

**PEMBINAAN OLAHRAGA BULUTANGKIS
DI PB MANDALA KABUPATEN CIAMIS*****SPORTS DEVELOPMENT BADMINTON IN PB MANDALA CIAMIS DISTRICT*****Terra Erlina, Isna Daniyati Nursasih^{*}, Andang Rohendi**

Universitas Galuh, Jl. R.E Martadinata No. 150 Ciamis 46274 Jawa Barat

*Email: isnadn@gmail.com

(Diterima 23-12-2021; Disetujui 14-02-2022)

ABSTRAK

Pembinaan merupakan usaha yang dilakukan dalam rangka mendirikan, menimbulkan, memajukan, dan meningkatkan suatu yang telah ada dan yang telah dicapai. Peningkatan kemampuan penguasaan gerak dalam cabang olahraga bulutangkis perlu diupayakan. Adanya tujuan latihan adalah untuk meningkatkan dan memajukan kegiatan olahraga dalam rangka pencapaian prestasi yang lebih baik bagi setiap atlet. Dalam upaya mendukung harapan tersebut, Universitas Galuh melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat telah memberikan dukungan berupa pembinaan dengan memberikan berbagai variasi bentuk-bentuk latihan di berbagai teknik dasar gerakan cabang olahraga bulutangkis. Metode pengabdian yang digunakan adalah pendekatan edukatif. Kegiatan ini diberikan sebanyak delapan kali pertemuan dengan tiga kali latihan perminggu. Pengabdian yang dilakukan telah mampu meningkatkan kemampuan penguasaan gerak setiap atlet. Dengan adanya pengabdian masyarakat ini, kemampuan penguasaan gerak para atlet yang berlatih di PB Mandala semakin meningkat.

Kata kunci: Pembinaan, Bulutangkis, Variasi Latihan

ABSTRACT

Guidance is an effort made in the context of establishing, creating, advancing and improving what already exists and what has been achieved. It is necessary to increase the ability to master movement in the sport of badminton. The purpose of training is to improve and advance sports activities in order to achieve better performance for each athlete. In an effort to support these hopes, Galuh University through community service activities has provided support in the form of coaching by providing various forms of training in various basic techniques of the badminton sport movement. The service method used is an educational approach. This activity is given as many as eight meetings with three exercises per week. The dedication that has been done has been able to improve the mastery ability of each athlete. With this community service, the ability to master the movements of athletes who train at PB Mandala has increased.

*Keywords: Coaching, Badminton, Training Variations***PENDAHULUAN**

Pembinaan merupakan usaha yang dilakukan dalam rangka mendirikan, menimbulkan, memajukan, dan meningkatkan suatu yang telah ada dan yang telah dicapai. Hal tersebut sesuai dengan Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, pasal 4 tentang dasar dan fungsi dan tujuan olahraga bahwa keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, prestasi kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, disiplin, sportivitas, mempererat persaudaraan dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa. Berdasarkan kutipan di atas, jelaslah bahwa salah satu tujuan

keolahragaan nasional adalah meningkatkan prestasi, khususnya prestasi dalam bidang olahraga. Prestasi olahraga ini dapat dicapai tentunya melalui pengembangan dan pembinaan.

Berdasarkan informasi yang didapat dari pengurus PB. Mandala, PB ini baru berdiri sejak pertengahan tahun 2020. Atlet yang terdaftar sudah ada 20 orang terdiri dari 11 anak laki-laki dan 9 anak perempuan dengan rentang usia mulai dari usia dini sampai dengan sekolah menengah. Menurut penuturan salah seorang pengurus PB. Mandala, rata-rata mereka masih dalam tahap pemula atau masih dalam penguasaan keterampilan koordinasi kasar. Masih banyak melakukan kesalahan, juga kemampuan yang masih sangat membutuhkan latihan yang instensif, teratur, terencana dan terprogram dengan baik agar kemampuannya meningkat.

