


Sosialisasi Tes Dan Pengukuran Olahraga Bagi Atlet Bulutangkis Pms

Rezza Adiluhung Prasetya¹, Anjas Asmara Subekti², Tri Sutrisno³, Joya Nur Rustiyana⁴, Rifki Ananta Pratama⁵

^{1,2,3,4,5}Universitas Veteran Bangun Nusantara
Email: rezza.adiluhung1001@gmail.com

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.805>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 15 May 2025

Revised: 20 May 2025

Accepted: 30 May 2025

Kata kunci

Tes, Pengukuran, Atlet,
Bulutangkis

Keywords

Test, Measurement, Athlete,
Badminton



ABSTRACT

Tujuan kegiatan ini yaitu untuk pengabdian kepada masyarakat terkait dengan sosialisasi tes dan pengukuran olahraga bagi atlet bulutangkis PMS. Kegiatan ini dilaksanakan di PB PMS JI Kediri Tengah, Nusukan, Banjarsari, Surakarta. Kegiatan sosialisasi ini menggunakan metode teori dan praktek. Populasi dan sampel yang digunakan adalah 30 atlet bulutangkis PMS Surakarta. Sedangkan indikator keberhasilan dalam pelaksanaan program pengabdian ini adalah atlet dan pelatih bisa mengetahui pentingnya tes dan pengukuran olahraga bagi atlet bulutangkis. Latihan yang baik yakni harus memadukan antara volume dan intensitas secara tepat. Dengan kata lain, apabila volume latihan tinggi maka intensitas rendah, begitupun sebaliknya, apabila intensitas tinggi maka volume rendah. apabila penyesuaian volume dan intensitas dapat disusun secara tepat sehingga eskalasi atau perubahan positif dari hasil latihan dapat tercapai. Berdasarkan kegiatan tersebut dapat disimpulkan bahwa seorang atlet tidak hanya fokus pada penguasaan teknik dasar saja, akan tetapi komponen fisik utama perlu mendapat perhatian. Komponen fisik paling berperan dalam kemampuan teknik serangan adalah perpaduan kecepatan dan kekuatan serta koordinasi yang di sebut koordinasi mata-tangan.

The purpose of this activity is to serve the community related to the socialization of sports tests and measurements for PMS badminton athletes. This activity was carried out at PB PMS JI Kediri Tengah, Nusukan, Banjarsari, Surakarta. This socialization activity uses theoretical and practical methods. The population and sample used were 30 PMS Surakarta badminton athletes. Meanwhile, the indicator of success in implementing this community service program is that athletes and coaches can understand the importance of sports tests and measurements for badminton athletes. Good training must combine volume and intensity appropriately. In other words, if the training volume is high, the intensity is low, and vice versa, if the intensity is high, the volume is low. if the alignment of volume and intensity can be arranged appropriately so that escalation or positive changes in training results can be achieved. Based on these activities, it can be concluded that an athlete does not only focus on mastering basic techniques, but the main physical components need attention. The most important physical components in attack technique ability are the combination of speed and strength and coordination called eye-hand coordination.



This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

How to Cite: Rezza Adiluhung Prasetya, et al (2025) Sosialisasi Tes Dan Pengukuran Olahraga Bagi Atlet Bulutangkis Pms, 3(4). 2647-2650 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.805>

PENDAHULUAN

Olahraga adalah kegiatan yang banyak memberikan keuntungan serta manfaat untuk tubuh manusia (Prasetyo et al., 2022). Olahraga juga sebagai sarana pembentukan banyak keterampilan dalam pemenuhan kebutuhan hidup manusia seperti keterampilan sosial, keterampilan prestasi dan pemahaman nilai moral manusia (Pambudi et al., 2023). Menurut (Pualiliati et al., 2021) olahraga adalah kegiatan sehari-hari manusia yang apabila konsisten dilakukan dan terarah bisa memberi keuntungan berupa

kebugaran tubuh yang baik. Dengan demikian olahraga bukan hanya sekedar kegiatan pengisi waktu luang, tetapi lebih kepada hobi yang menjadi suatu kebutuhan hidup. Menurut (Sahabuddin, 2022), seseorang yang menginginkan hidup sehat jasmani maupun rohani pasti melakukan kegiatan olahraga sebagai salah satu kebutuhan.

