

## Pelatihan Fleksibilitas Pada Atlet Bulutangkis Junior PB PMS Solo

Rezza Adiluhung Prasetya<sup>1</sup>, Tri Sutrisno<sup>2</sup>, Anjas Asmara Subekti<sup>3</sup>, Koko Prasetyo<sup>4</sup>, Brian Kurniawan Widiyanto<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup>Universitas Veteran Bangun Nusantara

E-mail: [rezza.adiluhung1001@gmail.com](mailto:rezza.adiluhung1001@gmail.com)

\* Corresponding Author



<https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i4.6203>

### ARTICLE INFO

#### Article history

Received: 20 April 2026

Revised: 29 April 2026

Accepted: 14 Mei 2026

#### Kata Kunci:

Pelatihan, fleksibilitas,  
Bulutangkis

#### Keywords :

Training, flexibility,  
Badminton



### ABSTRACT

Tujuan kegiatan ini yaitu untuk pengabdian kepada masyarakat terkait dengan pelatihan fleksibilitas pada atlet bulutangkis junior PB PMS Solo. Kegiatan ini dilaksanakan di PB PMS Jl Kediri Tengah, Nusukan, Banjarsari, Surakarta. Kegiatan sosialisasi ini menggunakan metode teori dan praktek. Populasi dan sampel yang digunakan adalah 30 atlit bulutangkis PMS Surakarta. Berdasarkan kegiatan tersebut dapat disimpulkan bahwa pelatihan ini memberikan dampak berupa peningkatan mobilitas sendi, kelincahan gerak, kesiapan fisik atlet, dan pengurangan resiko cedera otot. Selain itu, kegiatan ini juga meningkatkan kesadaran atlet akan pentingnya fleksibilitas sebagai bagian dari kesiapan fisik dalam permainan bulutangkis modern. Dengan adanya kegiatan ini diharapkan dapat memberi pengetahuan tentang fungsi dan manfaat dari variasi latihan kelentukan serta manfaatnya sehingga mampu di aplikasikan di lapangan dengan baik. Kriteria pencapaian program setiap aspek adalah aktivitas berkategori baik dan pemahaman materi berkategori baik. kecepatan dan kekuatan serta koordinasi yang di sebut koordinasi mata-tangan.

*The purpose of this activity is to provide community service related to flexibility training for junior badminton athletes of PB PMS Solo. This activity was carried out at PB PMS Jl Kediri Tengah, Nusukan, Banjarsari, Surakarta. This socialization activity used theoretical and practical methods. The population and sample used were 30 PMS Surakarta badminton athletes. Based on these activities, it can be concluded that this training has an impact in the form of increased joint mobility, agility, athlete physical readiness, and reduced risk of muscle injury. In addition, this activity also increases athlete awareness of the importance of flexibility as part of physical readiness in modern badminton games. With this activity, it is hoped that it can provide knowledge about the function and benefits of various flexibility exercises and their benefits so that they can be applied well in the field. The criteria for achieving the program for each aspect are good category activities and good category understanding of the material. speed and strength as well as coordination called eye-hand coordination.*



This is an open access article under the CC-BY-SA license.

**How to Cite:** Rezza Adiluhung Prasetya et al (2026) Pelatihan Fleksibilitas Pada Atlet Bulutangkis Junior PB PMS Solo <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i4.6203>

### PENDAHULUAN

Kelentukan dapat membantu atlet untuk mengembangkan gerakan- gerakan yang diinginkannya dan mencegah terjadinya cedera (Prasetyo & Rudiana, 2020). Fleksibilitas adalah kemampuan untuk menggerakkan otot atau sekelompok otot melalui gerak (Hariadi & Samodra, 2023). Kelentukan adalah jarak gerakan di sekitar atau beberapa persendian (Hidayatullah et al., 2022). Kelentukan tentunya akan membahas tentang kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi dan seberapa jauh seseorang dapat menggerakkan persendian tubuh, pinggang, lengan, tungkai dan pada sendinya masing-

masing (Apriantono et al., 2021). Kelentukan adalah kemampuan menggerakkan persendian dan otot pada keseluruhan ruang gerak (Trisnowiyanto, 2016). Dapat kita ketahui sendi memiliki keterbatasan dalam melakukan pergerakan. Namun untuk memaksimalkan jangkauan atau *range of motion* tersebut, atlet harus melatih kemampuan fleksibilitasnya agar *range of motion* atlet tersebut dapat lebih maksimal.

