



## **Pendampingan Pelatihan Kondisi Fisik PB Liyansa Lombok Timur**

**Intan Primayanti<sup>1</sup>, Johan Wahyudi<sup>2</sup>, Nazalus Syobri<sup>3</sup>**

<sup>1-3</sup>Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat

Universitas Pendidikan Mandalika

Email: [intanprimayanti@undikma.ac.id](mailto:intanprimayanti@undikma.ac.id)

### **Abstract**

*Physical conditioning training is the most important part in all sports. Every sport requires good physical condition. Physical condition really supports other aspects such as technique, tactics and mentality. Physical condition can have an influence on supporting athletes' tasks in training/competition so that they can perform optimally. The aim of this Community Service Activity is to provide physical condition training to PB Liyansa East Lombok badminton players. This training needs to be carried out because the training process is less than optimal. For this reason, a community service program to provide athlete training is the way to overcome this problem. Training will be held from 3 to 4 June 2024 at the Badminton Building where the PB Liyansa training center is located. The number of members is 18 teenagers, consisting of 10 men and 8 players. This community service activity is carried out through 2 activities. The first activity is a method of presenting material and discussion, and the second activity is implementing physical training practices.*

### **Abstrak**

Latihan kondisi fisik merupakan bagian terpenting dalam semua cabang olahraga. Setiap cabang olahraga membutuhkan kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik sangat mendukung aspek-aspek lainnya seperti teknik, taktik dan mental. Kondisi fisik dapat berpengaruh dalam mendukung tugas atlet dalam latihan/pertandingan sehingga dapat tampil secara maksimal. Tujuan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah memberikan pelatihan kondisi fisik kepada para pemain bulutangkis PB Liyansa Lombok Timur. Pelatihan ini perlu dilakukan karena adanya proses latihan fisik yang kurang maksimal. Untuk itu program pengabdian kepada masyarakat menghadirkan untuk memberikan pelatihan atlet adalah cara yang ditempuh untuk mengatasi masalah tersebut. Pelatihan dilaksanakan pada tanggal 3 sampai 4 Juni 2024 di Gedung Bulutangkis tempat pusat latihan PB Liyansa. Jumlah dari anggota tersebut adalah 18 orang usia remaja, yang terdiri dari 10 orang laki-laki dan 8 orang pemain. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui 2 kegiatan. Kegiatan yang pertama adalah metode pemaparan materi dan diskusi, serta kegiatan kedua pelaksanaan praktik latihan fisik.

### **Pendahuluan**

Cabang olahraga badminton menjadi salah satu di antara beberapa cabang olahraga lainnya yang cukup dikenal oleh banyak orang Indonesia dan juga dunia. Olahraga yang satu ini juga dikenal dengan istilah badminton. Kemudian, di Indonesia lebih familiar atau lebih dikenal banyak masyarakat Indonesia dengan istilah bulutangkis. Kepopuleran olahraga ini tidak hanya terjadi di Indonesia saja, tapi juga dunia. Unikny lagi, melalui ajang Olimpiade Tokyo 2020, Indonesia berhasil meraih medali emas dari pasangan ganda putri. Sebagai salah satu jenis olahraga yang sangat populer, bulu tangkis kemudian sering dimainkan oleh semua kalangan, mulai dari anak-anak hingga orang-orang dewasa atau bisa juga kamu salah satu orang yang memainkan bulu tangkis. Dalam olahraga bulu tangkis, pencapaian prestasi bergantung pada penguasaan beberapa aspek, yaitu kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental.

### **Article History**

Received: 23-06-2024

Reviewed: 30-06-2024

Published: 10-07-2024

### **Key Words**

*Training, Physical, PB Liyansa.*

### **Sejarah Artikel**

Diterima: 23-06-2024

Direview: 30-06-2024

Disetujui: 10-07-2024

### **Kata Kunci**

*Pelatihan, Fisik, PB Liyansa.*



Aspek-aspek ini bisa berasal dari dalam diri atlet atau dikenal sebagai faktor internal (Pasaribu & Yudhaprawira, 2020). Selain faktor internal, terdapat pula faktor eksternal seperti pelatih, fasilitas latihan, lingkungan latihan, dan dukungan dari orang tua atlet (Gazali & Cendra, 2017).

