**KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT**

****

**PELATIHAN TERAPI ICE BATH UNTUK RECOVERY CABANG OLAHRAGA BULUTANGKIS PADA KLUB PB JAYA RAYA METLAND JAKARTA**

**Ketua :**

**Eko Prabowo, S.Pd, M.Pd NIDN : 0317048603**

**Anggota :**

**Robby Kurniawan, S.Pd, M.Pd NIDN : 0309099103**

**Juli Candra ,S.Pd,M.Pd NIDN : 0309079201**

**Eskar Tri Denatara, S.Pd, M.Pd NIDN : 0303128805**

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA**

**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA**

**FEBRUARI 2020**

**LEMBAR PENGESAHAN**

**LAPORAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**

**1. Judul Pengabdian :** Pelatihan Terapi Ice Bath Untuk Recovery Cabang Olahraga

Bulutangkis Pada Klub PB Jaya Raya Metland Jakarta

Bidang Ilmu : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

**2**. **Ketua Pelaksana**

a. Nama Lengkap : Eko Prabowo, S.Pd, M.Pd

b. Jenis Kelamin : Laki -laki

c. NIDN / NIP : 0317048603 / 061708008

d. Jabatan Fungsional : Asisten Ahli

e. Jabatan Struktural : -

f. Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

**3. Alamat Ketua Pelaksana**

a. Alamat kantor : Jl. Raya Perjuangan Bekasi – Bekasi Utara / 021 – 88955882

b. Alamat rumah : Komplek Kostrad, Rt. 12/ Rw. 07 No. 10 Kebayoran Lama, Jakarta Selatan.

**4. Jumlah Anggota Pelaksana**

a. Nama Anggota : Robby Kurniawan, S.Pd, M.Pd

b. Nama Anggota : Juli Candra, S.Pd, M.Pd

c. Nama Anggota : Eskar Denantara, S.Pd, M.Pd

**5. Lokasi :** GOR PB Jaya Raya Metland, Cakung, Jakarta Timur.

**6. Lama Kegiatan :** 1 Hari

**7. Biaya yang diajukan**

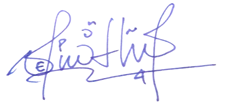
a. Sumber dari Universitas : Rp. 6.000.000

b. Sumber lain : Rp. 2.400.000

c. Jumlah : Rp. 8.400.000

Bekasi, Februari 2020

Ketua Pengabdi



(**Eko Prabowo, S.Pd, M.Pd**)

NIP.061708008

**Ringkasan**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman para pelaku olahraga baik untuk atlet, pembina dan staff kepelatihan tentang salah satu model *recovery* yang bertujuan untuk memulihkan kembali tenaga yang terkuras ketika latihan dan setelah pertandingan sehingga membuat atlet pulih lebih cepat dan segar kembali. Selain itu metode ini juga dapat membantu proses penyembuhan saat terjadinya suatu cedera.

Kasus rentannya cedera dan kelelahan pada atlet bulutangkis dilevel remaja menuju profesional baik di tingkat Nasional maupun internasional pada tahun 2019, salah satu penyebabnya adalah tingginya instensitas serta volume saat latihan dan pertandingan yang menuntut setiap pemain tampil maksimal dalam setiap aktivitas latihan dan pertandingan. Hal ini menunjukkan betapa pentingnya program *recovery* dalam suatu program latihan yang akan membuat otot akan cepat kembali pulih dan mempercepat proses penyembuhan saat cedera. Salah satu metode *recovery* yang banyak digunakan saat ini yaitu terapi *ice bath* yaitu metode terapi dengan berendam dalam air es dengan waktu dan suhu yang sudah ditentukan.

Dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat kami dari Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Bhayangkara Jakarta Raya berharap dapat memberikan suatu penyuluhan dan pencerahan bagi pelaku olahraga di Klub PB Jaya Raya Metland agar lebih memahami dan mengerti tentang metode *ice bath* untuk *recovery* sehingga membuat klub serta para atelt menjadi lebih siap dalam mengikuti kejuaraan dan kompetsisi di Indonesia maupun untuk level yang lebih tinggi di luar negeri.

Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga kedepannya agar bisa terus memberikan pelatihan dan bimbingan terhadap perkembangan dan kemajuan olahraga pada cabang olahraga yang lain baik pada level nasional ataupun level daerah sehingga nantinya terjalin kerjasama yang baik dalam pembinaan olahraga prestasi serta membantu melahirkan atlet berprestasi baik dilevel nasional maupun daerah dan mampu bersaing ditingkat internasional dalam mengharumkan nama Indonesia.

**KATA PENGANTAR**

Segala puji bagi Allah SWT, shalawat dan salam semoga selalu kami limpahkan kepada Nabi Muhammad SAW, keluarga, sahabat dan sekalian umatnya yang selalu taat kepadanya. Alhamdulillah Atas berkat dan rahmat serta hidayah Allah SWT, penulis dapat menyelesaikan kegiatan pengabdian kepada msyarakat yang berjudul Pelatihan Terapi *Ice Bath* Untuk *Recocery* Cabang Olahraga Bulutangkis di PB Jaya Raya Metland.

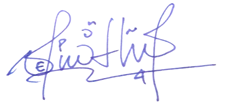
Kegiatan ini dalam rangka tanggung jawab penulis sebagai Dosen Tetap di Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya untuk melaksanakan Tri Dharma Perguruan Tinggi yang terdiri dari pengajaran, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat.

Kegiatan ini telah penulis lakukan secara maksimal, namun demikian, sebagai manusia biasa tidak terlepas dari berbagai keterbatasan, sehingga penulis mendapat banyak bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih tak terhingga kepada anggota Tim Pengabdian Masyarakat, Para pimpinan di lingkungan civitas akademik Universitas Bhayangkara, Atlet dan Staf Pelatih serta Manajemen Klub PB Jaya Raya Metland, dan juga masih banyak lagi yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu

Penulis menyadari penulisan laporan penelitian ini masih jauh dari sempurna, untuk itu saran dan kritik dari pembaca yang sifatnya membangun sangat penulis harapkan guna penyempurnaan laporan pengabdian masyarakat ini. Semoga laporan penelitian ini dapat berguna bagi orang yang membacanya. Semoga sumbangsihnya mendapat balasan dari Allah SWT. Aamiin.

Bekasi, Februari 2020

Ketua Tim



Eko Prabowo, S.Pd, M.Pd

**DAFTAR ISI**

Ringkasan i

Kata Pengantar ii

Daftar isi iii

BAB I Pendahuluan 1

BAB II Tinjauan Tentang Mitra 10

BAB III Laporan Pelaksanaan Kegiatan 12

BAB IV Luaran Kegiatan 14

BAB V Rencana Tahapan Berikutnya 15

BAB VI Kesimpulan dan Saran 16

Daftar Pustaka

Lampiran

**BAB 1**

**PENDAHULUAN**

1. **Latar Belakang Masalah**

Bulu tangkis merupakan cabang olahraga presasi yang sampai juara di tingkat olimpiade dan atlet bulu tangkis Indonesia berada pada top elit dunia pada saat ini, hal ini merupakan sebuah hasil dari pembinaan yang kontiniu sehingga prestasi yang dihasilkan terus berkelanjutan.permainan bulu tangkis dilakukan di lapanggan yang berbentuk persegi panjang yang dibatasi oleh net, permainan ini mengunakan raket sebagai alat untuk memukul shatelkok.

Dalam permainan bulu tangkis terdiri dari beberapa kategori yaitu tunggal putra, ganda putra, tunggal putri dan ganda putri serta kategori nomor beregu.

Beberapa alat dan peraturan yang juga mendukung adalah memiliki ukuran resmi lapangan, tiang, jaring (net), perwasitan dan penilaian. Menurut Herman Subarjah pola gerak dominan yang perlu dikembangkan untuk bulutangkis adalah pola gerak melangkah, melompat dan berlari, dengan arah depan, belakang, serong kiri dan kanan kemudian gerakan memukul dari atas kepala, dari samping dan dari bawah.[[1]](#footnote-1)

Tujuan dari bermain bulutangkis adalah memenangkan setiap set-nya, dimana terdapat 2 set dan perpanjangan set jika terjadi *draw*. Kedua pihak yang bertanding akan memainkan tiga set pertandingan untuk menentukan pemenang. Pemain yang mampu memenangkan lebih dahulu 2 set pertandingan (2 *games*) akan dinyatakan sebagai pemenang. Pemain akan bertukar sisi lapangan (tempat) pada setiap akhir set. Pada set ketiga, pemain juga akan berpindah lapangan ketika nilai akhir mencapai 11 pada sistem *rally poin* 21 angka.