Tujuan utama olahraga terletak pada perannya sebagai jembatan penyempurna yang melahirkan kepribadian yang tangguh, terpuji, dan bermoral. Hanya warga masyarakat yang menanamkan moral seperti inilah yang kelak menjadi orang-orang berguna (Suwartini, 2017). Usaha-usaha dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia lebih ditujukan kepada pembentukan dan perbaikan kepribadian yaitu perilaku kepatuhan terhadap peraturan, sikap sportif, saling menghargai, disiplin, jujur, dan berintegritas yang baik (Ardhika Falaahudin et al., 2021).

Olahraga bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang cukup populer di Indonesia (Mukrimaa et al., 2016). Olahraga bulutangkis sangat digemari oleh anak-anak, dewasa, hingga orang tua, baik laki-laki maupun perempuan. Bulutangkis merupakan kategori olahraga permainan bola kecil. Permainan ini menggunakan raket, shuttlecock, net, dan lapangan. Raket sebagai alat pemukul sedangkan shuttlecock sebagai objek pukulan. Permainan bulutangkis dibatasi oleh net yang memisahkan antara atlet satu dengan atlet lainnya (lawan).

Salah satu faktor penting mencapai prestasi terbaik dalam olahraga adalah memiliki keterampilan gerak yang baik, termasuk keterampilan teknik (Subarkah & Marani, 2020). Untuk memiliki keterampilan gerak yang baik, seseorang harus mempelajari keterampilan tersebut, yang artinya keterampilan ini tidak lahir dengan sendirinya (Rusdiana, 2021). Oleh karena itu, untuk menguasai keterampilan gerak/teknik dalam olahraga bulutangkis, atlet harus berlatih dan memiliki program latihan yang terencana (Setiawan & Andrijanto, 2019). Atlet harus menguasai teknik-teknik bulutangkis sebagai berikut: (1) sikap berdiri (stance), (2) teknik memegang raket, teknik memegang raket dibagi menjadi tiga, yaitu: pegangan forehand, pegangan backhand, pegangan amerika (gebuk kasar), pegangan shakehand, frying pan grip (pegangan panci penggoreng), pegangan kombinasi (campuran), (3) Langkah kaki (footwork), (4) teknik memukul shuttlecock (strokes), (5) servis, servis dibagi menjadi empat, meliputi servis panjang, servis pendek, servis kejut, servis mendatar, (6) pengembalian servis (return service), (7) smash, (8) dropshot, (9) drive, (10) netting (11) round the head, (12) underhand (Phomsoupha & Laffaye, 2015).

Penguasaan teknik-teknik pada olahraga bulutangkis membutuhkan metode dan proses latihan yang tidak instan, tepat sasaran dan sesuai (Widyantoro, 2020). Dari berbagai teknik tersebut teknik pukulan menggunakan pegangan backhand adalah teknik pukulan yang termasuk sukar untuk dilakukan khususnya bagi atlet pemula karena posisi badan yang susah ketika berpindah, selain itu, teknik ini juga membutuhkan waktu dan cara mengatur kaki yang tepat (Nadzalan et al., 2018). Atlet-atlet harus menguasai berbagai teknik pukulan menggunakan pegangan backhand untuk permainan bulutangkis meliputi backhand drive, backhand lob, backhand smash, dan backhand service (Victory Manurung & Dimiyati, 2019). Penguasaan teknik-teknik pada olahraga bulutangkis membutuhkan metode dan proses latihan yang tidak instan, tepat sasaran dan sesuai (Rahmansyah Putra, 2017).