Berdasarkan informasi tersebut, pembinaan yang akan dilakukan akan lebih difokuskan kepada aspek penguasaan gerak teknik dasar. Jika penguasaan teknik dasar sudah sampai di tahap penguasaan koordinasi halus maka akan lebih mudah untuk memberikan pelatihan selanjutnya. Untuk mencapai prestasi optimal, atlet juga memerlukan latihan yang intensif dan berkesinambungan. Hal ini memang kadang menimbulkan kebosanan (Tohar, 2002). Sebagai upaya yang dilakukan untuk mencapai prestasi maksimal dalam cabang olahraga apapun, sudah seharusnya dikembangkan melalui kegiatan pembinaan terprogram, terarah, terencana melalui kegiatan berjenjang dalam waktu yang relatif lama (Harsuki, 2012). Selain itu, dalam pemberian tugas pun gerak harus disesuaikan dengan keadaan setiap atlet, tidak bisa disamakan untuk semuanya dalam satu bentuk variasi.

Latihan dengan cara yang tidak tepat akan mempengaruhi perkembangan anak, baik secara fisiologi maupun psikologis. (Hasibuan, dkk. 2009). Dalam melatih, pelatih harus memperhatikan prinsip latihan individual (Mardhika dan Dimiyati, 2015). Adapun komponen yang harus diperhatikan dalam proses latihan adalah intensitas latihan, durasi latihan dan frekuensi latihan (Irianto, 2004). Olahraga terdiri dari beberapa latihan yang secara sistematis dengan peningkatan beban secara bertahap dan terus-menerus yang menggunakan energi yang berasal dari pembakaran yang membutuhkan oksigen tanpa menimbulkan kelelahan (Ticoalu, 2015). Di dalam latihan olahraga terdapat latihan kondisi fisik untuk keterampilan gerak dasar yang teratur dan sebaiknya dimulai sejak usia dini (Wahyuno, 2014). Selain latihan teknik, latihan fisik, taktik dan mental juga sangat diperlukan.

Berdasarkan hal tersebut, program latihan yang diberikan harus disesuaikan dengan usia, karakter juga psikologisnya. Fasilitas yang memadai, seperti kelengkapan di lapangan, alat-alat yang digunakan juga menunjang dalam peningkatan kemampuan gerak dasar cabang olahraga ini. Mengingat hal tersebut di atas, pembinaan bagi setiap atlet di PB Mandala perlu dilakukan.