Sebagai contoh untuk mengukur luas gerak persendian tulang belakang dengan cara *sit and reach*. Sedangkan fleksibilitas dinamis adalah kemampuan seseorang dalam bergerak dengan kecepatan yang tinggi. Kelentukan dapat membantu atlet untuk mengembangkan gerakan-gerakan yang diinginkannya dan mencegah terjadinya cedera (Shalahudin & Sifaq, 2023). Fleksibilitas adalah kemampuan untuk menggerakkan otot atau sekelompok otot melalui gerak (Ricardi et al., 2019).

Fleksibilitas merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat penting dalam olahraga bulutangkis (Alpharesi, 2020). Fleksibilitas adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan melalui ruang gerak sendi atau sekelompok sendi secara maksimal. Fleksibilitas membantu atlet meningkatkan efisiensi gerak serta mengurangi resiko cedera selama latihan dan pertandingan (Mi'rajul Taufik et al., 2017).

PMS merupakan organisasi sosial yang juga membina beberapa olahraga seperti Bulutangkis, taekwondo, angkat besi dll. PMS berdiri sejak tahun 1937 sampai sekarang. Dalam cabang olahraga bulutangkis pelatih mempunyai tantangan untuk menjadi klub bulutangkis terbaik di solo maupun nasional (Prasetya et al., 2025). Saat ini PMS mempunyai Gor Bulutangkis sendiri dan mempunyai atlet 30 atlet.

Berdasarkan hasil identifikasi dan analisis kondisi di lapangan, ditemukan bahwa permasalahan utama yang dihadapi mitra (pelatih) adalah rendahnya pemahaman dan kesadaran mengenai pentingnya latihan fleksibilitas dalam menunjang performa dan kualitas atlet. Kondisi tersebut berdampak pada belum optimalnya kualitas gerak, keterbatasan rentang gerak sendi, serta meningkatnya potensi risiko cedera atlet, yang pada akhirnya menghambat peningkatan performa dan keberlanjutan pembinaan atlet (Rezsa Adiluhung Prasetya et al., 2025). Oleh karena itu, mitra membutuhkan pendampingan dan pelatihan fleksibilitas yang aplikatif melalui kerja sama dengan akademisi bidang olahraga guna meningkatkan kompetensi pelatih dalam menyusun dan menerapkan program latihan fleksibilitas yang efektif dan aman.

Pelatih belum memiliki pengetahuan dan keterampilan praktis mengenai jenis, teknik, dosis, serta waktu pelaksanaan latihan fleksibilitas yang sesuai dengan karakteristik cabang olahraga dan kondisi atlet. Akibatnya, latihan fleksibilitas yang diberikan masih bersifat insidental, tidak terukur, dan belum berbasis pada prinsip keilmuan olahraga. Selama ini, fokus latihan yang diberikan pelatih masih didominasi oleh aspek teknik, fisik umum, dan strategi permainan, sementara latihan fleksibilitas belum menjadi bagian yang terencana, terukur, dan berkelanjutan dalam program latihan (Anjas Asmara Subekti et al., 2025).

Permasalahan tersebut diperkuat oleh keterbatasan pengetahuan pelatih terkait konsep ilmiah, prinsip, dan metode latihan fleksibilitas yang benar, termasuk waktu pelaksanaan, dosis latihan, serta integrasinya ke dalam periodisasi latihan. Pelatih juga belum memiliki pedoman atau modul latihan fleksibilitas yang praktis dan aplikatif untuk diterapkan dalam sesi latihan harian. Oleh karena itu, mitra menyadari adanya kebutuhan mendesak untuk peningkatan kapasitas pelatih melalui pelatihan fleksibilitas berbasis keilmuan olahraga.

Permasalahan utama mitra adalah belum optimalnya kemampuan pelatih dalam merencanakan, melaksanakan, dan mengevaluasi latihan fleksibilitas secara terstruktur dan berbasis keilmuan olahraga, yang berdampak pada kualitas gerak, risiko cedera, dan pencapaian prestasi atlet bulutangkis junior PB PMS Solo.

Tujuan penelitian ini adalah untuk memberikan pelatihan kelentukan yang diperlukan hampir di setiap olahraga yang membutuhkan ruang gerak sendi seperti bulutangkis. Pada cabang olahraga bulutangkis, kelentukan sangat dibutuhkan utamanya pada saat melakukan gerakan-gerakan teknik dasar bulutangkis. Dalam melakukan tehnik dasar bulutangkis, kelentukan memiliki peran besar dimana pada saat melakukan gerakan tersebut kelentukan otot - otot pada togok harus lentur agar peregangan yang dilakukan tidak terasa, kaku dan tegang yang akan mengakibatkan fatal bagi yang melakukannya.

Tujuan ini selaras dengan pogram MBKM dan IKU yaitu mahasiswa mendapat pengalaman diluar kampus dan dosen berkegiatan diluar kampus serta berfokus kepada kegiatan pengabdian masyarakat karena langsung memberi pelatihan kepada pelatih dan sosialisasi pada wali atlet. Permasalahan prioritas

yang dihadapi mitra adalah belum optimalnya kemampuan pelatih dalam merencanakan dan melaksanakan latihan fleksibilitas secara terstruktur dan berkelanjutan. Dalam praktiknya, latihan fleksibilitas belum menjadi bagian yang terintegrasi dalam program latihan harian atlet, baik dari segi tujuan, metode, maupun evaluasi hasil latihan.

## **METODE**

Kegiatan ini dilaksanakan di PB PMS JI Kediri Tengah, Nusukan, Banjarsari, Surakarta. Kegiatan sosialisasi ini menggunakan metode teori dan praktek. Populasi yang digunakan adalah 30 atlet bulutangkis PMS Surakarta. Pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilakukan melalui beberapa tahapan yang sistematis dan berkelanjutan sebagai berikut.

### **A. Sosialisasi Program**

Tahap awal berupa sosialisasi kepada pelatih, atlet, dan wali atlet terkait tujuan dan manfaat kegiatan.

Sosialisasi difokuskan pada:

1. Pentingnya fleksibilitas dalam menunjang performa dan mencegah cedera atlet bulutangkis;
2. Pengenalan konsep latihan fleksibilitas berbasis *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation* (PNF);
3. Penjelasan alur kegiatan, peran masing-masing pihak, serta target luaran yang akan dicapai.

Luaran tahap sosialisasi: meningkatnya pemahaman mitra tentang urgensi latihan fleksibilitas dan program yang akan dilaksanakan.

### **B. Pelatihan Teori dan Praktik**

Tahap selanjutnya adalah pelatihan yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan pelatih.

Kegiatan pelatihan meliputi:

1. Penyampaian materi teori tentang prinsip fleksibilitas, metode PNF, dan aspek keselamatan latihan
2. Simulasi dan demonstrasi pengambilan data fleksibilitas atlet menggunakan alat *Takei 5003 Analogue Standing Trunk Flexion Meter*
3. Pelatihan pengisian kuesioner *Visual Analogue Scale* (VAS) untuk mengetahui riwayat dan tingkat cedera atlet

Luaran tahap pelatihan: pelatih mampu memahami dan mempraktikkan pengukuran fleksibilitas secara benar.

### **C. Penerapan Teknologi**

Setelah pelatih dinyatakan memahami materi pelatihan, tahap selanjutnya adalah penerapan teknologi secara mandiri oleh pelatih, meliputi:

1. Pelaksanaan tes fleksibilitas atlet secara mandiri
2. Pencatatan dan dokumentasi hasil tes fleksibilitas
3. Penggunaan hasil tes sebagai dasar perencanaan latihan fleksibilitas

Luaran tahap penerapan: tersedianya data fleksibilitas atlet yang objektif dan terstandar.