Adapun peraturan *rally point* adalah 1 set terdiri dari 21 poin. Jika kedua pemain mencapai poin 20-20, maka terjadilah *deuce* (yus). Pemenang dapat ditentukan jika telah muncul selisih 2 poin (misalnya 22-20). Bila selisih masih 1 poin (21-20), pemenang belum dapat ditentukan.Angka maksimal tiap setnya adalah 30.Dengan demikian, jika terjadi poin 29-29, maka pemenangnya adalah pemain yang terlebih dahulu mencapai angka 30.

Peraturan yang di pakai dalam permainan bulutangkis mengacu kepada IBF (*International Badminton Federation*) yang kini berubah menjadi BWF (*Badminton World Federation*) yang mengubah *system* tanpa perpindahan bola (*rally point*) dan angka penentu kemenangan 21 dimana satu partai pertandingan (*match*) terdiri dari “*best of three games”* (terbaik dari 3 game).[[2]](#footnote-2)

*Recovery* merupakan aktivitas yang dilakukan atlet setelah melakukan latihan ataupun pertandingan yang berguna untuk mengembalikan energi atau tenaga dari atlet untuk bersiap menghadapi latihan atau pertandingan selanjutnya. Apabila atlet mendapatkan recovery yang baik maka energi yang telah terkuras ketika latihan ataupun bertanding akan pulih lebih cepat sehingga tenaga dari atlet tadi bisa maksimal kembali.

Kompetisi bulutangkis khususnya di kelompok umur (usia dini hingga taruna) di Indonesia begitu banyak dengan persaingan yang amat ketat. Oleh karena itu, penting bagi pelatih dan atlet mengetahui metode pemulihan yang tepat, untuk meminimalisir penurunan kinerja latihan fisik dan terjadinya berbagai cedera bagi atlet.

Salah satu metode pemulihan yang banyak digunakan saat ini adalah *cold water immersion* atau yang lebih dikenal sebagai *ice bath* atau berendam di dalam kolam es. Pemulihan atau yang disebut dengan recaveri merupakan sebuah tindakan yang dilakukan untuk mempercepat pembuangan asam laktat pada diri atlet setelah melakukan aktifitas yang melelahkan sehingga mempercepat kondisi tubuh untuk lebih cepat bugar dan siap untuk menerima dan melakukan kegiatan berikutnya . terapi dengan mengunakan ice bath membuat tubuh menjadi rilek dikarenakan adanya rasa dinggin yang menyerang bagian tubuh sehingga terjadinya penguraian asam laktat yang membuat tubuh dalam keadaan lelah menjadi lebih baik.

Efek dinggin yang ditimbulkan membuat diri atlet menjadi rilek sasi sehingga saat latihan maupun bertanding dapat menghindarkan dari cedera karena kondisi badan dalam keadaan lelah tetapi recovery ice bath mampu membantu untuk meningkatkan kesegaran atlet dan menimalisir supaya tubuh tidak gampang mnggalami cedera. Menurut Konrath *et.al* (1996:630) beberapa kondisi yang dapat ditangani dengan *cold therapy*

antara lain :

• Cedera (*sprain, strain* dan kontusi)

• Sakit kepala (migrain, *tension headache* dan *cluster headache)*.

• Gangguan temporomandibular (TMJ *disorder*).

• *Testicular* dan *scrotal pain*.

• Nyeri post operasi..

• Fase akut arthritis (peradangan pada sendi).

• *Tendinitis* dan *bursitis*.

• *Carpal tunnel syndrome*.

• Nyeri lutut.

• Nyeri sendi.

• Nyeri perut. .

**B. Tujuan, Manfaat dan Sasaran Pengabdian Masyarakat**

1. Tujuan

Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pelatihan kepada atlet dan khususnya pelatih bulutangkis di klub PB Jaya Raya Metland tentang metode recovery *ice bath*.