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. Sedangkan indikator keberhasilan dalam pelaksanaan program pengabdian ini adalah atlet dan pelatih bisa mengetahui pentingnya tes dan pengukuran olahraga bagi atlet bulutangkis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Latihan yang baik yakni harus memadukan antara volume dan intensitas secara tepat. Dengan kata lain, apabila volume latihan tinggi maka intensitas rendah, begitupun sebaliknya, apabila intensitas tinggi maka volume rendah. apabila penyesuaian volume dan intensitas dapat disusun secara tepat sehingga eskalasi atau perubahan positif dari hasil latihan dapat tercapai.

Model latihan teknik pukulan yang digunakan haruslah beragam, sederhana dan menyenangkan, sehingga atlet dapat dengan mudah menguasai teknik yang dilatih. Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa model latihan merupakan kegiatan yang terencana dan terprogram yang digunakan

oleh pelatih sebagai upaya untuk mengimplementasikan materi-materi latihan yang diberikan secara sistematis untuk mencapai tujuan latihan yang diharapkan.

Selain itu, model latihan merupakan suatu program yang terstruktur dalam penyampaian informasi atau proses yang terpola sebagai usaha untuk mendapatkan pengetahuan, langkah yang sistematis, teknis, dan implementatif. Model latihan ialah gambaran besar dari sikap latihan sebagai upaya mewujudkan target akhir rancangan latihan yang diinginkan. Model latihan dibentuk berdasarkan berbagai prinsip atau teori latihan atau pengetahuan.

Oleh karena itu pendekatan pembelajaran atau latihan yang inovatif sangat cocok digunakan untuk pembelajaran atau latihan karena sangat berpengaruh terhadap motivasi belajar gerak dari atlet dan dinilai lebih efektif dan efisien karena pendekatan yang dilakukan mempertimbangkan perkembangan dan karakteristik anak, sehingga atlet mengikuti kegiatan latihan dengan penuh kegembiraan dan menikmati latihan yang dilakukan. Di samping itu, pembelajaran yang inovatif juga mengaitkan unsur fisik, mental, intelektual, emosi dan sosial.

Kondisi fisik merupakan unsur yang sangatlah penting pada setiap cabang olahraga, oleh karena itu perlu dilakukannya perencanaan secara matang dan sistematis sehingga memperoleh hasil yang lebih baik pada tingkat kesegaran jasmani dan alat-alat tubuh. Melalui latihan fisik, kondisi pemain yang kurang baik akan meningkat. Setelah melakukan aktivitas fisik yang terprogram dengan baik, hasil dari latihan fisik tersebut dapat dilihat dari meningkatnya penampilan seorang pemain yang akhirnya berdampak positif pada performa atlet. Prestasi tinggi dapat diperoleh melalui pembinaan yang tepat, serta usaha keras yang dari dalam diri seorang atlit. Selain itu perlu ditunjang oleh kemampuan menguasai teknik, taktik, kondisi fisik yang prima, mental yang baik, kualitas pelatih yang didukung juga oleh sarana dan prasarana yang baik, serta disiplin ilmu yang erat tujuannya dengan olahraga.



Gambar 1. Kegiatan Sosialisasi

SIMPULAN

Berdasarkan kegiatan tersebut dapat disimpulkan bahwa seorang atlet tidak hanya fokus pada penguasaan teknik dasar saja, akan tetapi komponen fisik utama perlu mendapat perhatian. Komponen fisik paling berperan dalam kemampuan teknik serangan adalah perpaduan kecepatan dan kekuatan serta koordinasi yang di sebut koordinasi mata-tangan.

