

## Pelatihan *Strength And Conditioning* Atlet Bulu Tangkis Di Metland Jakarta Timur

Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu<sup>1,\*</sup>, Asrori Yudhaprawira<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Fakultas Ilmu Pendidikan; Universitas Bhayangkara Jakarta Raya; Jl. Raya Perjuangan, Marga Mulya, Bekasi Utara, Jawa Barat 17121. Telp: 021-88955882, 889955883, e-mail: [ahmad.muchlisin@dsn.ubharajaya.ac.id](mailto:ahmad.muchlisin@dsn.ubharajaya.ac.id), e-mail: [asrori.yudhaprawira@dsn.ubharajaya.ac.id](mailto:asrori.yudhaprawira@dsn.ubharajaya.ac.id)

\* Korespondensi: e-mail: [ahmad.muchlisin@dsn.ubharajaya.ac.id](mailto:ahmad.muchlisin@dsn.ubharajaya.ac.id)

---

### Abstract

*This training needs to be done because there are exercises that are not too maximal, planning and maturity in conducting training activities both in terms of training material and from the integration and recovery provided. Higher Education as an institution that produces training and educators, while institutions that conduct community service activities have more tasks to conduct coaching. For this reason, the FIP Ubhara Jaya Sports Coaching Education Program has a community service program to provide athlete training to overcome these problems. The target of this activity is the final result of athlete's achievement. The stage that participants go through is to take part in the training provided by the devotee starting from basic training to training in accordance with the athlete's physical excellence.*

**Keywords:** Training, Strength Conditioner, Badminton

### Abstrak

Pelatihan ini perlu dilakukan karena adanya latihan yang belum begitu maksimal, perencanaan dan kematangan dalam melakukan kegiatan latihan baik dari segi materi latihan maupun dari intensitas serta *recovery* yang diberikan. Perguruan Tinggi sebagai lembaga penghasil pelatih maupun pendidik, sekaligus lembaga yang secara terorganisir melaksanakan kegiatan pengabdian memiliki kewajiban moral untuk melakukan pembinaan. Untuk itu Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIP Ubhara Jaya memiliki program abdimas untuk memberikan pelatihan atlet agar cara yang ditempuh untuk mengatasi masalah tersebut dapat teratasi. Target dari kegiatan ini adalah secara bertahap menghasilkan prestasi atlet. Tahap yang dilalui oleh peserta yaitu untuk mengikuti latihan yang diberikan pengabdian mulai dari latihan dasar hingga latihan yang sesuai dengan keunggulan fisik atlet sendiri.

**Kata kunci:** Pelatihan, Strength Conditioning, Bulu Tangkis

### 1. Pendahuluan

Pelatihan *strength and conditioning* adalah upaya seseorang dalam meningkatkan perbaikan organisme dan fungsinya untuk mengoptimalkan prestasi dan penampilan olahraga (Bompa dalam Hariono, 2006). Latihan *strength and conditioning* adalah proses untuk pengembangan penampilan olahraga yang kompleks dengan memakai isi latihan, metode latihan, tindakan organisasional yang sesuai dengan tujuan (Suharjana, 2004). Dalam latihan peran latihan *Strength dan Conditioning* sangatlah penting, yaitu untuk meningkatkan kemampuan individu dalam berlatih maupun mencapai prestasi (Haag Jonath, 1987).

Selain itu *Strength and conditioning* juga merupakan dasar untuk mengatur kesiapan atlet dalam berlatih dan bertanding agar atlet bisa memberikan kekuatan fisik yang maksimal dan menghasilkan atlet yang berprestasi sesuai dengan yang diharapkan para pelatih. Untuk itu dengan diberikannya pelatihan tersebut akan berdampak baik terhadap hasil yang akan dicapai. Latihan *strength and conditioning* adalah upaya seseorang dalam meningkatkan perbaikan organisme dan fungsinya untuk mengoptimalkan prestasi dan penampilan olahraga (Hariono, 2006). Latihan *strength and conditioning* adalah proses untuk pengembangan penampilan olahraga yang kompleks dengan memakai isi latihan, metode latihan, tindakan organisasional yang sesuai dengan tujuan (Nossek dalam Suharjana, 2004).