2. Manfaat

a. Membantu atlet menjaga kondisi fisiknya dalam menghadapi padatnya jadwal

pertandingan dan latihan

b. Mencegah terjadinya cedera serta mempercepat proses pemulihan setelah latihan berat

pada atlet bulutangkis

3. Sasaran

Sasaran pada kegiatan ini adalah para atlet di seluruh kelompok usia, para orang tua sebagai tambahan wawasan, para manajemen klub dan pelatih klub bulutangkis PB Jaya Raya Metland, Cakung, Jakarta Timur.

1. **Waktu dan Lokasi**

1. Waktu Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini direncanakan akan dilaksanakan pada bulan Agustus

2019.

2. Lokasi Pelaksanaan

Kegiatan ini akan diadakan di Hall Bulutangkis Metland Menteng, Cakung, Jakarta Timur.

**BAB 2**

**TINJAUAN TENTANG MITRA**

PB Jaya Raya Metland merupakan klub bulutangkis yang dibina oleh PT Metropolitan Land, Tbk atau biasa dikenal dengan PT Metland, sebuah perusahaan properti terkemuka di ibu kota dengan lini bisnis seperti perumahan elit dan menengah, hotel, mall hingga apartemen.

Di setiap unit bisnis residensial (perumahan), disediakan fasilitas olahraga, diantaranya lapangan bulutangkis berstandar nasional. Dan sesuai dengan arahan Bapak Ciputra, begawan ekonomi yang juga sebagai salah satu komisaris kehormatan Metland, pembinaan prestasi dalam rangka mencari para juara dunia bulutangkis baru senantiasa menjadi mimpi dan cita-cita Metland. Untuk itu, di samping fasilitas lapangan bulutangkis, juga disiapkan para pelatih profesional berkaliber nasional (mantan pemain dan pelatih nasional) yang dipadukan dengan para asisten pelatih berlatar belakang akademisi olahraga sehingga pembinaan di Metland bisa dibilang tidak kalah dengan konsep pembinaan yang ada di klub besar tanah air.

Berikut adalah Daftar Atlet, Pelatih dan Manajemen PB Jaya Raya Metland tahun 2019

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| No | Nama | Jabatan |
| 1 | ADAM PUTRA WAHYU | GANDA A |
| 2 | M. AL FAUZAN HAMBA | GANDA A |
| 3 | DHAFA HAFIZH SETIADI | GANDA A |
| 4 | RICO SATRIA | GANDA A |
| 5 | COLOMBUS NADEAK | GANDA A |
| 6 | NICKY MAULANA | GANDA A |
| 7 | HENDRI HIDAYAT | GANDA A |
| 8 | ALFREDO MESDILLA | GANDA A |
| 9 | DENIS SUKIMAN | GANDA A |
| 10 | PETRA RAY MATHEO | GANDA A |
| 11 | ABDILLAH FAUZANNABIL | GANDA B |
| 12 | RYAN RAKA NUGRAHA | GANDA B |
| 13 | HELMY ANDIKA KURNIAWAN | GANDA B |
| 14 | CHRISTOPHER RUBEN ELBERS | GANDA B |
| 15 | FX JEREMIA IKU BARAN | GANDA B |
| 16 | MERCELLINO FREDELLIN STEVANOV | GANDA B |
| 17 | FREDERICO JONATHAN W | GANDA B |
| 18 | EVANGELIA SEBASTIANE CINDY | GANDA B |
| 19 | KHRISNA ADHI CHRISTIAN | GANDA B |
| 20 | M. ALBAYYIN | TUNGGAL A |
| 21 | ALZENA AHNAF ATHAILLAH | TUNGGAL A |
| 22 | M. HANAFI RIZKILLAH | TUNGGAL A |
| 23 | IBNUARTA BINTANG SAPUTRA | TUNGGAL A |
| 24 | SYIFA | TUNGGAL A |
| 25 | ANGGIA TRI AGUSTIN | TUNGGAL A |
| 26 | RIZKA IGA RENGGANI | TUNGGAL A |
| 27 | TIARA MUTIARA RAMADHANI | TUNGGAL A |

**BAB III**

**LAPORAN PELAKSANAAN KEGIATAN**

Untuk menunjang kegiatan pengabdian masyarakat ini, maka digunakan metode yang mendukung pelaksanaan kegiatan tersebut. Berikut ini adalah rincian metode pelaksanaan yang akan dilakukan yaitu:

**A. Metode Pengumpulan Data**

Digunakan untuk mengumpulkan data-data mengenai kegiatan yang akan dilakukan yaitu di klub PB Jaya Raya Metland, Cakung, Jakarta Timur. Pengabdian kepada masyarakat ini akan diselenggarakan di GOR Bulutangkis Metland, Cakung, Jakarta Timur, DKI Jakarta.