### **D. Pendampingan dan Evaluasi**

Pada tahap ini, tim PKM melakukan pendampingan dan evaluasi terhadap pelaksanaan program, melalui:

1. Monitoring pelaksanaan tes dan latihan fleksibilitas
2. Evaluasi kemampuan pelatih dalam pengambilan data dan penerapan latihan
3. Pelaksanaan pre-test dan post-test fleksibilitas untuk mengetahui perubahan dan peningkatan kemampuan atlet
4. Analisis perbedaan hasil tes sebelum dan sesudah program

Luaran tahap evaluasi: data peningkatan fleksibilitas atlet dan rekomendasi perbaikan program.

### **E. Keberlanjutan Program**

Tahap akhir diarahkan pada keberlanjutan program agar manfaat kegiatan dapat dirasakan secara jangka panjang, dengan cara:

1. Penyusunan panduan latihan fleksibilitas berbasis PNF;
2. Pembukaan ruang komunikasi berkelanjutan antara tim PKM dan pelatih;
3. Pendampingan jarak jauh untuk memantau implementasi program dan membantu menyelesaikan permasalahan yang dihadapi pelatih.

Luaran tahap keberlanjutan: program latihan fleksibilitas yang berkelanjutan dan mandiri di PB PMS Solo.

#### F. Partisipasi Mitra

Partisipasi mitra, yaitu Pelatih Agung Adi Nugroho, dalam kegiatan ini meliputi:

1. Mengundang wali atlet untuk menghadiri kegiatan sosialisasi dan pelatihan
2. Menyediakan dan mengondisikan ruang serta perlengkapan kegiatan
3. Mengakomodasi dan membantu kelancaran pelaksanaan kegiatan
4. Menyampaikan permasalahan dan kebutuhan yang dihadapi atlet dan pelatih selama kegiatan berlangsung.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Solusi yang ditawarkan dalam kegiatan ini adalah pelatihan dan pendampingan pelatih melalui penerapan metode latihan fleksibilitas berbasis Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF) yang didukung oleh penggunaan alat ukur fleksibilitas Takei 5003 Analogue Standing Trunk Flexion Meter serta instrumen Visual Analogue Scale (VAS) untuk riwayat cedera. Solusi ini diharapkan mampu meningkatkan kompetensi pelatih serta mendukung peningkatan performa dan keberlanjutan pembinaan atlet.

1. Melalui solusi ini, pelatih dibekali pengetahuan dan keterampilan praktis dalam
2. Memahami prinsip ilmiah latihan fleksibilitas berbasis PNF
3. Melakukan pengukuran fleksibilitas atlet secara objektif dan terstandar
4. Mengintegrasikan latihan fleksibilitas dalam program latihan harian atlet secara aman dan efektif
5. Mengevaluasi hasil latihan fleksibilitas sebagai dasar pengambilan keputusan pelatihan.

Teknologi latihan fleksibilitas yang diterapkan dalam kegiatan ini didukung oleh hasil riset yang telah dilakukan oleh ketua dan/atau anggota tim PKM di bidang kepelatihan olahraga dan kondisi fisik atlet. Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode latihan fleksibilitas berbasis Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF) secara signifikan mampu meningkatkan rentang gerak sendi, kualitas gerak, serta menurunkan potensi risiko cedera pada atlet.

Selain itu, tim PKM juga menegaskan bahwa penggunaan alat ukur fleksibilitas yang objektif, seperti *Takei 5003 Analogue Standing Trunk Flexion Meter*, memberikan data yang lebih akurat dibandingkan pengamatan subjektif pelatih. Penggunaan *Visual Analogue Scale (VAS)* terbukti efektif untuk mengidentifikasi tingkat dan riwayat cedera atlet sebagai dasar perencanaan latihan yang aman. Berdasarkan kegiatan tersebut, teknologi dan metode yang ditransfer kepada mitra disusun secara *evidence-based*, sehingga dapat diaplikasikan secara praktis oleh pelatih PB PMS Solo dalam pembinaan atlet bulutangkis junior.