Untuk menuju prestasi tentu saja atlet harus memiliki keterampilan teknis yang terlibat dalam gerakan dan kualitas kekuatan spesifik yang mendukungnya. Salah satunya melalui penguatan *strength and conditioning*. *Strength and conditioning* merupakan melatih kekuatan dan pengkondisian kebugaran dan kinerja fisik profesional yang menggunakan resep latihan untuk meningkatkan kinerja atlet yang kompetitif (Harsono, 1988). Ini dicapai melalui kombinasi latihan kekuatan dan pengkondisian aerobik, di samping berbagai metode lebih lanjut. Menurut Penelitian yang dilakukan oleh *Australian Strength and Conditioning Association (ASCA)*, bahwa *strength conditioning* diperlukan untuk dapat mencegah cedera. Prinsip utama adalah : 1. Specificity 2. Overload 3. Progressive Overload *strength conditioning* (Nathan & Scobell, 2012) juga sebagai upaya untuk memberikan recovery dan pemulihan pasca cedera bagi atlet. Sehingga *strength and conditioning* dapat dilakukan dalam bentuk *recovery active* maupun latihan penguatan.

Menurut Alhusin (2007) agar bisa bermain bulutangkis, seorang harus menguasai teknik dasar seperti: bisa memukul bola. Bila dalam buku PBSI (1978) *footwork* merupakan dasar untuk bisa menghasilkan pukulan berkualitas, yaitu apabila dilakukan dalam posisi baik. Untuk bisa memukul dengan posisi baik, seorang atlet harus memiliki kecepatan gerak baik dari atas maupun dari bawah. Dalam masa pelatihan dan pembinaan ini pemain diberikan ilmu teori dan juga praktek untuk bisa bermain dengan benar sesuai dengan aturan permainan bulu tangkis (PBSI, 1978). Latihan Kekuatan Pengembangan permainan bulutangkis yang saat ini menuntut permainan dengan karakteristik speed dan power menjadikan kekuatan sebagai peletak dasar dari kedua unsur tersebut menjadi sesuatu hal yang sangat penting (Sajoto, 1988). Kekuatan tidak saja memberikan sumbangan besar terhadap tenaga, tapi juga berpengaruh besar terhadap kecepatan, kelincahan, ketepatan, koordinasi dan keseimbangan Kekuatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi suatu tekanan, beban atau tahanan dalam suatu usaha atau aktivitas (Syafuruddin, 2006).

Untuk itu pemain bulutangkis dituntut untuk bisa memenuhi kebutuhan fisik agar bisa bermain dengan teknik tinggi yang juga ditopang dan ditunjang kepiawaian yang prima yang meliputi:

1. Memiliki stamina yang baik sebagai upaya untuk bisa memainkan permainan ini dalam waktu yang lama dengan intensitas yang tetap tinggi.

2. Kekuatan, kelenturan dan kecepatan otot kaki yang prima dalam menutup semua sudut lapangan.
3. Power yang baik terutama otot kaki dalam melakukan lompatan-lompatan yang eksplosiv serta power otot tangan untuk bisa melakukan pukulan pukulan dengan keras dan cepat.
4. Dayatahan otot Tungkai dalam bergerak cepat dalam waktu yang lama.
5. Daya tahan otot tangan untuk bisa melakukan pukulan-pukulan yang keras dan cepat dalam waktu lama.
6. Kelenturan dari semua persendian dan kelentutan otot dalam melakukan gerakan dengan sudut-sudut luas dan sulit.
7. Kelincahan yang tinggi untuk bergerak dengan cepat dalam berbagai perubahan pergerakan dan arah gerakan.
8. Koordinasi yang tinggi untuk tetap menjaga keharmonisan gerak yang kompleks dalam intensitas gerakan yang tinggi.
9. Akurasi dan ketepatan baik dalam bergerak maupun akurasi dalam menempatkan shuttlecock ke arah yang diinginkan.