**B. Menentukan Tema Pengabdian yang akan diberikan**

Berdasarkan hasil diskusi dengan manajemen dan tim kepelatihan Tim klub PB Jaya Raya Metland, maka dipilih materi tentang *recovery* dalam olahraga, dimana metode *recovery* yang digunakan adalah metode *ice bath.*

**C. Mencari Studi Pustaka**

Studi pustaka adalah teknik pengumpulan data referensi dari berbagai jenis sumber keilmuan yang menunjang permasalahan beserta solusinya. Dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, Pelatihan tentang Pelatihan Terapi *Ice Bath* Untuk *Recovery* Cabang Olahraga Bulutangkis klub PB Jaya Raya Metland

**D. Membuat Materi Pelatihan**

Berdasarkan studi pustaka yang telah dilakukan, maka dibuatlah materi Pelatihanyang dibuatkan ke dalam modul berupa presentasi menggunakan powerpoin dan praktek mengenai pelatihan terapi *Ice Bath* untuk *Recovery*.

**E. Menyajikan Pelatihan**

Pelatihan ini dilaksanakan dengan metode ceramah, diskusi, simulasi dan praktek. Pelaksanaan ini dilaksanakan di tempat latihan klub PB Jaya Raya Metland yaitu di GOR Bulutangkis Metland, Cakung, Jakarta Timur, DKI Jakarta. Peserta pelatihan adalah Seluruh anggota klub mulai dari semua atlet, staf pelatih dan manajemen dari klub PB Jaya Raya Metland, dengan waktu pelaksanaan 1 hari.

Dalam kegiatan ini terdiri dari beberapa sesi, yakni:

1. Sesi I (Pembukaan)

Pembukaan dan perkenalan pemateri

1. Sesi II (penyampai materi)

Penyampaian materi dari para pemateri

1. Sesi III (tanya jawab)
2. Sesi IV (Praktek terapi *Ice bath* yang diikiti seluruh atlet klub PB Jaya Raya

Metland

1. Sesi V ( penutup)

Pada pelaksanaan kegiatan pelatihan ini akan disediakan beberapa hal:

1. Susunan Acara
2. Bahan materi penyuluhan
3. TOR (Term Of Referrence) Pemateri

**F. Jadwal Kegiatan**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini akan dilaksanakan selama 6 (enam) bulan terhitung sejak tahap persiapan hingga tahap akhir yaitu pelaporan hasil dari programini. Adapun rencana kegiatannya adalah sebagai berikut:

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| NO | KEGIATAN | BULAN | | | | | |
| X | VI | VII | VIII | IX | X |
| 1 | Tahap Persiapan |  |  |  |  |  |  |
|  | a. Survey tempat pelaksanaan kegiatan |  |  |  |  |  |  |
|  | b. Pembuatan proposal perijinan tempat |  |  |  |  |  |  |
|  | c. Pengajuan proposal perijinan tempat |  |  |  |  |  |  |
|  | d. Pembuatan paper rangkaian gerakan |  |  |  |  |  |  |
|  | e. Pembuatan & penyebaranpamflet publikasi kegiatan |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Tahap pelaksanaan |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Tahap akhir |  |  |  |  |  |  |
|  | a. Pembuatan laporan |  |  |  |  |  |  |
|  | b. Pengumpulan laporan |  |  |  |  |  |  |

**G. RANCANGAN BIAYA**

**a. Pengeluaran**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No | Jenis Biaya | Persentase | Biaya |
| 1 | Honor / Upah | 23,9 % | Rp. 2.000.000 |
| 2 | Biaya habis pakai | 59,5 % | Rp 5.000.000 |
| 3 | Biaya Perjalanan | 9,5 % | Rp. 800.000 |
| 4 | Laporan | 7.1 % | Rp. 600.000 |
|  | Total | 100 % | Rp. 8.400.000 |

