

## PELATIHAN KONDISI FISIK ATLET BULUTANGKIS BAGI KLUB PB. MAKASSAR RAYA

Muhammad Sadzali<sup>1\*</sup>, Sarifin G<sup>2</sup>, Hasmyati<sup>3</sup>, Nur Indah Atifah Anwar<sup>4</sup>, Benny Badaru<sup>5</sup>

<sup>1,3,4,5</sup>Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Makassar

<sup>2</sup>Fisioterapi, Universitas Negeri Makassar

Email: muhammad.sadzali@unm.ac.id

### Abstract

*Physical condition is one of the causes of badminton players at PB. Makassar Raya perform less well. Through briefings on the physical condition of badminton sports and how to improve it, coaches are given ways to help players maintain the physical condition of athletes which is very important for playing badminton. The goal is to be achieved so that the coach can understand the components of physical condition and how to improve it as part of an effort to achieve achievement. The output to be achieved from this service activity is that the coach has an understanding of the components of physical condition and how to improve it, as well as the publication of articles in scientific journals. The approach used to get there is 1) field observation and integration of partner participation, 2) Coach of PB. Makassar Raya will get a briefing on physical requirements, and 3) Evaluation of success in training activities.*

**Keywords:** Training, Physical Condition, Badminton

History of article	Received: 19-03-2023	Reviewed: 29-03-2023	Revised: 20-04-2023	Accepted: 25-04-2023	Published: 30-04-2023
--------------------	----------------------	----------------------	---------------------	----------------------	-----------------------

## A. PENDAHULUAN

Bulutangkis sangat digemari oleh masyarakat umum, baik tua maupun muda. Ini telah berkembang dan mendapatkan popularitas di Indonesia. Tujuan dari permainan ini adalah untuk mengoper shuttlecock melewati net ke lapangan tim lawan untuk mencetak poin. Ada beberapa aspek internal yang sangat penting untuk keberhasilan memperoleh prestasi puncak dalam bulutangkis, selain upaya pembinaan dan pelatihan yang tertata, terarah, dan berkelanjutan (Asnaldi, 2020). Hal tersebut meliputi: 1) kondisi fisik, 2) prosedur, 3) taktik dan strategi, dan 4) kondisi mental (psikis). Saling ketergantungan dan ketidakterpisahan masing-masing dari keempat aspek internal ini menjadikannya faktor pencapaian yang sangat penting. (Edmizal & Maifitri, 2021)

Latihan pengondisian fisik merupakan salah satu metode untuk meningkatkan kualitas dan performa fisik seorang atlet dalam suatu cabang olahraga. Salah satu faktor penunjang keberhasilan suatu cabang olahraga adalah adanya kondisi fisik yang kuat, namun keterampilan teknik dasar juga berperan dalam prestasi seorang atlet (Iwan Hermawan). Bagi seorang pelatih untuk memimpin atletnya menuju pencapaian tertinggi, penguasaan keterampilan dasar yang kuat dan kondisi fisik yang tinggi bagi para atlet harus dipertimbangkan. Kondisi fisik yang optimal memberikan pengaruh yang signifikan bagi atlet saat bertanding, dimulai dari persiapan fisik yang baik agar dapat menampilkan performa atau performa teknis yang diharapkan dengan performa yang optimal (Hermawan et al., 2020). Agar dapat berfungsi dengan baik, pelatih di setiap cabang olahraga harus mampu membuat rencana latihan yang efektif yang sesuai dengan sifat cabang olahraga dan dijadwalkan tepat sebelum pertandingan.

Tanpa kondisi fisik yang baik, tidak mungkin menguasai teknik cabang dalam olahraga, selain itu, pelatihan teknis meningkatkan kondisi fisik; kondisi fisik dan teknik adalah keterampilan penting untuk taktik (Asnaldi, 2020). Mental juga diperlukan untuk taktik, karena baik taktik individu maupun kelompok dipengaruhi oleh mentalitas. Selain itu, unsur eksternal seperti faktor pelatih, keterlibatan pemerintah, keterlibatan masyarakat, manajemen dan organisasi olahraga, sarana dan prasarana, serta ilmu pengetahuan dan teknologi, sangat berpengaruh dalam keberhasilannya. Berdasarkan penjelasan di atas, salah satu unsur yang menghambat prestasi atlet bulu tangkis di PB. Makassar Raya adalah buruknya kondisi fisik para pemain bulutangkis kota serta kurangnya pemahaman pelatih dalam meningkatkan kondisi fisik. Setiap prestasi olahraga yang menonjol menuntut orang atau atlet top. Atlet harus bersaing dengan lawan dengan teknik yang lebih baik dan fisik yang bugar di era globalisasi kontemporer (Studi et al., 2022). Ini akan membutuhkan kerja, dukungan, dan dedikasi dari semua pihak. Atas dasar fenomena tersebut, diperlukan solusi atas permasalahan yang telah disebutkan sebelumnya. Sehingga diperlukan sebuah langkah nyata untuk mewujudkan hal tersebut, salah satunya melalui kegiatan pengabdian pelatihan peningkatan kondisi fisik bagi atlet.

### **Solusi dan Target Kegiatan**

Diharapkan dengan adanya permasalahan yang dihadapi para mitra ini dapat ditemukan solusinya. Adapun solusi yang ditawarkan adalah sebagai berikut :

1. Mendeskripsikan secara teori dan praktek komponen-komponen kondisi fisik cabang bulu tangkis diawali dengan pengenalan sifat permainan secara umum.
2. Menjelaskan serta memberikan berbagai teknik dan metode untuk meningkatkan kondisi fisik.

Sedangkan yang menjadi target atau sasaran yang ingin dicapai dalam kegiatan pengabdian ini adalah :

1. Pengetahuan dan pemahaman pelatih yang lebih baik tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik atlet bulu tangkis
2. Pemahaman yang lebih baik tentang pendekatan pengkondisian fisik di kalangan pelatih olahraga bulu tangkis
3. Kondisi fisik yang lebih baik berkorelasi dengan peningkatan performa bulu tangkis

### **B. METODE PELAKSANAAN**

Metode kegiatan yang digunakan adalah: ceramah, demonstrasi, praktek, dan diskusi dengan nara sumber mengenai kondisi fisik olahraga bulu tangkis, sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai seperti yang telah dijelaskan sebelumnya. Adapun tahapan-tahapan dalam kegiatan ini adalah sebagai berikut :

1. Perencanaan  
Pertemuan dengan mitra sasaran untuk memberikan pengarahan tentang maksud, tujuan, dan rancangan mekanisme program pengabdian, serta berbagai hal teknis yang relevan. Setelah pertemuan tersebut tim pengabdian selanjutnya menyusun program latihan yang kaitannya untuk meningkatkan kondisi fisik atlet.
2. Pelaksanaan  
Implementasi program adalah tindakan yang dilakukan dalam kegiatan ini meliputi (a) Membentuk tim instruktur pengabdian, (b) Meningkatkan keahlian pelatih terkait dengan model pelatihan yang ditawarkan, (c) Menampilkan model pelatihan

peningkatkan kondisi fisik kepada atlet dan pelatih, dan (d) Pembinaan dalam penerapan metode latihan kondisi fisik.

3. Evaluasi

Pelatihan kepada mitra dilakukan dengan observasi terhadap pembuatan model pelatihan sebelum melihat praktiknya di lapangan. Selanjutnya setelah proses pelatihan kemudian dilakukan pengamatan mengenai kendala, dan kelemahan yang berkembang selama pembuatan model pelatihan dan selama penggunaannya di lapangan sesuai dengan tujuan pelatihan yang diantisipasi, evaluasi kualitas produk dilakukan.



Gambar 1. Foto tim pengabdian bersama mitra



Gambar 2. Pemanasan sebelum pelaksanaan kegiatan pengabdian



Gambar 3. Proses pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada mitra

### **C. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pengabdian kepada masyarakat sudah tercapai dan terlaksana sesuai dengan tujuan dari pengabdian ini yaitu melalui pelatihan ini, selain meningkatkan kondisi fisik atlet bulutangkis di PB. Makassar Raya juga dapat memberikan pemahaman kepada pelatih dalam menyusun program latihan dengan tujuan untuk meningkatkan kondisi fisik atlet. Pelatihan kondisi fisik merupakan latihan yang melibatkan keseluruhan aspek fisik baik secara teori maupun praktik dalam menghadapi berbagai macam tekanan saat pertandingan. 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. Salah satu hal yang dilakukan pelatih adalah membantu atlet meningkatkan kondisinya melalui latihan. Kemampuan untuk bermain dengan sebaik-baiknya berkontribusi pada kinerja seorang pelatih, sehingga pelatih harus mahir dalam bidang terkait untuk mendukung pekerjaan mereka. Diharapkan dengan diberikannya pelatihan kondisi fisik yang tepat melalui sosialisasi meningkatkan kondisi fisik atlet bulutangkis di PB. Makassar Raya dapat mencapai prestasi yang maksimal dimasa yang akan datang. Ungkapkan keunggulan dan kelemahan luaran atau fokus utama kegiatan apabila dilihat kesesuaiannya dengan kondisi masyarakat di lokasi kegiatan. Jelaskan juga tingkat kesulitan pelaksanaan kegiatan maupun produksi barang dan peluang pengembangannya kedepan.

Artikel dapat diperkuat dengan dokumentasi yang relevan terkait jasa atau barang sebagai luaran, atau fokus utama kegiatan. Dokumentasi dapat berupa gambar proses penerapan atau pelaksanaan, gambar prototype produk, tabel, grafik, dan sebagainya.

### **D. KESIMPULAN**

Sebagai upaya meningkatkan pembinaan dan prestasi bulutangkis di Indonesia, maka dilaksanakan pengabdian kepada masyarakat berupa pelatihan kondisi fisik bagi para atlet dan pelatih bulutangkis di PB. Makassar Raya. Kegiatan pengabdian ini telah dirancang dan dilaksanakan sesuai dengan strategi yang jelas. Program ini membantu atlet dan pelatih PB. Makassar Raya dengan meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mereka terkait metode latihan dalam meningkatkan kondisi fisik, dalam upaya mencapai prestasi di cabang bulutangkis di masa yang akan datang.

## E. DAFTAR PUSTAKA

- Asnaldi, A. (2020). Hubungan Daya Tahan Aerobik dan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan Smash Pemain Bulutangkis Pasie Nan Tigo Kota Padang. *Jurnal MAENPO: Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 10(1), 36. <https://doi.org/10.35194/jm.v10i1.940>
- Edmizal, E., & Maifitri, F. (2021). Pelatihan Tentang Kondisi Fisik Cabang Olahraga Bulutangkis Bagi Pelatih Bulutangkis Se Kota Padang. *Jurnal Berkarya, Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 32–37. <http://jba.ppj.unp.ac.id/index.php/jba/article/view/68>
- Hermawan, I., Maslikah, U., Masyhur, M., & Jariono, G. (2020). Pelatihan Kondisi Fisik Pelatih Cabang Olahraga Kota Depok Jawa Barat Dalam Menghadapi Persiapan PORPROV 2022. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat 2020 (SNPPM-2020)*, 1(1), 371–380. <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/snppm>
- Studi, P., Keolahragaan, I., Keguruan, F., Falaahudin, A., Iwandana, D. T., & Kholil, M. (2022). *Sosialisasi Meningkatkan Kondisi Fisik Atlit Tinju Kabupaten Bantul Dalam Rangka*