Lombok timur merupakan pusat pembinaan bulutangkis yang bisa dilihat dari banyaknya perkumpulan bulutangkis seperti PB Liyansa, PB Samudra, PB Sinar Mutiara, PB Surya Bakti, Samudra Raya, PB Rinjani dan masih banyak lagi. Saat ini, prestasi bulu tangkis di Lombok Timur mengalami penurunan khususnya pada PB Liyansa, hal ini disebabkan karena sarana dan prasarana pendukung masing kurang, latihan yang kurang efektif serta kurangnya kedisiplin pemain. Selain faktor teknik, kondisi fisik pemain juga berperan penting. Jika evaluasi, sosialisasi, dan pelatihan langsung terhadap atlet tidak dilaksanakan, hal tersebut akan berdampak negatif pada prestasi cabang olahraga tersebut. Ini menjadi tantangan bagi pelatih bulu tangkis di Indonesia untuk berfokus pada peningkatan aspek fisik atlet, seperti daya tahan, kekuatan, kecepatan, fleksibilitas, kelincahan, dan koordinasi gerakan footwork yang optimal (Yusuf, 2015). Aspek kondisi fisik sangat krusial karena dalam bulu tangkis, pemain harus melakukan berbagai gerakan kompleks, seperti melompat, bergerak cepat untuk mengejar shuttlecock, memutar tubuh, dan melangkah lebar untuk menjaga keseimbangan.

Seorang atlet memerlukan kondisi fisik yang optimal yang disesuaikan dengan kebutuhan dan tuntutan cabang olahraga untuk mencapai prestasi terbaik dalam kompetisi. Oleh karena itu, memiliki kondisi fisik yang prima adalah penting bagi setiap atlet. Dengan kondisi fisik yang baik, atlet dapat dengan mudah menguasai keterampilan dasar maupun kompleks, mengurangi risiko cedera, mempertahankan kinerja fisik, mempercepat pemulihan setelah latihan, serta meningkatkan rasa percaya diri (Mansur, 2016). Sehingga dapat dikatakan bahwa Kondisi fisik adalah faktor penting dalam olahraga prestasi, karena sangat mempengaruhi kualitas dan kemampuan atlet untuk memenuhi tuntutan prestasi yang optimal dalam suatu cabang olahraga.

Dalam pertandingan, gerakan-gerakan tersebut dilakukan secara berulang sehingga pemain dapat mengalami kelelahan yang berdampak pada performa, seperti pukulan yang kurang tepat, penurunan koordinasi, dan kekuatan yang menurun (Handayani, 2018). Oleh karena itu, pemain bulu tangkis perlu memiliki kondisi fisik yang prima. Dengan pelatihan kondisi fisik yang terstruktur dengan baik, efek kelelahan dapat diminimalkan. Dengan kata lain, atlet bulu tangkis perlu memiliki kondisi fisik yang baik untuk menjaga konsistensi performa mereka selama pertandingan. Selain berbagai faktor seperti atlet dan pelatih yang memengaruhi pencapaian prestasi, terdapat juga faktor lain seperti kondisi fisik, teknik, dan sebagainya. Faktor-faktor ini saling terkait dan harus diintegrasikan dalam program latihan yang terencana dengan baik. Program latihan harus mempertimbangkan beberapa aspek, termasuk usia, potensi masing-masing atlet, dan tahap persiapan atau latihan (Puspitasari, 2019). Namun, penekanan dalam latihan pada setiap faktor harus disesuaikan dengan cabang olahraga yang bersangkutan (Bompa, 2011).

Hakikat pelatihan kondisi fisik berbasiskan keilmuan olahraga yang menunjang pemahaman bagi para pelatih dalam menjalankan tugas dan tanggung jawabnya dengan benar dan baik. Prinsip-prinsip latihan yang harus diterapkan oleh setiap pelatih yang berpedoman pada hukum keilmuan, dilengkapi dengan pemahaman tentang norma atau aturan latihan. Sering kita temukan di lapangan masih banyak pelanggaran yang dilakukan oleh para pelatih yang kemungkinan masih rendahnya pemahaman dasar dalam hal ini. Pelatihan kondisi fisik dalam bulutangkis adalah aspek krusial yang mendukung performa pemain di lapangan diantaranya, teori latihan aerobik dan anaerobik, latihan kekuatan, kelincahan, fleksibilitas, teori pemulihan dan nutrisi, latihan berbasis interval serta periodisasi latihan. Periodisasi



adalah pendekatan untuk merencanakan program latihan dengan siklus tertentu, misalnya, fase persiapan, kompetisi, dan pemulihan. Ini membantu memastikan bahwa pemain bulutangkis mencapai puncak performa mereka pada waktu yang tepat, seperti saat turnamen besar. Dengan memadukan teori-teori ini dalam program pelatihan, pemain bulutangkis dapat mengembangkan kondisi fisik yang mendukung performa optimal dan meminimalkan risiko cedera.

Berdasarkan hasil di atas, peneliti berpendapat bahwa ada beberapa langkah yang perlu diambil. Pertama, peneliti akan memberikan pemahaman mengenai proses melatih kondisi fisik agar dapat diterapkan secara berkelanjutan kepada para pemain. Kedua, peneliti akan memberikan pelatihan cara menyusun program latihan kondisi fisik yang tepat untuk pemain, sehingga latihan yang diberikan menjadi lebih terstruktur dan efisien. Dari hasil pemikiran tersebut diharapkan mampu meningkatkan kualitas pelatih dan prestasi pemain serta meningkatkan kondisi fisik pemain bulutangkis khususnya PB Liyansa.