REFERENSI

- Ardhika Falaahudin, Tri Iwandana, D., & Aditya Rachman. (2021). Pelatihan Mental Training Atlet untuk Menghadapi Pertandingan Porda DIY. *Jurnal Bina Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 14–19. <https://doi.org/10.55081/jbpkm.v2i1.484>
- Mukrimaa, S. S., Nurdyansyah, Fahyuni, E. F., YULIA CITRA, A., Schulz, N. D., د. ناسغ, Taniredja, T., Faridli, E. Miftah., & Harmianto, S. (2016). PEMBINAAN KEBUGARAN JASMANI. In *Jurnal Penelitian Pendidikan Guru Sekolah Dasar* (Vol. 6, Issue August).
- Nadzalan, A. L. I., Mohamad, N. U. R. I., Low, J., Lee, F., & Chinnasee, C. (2018). Relationship Between Muscle Architecture and Badminton-Specific Physical Abilities. *HUMAN MOVEMENT*, 19(1), 44–50.
- Pambudi, T., Mukarromah, S. B., Rahayu, S., & Iwandana, D. T. (2023). Efektivitas Aplikasi Data Base Kondisi Fisik Atlet Bulu Tangkis Berbasis Android. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 6(2). <https://doi.org/10.31539/jpjo.v6i2.6170>

- Phomsoupha, M., & Laffaye, G. (2015). The Science of Badminton: Game Characteristics, Anthropometry, Physiology, Visual Fitness and Biomechanics. *Sports Medicine*, 45(4), 473–495. <https://doi.org/10.1007/s40279-014-0287-2>
- Prasetyo, B., Falaahudin, A. F., & Iwandana, D. T. (2022). Survei minat siswa terhadap olahraga bulutangkis pada siswa kelas VI di SD Negeri 1 Pedes Kecamatan Sedayu Kabupaten Bantul. *Dharmas Journal of Sport*, 2(2), 50–55. <https://doi.org/10.56667/djs.v2i2.698>
- Pualiliati, S., Sijabat, K., Keterkaitan, A., Kunci, K., Olahraga, :, Mental, K., & Keseimbangan, K. (2021). *Keterkaitan Antara Olahraga Dan Kesehatan Mental Keseimbangan Yang Penting*. 274–282.
- Rahmansyah Putra. (2017). *Pengaruh Latihan Pliometrik (Jump To Box) Dan Latihan Skipping Terhadap Tinggi Lompatan Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola Sma Negeri 5 Bandar*.
- Rusdiana, A. (2021). 3D Kinematics Analysis of Overhead Backhand and Forehand Smash Techniques in Badminton. *Annals of Applied Sport Science*, 9(3), 1–9. <https://doi.org/10.52547/aassjournal.1002>
- Sahabuddin. (2022). Idealisme Pendidikan Jasmani, Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat (Terapi Massage Untuk Menjaga Kondisi Kesehatan). In *Akademia Pustaka*.
- Setiawan, A. P. A., & Andrijanto, D. (2019). Profiling Atlet Pada Pukulan Dasar Tenis Meja Untuk Kegiatan Ekstrakurikuler. *JPOK Universitas Negeri Surabaya*, 9(1), 495–509.
- Subarkah, A., & Marani, I. N. (2020). Analisis Teknik Dasar Pukulan Dalam Permainan Bulutangkis. *Jurnal MensSana*, 5(2), 106–114. <https://doi.org/10.24036/menssana.050220.02>
- Suwartini, S. (2017). sitianafiah,Journal manager,sri suwarti_Pendidikan Karakter dan Pembangunan Sumber Daya Manusia Keberlanjutan (3).pdf. *Trihayu: Jurnal Pendidikan Ke-SD-An*, 4(Nomor 1), 220-234 Hal.
- Victory Manurung, O., & Dimiyati, M. (2019). *Influence of Training Method and Concentration to the Accuracy of Short Service Backhand in Badminton*. 278(YISHPESS), 464–467. <https://doi.org/10.2991/yishpess-cois-18.2018.117>
- Widyantoro. (2020). Modul Pembelajaran Bulutangkis Pjok. *Direktorat SMA, Direktorat Jenderal PAUD, DIKDAS Dan DIKMEN*, 1–26.