



Volume 4, Nomor 1, Desember 2023

JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

<https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/IPKM>

E-ISSN: 2774-3055 (Media Online)

Toeri dan Aplikasi Pelatihan Fisik Pelatih Bulutangkis

Lalu Sapta Wijaya Kusuma¹, Jamaludin², Elya Wibawa S.³, Subakti⁴, Aminullah⁵

Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan Masyarakat, Universitas Pendidikan

Madalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Email: lalusaptawk@undikma.ac.id

ABSTRAK INDONESIA

Pengembangan Sumber Daya Manusia (SDM) bahwa prestasi olahraga hanya dapat dicapai dengan pembinaan atlet yang memiliki bakat selain itu juga pelatih dan Wasit olahraga, dalam hal ini para stakeholder olahraga yang ada di kabupaten atau kota, mereka harus memiliki profesionalisme dalam menyusun Program Latihan Atlet Pelajar (PLAT/Long Term Athlete Development) sesuai dengan bidang olahraga yang mereka miliki. Berkaitan dengan peningkatan SDM pelatih bulutangkis sebagai masalah mitra, maka solusi yang ditawarkan oleh tim pendabdian FIK UNDIKMA Mataram dalam hal ini adalah melalui sistem pelatihan teori dan aplikasi kepelatihan dasar dan teknik pembuatan program latihan fisik olahraga bulutangkis. Tujuan dalam pelaksanaan pengabdian ini adalah agar pelatih bisa membawa atlet untuk mengikuti kejuaraan sebagai syaratnya adalah pelatih harus memiliki sertifikat pelatih dan dapat membimbing atletnya di lapangan pertandingan. Tujuan kedua sebagai bentuk peningkatan kompetensi pelatih bulutangkis, dan ketiga pelatih mampu membuat dan menerapkan program latihan yang kontinu, sistematis, terprogram, dan terukur melalui pelatihan tersebut. Simpulan dari hasil pengabdian ini adalah dari 12 peserta pelatihan yang hadir semuanya sudah cukup baik dalam membuat, memberikan pembebanan kepada atlet, dan mampu membuat program Latihan jangka pendek dengan cukup baik. Walaupun tidak semua peserta memiliki kemampuan tersebut, karena keterbatasan waktu hal-hal yang tidak berjalan sesuai rencana tentunya akan menjadi catatan bagi tim pelaksana pengabdian untuk melakukan perbaikan pada tahap selanjutnya.

Kata Kunci: *Teori Dan Aplikasi, Pelatihan Fisik, Bulutangkis*

ABSTRACT ENGLISH

Human Resource Development (SDM) states that sporting achievement can only be achieved by training athletes who have talent besides coaches and sports referees, in this case, the sport's stakeholders that exist in the district or city must have professionalism in drawing up the Training Programme of Students Athletes (PLAT/Long Term Athlete Development) according to the field of the sport they have. About the development of the SDM as a partner problem, the solution offered by the dedication team FIK UNDIKMA Mataram, in this case, is through the theoretical training system and the application of basic training and techniques of making the physical training program of the sports of the badminton. The purpose of the implementation of this dedication is that the coach can bring the athlete to attend the championship as the condition is the coach must have the

certificate of the coach and can guide his athletes on the field. The second objective is to improve the competence of the coach, and the three coaches can create and implement a continuous, systematic, programmed, and measured training program through the training. The conclusion of this dedication is that of the 12 training participants present, all have been quite good at making, giving burden to the athlete, and able to make a short-term training program quite well. Although not all participants have that ability, things that don't go as planned will definitely be a note for the dedication team to make improvements at the next stage due to time limits.

Keywords: Theory And Applications, Physical Training, Badminton

PENDAHULUAN

Pengembangan Sumber Daya Manusia (SDM) bahwa prestasi olahraga hanya dapat dicapai dengan pembinaan atlet yang memiliki bakat selain itu juga pelatih dan Wasit olahraga, dalam hal ini para stakeholder olahraga yang ada di kabupten atau kota, mereka harus memiliki profesionalisme dalam menyusun Program Latihan Atlet Pelajar (PLAT/Long Term Athlete Development) sesuai dengan bidang olahraga yang mereka tekuni. sistematis, berjenjang dan berkesinambungan. Hal ini sering kali kurang disadari oleh masyarakat pada umumnya, sehingga selalu ada yang dijadikan tumpuan kesalahan jika terdapat kegagalan pada suatu kejuaraan.