**BAB IV**

**LUARAN KEGIATAN**

Setelah dilaksanakannya kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berjudul “Pelatihan Terapi Ice Bath Untuk Recovery Cabang Olahraga Bulutangkis Pada Klub Pb Jaya Raya Metland Jakarta”, adapun target yang tercapai dan luaran hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini sebagai berikut:

**1. Capaian Target**

Target bagi penulis dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan, yakni :

1. Setelah dilaksanakannya kegiatan ini dengan metode praktek langsung serta penjelasan teori sebelum pelaksanaanya, maka akan berdampak langsung kepada masyarakat, khusus nya para atlet.
2. Atlet PB Jaya Raya Metland siap dalam mengarungi padatnya jadwal latihan dan kompetisi di bawah naungan PB PBSI sepanjang tahun dan akan mengimplementasikan metode *recovery ice bath* ini untuk pemulihan selama kompetisi tsb.

**2. Luaran**

Luaran yang diharapkan dari kegiatan ini adalah:

1. Publikasi jurnal abdimas pada jurnal nasional yang telah terakreditasi
2. Pelatih PB Jaya Raya Metland, khususnya pelatih fisik, dapat menerapkan metode *Ice Bath* bagi atlet PB Jaya Raya Metland

**BAB V**

**RENCANA TAHAPAN BERIKUTNYA**

Rencana tahapan berikutnya yaitu diharapkan agar bisa terlaksana kembali untuk mengadakan kegiatan yang berjudul bertema *recovery* untuk olahraga seperti pelatihan terapi Ice Bath dan beberapa model *recovery* lainnya serta diujicobakan pada cabang olahraga bulutangkis dengan ruang limngkup yang lebih luas dan juga dapat ke cabang olahraga lainnya. Hal ini dikarenakan metode ini sangat baik sehingga tercipta pemulihan yang lebih cepat dalam melaksanakan aktivitas olahraga dan mencegah terjadinya cedera saat dan setelah berolahraga dan tentunya diharapkan bisa menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

**BAB VI**

**KESIMPULAN DAN SARAN**

**A. Kesimpulan**

Olahraga merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari upaya penigkatan kualitas kesehatan dan kebugaran. Namun olahraga harus dilaksanakan sesuai dengan kaidah yang tepat agar tujuannya dapat tercapai dengan maksimal. *Recovery* merupakan bagian yang sangat penting dalam olahraga, terutama olahraga prestasi. Karena *recovery* yang tepat akan membantu proses pemulihan kondisi tubuh yang terkuras ketika berolahraga serta membantu mempercepat penyembuhan ketika mengalam cedera. Salah satu metode *Recovery*  yang baik adalah metode *Ice Bath.*  Metode ini cukup baik untuk melakukan pemulihan pasca olahraga.

**B. Saran**

1. Diharapkan untuk pemain, pelatih, serta pembina organisasi dan klub olahraga lebih memahami tentang pentingnya recovery dalam berolahraga untuk mempercepat proses pemulihan energi dan penyembuhan cedera.
2. Diharapkan dalam Klub PB Jaya Raya Metland, baik sebagai atlet ataupun pelatih dapat menerapkan dan mengembangkan pengetahuan yang diperoleh dalam pelatihan, untuk kegiatan olahraga prestasi, pendidikan maupun olahraga rekreasi.

**DAFTAR PUSTAKA**

Swenson, C., L. Swärd and J. Karlsson (1996). "Cryotherapy in sports medicine."

*Scandinavian journal of medicine & science in sports* **6**(4): 193.

Bleakley, C., S. McDonough and D. MacAuley (2004). "The use of *ice* in the treatment of

acute soft-tissue injury." *The American journal of sports medicine* **32**(1): 251.

