagai sarana rekreasi, pembinaan olahraga, serta pengembangan minat dan bakat mahasiswa. Hal tersebut juga terlihat di lingkungan Universitas Negeri Medan, di mana mahasiswa aktif mengikuti berbagai kegiatan olahraga baik melalui perkuliahan, unit kegiatan mahasiswa, maupun aktivitas olahraga mandiri. Kegiatan olahraga di perguruan tinggi terbukti memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan kebugaran fisik serta kualitas interaksi sosial mahasiswa (Putra, 2020).

Kemampuan teknik dasar merupakan salah satu faktor penting dalam permainan bulu tangkis. Teknik dasar seperti servis, pukulan forehand, backhand, smash, dan footwork menjadi fondasi utama yang menentukan kualitas permainan seseorang. Penguasaan teknik dasar yang baik memungkinkan pemain untuk mengontrol permainan secara efektif serta meningkatkan performa selama pertandingan. Penelitian menunjukkan bahwa penguasaan teknik dasar merupakan komponen penting yang harus dimiliki oleh pemain bulu tangkis untuk mencapai performa permainan yang optimal (Rahman, 2021).

Bagi mahasiswa yang menjadikan bulu tangkis sebagai aktivitas olahraga rutin, kemampuan teknik dasar tidak hanya mempengaruhi keterampilan bermain tetapi juga berdampak pada kepercayaan diri serta partisipasi dalam kegiatan olahraga kampus. Selain itu, keterlibatan mahasiswa dalam aktivitas olahraga juga dapat memberikan manfaat terhadap perkembangan fisik dan mental serta membangun interaksi sosial yang positif di lingkungan perguruan tinggi (Siregar, 2020).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa peningkatan kemampuan teknik dasar dalam olahraga bulu tangkis dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti metode latihan, motivasi individu, frekuensi latihan, serta dukungan lingkungan sosial. Strategi latihan yang tepat dapat membantu pemain meningkatkan keterampilan secara bertahap melalui proses latihan yang terstruktur dan berkelanjutan (Pratama, 2022). Mahasiswa sebagai individu yang berada pada fase perkembangan dewasa awal memiliki potensi

besar dalam mengembangkan kemampuan olahraga melalui berbagai strategi, seperti latihan mandiri, latihan bersama teman sebaya, serta pemanfaatan fasilitas olahraga yang tersedia di lingkungan kampus (Harahap, 2021).

Namun demikian, penelitian mengenai pembelajaran dan pelatihan bulu tangkis selama ini lebih banyak berfokus pada atlet profesional atau siswa sekolah serta menggunakan pendekatan kuantitatif yang menekankan pada peningkatan performa melalui program latihan tertentu. Penelitian yang secara khusus mengeksplorasi strategi mahasiswa dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar bulu tangkis masih relatif terbatas. Padahal, pemahaman mengenai strategi yang digunakan mahasiswa dapat memberikan gambaran yang lebih mendalam mengenai proses belajar keterampilan olahraga di lingkungan pendidikan tinggi (Nasution, 2023).

Berdasarkan kondisi tersebut, terdapat kebutuhan untuk melakukan penelitian yang menggali secara mendalam bagaimana mahasiswa mengembangkan strategi dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar bulu tangkis. Penelitian ini memiliki kebaruan karena berfokus pada perspektif mahasiswa sebagai pelaku utama dalam proses peningkatan keterampilan serta menggunakan pendekatan kualitatif untuk memahami pengalaman dan strategi yang mereka lakukan dalam mengembangkan kemampuan bermain bulu tangkis di lingkungan kampus. Oleh karena itu, tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis dan mendeskripsikan strategi yang digunakan oleh mahasiswa di Universitas Negeri Medan dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar permainan Bulu Tangkis.

KAJIAN TEORITIS

Permainan Bulu Tangkis

Permainan Bulu Tangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di Indonesia dan dimainkan oleh berbagai kalangan masyarakat, termasuk mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi. Bulu tangkis dimainkan oleh dua orang pemain dalam kategori tunggal atau dua pasangan pemain dalam kategori ganda yang saling berhadapan dengan tujuan memukul shuttlecock melewati net agar jatuh di area permainan lawan. Permainan ini menuntut kemampuan fisik, keterampilan teknik, serta strategi yang baik agar pemain mampu menguasai jalannya pertandingan. Selain itu, bulu tangkis juga membutuhkan koordinasi gerak tubuh yang baik antara gerakan tangan, kaki,

dan penglihatan sehingga pemain dapat bergerak secara cepat dan tepat di lapangan (Rahman, 2021).