### **Metode Pengabdian**

Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada pemain bulutangkis khususnya di PB Liyansa serta pelatih mengenai kondisi fisik yang dilaksanakan dengan dua tahapan yaitu pertama memberikan pengetahuan teori dan diskusi khususnya tentang program latihan pada pemain bulutangkis Liyansa Lombok Timur, serta yang kedua adalah pelaksanaan praktik latihan fisik. Pelatihan ini dilaksanakan oleh para dosen Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat Universitas Pendidikan Mandalika pada tanggal 3-4 Juni 2024 di lapangan bulutangkis tempat pusat latihan PB Liyansa Masbagik Lombok Timur.

Setelah penyampaian materi, dilakukan sesi tanya jawab untuk mendalami permasalahan yang sering terjadi di lapangan dan mencari solusi yang tepat. Pelaksanaan pengabdian ini mengikuti empat langkah yang telah dirancang sebagai panduan program. Tahap perancangan program melibatkan diskusi antara akademisi dan praktisi untuk memastikan materi yang relevan, format kegiatan, target audiens, serta tujuan yang ingin dicapai dalam pelaksanaan program. Pelaksanaan pengabdian mencakup lima tahapan utama: persiapan lokasi, persiapan pemateri, pemaparan materi, praktik lapangan, dan penyerahan bantuan, selanjutnya dilakukan praktek tes kondisi fisik kepada para pemain bulutangkis Liyansa.

### **Hasil Pengabdian dan Pembahasan**

Secara khusus, metode yang diterapkan selama pelaksanaan pengabdian ini meliputi ceramah, diskusi, praktik, dan pengukuran tingkat kebugaran, yang secara teknis dijalankan dalam format workshop. Kegiatan ini dirancang sebagai pelatihan olahraga bulu tangkis untuk atlet di Masbagik, Lombok Timur, Nusa Tenggara Barat, dan direncanakan akan dilaksanakan dalam dua tahap. Program pengabdian ini akan dilaksanakan dalam tiga tahap utama, yaitu: (1) Pra-Pelaksanaan, (2) Pelaksanaan, dan (3) Evaluasi dan Pelaporan.

Pada tahap pra pelatihan, diadakan diskusi kecil antara ketua dan anggota tim mengenai pelatihan, termasuk pelaksanaan kegiatan, tujuan, dan hasil yang diharapkan untuk para atlet. Selain itu, tim juga akan membahas kendala dan hambatan yang dihadapi selama pelatihan, dengan harapan agar kegiatan dapat berjalan sesuai target. Pada tahap latihan anggota tim akan menjalankan deskripsi pekerjaan mereka masing-masing. Peserta pelatihan berasal dari pemain bulutangkis remaja PB Liyansa Masbagik Lombok Timur. Selama pelatihan, peserta diharuskan hadir tepat waktu dan mengenakan pakaian olahraga. Dalam kegiatan ini, peserta



akan menerima penjelasan mendalam tentang teknik-teknik bulu tangkis dan pelatihan langsung mengenai teknik yang benar dalam olahraga bulu tangkis serta program latihan khususnya cabang olahraga bulutangkis. Narasumber dalam pelatihan ini adalah salah satu dosen dan mantan atlet bulu tangkis. Setelah pemberian teori, pada hari kedua peserta langsung menjalani pelatihan praktik di lapangan untuk melaksanakan tes kondisi fisik pemain.

Kegiatan evaluasi meliputi monitoring dan umpan balik. Pada tahap monitoring, tim akan mengawasi selama kegiatan berlangsung serta setelah kegiatan selesai. Kekurangan dan kelemahan selama pelatihan akan dievaluasi oleh tim untuk menjadi bahan pertimbangan dalam pelatihan berikutnya. Masalah yang dinilai meliputi ketepatan waktu saat memulai kegiatan, penyampaian materi oleh narasumber, dan pelaksanaan praktek. Pada tahap umpan balik, tim akan melakukan survei untuk menilai tingkat kepuasan dan manfaat dari kegiatan pelatihan tersebut.