Gambar 1. Kegiatan Pelatihan

### KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan tersebut dapat disimpulkan bahwa pelatihan ini memberikan dampak berupa peningkatan mobilitas sendi, kelincahan gerak, kesiapan fisik atlet, dan pengurangan risiko cedera otot. Selain itu, kegiatan ini juga meningkatkan kesadaran atlet akan pentingnya fleksibilitas sebagai bagian dari kesiapan fisik dalam permainan bulutangkis modern. Dengan adanya kegiatan ini diharapkan dapat memberi pengetahuan tentang fungsi dan manfaat dari variasi latihan kelenturan serta

manfaatnya sehingga mampu di aplikasikan di lapangan dengan baik. Kriteria pencapaian program setiap aspek adalah aktivitas berkategori baik dan pemahaman materi berkategori baik.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Alpharesi, N. (2020). Hubungan Fleksibilitas Hamstring Badminton Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘ Aisyiyah Yogyakarta Badminton. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*.
- Anjas Asmara Subekti, Rezza Adiluhung Prasetya, Brian Kurniawan Widiyanto, Koko Prasetyo, & Tri Sutrisno. (2025). Sosialisasi Ketrampilan Dan Kemampuan Strategi Serangan Peserta Akademi Futsal Di Surakarta. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 3(4). <https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.804>
- Apriantono, T., Herman, I., Syafriani, R., Dwi Juniarsyah, A., Fahmi Hasan, M., Winata, B., Ihsani, S. I., & Safei, I. (2021). Analisis Fleksibilitas Pada Atlet Bulutangkis Junior Indonesia. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 5(2). <https://doi.org/10.21009/jsce.05209>
- Hariadi, A. S., & Samodra, Y. T. J. (2023). *Pengaruh Stretching PNF terhadap Fleksibilitas*. 9(1), 97–105.
- Hidayatullah, M. A., Doewes, M., & Purnama, S. K. (2022). *Meningkatkan Fleksibilitas Mahasiswa Perempuan dengan Latihan Stretching*. 1.
- Mi’rajul Taufik, Andi Gilang Permadi, & Kurnia Taufik. (2017). Hubungan Antara Fleksibilitas Sendi Bahu Dan Power Otot Lengan Dengan Kecepatan Smash Dalam Olahraga Bulutangkis. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan “GELORA”*, 4(2).
- Prasetyo, A. F., & Rudiana, R. D. P. (2020). Korelasi Fleksibilitas, Kecepatan, Indeks Masa Tubuh Dan Kelincahan Terhadap Pemain Futsal. *Biomatika : Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 6(02), 138–144. <https://doi.org/10.35569/biormatika.v6i02.820>
- Prasetya, R. A., Subekti, A. A., Widiyanto, B. K., Prasetyo, K., & Sutrisno, T. (2025). Efektifitas Model Latihan untuk Meningkatkan Penguasaan Teknik Pukulan Backhand Drive untuk Atlet Bulutangkis. *JSH: Journal of Sport and Health*, 6(2). <https://doi.org/10.26486/jsh.v6i2.4626>
- Rezza Adiluhung Prasetya, Anjas Asmara Subekti, Tri Sutrisno, Joya Nur Rustiyana, & Rifki Ananta Pratama. (2025). Sosialisasi Tes Dan Pengukuran Olahraga Bagi Atlet Bulutangkis Pms. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 3(4). <https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.805>
- Ricardi, R., Nurina, T., & Maulana, F. (2019). Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Fleksibilitas Bahu Terhadap Ketepatan Smash Ekstrakurikuler Bulutangkis. *Indonesia Sport Journal*, 1(2). <https://doi.org/10.24114/isj.v1i2.16188>
- Shalahudin, F., & Sifaq, A. (2023). Efek Kinesiology Tape Terhadap Fleksibilitas Otot Hamstring Pada Atlet Bulutangkis Pb Imara Kota Kediri. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 6(1).
- Trisnowiyanto, B. (2016). Latihan Peningkatan Kemampuan Biomotor (Kelincahan, Kecepatan, Keseimbangan Dan Fleksibilitas) Dengan Teknik Lari (Shuttle Run, Zig-Zag, Formasi 8) Pada Pesilat. *Jurnal Keterampilan Fisik*. <https://doi.org/10.37341/jkf.v1i2.85>