BAHAN DAN METODE

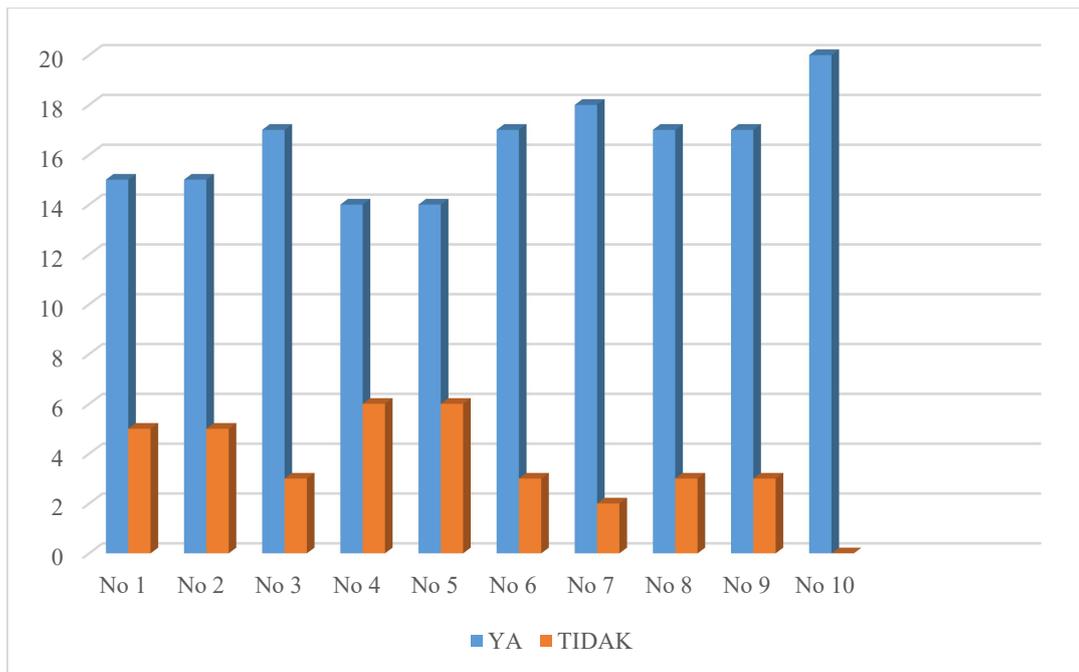
Metode yang digunakan dalam kegiatan pembinaan ini adalah pendekatan edukatif. Pendekatan ini dipilih karena pelaksanaan pengabdian mengandung unsur pendidikan yang dapat membantu dalam kemajuan atlet dalam bermain bulutangkis. Proses latihan dalam kegiatan ini yaitu diberikan demonstrasi gerakan terlebih dahulu. Hal ini akan memudahkan khalayak sasaran memahami bentuk gerakan. Jika ada kesalahan dalam melakukan gerakan, hanya akan diberikan koreksi pada bagian yang salahnya saja. Karena dengan diberikan koreksi yang terlalu sering dan terlalu banyak, bagi sasaran yang masih dalam fase penguasaan keterampilan motorik kasar akan menjadi beban secara psikologis.

Kegiatan pengabdian ini dilakukan selama delapan kali pertemuan dari mulai tanggal 24 Desember 2021 sampai dengan tanggal 09 Januari 2021. Lokasi kegiatan adalah bertempat di GOR Mandala di Desa Cisonrol, Kecamatan Rancah, Kabupaten Ciamis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian yang bertujuan untuk membantu para atlet dalam meningkatkan dan memajukan kegiatan olahraga dalam rangka pencapaian prestasi yang lebih baik bagi setiap atlet. Kegiatan pengabdian ini telah dilaksanakan secara keseluruhan selama 4 bulan yaitu dari bulan November 2020-Maret 2021 dengan membantu pelatihan di lapangan selama 1 bulan yang bertempat di GOR Mandala Cisonrol dan diikuti oleh 20 atlet. Kegiatan telah dilaksanakan sesuai dengan waktu yang telah dijadwalkan.

Sebagai pendukung dalam proses latihan sarana dan prasarana juga sangat diperlukan dalam menunjang kelancaran kegiatan. Berdasarkan survey yang dilakukan PB Mandala memiliki gedung yang memadai dengan 1 lapangan bulutangkis. Tiang net dan net dalam keadaan memadai dan memiliki lebih dari 15 slop *shuttlecock* yang digunakan untuk latihan. Setelah memberikan program latihan dari 4 macam teknik dasar, selanjutnya seluruh atlet yang tergabung dalam PB. Mandala mengisi angket dengan 10 item pertanyaan terkait dengan kegiatan yang telah dilaksanakan. Untuk lebih jelasnya hasil dari angket dalam kegiatan pengabdian ini akan disajikan dalam Gambar 1.



Gambar 1. Hasil Angket Pembinaan Bulutangkis di PB Mandala

Program latihan diberikan sejalan dengan program yang sudah ada sebelumnya. Untuk mengetahui hasil dari pembinaan yang diberikan seluruh atlet mengisi angket. Berdasarkan jawaban yang diberikan oleh setiap atlet pada item pertanyaan nomor 1 sampai dengan nomor 10 menunjukkan bahwa pada setiap nomor rata-rata memberikan jawaban yang positif yaitu lebih dari 50%.