Untuk bermain badminton dengan efektif, kondisi fisik yang baik sangat penting memperhatikan beberapa aspek utama yakni: a). Kekuatan Otot, kekuatan otot terutama di kaki, lengan, dan *core* (otot perut dan punggung) sangat penting. Kekuatan kaki membantu dalam bergerak cepat dan menstabilkan tubuh, sementara kekuatan lengan mendukung pukulan dan servis; b). Kebugaran Kardiovaskular, badminton adalah olahraga yang sangat dinamis dan membutuhkan stamina tinggi. Kebugaran kardiovaskular yang baik membantu pemain bertahan dalam permainan panjang dan mempertahankan performa; Kelincahan dan Koordinasi, kemampuan untuk bergerak dengan cepat dan berkoordinasi dengan baik sangat penting. Ini termasuk kecepatan reaksi, keseimbangan, dan kemampuan untuk berpindah arah dengan lancar; c). Fleksibilitas, fleksibilitas otot dan sendi membantu dalam melakukan berbagai gerakan dan mengurangi risiko cedera. Latihan peregangan dan yoga bisa membantu meningkatkan fleksibilitas; d). Kecepatan dan Agility, kecepatan dalam bergerak dan agility untuk merespons perubahan arah sangat penting dalam badminton. Latihan *plyometric* dan latihan lari sprint bisa meningkatkan kedua kemampuan ini; e). Kekuatan Mental, kesehatan mental dan fokus juga berperan besar. Kemampuan untuk tetap tenang di bawah tekanan dan tetap fokus pada permainan dapat membuat perbedaan besar dalam performa; f). Daya Tahan, badminton bisa sangat melelahkan, jadi memiliki daya tahan yang baik memungkinkan pemain untuk terus bermain pada tingkat yang tinggi selama pertandingan yang panjang; g). Keseimbangan, keseimbangan tubuh yang baik membantu pemain untuk tetap stabil saat melakukan pukulan dan bergerak di lapangan. Dengan memperhatikan dan melatih semua aspek ini, pemain bisa meningkatkan performanya dalam bermain badminton dan mengurangi risiko cedera.

Seperti yang disampaikan Sumroti (2021), Bahwa terdapat sepuluh komponen kondisi fisik yang ada yang terdapat di dalam tubuh manusia yaitu: Kekuatan (*strenght*) Daya tahan (*endurance*) Daya tahan (*musculus power*) Kecepatan daya ledak Kelincahan (*agility*) Koordinasi (*coordination*) Keseimbangan (*balance*) Ketepatan (*accuracy*) Reaksi (*reaction*) Untuk mengetahui perkembangan atlet harus memerlukan sebuah metode latihan dan alat yang sederhana yaitu melompat dengan menggunakan tali.

## **Kesimpulan**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan melalui metode ceramah, diskusi, praktik, dan pengukuran tingkat kebugaran. Proses pendampingan dan pelatihan dilakukan dalam tiga tahap, yaitu: pra-pelaksanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Berdasarkan hasil kegiatan, program pengabdian ini dinilai baik dan memuaskan menurut indeks survei.



Dengan keberhasilan program ini, diharapkan tahap selanjutnya, yaitu pengembangan bahan ajar untuk para atlet, dapat terlaksana.

### **Ucapan Terima Kasih**

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat yang telah mengizinkan dan mensupport kegiatan ini sehingga dapat berjalan sesuai dengan apa yang diharapkan. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada Aziat, S.Pd selaku pelatih PB Liyansa Masbagik Lombok Timur yang telah memberikan ijin dalam melaksanakan kegiatan ini sehingga pengenalan dan pelatihan ini dapat berjalan dengan baik.

### **Daftar Pustaka**

- Bompa. (2011). *Theory And Of Training The Key Performance*,. Hunt Publishing Company.
- Gazali, N., & Cendra, R. (2017). Pelatihan Shuttle Time Bulu tangkis SD Negeri 91 Pekanbaru. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 23(2), 305. <https://doi.org/10.24114/jpkm.v23i2.6881>.
- Handayani, W. (2018). Hubungan Koordinasi Mata Tangan dan Kekuatan Otot Lengan dengan Ketepatan Hasil Servis Forehand. *Wahana Didatik*, 16(2), 256–266. <https://doi.org/10.31851/wahanadidaktika.v16i2.2052>.
- Mansur. (2016). Pengaruh Complex Training Manipulation Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Pada Mahasiswa Prodi PKO FIK UNY. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 12(1), 16–26.
- Pasaribu, A. M. N., & Yudhaprawira, A. (2020). Pelatihan Strength And Conditioning Atlet Bulu Tangkis Di Metland Jakarta Timur. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat UBJ*, 3(2), 163–170. <https://doi.org/10.31599/jabdimas.v3i2.204>
- Sumroti, Nuning Aisyah, dan Himawan, Agus, (2021). Kondisi Fisik Olahraga Bulutangkis, *Jurnal Ilmiah Sport Coching and Education*, Vol 5, 47-54
- Yusuf, M. A. (2015). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata - Tangan Terhadap Pukulan Smash pada Bulu tangkis Kategori Remaja Putra. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 3(1), 22–30. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/11161/10659>.