Dengan semakin berkembangnya ilmu pengetahuan dan teknologi seseorang pelatih harus memiliki kompetensi yang memadai untuk dapat memberikan hasil maksimal untuk anak didik atau atletnya. PBSI Lombok Timur sebagai induk olahraga bulutangkis dituntut untuk memberikan pelayanan terbaik yang berkaitan dengan olahraga prestasi bulutangkis, dalam hal adalah pelatih harus memiliki kompetensi dibidang ilmu pelatihan fisik maupun Teknik. Kompetensi tersebut bisa didapatkan melalui pelatihan atau lisensi pelatih sebagai syarat mengikuti event olahraga resmi PBSI diharuskan seorang pelatih harus berlisensi. Hal ini sejalan dengan apa yang diinginkan oleh BWF melalui programnya BWF Coaching Framework (2016) yaitu sebagai induk organisasi bulutangkis dunia yaitu "Kerangka Pendidikan Pelatih BWF", mencakup materi pelatihan. Berpusat pada pelatih dan berbasis kompetensi; Menyediakan jalur bagi pelatih untuk membangun keterampilan dan pengetahuan dari waktu ke waktu; Mencakup konten inti di setiap level untuk membangun pengetahuan dan keterampilan; Tugas penilaian dan kegiatan untuk memastikan pelatih memenuhi hasil yang diperlukan dari setiap kursus; Memberikan sertifikasi Internasional untuk mengenali kandidat yang berhasil di setiap level.

Bagi pelatih yang tidak mempunyai lisensi pada event resmi PBSI tidak diperkenankan membawa atlet sebagai pelatih pada kejuaraan yang diikuti. Informasi tersebut datang langsung dari ketua PBSI Provinsi NTB yaitu Alfian Eikman. informasi tersebut sejalan dengan apa yang teliti oleh Hana Puspita Santoso, Tandiyo Rahayu, Setya Rahayu (2017) menyimpulkan bahwa: (1) antecedent dari klub-klub di Kota Magelang untuk memajukan perbulutangkisan di Kota Magelang, sarana dan prasarana yang ada cukup, pemerintah mendukung, sumber daya manusia tersedia, penyeleksian atlet dan pelatih asal jalan, hanya pendanaan pembinaan belum ada (2) Transaction, program latihan belum berjalan dengan baik, kesejahteraan belum layak, koordinasi sudah berjalan dengan baik, (3) Outcomes prestasi atlet belum maksimal.

Dari hasil wawancara tim pengabdian dengan dengan para pelatih Persatuan Bulutangkis (PB) yang berada dibawah naungan PBSI Lotim belum ada yang memiliki

sertifikat pelatih, baik pelatih fisik umum maupun yang khusus bulutangkis. Dari 10 jumlah PB resmi yang masuk menjadi anggota PBSI Lotim tidak ada satupun yang memiliki sertifikat pelatih, baik tingkat kabupaten maupun provinsi (PBSI Lotim, 2023). Berdasarkan latar belakang permasalahan yang dialami oleh mitra dengan melihat 10 anggota PB yang memiliki SK. PBSI Lotim, yaitu:

Tabel 1. Nama PB. Resmi Yang Memiliki SK. PBSI Lotim

No.	Nama PB.	SK. PB.	Pengurus	Lisensi
1.	Bigstone	SKEP/002/PBSI-KLT/I/2023	Teguh Suhendro	Tidak ada
2.	PB. Samudra Raya	SKEP/001/PBSI-KLT/I/2023	Zulheldi	Tidak ada
3.	Samudera	SKEP./026/PBSI-LTM/X/2019	Ir. Ahmad Muntasir	Tidak ada
4.	Sinar Mutiara	SKEP/005/PBSI-LTM/VII/2019	Lalu Fidian Z.	Tidak ada
5.	Jaya Optik	025/PBSI-LTM/VII/2018	H. Deden H. A., MBA	Tidak ada
6.	Surya Bhakti	24/PBSI-LTM/XI/2017	Azizudin, S.pd	Tidak ada
7.	Barosakha	22/PBSI-LTM/IX/2017	Dedi zamhari, S.Pd	Tidak ada
8.	Liyansa	21/PBSI-LTM/VII/2017	Aziat, S.Pd	Tidak ada
9.	3 M	20/PBSI-LTM/VIII/2017	Tri Marjun	Tidak ada
10.	Nasional Lombok	23/PBSI-LTM/IX/2017	Muhammad Rusli	Tidak ada

Sumber: Master Perkumpulan Bulutangkis PBSI Lotim (2023).