Teknik Dasar Bulu Tangkis

Teknik dasar merupakan unsur penting yang harus dikuasai oleh setiap pemain dalam permainan bulu tangkis. Teknik dasar menjadi fondasi utama dalam melakukan berbagai gerakan permainan sehingga pemain dapat mengontrol arah shuttlecock serta mempertahankan permainan secara efektif. Beberapa teknik dasar yang umum digunakan dalam permainan bulu tangkis antara lain servis, pukulan forehand, pukulan backhand, smash, drop shot, serta footwork atau gerakan kaki. Setiap teknik memiliki fungsi yang berbeda dalam mendukung strategi permainan (Pratama, 2022).

Servis merupakan teknik awal yang digunakan untuk memulai permainan dan dapat menjadi strategi untuk mengarahkan permainan sejak awal pertandingan. Pukulan forehand dan backhand digunakan untuk mengembalikan shuttlecock dari berbagai posisi di lapangan, sedangkan smash merupakan pukulan keras yang bertujuan untuk menghasilkan poin secara langsung. Selain itu, footwork merupakan teknik gerakan kaki yang sangat penting karena membantu pemain menjangkau shuttlecock dengan cepat dan menjaga keseimbangan tubuh selama permainan berlangsung. Penguasaan teknik dasar yang baik akan membantu pemain meningkatkan kualitas permainan serta mengurangi kesalahan selama pertandingan (Rahman, 2021).

Strategi Latihan dalam Meningkatkan Kemampuan Teknik Dasar

Strategi latihan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi peningkatan kemampuan teknik dasar dalam permainan bulu tangkis. Strategi latihan yang tepat dapat membantu pemain mengembangkan keterampilan teknik secara bertahap melalui proses latihan yang terstruktur dan berkelanjutan. Latihan yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan koordinasi gerakan, kecepatan reaksi, serta ketepatan dalam memukul shuttlecock. Selain itu, latihan teknik dasar yang dilakukan secara berulang akan membantu pemain membentuk kebiasaan gerak yang lebih efektif dalam permainan (Pratama, 2022).

Peran Aktivitas Olahraga bagi Mahasiswa

Kegiatan olahraga seperti bulu tangkis juga dapat membantu mahasiswa mengembangkan nilai-nilai positif seperti disiplin, kerja sama, sportivitas, dan tanggung

jawab. Melalui aktivitas olahraga yang dilakukan secara rutin, mahasiswa tidak hanya meningkatkan kemampuan fisik tetapi juga mengembangkan keterampilan sosial yang penting dalam kehidupan sehari-hari. Lingkungan kampus yang mendukung kegiatan olahraga akan memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk mengembangkan potensi olahraga mereka secara optimal (Nasution, 2023).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian lapangan (field research) yang bertujuan untuk memahami secara mendalam strategi yang digunakan oleh mahasiswa dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar permainan Bulu Tangkis. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini berfokus pada pemahaman fenomena, pengalaman, serta strategi yang dilakukan oleh subjek penelitian dalam konteks yang alami. Penelitian dilaksanakan di lingkungan Universitas Negeri Medan dengan subjek penelitian yaitu mahasiswa yang aktif bermain bulu tangkis baik melalui kegiatan perkuliahan, kegiatan olahraga kampus, maupun latihan mandiri.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi dilakukan dengan cara mengamati secara langsung aktivitas mahasiswa saat melakukan latihan atau bermain bulu tangkis untuk melihat bagaimana penerapan teknik dasar dalam permainan. Wawancara dilakukan secara mendalam kepada informan untuk memperoleh informasi mengenai pengalaman, motivasi, serta strategi yang mereka gunakan dalam meningkatkan kemampuan bermain bulu tangkis. Sementara itu, dokumentasi dilakukan dengan mengumpulkan berbagai data pendukung seperti foto kegiatan latihan, catatan lapangan, serta dokumen lain yang berkaitan dengan aktivitas olahraga mahasiswa.