Konrath, G. A., T. Lock, H. T. Goitz and J. Scheidler (1996). "The use of *cold therapy* after

anterior cruciate ligament reconstruction: a prospective, randomized study and literature review." *The American journal of sports medicine* **24**(5): 629

**Lampiran 1**

**Biodata Ketua dan Anggota Tim**

Ketua

Identitas Diri

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Nama Lengkap | Eko Prabowo, S.Pd, M.Pd |
| 2 | Jenis Kelamin | Laki – laki |
| 3 | Jabatan Fungsional | Asisten Ahli |
| 4 | NIP / NIK | 061708008 |
| 5 | NIDN | 0317048603 |
| 6 | Tempat / Tanggal Lahir | Jakarta / 17 April 1988 |
| 7 | No. HP | 081293682004 |
| 8 | Alamat Kampus | Jl. Raya Perjuangan No. 81, Marga Mulya, Bekasi Utara, Kota Bekasi, Jawa Barat |
| 9 | No. Telp Kampus | (021) 88955882 |
| 10 | Alamat Email | eko.prabowo@dsn.ubharajaya.ac.id |

Riwayat Pendidikan

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Program | S-1 | S-2 | S-3 |
| 2 | Nama PT | Universitas Negeri Jakarta | Universitas Negeri Jakarta |  |
| 3 | Bidang Ilmu | Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi | Pendidikan Olahraga |  |
| 4 | Tahun Masuk | 2004 | 2011 |  |
| 5 | Tahun Lulus | 2011 | 2013 |  |

Ketua Tim

Eko Prabowo, S.Pd, M.Pd

(061708008)

Anggota 1

Identitas Diri

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Nama Lengkap | Robby Kurniawan, S.Pd, M.Pd |
| 2 | Jenis Kelamin | Laki – laki |
| 3 | Jabatan Fungsional | Asisten Ahli |
| 4 | NIP / NIK | 061709049 |
| 5 | NIDN | 0309099103 |
| 6 | Tempat / Tanggal Lahir | Padang / 9 September 1991 |
| 7 | No. HP | 085668966321 |
| 8 | Alamat Kampus | Jl. Raya Perjuangan No. 81, Marga Mulya, Bekasi Utara, Kota Bekasi, Jawa Barat |
| 9 | No. Telp Kampus | (021) 88955882 |
| 10 | Alamat Email | [Robby.kurniawan@dsn.ubhararajaya.ac.id](mailto:Robby.kurniawan@dsn.ubhararajaya.ac.id) / [rkkurniawan@yahoo.com](mailto:rkkurniawan@yahoo.com) |

Riwayat Pendidikan

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Program | S-1 | S-2 | S-3 |
| 2 | Nama PT | Universitas Negeri Padang | Universitas Negeri Jakarta |  |
| 3 | Bidang Ilmu | Pendidikan Kepelatihan Olahraga | Pendidikan Olahraga |  |
| 4 | Tahun Masuk | 2010 | 2014 |  |
| 5 | Tahun Lulus | 2014 | 2016 |  |

Anggota 1

Robby Kurniawan , S.Pd, M.Pd

(0309099103)

Anggota 2

Identitas Diri

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Nama Lengkap | Juli Candra, S.Pd, M.Pd |
| 2 | Jenis Kelamin | Laki – laki |
| 3 | Jabatan Fungsional | Asisten Ahli |
| 4 | NIP / NIK | 061709050 |
| 5 | NIDN | 0309079201 |
| 6 | Tempat / Tanggal Lahir | Situjua Batua / 09 – Juli - 1992 |
| 7 | No. HP | 085274780180 |
| 8 | Alamat Kampus | Jl. Raya Perjuangan No. 81, Marga Mulya, Bekasi Utara, Kota Bekasi, Jawa Barat |
| 9 | No. Telp Kampus | (021) 88955882 |
| 10 | Alamat Email | Juli.candra@dsn.ubharajaya.ac.id |

Riwayat Pendidikan

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Program | S-1 | S-2 | S-3 |
| 2 | Nama PT | Universitas Negeri Padang | Universitas Negeri Jakarta |  |
| 3 | Bidang Ilmu | Pendidikan Kepelatihan Olahraga | Pendidikan Olahraga |  |
| 4 | Tahun Masuk | 2010 | 2014 |  |
| 5 | Tahun Lulus | 2014 | 2016 |  |