Berdasarkan hasil kesepakatan dengan Wakil Ketua Umum dan Sekretaris PBSI Lotim dengan Tim pengabdian kepada masyarakat (PkM) permasalahan yang akan diselesaikan dalam kegiatan pengabdian masyarakat dengan mengadakan “pelatihan pelatih fisik bulutangkis secara teori dan aplikasi” langsung di lapangan, dengan uraian masalah dan solusinya sebagai berikut.

Tabel 2. Permasalah Dan Solusi

No.	Permasalahan	Solusi Yang Ditawarkan
1.	Belum ada pelatih yang memiliki lisensi, baik Kabupaten maupun Provinsi	Pelatihan pelatih fisik bulutangkis secara Toeri dan aplikasi langsung di lapangan
2.	Pelatih belum menguasai teori dan praktik program pelatihan fisik	Teknik membuat program latihan fisik dan teknik secara terprogram
3.	Pelatihan lisensi pelatih khusus bulutangkis tidak pernah dilaksanakan kurang lebih 10 tahun terakhir	Semua pelatih dibawah naungan PBSI Lotim akan diberikan sertifikat pelatih oleh PBSI Lotim setelah mengikuti program pengabdian

METODE

Metode pelaksanaan dalam pengabdian ini tentunya berkaitan dengan masalah yang dihadapi mitra dalam hal ini adalah PBSI Lotim melalui solusi yang ditawarkan oleh

tim pengabdian FIKKM UNDIKMA Mataram dengan 5 anggota tim pengabdian. Adapun Teknik pelaksanaan yang dilakukan oleh tim pengabdian dirincikan sebagai berikut.

1. Perencanaan

Pertama tim pengabdian berdiskusi dengan mitra untuk membahas teknis kegiatan yang akan dilakukan mengenai, maksud, tujuan, dan manfaat yang akan diperoleh oleh peserta ketika pelatihan tersebut berakhir. Setelah sesi diskusi dengan mitra selesai tim pengabdian akan Menyusun teknis pelaksanaan program pengabdian sesuai dengan waktu dan tempat yang telah disepekat.

2. Pelaksanaan

Metode pelaksanaan dalam pengabdian ini mencakup beberapa metode pelaksanaana diantaranya adalah.

a. Metode Ceramah Dan Diskusi

Pada metode pertama pemateri menyampaikan terkait dengan topik “Peran Ilmu Kepelatihan Dalam Pembinaan Olahrag Prestasi”. Dengan rincian materi adalah.

1. Aspek-aspek Latihan
2. Hukum-hukum Latihan
3. Prinsip-prinsip Latihan
4. Beban Latihan (*loading*)
5. Penentuan dosis dan atau takaran Latihan
6. Indicator beban Latihan
7. Latihan kondisi fisik
8. Unsur-unsur dalam Latihan kondisi fisik
9. Latihan Teknik
10. Latihan taktik
11. Latihan mental

Sedangkan untuk materi lanjutan pemateri menyampaikan beberapa hal terkait dengan program Latihan, dengan rincian materi sebagai berikut.

1. Perencanaan program Latihan
2. Tujuan program Latihan
3. Puncak prestasi
4. Periodisasi Latihan jangka pendek, menengah, dan Panjang.

Kegiatan ini dilakukan untuk memberikan pengetahuan mengenai perkembangan olahraga bulutangkis yang merupakan salah satu olahraga populer di Indonesia.

b. Metode Persentasi Program Latihan

Pada bagian ini peserta pelatihan diminta untuk membuat program Latihan sederhana oleh tim pemateri pengabdian untuk selanjutnya dipersentasikan di depan semua peserta dengan pola acak yang ditunjuk langsung oleh pemateri, hal tersebut dilakukan untuk menghemat waktu yang disediakan oleh mitra.

c. Praktik Penerapan Program Latihan

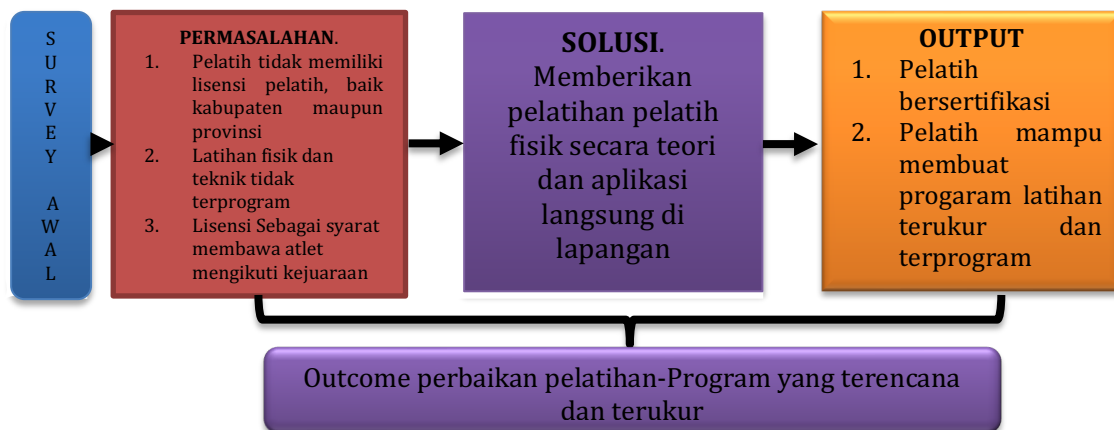
Pada bagian ini peserta pelatihan membuat program Latihan yang sudah dikoreksi oleh tim pengabdian, dan selanjutnya peserta mengaplikasikan dan mempraktikkannya di lapangan sesuai dengan beban yang sudah ditentukan, baik fisik maupun Teknik. Pembuatan program Latihan harus sesuai dengan beban yang telah ditetapkan sebagai bahan evaluasi tim pengabdian apakah sudah bisa diterapkan atau tidak oleh semua peserta.

3. Evaluasi

Tahap evaluasi yang dilakukan oleh tim pengabdian yaitu sejauhmana semua peserta pelatihan mampu menerapkan program Latihan fisik yang sudah dibuat dapat diterapkan di lapangan. Hal tersebut menjadi bahan evaluasi tim dalam menilai keberhasilan dalam kegiatan yang telah dilaksanakan.



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan Pelatihan Pelatih Fisik Bulutangkis Di GOR Athena



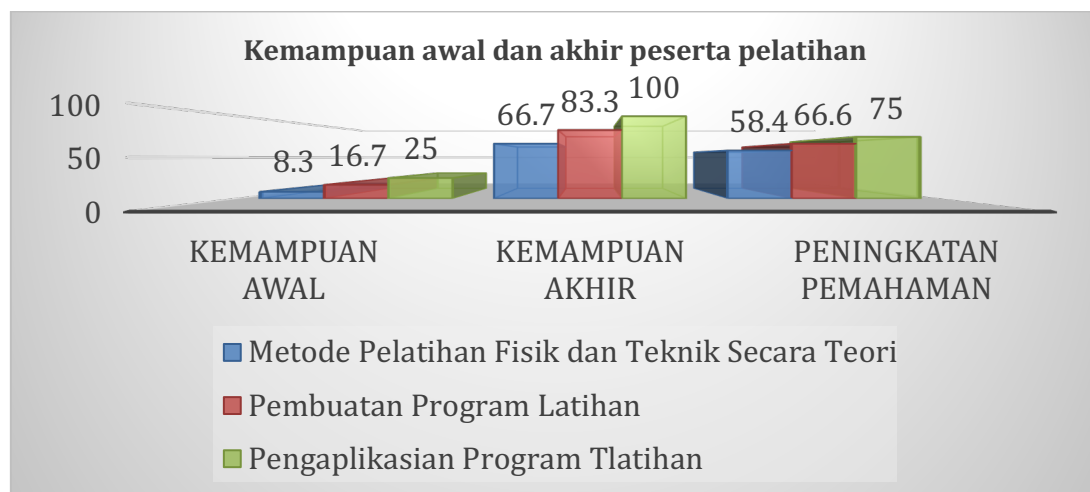
Gambar 2. Skema Kegiatan PkM

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian yang dilaksanakan oleh tim pengabdian FIKKM UNDIKMA Mataram tahun 2023 terlaksana dengan baik dan dapat menyelesaikan permasalahan yang dihadapi oleh mitra yaitu PBSI Lotim. Hal tersebut dibuktikan dengan kemampuan pelatih mempersentasikan dan mengaplikasikan program Latihan yang sudah dibuat. Menurut Sadzali (2023) menyatakan Pelatihan kondisi fisik yang tepat dapat meningkatkan kualitas kondisi fisik yang baik bagi atlet bulutangkis. Untuk itu, penting untuk melibatkan penerapan ilmu pengetahuan dan teknologi dalam pembinaan atlet. Sedangkan menurut Yusuf, dkk., (2021) kesimpulan yang dapat ditarik dari pengabdian yang dilakukan adalah peserta yang mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat dari kegiatan pemaparan, praktek dan pengukuran tingkat kebugaran dari awal sampai akhir secara rutin dan teratur dapat memberikan wawasan keilmuan tentang olahraga bulutangkis serta dapat memberikan kondisi fisik peserta dengan hasil baik.

Tabel 3. Kemampuan Awal-Akhir Peserta Pelatihan

Kompetensi	Kemampuan Awal	Kemampuan Akhir	Peningkatan Pemahaman
Metode Pelatihan Fisik dan Teknik Secara Teori	8,3%	66,7%	58,4%
Pembuatan Program Latihan	16,7%	83,3%	66,6%
Pengaplikasian Program Tlatihan	25%	100%	75%



Gambar 3. Kemampuan Awal-Akhir Peserta Pelatihan

Pengabdian yang dilaksanakan oleh tim pengabdian FIKKM UNDIKMA Mataram tahun 2023 terlaksana dengan baik dan dapat menyelesaikan permasalahan yang dihadapi oleh mitra yaitu PBSI Lotim. Hal tersebut dibuktikan dengan kemampuan pelatih mempersentasikan dan mengaplikasikan program Latihan yang sudah dibuat. Pengabdian yang dilakukan oleh (Pasaribu, 2022) mengenai pelatihan kondisi fisik kepada para atlet bulu tangkis se-kota Bekasi dilakukan dengan beberapa tahapan yaitu (1) Pra-pelaksanaan, (2) pelaksanaan, dan (3) evaluasi. Berdasarkan hasil kegiatan diketahui bahwa program pengabdian kepada masyarakat ini berkategori Baik dan Puas berdasarkan indeks survey. Dengan keberhasilan program ini diharapkan tahapan selanjutnya yakni dapat mengembangkan bahan ajar untuk para atlet dapat terlaksana. Sedangkan yang dilakukan oleh (Edmizal, dkk., 2019) Luaran yang ingin dicapai dalam pelatihan tersebut adalah pelatih memahami tentang unsur unsur kondisi fisik serta cara peningkatannya khususnya cabang olahraga bulutangkis bagi pelatih bulutangkis se kota Padang. Untuk mencapai hal tersebut maka metode yang digunakan ada dua, pertama adalah dengan melakukan observasi di lapangan dan menjalin kerjasama dengan mitra. Tahap kedua adalah memberikan pelatihan tentang kondisi fisik bagi palatih di kota Padang. Tahapketiga melakukan evaluasi terkait capain yang diraih dalam kegiatan pelatihantersebut.

Pengabdian yang dilakukan oleh Sapta dan Aminullah (2019) dalam meningkatkan kompetensi pelatih melalui penerapan sport science adalah dengan; (1) memberikan pemahaman tentang cara membuat program latihan yang baik dan benar, (2) memberikan pemahaman tentang bagaimana menerapkan sport science, dan (3) memberikan pemahaman

dan sekaligus dapat diaplikasikan mengenai tehnik pengukuran kondisi fisik dominan khusus atlet bulutangkis. Sedangkan yang dilakukan oleh (Donie, dkk., 2021) melalui BSDM (*Badminton Skill Diagnosis Model*) bertujuan untuk mengevaluasi, mendiagnosa serta melakukan koreksi dari gerak yang dilakukan oleh pemain bulutangkis ketika melakukan gerakan tertentu. Dari kesalahan gerak tersebut Kinovea adalah pemutar video/visual yang telah dibuat khusus untuk para profesional olahraga dan pelatih untuk dapat melakukan koreksi gerak yang salah untuk dilakukan perbaikan.

Sehingga refresh pemahaman pelatih harus terus diberikan terkait dengan metode yang digunakan untuk memberikan Latihan kepada atletnya sesuai dengan karakteristik dan umur peserta didik, supaya pembebanan disesuaikan dengan tingkatan umur, lama Latihan, dan tingkat kematangan Teknik yang dimiliki oleh atlet.

KESIMPULAN

Dari 12 peserta pelatihan yang hadir semuanya sudah cukup baik dalam membuat, memberikan pembebanan kepada atlet, dan mampu membuat program Latihan jangka pendek dengan cukup baik. Walaupun tidak semua peserta memiliki kemampuan tersebut, karena keterbatas waktu hal-hal yang tidak berjalan sesuai rencana tentunya akan menjadi catatan bagi tim pelaksana pengabdian untuk melakukan perbaikan pada tahap selanjutnya

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan Masyarakat, Universitas Pendidikan Madalika Mataram, Nusa yang telah mendukung kegiatan terhadap pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Badminton World Federation, (2018). *BWF Coaching Education Framework*. <https://development.bwfbadminton.com/coaches/framework> (diakses Tanggal 17 Juni 2023).
- Donie, Yogi Setiawan, Eval Edmizal, (2021). *Meningkatan "Coaching Skill" Pelatih Bulutangkis Sumatera Barat Melalui Pendekatan BSDM (Badminton Skill Diagnosis Model) Berbasis Kinovea Software*. Volume 2, Nomor 2, Bulan Desember, 2021. E – ISSN 2715-5471.
- Eval Edmizal, Donie, Vega Soniawan, Fella Maifitri, (2019). *Pelatihan Dan Implementasi Kondisi Fisik Bagi Pelatih Bulutangkis Kota Padang*. Wahana Dedikasi. Jurnal PkM Ilmu Kependidikan. Vol.2 No 2 Tahun 2019 ISSN Print/online: 2655-5069 2655-5077.
- Hana Puspita Santoso, Tandiyo Rahayu, Setya Rahayu, (2017). *Pembinaan Bulutangkis di Kota Magelang (Penelitian Evaluatif Klub-klub Bulutangkis di Kota Magelang)*.
- Kusuma, Lalu Sapta Wijaya dan Aminullah (2019). *Pelatihan Penerapan Sport Science Untuk Pelatih Bulutangkis Di Kecamatan Masbagik*. Abdi Masyarakat. Vol. 1. No. 2. Desember 2019 p-ISSN: 2715-8799 e-ISSN: 2715-9108.
- Pasaribu, Ahmad Muchlisin Natas, (2022). *Pendampingan dan Pelatihan Kondisi Fisik Atlet Bulu Tangkis Kota Bekasi*. Dharma Raflesia Jurnal Ilmiah Pengembangan dan Penerapan IPTEKS. Vol. 20, No. 02, Desember, 2022, pp. 323-333.
- Sadzali (2023). *Pelatihan Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis Bagi Klub PB. Makassar Raya*. KORSAs: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat. Published: 30-04-2023

- Supriyanto, Sri Juni Woro Astuti, Sujani, (2014) *IbM Kelurahan Dalam Penataan Arsip Berbasis Paperless Office Dan Pembuatan Monografi*. Journal of Physical Education and Sports. JPES 6 (2) (2017). Universitas Wijaya Putra Surabaya.
- PBSI, (2023). *Master Perkumpulan Bulutangkis, Management Data PBSI*. <https://si.pbsi.id/index.php/meme/me> (Diakses Tanggal 20 Juni 2023 Pukul 23.52).
- Yusuf, dkk., (2021). *Pelatihan Olahraga Bulutangkis di Desa Langensari Kabupaten Pekalongan*. Jurnal Pengabdian Masyarakat. Vol. 4, No. 2, Bulan Oktober, 2021.