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan model analisis interaktif yang meliputi proses reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Reduksi data dilakukan dengan cara memilih dan menyederhanakan data yang diperoleh dari hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi. Selanjutnya, data yang telah direduksi disajikan dalam bentuk uraian naratif agar lebih mudah dipahami. Tahap terakhir adalah penarikan kesimpulan yang dilakukan dengan menginterpretasikan data yang telah dianalisis untuk memperoleh gambaran mengenai strategi mahasiswa dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar permainan bulu tangkis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa di Universitas Negeri Medan memiliki berbagai strategi dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar permainan Bulu Tangkis. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan peneliti, sebagian besar mahasiswa mengembangkan kemampuan teknik dasar melalui latihan rutin baik secara mandiri maupun bersama teman sebaya. Latihan yang dilakukan secara konsisten membantu mahasiswa memperbaiki gerakan teknik seperti servis, forehand, backhand, smash, serta footwork. Aktivitas latihan tersebut biasanya dilakukan di lapangan olahraga kampus maupun di fasilitas olahraga yang tersedia di sekitar lingkungan tempat tinggal mahasiswa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan secara berulang dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar secara bertahap serta membantu pemain membangun kebiasaan gerak yang lebih efektif dalam permainan (Pratama, 2022).

Selain latihan rutin, strategi lain yang dilakukan mahasiswa dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar adalah dengan melakukan latihan bersama teman sebaya. Berdasarkan hasil wawancara, mahasiswa merasa bahwa latihan bersama teman memberikan kesempatan untuk saling bertukar pengalaman serta memperbaiki kesalahan teknik saat bermain. Interaksi sosial yang terjadi selama latihan juga dapat meningkatkan motivasi mahasiswa untuk berlatih lebih giat dan memperbaiki kemampuan bermain mereka. Hal ini menunjukkan bahwa lingkungan sosial memiliki peran penting dalam mendukung proses pembelajaran keterampilan olahraga di lingkungan perguruan tinggi (Siregar, 2020).

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa memanfaatkan teknologi digital sebagai salah satu strategi untuk meningkatkan kemampuan bermain bulu tangkis. Mahasiswa sering menonton video pertandingan atau tutorial teknik bulu tangkis melalui media digital untuk mempelajari teknik permainan yang benar. Dengan mempelajari teknik dari berbagai sumber, mahasiswa dapat memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai gerakan yang efektif dalam permainan. Pemanfaatan media digital sebagai sumber belajar olahraga menjadi salah satu bentuk inovasi dalam proses pembelajaran keterampilan olahraga di era modern (Nasution, 2023).

Selain itu, motivasi pribadi juga menjadi faktor penting yang mempengaruhi keberhasilan mahasiswa dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar bulu tangkis. Mahasiswa yang memiliki minat tinggi terhadap olahraga cenderung lebih aktif dalam mengikuti kegiatan latihan serta lebih bersemangat dalam memperbaiki teknik bermainnya. Motivasi tersebut dapat berasal dari keinginan untuk meningkatkan kesehatan tubuh, menyalurkan hobi, maupun mengikuti kompetisi olahraga di tingkat kampus. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa motivasi individu merupakan salah satu faktor utama yang mendorong seseorang untuk terus berlatih dan meningkatkan keterampilan olahraga (Harahap, 2021).

Berdasarkan hasil observasi di lapangan, mahasiswa juga menerapkan strategi latihan teknik secara bertahap dengan fokus pada penguasaan teknik dasar terlebih dahulu sebelum mengembangkan strategi permainan yang lebih kompleks. Teknik dasar seperti servis, forehand, backhand, dan footwork menjadi latihan utama yang dilakukan oleh mahasiswa. Penguasaan teknik dasar yang baik akan memudahkan pemain dalam mengontrol permainan serta mengurangi kesalahan selama pertandingan. Hal ini sejalan dengan pendapat yang menyatakan bahwa teknik dasar merupakan fondasi utama yang harus dikuasai oleh setiap pemain bulu tangkis sebelum mengembangkan strategi permainan yang lebih lanjut (Rahman, 2021).