Anggota 2

Juli Candra , S.Pd, M.Pd

Anggota 3

Identitas Diri

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Nama Lengkap | Eskar Denantara, S.Pd, M.Pd |
| 2 | Jenis Kelamin | Laki – laki |
| 3 | Jabatan Fungsional | Asisten Ahli |
| 4 | NIP / NIK | 061709051 |
| 5 | NIDN | 0303128805 |
| 6 | Tempat / Tanggal Lahir | Pemalang/ 3 Desember 1988 |
| 7 | No. HP | 081511036310 |
| 8 | Alamat Kampus | Jl. Raya Perjuangan No. 81, Marga Mulya, Bekasi Utara, Kota Bekasi, Jawa Barat |
| 9 | No. Telp Kampus | (021) 88955882 |
| 10 | Alamat Email | denatara@dsn.ubharajaya.ac.id |

Riwayat Pendidikan

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Program | S-1 | S-2 | S-3 |
| 2 | Nama PT | Universitas Negeri Semarang | Universitas Negeri Jakarta |  |
| 3 | Bidang Ilmu | Universitas negeri semarang | Pendidikan Olahraga |  |
| 4 | Tahun Masuk | 2006 | 2011 |  |
| 5 | Tahun Lulus | 2010 | 2013 |  |

Anggota 3

Eskar Denantara , S.Pd, M.Pd

**Lampiran 2**

**Peta Lokasi Wilayah**

****

**Lampiran 4. Perincian Biaya Pengeluaran**

**Laporan dan Publikasi**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Item | Jumlah | Satuan | Harga Satuan | Total |
| Pembuatan Jurnal |  | 1 | Rp. 200.000 | Rp. 200.000 |
| Spanduk |  | 1 | Rp. 200.000 | Rp. 200.000 |
| Pembuatan Proposal + Jilid |  | 1 | Rp. 100.000 | Rp. 100.000 |
| Pembuatan Laporan |  | 1 | Rp. 100.000 | Rp. 100.000 |
| Penggandaan Laporan + Jilid |  | 8 | Rp.50.000 | Rp 400.000 |
| Total | | | | Rp. 1.000.000 |

**Biaya Habis Pakai**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Item | Jumlah | Satuan | Harga Satuan | Total |
| Pulpen |  | 3 | Rp. 15.000 | Rp. 45.000 |
| Buku Catatan |  | 3 | Rp. 20.000 | Rp. 60.000 |
| Kertas HVS |  | 1 rim | Rp. 50.000 | Rp. 50.000 |
| Nasi Kotak + Snack + Air Mineral | 40 | 1 | Rp. 40.000 | Rp. 1.600.000 |
| Balok Es | 4 Set | 1 | Rp. 25.000 | Rp. 100.000 |
| Bingkisan ( Handuk + Skin Deker ) | 25 | 1 paket | Rp 64.000 | Rp. 1.600.000 |
| Sewa Ruangan + Infkokus |  | 1 | Rp. 350.000 | Rp. 350.000 |
| Total | | | | Rp. 3.805.000 |

**Biaya Perjalanan**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Item | Jumlah | Satuan | Harga Satuan | Total |
| Transportasi Survey 3 orang | 3 | 1 | Rp. 100.000 | Rp. 300.000 |
| Transportasi Pelatihan 3 orang | 3 | 1 | Rp. 150.000 | Rp. 450.000 |
| Total | | | | Rp. 750.000 |

**Gaji / Honor Pemateri**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Item | Jumlah | Satuan | Harga Satuan | Total |
| Eko Prabowo S.Pd, M.Pd | 8 | OJ | Rp. 40.000 | Rp. 320.000 |
| Robby Kurniawan S.Pd, M.Pd | 8 | OJ | Rp. 35.000 | Rp. 280.000 |
| Juli Candra S.Pd, M.Pd | 8 | OJ | Rp. 35.000 | Rp. 280.000 |
| Total | | | | Rp. 880.000 |

Total Biaya : Rp. 6.435.000

1. Herman Subarjah, Bulutangkis, (Jakarta : Depdiknas 2001), p. 8 [↑](#footnote-ref-1)
2. Universitas Pendidikan Indonesia, Peraturan Permainan Bulutangkis, (Bandung: 2006), p. 5. [↑](#footnote-ref-2)