Dengan begitu kompleknya persyaratan yang dibutuhkan dalam permainan bultangkis akan lebih baik sehingga para pakar setuju mengatakan bahwa "*Badminton Is A Game Which, Played Correctly, Demans Power, Eksplosiv, Srength, Endurance, Daring, Mental Reasoning, Agility And Fitnessse*. Jika diamati secara garis besar bahwa gerak dasar dalam permainan bulutangkis meliputi: melangkah, berlari cepat, berlari maju mundur, bergerak kesamping kanan dan kiri, melompat dan sebagainya yang kesemuanya bertujuan untuk mengejar cock dan mengembalikannya dengan sedemikian rupa.

Lebih lengkapnya *strength and conditioning* yang dibutuhkan olah atlet bulutangkis meliputi: 1) Dayatahan kardiovaskuler (*cardiovasculer endurance*), 2) Dayatahan otot (*Muscule Endurance*), 3) Kekuatan Otot (*muscule Strength*), 4) Kelenturan (*flexibility*), 5) Komposisi Tubuh (*body Composition*), 6) Kecepatan Gerak (*speed Of Moment*), 7) Kelincahan (*agility*), 8) Keseimbangan (*balance*), 9) Kecepatan Reaksi (*reaction time*), 10) Koordinasi (*coordination*)

Latihan Kekuatan Pengembangan permainan bulutangkis yang saat ini menuntut permainan dengan kareakteristik speed dan power menjadikan kekuatan sebagai peletak dasar dari kedua unsur tersebut menjadi sesuatu hal yang sangat penting. Kekuatan tidak saja memberikan sumbangan besar terhadap tenaga, tapi juga berpengaruh besar terhadap kecepatan, kelincahan, ketepatan, koordinasi dan keseimbangan.

## **2. Metode Pelaksanaan**

Masalah utama yang ada di lapangan, yaitu pelatih di jakarta timur kesulitan dalam memberikan materi fisik bagi atlitnya. Sehingga solusi yang diberikan pengabdian adalah memberikan pemahaman baik secara teori maupun praktek tentang bagaimana melatih fisik kepada atlit. Secara teori pelatih akan diberikan pemahaman secara menyeluruh atau

komprehensif tentang konsep apa itu komponen fisik yang penting bagi atlet, kemudian pada prakteknya pelatih mampu menyusun materi yang tepat untuk melatih kemampuan fisik atletnya. Pretest digunakan untuk melihat pemahaman awal pelatih terhadap konsep fisik bagi atlet, dan posttest untuk melihat hasil peningkatan pemahaman pelatih terhadap materi yang sudah diberikan oleh tim pengabdian baik secara teori maupun praktek. Indikator ketercapaian yang diharapkan adalah semua pelatih diharapkan lolos *passing grade* yang telah ditentukan oleh tim pengabdian terkait materi. Instrumen yang akan digunakan untuk melihat keberhasilan pengabdian yaitu menggunakan tes butir soal.

### 3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat telah dilaksanakan di metland Jakarta timur, dalam pelaksanaan kami dari Universitas Bhayangkara Jakarta raya saling berdiskusi dan berbagi ilmu pengetahuan dengan pelatih terutama dalam melihat perkembangan anak dalam konten kemampuan fisik bermain dalam bulu tangkis pada seseorang dalam melakukan aktifitas gerak dengan daya tahan fisik yang baik. Pengabdian masyarakat ini merupakan tindak lanjut dari observasi TIM Pengabdian masyarakat terhadap kemampuan daya tahan fisik yang harus di tingkatkan dengan memberikan latihan kepada atlet dalam mengembangkan kemampuan fisik dalam meningkatkan daya tahan bermain sehingga lebih mudah mendapatkan prestasi.

Dengan adanya kegiatan pengabdian kepada masyarakat di daerah Jakarta Timur diharapkan pelatih bisa memperbaiki kemampuan atlet dalam melakukan latihan daya tahan fisik, sehingga atlet mampu mengembangkan potensi dirinya untuk peningkatan terhadap diri sendiri sehingga akan muncul bibit unggul yang berprestasi dalam cabang olahraga bulu tangkis. Pelaksanaan kegiatan ini dilaksanakan oleh 3 orang dosen dari Pendidikan kepelatihan olahraga yang memberikan latihan terhadap peningkatan kemampuan daya tahan fisik atlet di metland Jakarta timur.

Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini telah dilaksanakan selama 5 bulan, yaitu pada hari Selasa, Kamis dan Jum'at tanggal 16 April – 19 Oktober 2019 di Lapangan bulu tangkis Matland Jakarta Timur yang diikuti oleh 15 atlet. Pelaksanaan dimulai pada pukul 06.30 sampai dengan selesai WIB.

Tabel 1. Materi Latihan Atlet Metland

Hari	Minggu	Jam	Materi	Pemateri	Moderator
Selasa	1-4	06.30-	Aerobic	Ahmad	
		07.30/16.00- 17.30	foundation/aerobik development	Natas	Coach
Kamis	4-8	06.30-	An aerobic tresh	Ahmad	
		07.30/16.00- 17.30	old/lactat tolerance	Natas	Coach

**Pelatihan Strength and Conditioning Atlet Bulu Tangkis Metland di Jakarta Timur**

Hari	Minggu	Jam	Materi	Pemateri	Moderator
Jum'at	8-12	06.30- 07.30/16.00- 17.30	Aerobic max	Ahmad Natas	Coach

Sumber: Hasil Penelitian (2019)



Sumber: Dokumentasi Pribadi Panitia (2019)

Gambar 1. Kegiatan Pemberian Materi

Pada Gambar 2 seorang praktikan sedang memberikan contoh melakukan latihan fisik pada atlet dengan benar. Latihan dilakukan di lapangan bulu tangkis yang telah disediakan panitia. Pemberian materi diberikan pada saat sebelum Latihan dan setelahnya diadakan evaluasi Gerakan, untuk mengetahui kesalahan-kesalahan para atlet maupun pelatih. Selain itu, melalui kegiatan pelatihan ini, atlet dan pelatih menjadi lebih memahami dan bisa memperbaiki satu sama lain sebagai atlet dan pelatih.

Langkah-langkah kegiatannya adalah penyaji memaparkan materi dan kajiannya dilanjutkan diskusi, dialog, tanya jawab dan praktek di lapangan. Pada saat aplikasi di lapangan setiap atlet diwajibkan mengikuti kegiatan secara langsung dan diadakan simulasi untuk mengetahui kemampuan atlet dalam mengikuti kegiatan ini, sehingga setiap atlet dapat mengetahui kemampuannya masing-masing. Kemudian TIM abdimas Pendidikan Kepeleatihan Olahraga dalam pelaksanaannya memberikan arahan bagaimana latihan yang baik terutama terhadap kemampuan daya tahan dalam bermain bulu tangkis. Setelah atlet memahami latihan dasar dengan baik maka dilakukan praktek dalam latihan lanjutan yang dapat meningkatkan kemampuan latihan dalam melakukan gerak bermain dalam bulu tngkis.

Dalam pengabdian kepada masyarakat bekerjasama dalam mengawasi atlet pada saat melakukan aktifitas gerak yang di kombinasi latihan fisik dalam permainan sehingga terlihat etlet yang melakukan kesalahan dalam melakukan kegiatan kondisi fisik. Kegiatan praktek olahraga kami lakukan selama 1 jam untuk melihat sejauh mana kemampuan fisik dalam melakukan kegiatan latihan daya tahan. Dalam kegiatan praktek tersebut pengabdi dan atlet melakukan evaluasi lansung terhadap gerak yang dilakukan sehingga secara umum mereka mengetahui dimana kelemahan yang dimiliki dalam melakukan kegiatan aktifitas gerak. Dalam pelaksanaan kegiatan latihan, pengabdi, atlet membuat sebuah catatan untuk melihat sejauh mana perkembangan atlet dalam melakukan aktifitas latihan *strength and conditioning*.

Pengabdi dan atlet saling mengamati dari setiap kemampuan gerak yang dipraktekkan masing – masing atlet. Latihan dilaksanakan lebih kurang 2 jam yang terdiri dari pemanasan secara statis dan dinamis, pelaksanaan inti dan di tutup dengan *colingdown*.

Setelah latihan selesai seluruh atlet disuruh untuk istirahat sambil mengembalikan kondisi tubuhnya selama 15 menit, kemudian pelaksana dari abdimas saling berdiskusi terhadap pelaksanaan kegiatan yang dilakukan atlet. Dari hasil diskusi dilihat masih banyak atlet yang melakukan kesalahan dalam melaksanakan latihan fisik terutama pada kondisi mereka sedang kelelahan. Tim pelaksana abdimas kemudian mengumpulkan atlet yang di pandu oleh TIM PKO UBJ. Pengabdi memberikan arahan kepada atlet untuk melakukan latihan dengan teknik yang baik dan benar serta melakukan evaluasi terhadap atlet yang dianggap masih banyak mempunyai kesalahan dalam melaksanakan latihan *strength and conditioning*.

Dalam pelaksanaan Abdimas dengan metode teori dan praktek diharapkan atlet mampu memperbaiki latihan mereka terutama pada pengulangan yang sangat minim sekali, sehingga atlet mampu melaksanakan aktifitas latihan dengan baik dan mampu tumbuh kembang sesuai dengan perkembangan latihan. Kemudian pelatih diharapkan mampu memberikan arahan dalam memperbaiki latihan atlet serta mampu melakukan pengawasan dalam pelaksanaan latihan dalam meningkatkan fisik atlet.



Sumber: Dokumentasi Pribadi Panitia Kegiatan (2019)

Gambar 3. Foto Bersama atlet dan pelatih metland

Pada Gambar 3 menunjukkan para atlet dan pelatih memberikan penghormatan tanda berakirnya suatu kegiatan di metland Jakarta timur. Hal tersebut dilakukan dalam upaya untuk para pelatih dan atlet serta panitia bisa saling mengingat dan bersilaturahmi dikemudian hari.

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat di Metland Jakarta Timur dengan judul Pelatihan *Strength and Conditioning* atlet Bulu Tangkis, akan kami tindak lanjuti pada pengabdian kepada masyarakat berikutnya dalam bentuk hasil penelitian terhadap kegiatan yang dilakukan dalam sebuah penelitian bagi pengembangan karir guru yang melaksanakan tugasnya dalam bentuk publikasi karya ilmiah dalam bentuk jurnal maupun bentuk luaran lainnya.

Universitas bhayangkara Jakarta raya khususnya fakultas ilmu pendidikan akan saling bekerjasama dalam pengembangan model latihan di Metland Jakarta Timur. Bila rencana kegiatan bersamaan dengan pelaksanaan dilapangan, berarti dapat dikatakan sesuai dengan yang diharapkan atau dapat dikatakan berhasil. Ada beberapa indikator keberhasilan dalam kegiatan pengabdian yaitu: 1) Dari hasil abdimas atlet sudah mulai berkurang melakukan kesalahan dalam melaksanakan latihan fisik terutama pada kondisi mereka sedang kelelahan. 2) Melakukan latihan dengan teknik yang baik dan benar serta melakukan evaluasi terhadap atlet yang dianggap sudah tidak banyak mempunyai kesalahan dalam melaksanakan latihan *strength and conditioning*. 3) Dalam pelaksanaan Abdimas dengan metode teori dan praktek dapat menjadikan atlet mampu memperbaiki latihan mereka terutama pada pengulangan yang minim, sehingga atlet mampu melaksanakan aktifitas latihan dengan baik dan mampu tumbuh kembang sesuai dengan perkembangan latihan. 4) Kemudian pelatih mampu memberikan arahan dalam memperbaiki latihan atlet serta mampu melakukan pengawasan dalam pelaksanaan latihan dalam meningkatkan fisik atlet di Metland Jakarta Timur.

#### **4. Kesimpulan**

Setelah melaksanakan program pengabdian kepada masyarakat ini dengan judul "*Pelatihan Strength and Conditioning* atlet di Metland Jakarta Timur". Kedepan, pengabdian kepada masyarakat akan terus dilakukan agar hasil dari kegiatan ini menjadi berkembang menjadi lebih baik, utamanya bagi para atlet yang telah diberikan latihan fisik, sehingga dapat memberikan kontribusi yang lebih nyata. Berharap, dengan diadakan kegiatan pengabdian ini tidak ada lagi atlet yang memiliki masalah dengan fisik, sehingga mendapatkan hasil yang maksimal. FIP Ubahara Jaya khususnya Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga berharap hasil dari kegiatan ini dapat menjadikan calon – calon atlet berprestasi yang dapat mengharumkan nama club serta bangsa dan Negara. Berdasarkan hasil evaluasi respon yang telah dilakukan dilapangan , kami menyarankan hendaknya program-program pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan secara berlanjut dan terus menerus, melihat tingkat kebutuhan para atlet, agar latihan tidak sia-sia dan prestasi juga membanggakan. Kemudian para pelatih dan Dosen Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIP Ubhara Jaya dapat terus memberikan dorongan, solusi dalam menyelesaikan persoalan yang terjadi, sehingga muncul trobosan dan gagasan baru dalam konsep program latihan yang lebih baik lagi dalam peningkatan proses belajar mengajar.

#### **Ucapan Terima Kasih**

1. Irjen. Pol. (Purn) Dr. Drs. H. Bambang Karsono, S.H., M.M. Selaku Rektor Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang telah memberikan arahan dan semangat bagi para dosen untuk terus melakukan Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat demi kemajuan di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

2. Dr. Zahara Tussoleha Rony, S.Pd., M.M. Selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, yang telah menyetujui dan mendorong untuk melakukan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat.
3. Ir. Djuni Thamrin, Ph.D. Selaku kepala Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat dan Publikasi yang telah banyak memberikan arahan serta masukan dalam penyempurnaan laporan hasil Pengabdian Kepada Masyarakat.
4. Prasajo, S. Sos, M.Si. Selaku Kepala Bidang Pengabdian Kepada Masyarakat dan Kewirausahaan yang telah memberikan masukan serta arahan dalam penyempurnaan mulai dari proposal hingga sampai pada tahap akhir Pengabdian Kepada Masyarakat.
5. Adelina Suryati, S.E., M.Ak. Selaku Kepala bagian keuangan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
6. Budi selaku perwakilan dari Yayasan Metland Jakarta Timur yang telah banyak membantu dan memberi kesempatan kepada TIM dalam melaksanakan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat.
7. Atlet metland Jakarta Timur yang selalu memberikan yang terbaik untuk kemajuan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
8. Rekan-rekan Dosen yang telah memberikan waktu dan masukan serta pencerahan dalam melakukan menganalisis pada Pengabdian Kepada Masyarakat yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu.
9. Alfiandi, M.M. Kepala Bagian di Fakultas Ilmu Pendidikan yang telah banyak membantu baik dari surat menyurat maupun ide dan gagasan dalam kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat, sehingga semuanya bisa berjalan dengan baik dan lancar.

#### **Daftar Pustaka**

- Alhusin, S. (2007). *Gemar Bermain Bulutangkis*. CV. Seti-Aji.
- Haag Jonath, R. Krempel. (1987). *Atletik Jakarta*. Rosda.
- Hariono, A. (2006). *Metode Melatih Fisik Pencak Silat*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Harsono. (1988). *Panduan Kepelatihan*. KONI.
- Nathan, A. J., & Scobell, A. (2012). How China Sees America. *Foreign Affairs*, 91(5), 1689–1699. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- PBSI. (1978). *Buku Pedoman Bulutangkis*. PB PBSI.
- Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Depdikbud.
- Suharjana. (2004). *Kebugaran Jasmani*. FIK UNY.
- Syafruddin. (2006). *Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga*. FIK UNP.