Selanjutnya, hasil penelitian menunjukkan bahwa ketersediaan fasilitas olahraga di lingkungan kampus juga berperan dalam mendukung peningkatan kemampuan bermain bulu tangkis mahasiswa. Fasilitas olahraga yang memadai seperti lapangan bulu tangkis, peralatan olahraga, serta lingkungan latihan yang nyaman dapat memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk berlatih secara lebih optimal. Lingkungan kampus yang mendukung kegiatan olahraga akan mendorong mahasiswa untuk lebih aktif berpartisipasi dalam aktivitas olahraga serta meningkatkan keterampilan mereka secara berkelanjutan (Putra, 2020).

Di samping itu, keterlibatan mahasiswa dalam kegiatan organisasi olahraga atau unit kegiatan mahasiswa juga menjadi salah satu strategi yang digunakan untuk meningkatkan kemampuan bermain bulu tangkis. Melalui kegiatan tersebut, mahasiswa dapat memperoleh pengalaman latihan yang lebih terstruktur serta kesempatan untuk mengikuti berbagai kompetisi olahraga di tingkat kampus maupun antar perguruan tinggi.

Kegiatan organisasi olahraga juga memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk belajar dari pemain lain yang memiliki pengalaman bermain lebih baik (Nasution, 2023).

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa mahasiswa sering melakukan evaluasi terhadap kemampuan bermain mereka setelah melakukan latihan atau pertandingan. Evaluasi tersebut dilakukan dengan cara mendiskusikan kesalahan teknik bersama teman latihan maupun dengan cara mengamati kembali permainan mereka. Proses evaluasi ini membantu mahasiswa memahami kekurangan dalam teknik bermain sehingga mereka dapat memperbaiki kesalahan tersebut pada latihan berikutnya. Evaluasi diri merupakan salah satu langkah penting dalam proses pembelajaran keterampilan olahraga (Pratama, 2022).

Selain strategi latihan dan evaluasi, faktor kebugaran fisik juga menjadi aspek penting dalam meningkatkan kemampuan bermain bulu tangkis. Mahasiswa yang memiliki kondisi fisik yang baik cenderung lebih mampu melakukan gerakan permainan dengan cepat dan efektif. Oleh karena itu, beberapa mahasiswa juga melakukan latihan tambahan seperti jogging, latihan kekuatan otot, dan latihan kelincahan untuk mendukung kemampuan bermain bulu tangkis mereka. Latihan fisik yang baik dapat meningkatkan daya tahan tubuh serta membantu pemain menjaga performa selama pertandingan berlangsung (Rahman, 2021).

Pembahasan

Pembahasan

Strategi Latihan Mahasiswa dalam Meningkatkan Teknik Dasar Bulu Tangkis

Berdasarkan hasil penelitian, mahasiswa di Universitas Negeri Medan menerapkan berbagai strategi latihan untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar permainan Bulu Tangkis. Salah satu strategi yang paling sering dilakukan adalah latihan rutin yang dilakukan secara mandiri maupun bersama teman sebaya. Latihan yang dilakukan secara berulang memungkinkan mahasiswa untuk memperbaiki gerakan teknik dasar seperti servis, forehand, backhand, smash, dan footwork. Proses latihan yang dilakukan secara konsisten membantu pemain membentuk kebiasaan gerakan yang lebih efektif sehingga keterampilan bermain dapat meningkat secara bertahap. Hal ini sejalan dengan pendapat yang menyatakan bahwa latihan yang terstruktur dan berkelanjutan

merupakan faktor penting dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar dalam olahraga bulu tangkis (Pratama, 2022).

Peran Motivasi Mahasiswa dalam Meningkatkan Kemampuan Bermain

Motivasi menjadi salah satu faktor penting yang mempengaruhi upaya mahasiswa dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar bulu tangkis. Mahasiswa yang memiliki minat tinggi terhadap olahraga cenderung lebih aktif mengikuti latihan dan lebih bersemangat dalam memperbaiki teknik permainan mereka. Motivasi tersebut dapat berasal dari berbagai faktor seperti keinginan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, menyalurkan hobi, serta mengikuti kompetisi olahraga di tingkat kampus. Dengan adanya motivasi yang kuat, mahasiswa akan lebih konsisten dalam melakukan latihan sehingga kemampuan teknik dasar mereka dapat berkembang dengan lebih baik. Penelitian sebelumnya juga menyebutkan bahwa motivasi individu memiliki pengaruh yang besar terhadap keberhasilan seseorang dalam mengembangkan keterampilan olahraga (Harahap, 2021).

Peran Lingkungan Sosial dalam Proses Latihan

Lingkungan sosial juga memiliki peran penting dalam mendukung proses peningkatan kemampuan bermain bulu tangkis mahasiswa. Berdasarkan hasil penelitian, mahasiswa sering melakukan latihan bersama teman sebaya yang memiliki minat yang sama terhadap olahraga bulu tangkis. Latihan bersama memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk saling bertukar pengalaman, memberikan masukan, serta memperbaiki kesalahan teknik yang terjadi selama permainan. Interaksi sosial yang terjadi selama latihan juga dapat meningkatkan semangat dan motivasi mahasiswa untuk terus berlatih. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan lingkungan sosial dapat memberikan kontribusi positif dalam proses pembelajaran keterampilan olahraga di lingkungan perguruan tinggi (Siregar, 2020).

Pemanfaatan Teknologi sebagai Media Pembelajaran Teknik Bulu Tangkis

Dalam era digital saat ini, mahasiswa juga memanfaatkan teknologi sebagai salah satu sarana untuk meningkatkan kemampuan bermain bulu tangkis. Berdasarkan hasil penelitian, beberapa mahasiswa mempelajari teknik permainan melalui video tutorial, pertandingan profesional, maupun konten pembelajaran olahraga yang tersedia di berbagai platform digital. Melalui media tersebut, mahasiswa dapat memperoleh

pemahaman yang lebih jelas mengenai teknik pukulan, strategi permainan, serta pola gerakan yang efektif dalam permainan bulu tangkis. Pemanfaatan teknologi sebagai media pembelajaran olahraga dapat menjadi alternatif yang efektif dalam membantu mahasiswa memahami teknik permainan secara lebih mendalam (Nasution, 2023).

Peran Fasilitas Olahraga dalam Mendukung Kemampuan Mahasiswa

Ketersediaan fasilitas olahraga yang memadai juga menjadi salah satu faktor yang mendukung peningkatan kemampuan bermain bulu tangkis mahasiswa. Fasilitas seperti lapangan bulu tangkis, raket, shuttlecock, serta lingkungan latihan yang nyaman memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk berlatih secara lebih optimal. Di lingkungan Universitas Negeri Medan, fasilitas olahraga yang tersedia memungkinkan mahasiswa untuk melakukan aktivitas olahraga secara rutin baik melalui kegiatan perkuliahan maupun kegiatan organisasi olahraga mahasiswa. Lingkungan kampus yang mendukung kegiatan olahraga dapat mendorong mahasiswa untuk lebih aktif berpartisipasi dalam aktivitas fisik sehingga kemampuan teknik dasar mereka dapat berkembang secara berkelanjutan (Putra, 2020).

Pentingnya Penguasaan Teknik Dasar dalam Permainan Bulu Tangkis

Penguasaan teknik dasar merupakan aspek yang sangat penting dalam permainan bulu tangkis karena menjadi fondasi utama dalam mengembangkan strategi permainan. Teknik dasar seperti servis, forehand, backhand, smash, dan footwork harus dikuasai dengan baik agar pemain dapat mengontrol permainan secara efektif. Berdasarkan hasil penelitian, mahasiswa yang memiliki penguasaan teknik dasar yang baik cenderung lebih percaya diri dalam bermain serta mampu mempertahankan permainan dengan lebih stabil. Oleh karena itu, latihan teknik dasar secara konsisten menjadi langkah penting dalam proses peningkatan kemampuan bermain bulu tangkis. Hal ini sesuai dengan pendapat yang menyatakan bahwa penguasaan teknik dasar merupakan kunci utama dalam mencapai performa permainan yang optimal (Rahman, 2021).

Evaluasi Latihan sebagai Upaya Peningkatan Kemampuan

Selain melakukan latihan rutin, mahasiswa juga melakukan evaluasi terhadap kemampuan bermain mereka. Evaluasi dilakukan dengan cara mendiskusikan kesalahan teknik bersama teman latihan maupun dengan memperhatikan kembali permainan yang telah dilakukan. Proses evaluasi ini membantu mahasiswa memahami kekurangan dalam

teknik bermain sehingga mereka dapat memperbaikinya pada latihan berikutnya. Evaluasi menjadi bagian penting dalam proses pembelajaran olahraga karena dapat membantu pemain meningkatkan kualitas latihan secara lebih efektif. Dengan melakukan evaluasi secara rutin, mahasiswa dapat mengembangkan kemampuan teknik dasar bulu tangkis secara lebih optimal (Pratama, 2022).

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa di Universitas Negeri Medan memiliki berbagai strategi dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar permainan Bulu Tangkis. Strategi tersebut meliputi latihan rutin secara mandiri maupun bersama teman sebaya, pemanfaatan media digital sebagai sumber pembelajaran teknik, serta keterlibatan dalam kegiatan olahraga di lingkungan kampus. Selain itu, motivasi individu, dukungan lingkungan sosial, serta ketersediaan fasilitas olahraga juga menjadi faktor penting yang mendukung proses peningkatan kemampuan bermain bulu tangkis mahasiswa. Melalui berbagai strategi tersebut, mahasiswa dapat mengembangkan keterampilan teknik dasar seperti servis, forehand, backhand, smash, dan footwork secara bertahap sehingga kemampuan bermain bulu tangkis dapat meningkat dengan lebih optimal.

Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan kepada mahasiswa di Universitas Negeri Medan untuk lebih konsisten dalam melakukan latihan teknik dasar Bulu Tangkis serta memanfaatkan fasilitas olahraga yang tersedia di lingkungan kampus agar kemampuan bermain dapat berkembang secara lebih maksimal.

DAFTAR REFERENSI

- Harahap, R. (2021). Motivasi mahasiswa dalam mengikuti kegiatan olahraga rekreasi di lingkungan kampus. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8(1), 56–64.
- Hasibuan, A. (2022). Pengaruh latihan footwork terhadap peningkatan kelincahan dalam permainan bulu tangkis. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 10(1), 23–31.
- Nasution, H. (2023). Strategi pembelajaran olahraga dalam meningkatkan keterampilan bermain bulu tangkis pada mahasiswa. *Jurnal Sport Pedagogy*, 4(2), 101–109.
- Pratama, D. A. (2022). Pengaruh metode latihan terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar bulu tangkis. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 10(2), 89–97.
- Putra, A. R. (2020). Partisipasi mahasiswa dalam kegiatan olahraga kampus dan pengaruhnya terhadap kebugaran jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 5(2), 120–128.
- Rahman, F. (2021). Analisis penguasaan teknik dasar dalam permainan bulu tangkis pada

- mahasiswa pendidikan olahraga. *Jurnal Keolahragaan*, 9(1), 45–53.
- Siregar, M. (2020). Peran aktivitas olahraga terhadap perkembangan fisik dan sosial mahasiswa di perguruan tinggi. *Jurnal Sport Science Indonesia*, 6(1), 33–41.
- Syahputra, R. (2022). Hubungan koordinasi mata dan tangan terhadap kemampuan pukulan smash bulu tangkis. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 18(1), 67–75.
- Wijaya, D. (2021). Analisis teknik dasar bulu tangkis pada mahasiswa pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(2), 98–106.
- Kurniawan, A. (2020). Pengaruh latihan teknik dasar terhadap keterampilan bermain bulu tangkis pada mahasiswa. *Jurnal Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 11–19.
- Saputra, M. (2023). Pemanfaatan media digital dalam pembelajaran teknik olahraga bulu tangkis. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 11(1), 44–52.
- Hidayat, T. (2022). Analisis strategi latihan dalam meningkatkan keterampilan olahraga pada mahasiswa. *Jurnal Sport Education*, 6(2), 72–80.
- Firmansyah, B. (2021). Hubungan motivasi berolahraga dengan partisipasi mahasiswa dalam kegiatan olahraga kampus. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 9(2), 133–141.
- Ramadhan, A. (2020). Pengaruh aktivitas olahraga terhadap kebugaran jasmani mahasiswa. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 8(1), 55–63.
- Sutrisno, E. (2023). Analisis pembinaan olahraga di lingkungan perguruan tinggi. *Jurnal Sport Development*, 5(1), 21–29.