Latihan tidak selalu diberikan dengan mudah, tetapi dengan berbagai tingkat kerumitan yang berbeda. Dengan perbedaan tersebut memberikan tantangan tersendiri kepada setiap atlet. Dari transformasi nilai pada klasifikasi nilai yang dilakukan, atlet terbagi ke dalam tiga kategori. Pada kategori sangat baik terdapat 11 orang, 7 orang termasuk pada kategori baik, dan 2 orang lainnya dalam kategori cukup. Selanjutnya jika diambil rata-rata nilai secara keseluruhan dari jawaban semua atlet yaitu sebesar 8,3 maka program latihan yang diberikan berada dalam kategori baik. Hal ini menunjukkan bahwa dengan diberikan kegiatan pembinaan seperti ini, dapat membantu atlet dalam memahami dan mempraktekkan setiap gerak dasar yang diberikan.

Latihan dilakukan dengan menyenangkan, atlet tidak datang terlambat juga fokus dalam berlatih. Selain kegiatan latihan yang dilakukan bersama-sama di GOR, setiap atlet rutin melakukan latihan di rumah setiap hari dengan diberikan program latihan yang harus dikerjakan. Kegiatan di rumah diawasi oleh orang tua masing-masing dan selalu memberikan laporan setiap harinya kepada pelatih sebagai progres latihan yang telah ditugaskan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian telah terlaksana dengan baik sesuai dengan jadwal. Simpulan yang bisa diambil dari kegiatan pengabdian yang telah dilakukan ini bahwa untuk meningkatkan kemampuan dalam penguasaan teknik dasar dalam permainan bulutangkis bisa dilakukan dengan memberikan program latihan yang tersusun, terprogram dengan baik dan tentunya harus disesuaikan dengan kebutuhan khalayak sasaran yang dalam hal ini adalah atlet di PB Mandala Cisonrol. Tidak hanya peran pelatih yang bisa menentukan kemajuan pada setiap atlet, sarana dan prasarana juga peran serta dan keterlibatan orangtua juga jajaran Pengurus pada PB pun memberikan kontribusi yang baik untuk kemajuan atlet dalam mencapai prestasi puncak. Pengabdian ini dilakukan dengan menitikberatkan pada aspek teknik dalam cabang olahraga. Oleh karena itu, untuk kegiatan pengabdian selanjutnya tidak hanya 1 aspek latihan saja yang diberikan tetapi juga ketiga aspek lainnya, yaitu latihan fisik, taktik dan mental.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada LPPM Universitas Galuh yang telah mendanai sepenuhnya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Harsuki. (2012). *Pengantar Manajemen Olahraga*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Hasibuan., Sanusi., Akhmad., I., Hariyanto.,E. (2009). *Evaluasi Program Pembinaan Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar di Kalimantan Timur, Riau, dan Sumatra Barat*. Jakarta:Asisten Deputi IPTEK Olahraga, Deputi Peningkatan Prestasi dan IPTEK Olahraga, Kemenpora RI.
- Irianto, Djoko Pekik. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga*. Yogyakarta: Andi Offset
- Tohar. (2002). *Ilmu Kepelatihan Lanjut*. Semarang: PKLO FIK Unnes
- Mardhika, Riga dan Dimyati. (2015). *The Effect Of Mental Training And Self Efficacy On Results Of Penalty Kick Of Football Players*. Jurnal Keolahragaan Vol 3, No 1. <https://doi.org/10.21831/Jk.V3i1.4973>.
- Ticoalu, S. H. (2015). *Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisi Manusia*. Jurnal e-Biomedik (eBM), Volume 3 nomor 1, 316.
- Wahyuno, D. (2014). *Studi Kondisi Fisik Atlet Sepak bola Persatuan Sepak Bola*. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu
- _____. 2005. Undang- undang RI No 4 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Kementrian.Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia