



## **Pelatihan Tentang Kondisi Fisik Cabang Olahraga Bulutangkis Bagi Pelatih Bulutangkis Se Kota Padang**

<sup>1</sup> Eval Edmizal, <sup>2</sup> Fella Maifitri

<sup>1</sup>Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

<sup>1</sup>Jurusan Kepelatihan Olahraga, <sup>2</sup> Pendidikan Olahraga

Email:eval.edmizal@yahoo.co.id<sup>1</sup>, [fellamay\\_fm@gmail.com](mailto:fellamay_fm@gmail.com)<sup>2</sup>

Diterima: 03 Desember 2020; Revisi: 19 April 2021; Disetujui 20 Mei 2021

### **Abstract**

Badminton is an achievement sport that has complexity in training programs (locomotor and manipulative). Therefore, this sport is increasingly popular in the community for children, adolescents and adults. Partners in this activity are PBSI Kota Padang. The problem faced is the coach's lack of a comprehensive understanding of the elements of physical condition and how to improve it for badminton athletes in the city of Padang. Even though an athlete should have a good physical condition in order to be able to realize techniques and apply tactics / strategies in play. This condition is one that triggers the low achievement of badminton athletes in the city of Padang. Solutions are given to improve the physical condition of athletes through training about the physical condition of badminton and how to improve it to the coach because physical conditions are needed in badminton. The target to be achieved is so that the trainer can understand the elements of physical condition and how to improve it as an effort to improve it. The output to be achieved is that the coach understands the elements of physical condition and how to improve it, especially badminton for badminton coaches throughout the city of Padang and the publication of scientific papers in journals. To achieve this, there are two methods used, first is by conducting field observations and collaborating with partners. The second stage is to provide training on physical conditions for the palatih in the city of Padang. The third stage evaluates the achievements made in these training activities.

**Keywords:** Physical Condition, Badminton

### **Abstrak**

Cabang olahraga Bulutangkis merupakan salah satu olahraga prestasi yang memiliki kompleksitas dalam program latihan (lokomotor dan manipulatif). Oleh karena itu cabang ini semakin cepat populer di tengah masyarakat bagi anak-anak, remaja hingga dewasa. Mitra dalam kegiatan ini adalah PBSI Kota Padang. Permasalahan yang dihadapi masih kurangnya pemahaman pelatih secara komprehensif tentang unsur-unsur kondisi fisik serta bagaimana cara meningkatkannya pada atlet bulutangkis yang ada di kota padang. Padahal semestinya seorang atlet harus memiliki kondisi fisik yang baik agar mampu merealisasikan teknik serta menerapkan taktik/strategi dalam bermain. Kondisi inilah salah satu yang memicu penyebab rendahnya prestasi atlet bulutangkis kota Padang . Solusi yang diberikan untuk meningkatkan kondisi fisik atlet melalui pelatihan tentang kondisi fisik cabang olahraga bulutangkis serta bagaimana cara meningkatkannya kepada Pelatih karena kondisi fisik sangat dibutuhkan dalam olahraga bulutangkis. Target yang hendak dicapai adalah agar pelatih dapat memahami unsur-unsur kondisi fisik serta bagaimana cara meningkatkannya sebagai salah satu upaya peningkatannya. Luaran yang ingin dicapai adalah pelatih memahami tentang unsur-unsur kondisi fisik serta cara peningkatannya khususnya cabang olahraga bulutangkis bagi pelatih bulutangkis se kota Padang serta adanya publikasi karya ilmiah pada jurnal. 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. Tahap ketiga melakukan evaluasi terkait capaian yang diraih dalam kegiatan pelatihan tersebut.

**Kata Kunci:** Kondisi Fisik, Bulutangkis

### **ANALISIS SITUASI**



Olahraga bulutangkis merupakan olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat umum, baik dikalangan tua maupun muda dan ini telah berkembang baik dan populer di Indonesia. Bulutangkis adalah permainan yang menggunakan raket sebagai alat memukul *shuttlecock* sebagai objeknya. Tujuan permainan ini adalah menjatuhkan *shuttlecock* di daerah lapangan lawan dengan melewati atas net untuk mendapatkan point.

Untuk meraih prestasi bulutangkis yang baik, disamping usaha pembinaan dan pelatihan yang teratur, terarah dan berkelanjutan, ada beberapa faktor internal yang sangat menentukan terhadap keberhasilan dalam meraih prestasi puncak (Asnaldi, 2020)(Asnaldi, 2019). Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Syafruddin (1999:24) yaitu, 1) kondisi fisik, 2) teknik, 3) taktik dan strategi, 4) mental (psikis). Keempat faktor tersebut merupakan faktor internal yang sangat menentukan prestasi dimana satu kesatuan komponen tersebut saling terkait satu dengan yang lainnya dan tidak dapat dipisahkan.

Tanpa kondisi fisik yang baik tidak mungkin seseorang mampu menguasai teknik cabang olahraga, disamping itu latihan teknik juga memperbaiki kualitas kondisi fisik, kondisi fisik dan teknik merupakan kemampuan yang sangat dibutuhkan untuk taktik, taktik sulit direalisasikan bila belum memiliki kondisi fisik dan teknik yang baik (Richi & Asnaldi, 2017). Selain itu taktik juga membutuhkan mental yang baik, karena mental mempengaruhi taktik, baik individual maupun kelompok. Selain itu, faktor eksternal juga sangat berperan dalam pencapaian prestasi diantaranya faktor pelatih, peran pemerintah, partisipasi masyarakat, manajemen dan organisasi olahraga, sarana dan prasarana serta ilmu pengetahuan dan teknologi.

Berdasarkan pendapat yang telah ada maka menurut pengamatan penulis salah satu faktor yang menyebabkan belum maksimalnya prestasi bulutangkis yang dicapai atlet bulutangkis di Kota Padang disebabkan oleh rendahnya kondisi fisik atlet bulutangkis kota padang. Salah satu penyebabnya adalah kurangnya pelatih memahami unsur unsur kondisi fisik serta bagaimana meningkatkannya.

## SOLUSI DAN TARGET

Dengan persoalan yang dihadapi mitra tersebut, maka diharapkan solusi untuk memecahkan masalah dalam kegiatan ini antara lain:

1. Memperkenalkan hakikat olahraga bulutangkis secara menyeluruh, dan terperinci
2. Menjelaskan secara teori dan praktik tentang unsur unsur kondisi fisik cabang olahraga bulutangkis
3. Menjelaskan dan memberikan berbagai metode untuk meningkatkan kondisi fisik

Target yang ingin dicapai melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini sebagai berikut:

1. Meningkatkan pengetahuan dan pemahaman pelatih tentang unsur unsur kondisi fisik cabang olahraga bulutangkis
2. Meningkatkan pengetahuan dan pemahaman pelatih tentang metode meningkatkan kondisi fisik cabang olahraga bulutangkis
3. Meningkatkan prestasi atlet bulutangkis dengan adanya peningkatan kondisi fisik

## METODE PELAKSANAAN

Sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai seperti dikemukakan sebelumnya, maka metode kegiatan yang diterapkan adalah: ceramah, demonstrasi, praktik dan diskusi dengan narasumber yang memahami tentang kondisi fisik cabang olahraga bulutangkis. langkah-langkah yang terdiri dari tahapan perencanaan, ceramah, demonstrasi, praktik, dan evaluasi. Tahapannya sebagai berikut:

### 1. Perencanaan

#### a. Pembentukan dan pembekalan bagi Pelatih

Tim pelaksana diundang untuk mengadakan pertemuan persiapan pelaksanaan dengan melibatkan khalayak sasaran. Tim pelaksana kemudian memberikan pembekalan mengenai maksud, tujuan, rancangan mekanisme program pengabdian, dan beberapa hal teknis berkaitan dengan metode/teknik pelaksanaan

#### b. Implementasi program pengabdian pada pihak mitra (khalayak)

## Pelatihan Tentang Kondisi Fisik Cabang Olahraga Bulutangkis Bagi Pelatih Bulutangkis Se Kota Padang

<sup>1</sup> Eval Edmizal, <sup>2</sup> Fella Maifitri

### sasaran)

Implementasi dilakukan dalam bentuk koordinasi dengan mengundang semua pelatih yang berkenaan dengan program yang akan dilaksanakan. Kegiatan Implementasi dilakukan oleh TimPelaksana diketahui oleh LP2M Universitas Negeri Padang.

### c. Penyusunan program pelatihan

Berdasarkan hasil identifikasi, hasil analisis permasalahan yang ada, hasil analisis kebutuhan, dan hasil analisis potensi yang ada, selanjutnya disusun program pelatihan

## 2. Pelaksanaan

Tindakan dalam kegiatan ini berupa implementasi Program. Kegiatan yang dilakukan dalam implementasi program adalah (a) pembentukan kelompok para pelatih Taekwondo, (b) meningkatkan pengetahuan dan keterampilan para pelatih tentang model latihan yang diberikan, (c) mendemonstrasikan model latihan yang sudah dibuat, (d) pembinaan dan penerapan model latihan di lapangan.

## 3. Evaluasi

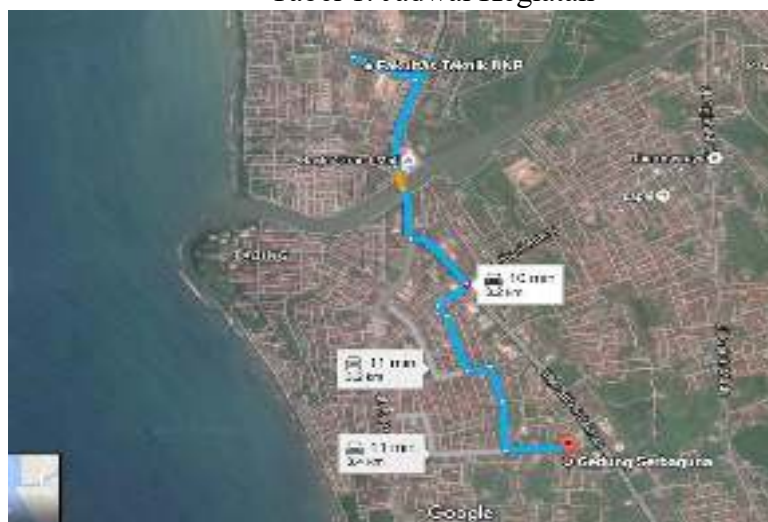
Observasi dilakukan terhadap proses pembuatan model latihan oleh para pelatih mitra, selanjutnya diamati saat mereka praktik di lapangan. Beberapa hal yang diawasi adalah kendala, kekurangan, dan kelemahan yang muncul dalam proses pembuatan model latihan maupun dalam proses penggunaan di lapangan. Evaluasi dilakukan terhadap kualitas produk yang dihasilkan berdasarkan tujuan latihan yang diharapkan.

Produk yang dihasilkan dalam kegiatan pelatihan ini adalah model-model latihan. Kuantitasnya dilihat dari banyaknya bentuk latihan yang dihasilkan oleh para pelatih, sedangkan kualitasnya terlihat dari meningkatnya kemampuan atletnya dari segi fisik, teknik, taktik maupun mental dari pada sebelumnya (Arie Asnaldi, Syahril Bakhtiar, Zulman, 2019). Berikutnya tindak lanjut kegiatan setelah program dilaksanakan, diantaranya koordinasi ketua perkumpulan dengan ketua tim pelaksana. Bentuk dari tindak lanjut program adalah pendampingan secara berkala dan situasional.

### PELAKSANAAN KEGIATAN

No	Jenis Kegiatan	1	2	3	4	5	6	7
1	Survey dan Pemantapan program	■						
2	Orientasi dan diskusi		■					
3	Tahapan Persiapan			■	■			
4	Tahapan pelaksanaan					■	■	
5	Monitoring dan evaluasi						■	■
6	Penyusunan Laporan							■
7	Publikasi							■

Tabel 1. Jadwal Kegiatan





Gambar 1. Denah Lokasi



Gambar 2, Peta Lokasi

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A Kinerja Lembaga

Kinerja Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LP2M) Universitas Negeri Padang (UNP) sudah sangat baik. Terutama di bidang pengabdian kepada masyarakat. LP2M UNP telah memfasilitasi banyak kegiatan pengabdian kepada masyarakat diantaranya berupa pelatihan, pembinaan, dan pendampingan. Untuk pengalokasian anggaran kegiatan program penelitian dan pengabdian masyarakat, mulai tahun 2019 UNP telah mengalokasikan 15% dari dana PNBPNP.

### B Jenis Kepakaran Yang Diperlukan

Sesuai dengan permasalahan utama mitra dalam kegiatan ini, maka jenis kepakaran yang dibutuhkan dalam kegiatan ini adalah:

- 1 Kepakaran tentang Bulutangkis, Kecepatan, dan Kondisi Fisik
- 2 Kepakaran dalam bidang Ilmu Melatih

### C Nama Tim Pengusul dan Uraian Tugas

Berdasarkan persoalan yang dihadapi mitra, maka tim yang terlibat dalam kegiatan pengabdian ini adalah yang memiliki kompetensi serta kapabilitas dalam memecahkan permasalahan mitra. Tim merupakan dosen pengampu mata kuliah Bulutangkis di Jurusan Kecepatan, Fakultas Ilmu Keolahragaan. Selain itu, tim sering terlibat dalam berbagai kegiatan pembinaan Bulutangkis di kota Padang Prov Sumatera Barat. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

No	Nama	Kepakaran	Tugas
1	Eval Edmizal, S.Pd, M.Pd	Bulutangkis, Kecepatan	Mengelola kegiatan pengabdian, menyusun program latihan, melaksanakan pelatihan, menyusun laporan

## Pelatihan Tentang Kondisi Fisik Cabang Olahraga Bulutangkis Bagi Pelatih Bulutangkis Se Kota Padang

<sup>1</sup> Eval Edmizal, <sup>2</sup> Fella Maifitri

2	Fella Mai Fitri,S.Pd, M.Pd	Statistik	Menyusun Rincian Anggaran Biaya, melaksanakan pelatihan,
---	-------------------------------	-----------	--

Tabel 2 . tim Pengusul

### D. Anggaran Biaya

Demi kelancaran pelaksanaan kegiatan pengabdian Iptek bagi Masyarakat ini, maka disusun perkiraan anggaran sebagai berikut:

NO	URAIAN	BIAYA YANG DIUSULKAN
1	Honorarium	Rp.5.700.000,-
2	Pembelian Bahan	Rp.12,390.000,-
3	Perjalanan/Penginapan	Rp. 1 .750.000,-
4	Penunjang Lainnya	Rp. 160.000,-
Total		Rp. 20.000.000,-

Tabel 3. Rekapitulasi Penggunaan Anggaran

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian pengabdian masyarakat dapat di peroleh bahwa, dengan pelatihan pada olahraga bulutangkis ini sangat membantu untuk masyarakat, dengan adanya pelatihan ini juga membantu untuk mengembangkan kegiatan-kegiatan yang berkaitan dengan olahraga bulutangkis.

### PENGAKUAN

Dalam kesempatan ini kami tim pengabdian kepada masyarakat tidak hentinya mengucapkan rasa syukur sebesar-besarnya kepada Allah SWT karena dengan rahmatnya jugalah kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berjalan dengan baik dan benar. Kami juga mengucapkan ucapan terimakasih kepada pihak Universitas Negeri Padang, pihak LP2M Universitas Negeri Padang , fakultas Ilmu Keolahragaan, Dosen Kepelatihan Olahraga yang telah membantu dalam kegiatan ini, serta yang telah memberikan kesempatan kepada kami dalam melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. sekitar yang telah banyak membatu dan mempermudah kami dalam memlukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

### DAFTAR PUSTAKA

- Arie Asnaldi, Syahril Bakhtiar, Zulman, A. P. W. (2019). Pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Mae Geri Chudan Karateka Lemkari Dojo Bato Kota Pariaman. In *Jurnal Performa Olahraga* (Vol. 4, Issue 02). <https://doi.org/10.24036/JPO89019>
- Asnaldi, A. (2019). Kontribusi Motor Ability Dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Penguasaan Kata Heian Yodan Karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang. *Jurnal Menssana*, 4(1), 17. <https://doi.org/10.24036/jm.v4i1.30>
- Asnaldi, A. (2020). Hubungan Daya Tahan Aerobik Dan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan Smash Pemain Bulutangkis. *Jurnal MAENPO: Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 10(1), 36–43. <https://jurnal.unsur.ac.id/maenpo/article/view/940>
- Donie. (2009). Pembinaan Bulutangkis Prestasi.Padang: Wineka Media.
- Donie (2012). Laporan Hasil Tes Kondisi Fisik atlet PPLP Sumatera Barat.Padang Fardi, Adnan (2009). Tes dan Pengukuran Olahraga. Padang.
- Harsono. (1988). Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching. Jakarta. CV Tombok Kesuma.
- Khairuddin. (1999). Pedoman Permainan Bulutangkis. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) UNP Padang.



- PBSI. (2005). Pedoman Praktis Bermain Bulutangkis. Jakarta : PB PBSI Poerwadarminata.(1986.). Kamus Umum Bahasa Indonesia. Jakarta:
- Poole, James. (1993). Belajar Bulutangkis. Bandung: Pionir Jaya Bandung. PN Balai Pustaka. Sudjana. (1992). Metode Statistika. Bandung: Tarsito.
- Richi, A. P., & Asnaldi, A. (2017). Studi Pelaksanaan Proses Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan. *Sport Science*, 17(2), 92–100. <https://doi.org/10.24036/jss.v17i2.11>
- Sugiyono. 2013. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D, Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono (2013). Statistik untuk Penelitian, Bandung: Alvabeta
- Syafruddin. (2012). Ilmu kepelatihan olahraga. Padang : UNP Press.
- Sajoto. (1995). Pembinaan kondisi fisik dalam olahraga. Jakarta; Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Suharno, HP. (1985). Ilmu Coaching umum. Yogyakarta: Yayasan Sekolah Tinggi Indonesia.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005. (2009). Tentang sistem keolahragaan nasional. Jakarta: Diperbanyak Biro Humas dan Hukum Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.
- Zarwan. (2009). Bulutangkis Dasar. Padang: Sukabina Press.
- Zarwan. (2011). Bulutangkis. Padang: Sukabina Press.