

Sosialisasi Komponen Kondisi Fisik Pada Cabang Olahraga Bulutangkis pada Mahasiswa Pendidikan Jasmani

Ilmul Ma'arif¹, Risfandi Setyawan², Guntum Budi Prasetyo³

Universitas PGRI Jombang^{1,2,3}

ma87arif@gmail.com¹, risfandi@stkipjb.ac.id², guntum.stkipjb@gmail.com³

Received Februari 2024; Accepted March 2024; Published April 2024

ABSTRAK

Dalam kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui pemahaman mahasiswa terkait komponen kondisi fisik bulutangkis dan menerapkan bentuk latihan kondisi fisik pada olahraga bulutangkis, kondisi fisik merupakan suatu bentuk gambaran secara menyeluruh terkait kebugaran tubuh manusia dan juga dapat menghasilkan energi dan mampu melaksanakan setiap aktivitas dalam olahraga secara optimal. Pada pengabdian ini mempunyai tujuan dalam hal ini mahasiswa akan memiliki pemahaman dan pengetahuan terkait komponen kondisi fisik dan bentuk latihan pada olahraga bulutangkis dan metode yang digunakan dengan ceramah dan tanya jawab, demonstrasi dan praktek. Dalam pelaksanaan kegiatan ini dengan menyampaikan penjelasan yang berhubungan dengan komponen kondisi fisik dan bentuk latihan dengan praktek dilapangan. Evaluasi merangkum kejadian pada kegiatan yang berhubungan dengan situasi dan masukan untuk kegiatan tersebut, hasil dari kegiatan bahwa mahasiswa memperoleh pemahaman terkait dengan komponen kondisi fisik bulutangkis. Kesimpulan kegiatan ini mahasiswa mendapatkan manfaat yang baik dan juga terhadap pemahaman dan pengetahuan tentang komponen kondisi fisik pada cabang olahraga bulutangkis.

Kata Kunci : *Sosialisasi, Komponen Kondisi Fisik, Bulutangkis,*

ABSTRACT

This form of service activity is carried out based on the need for student understanding of the components of badminton physical condition and applying the form of physical condition training in badminton, physical condition is a form of overall description related to the fitness of the human body and can also produce energy and be able to carry out every activity in sports optimally. In this service has a goal in this case students will have an understanding and knowledge related to the components of physical conditions and forms of training in badminton sports and the methods used are lectures and questions and answers, demonstrations and practices. The form of this activity includes preparing the material that will be conveyed in the activity, the implementation of this activity by delivering explanations related to the components of physical conditions and forms of training with field practice. Evaluation summarises events in activities related to the situation and input for these activities, the conclusion of this activity is that students get good benefits as well as understanding and knowledge of the components of physical conditions and forms of training in badminton.

Keyword: *Socialisation, Physical Condition Components, Badminton,*

Corresponding Author: Ilmul Ma'arif, Universitas PGRI Jombang, Email: ma87arif@gmail.com

Copyright © 2024: Ilmul Ma'arif, Risfandi Setyawan, Guntum Budi Prasetyo

How to Cite: Ma'arif, I., Setyawan, R., Prasetyo G. B. (2024). Sosialisasi Komponen Kondisi Fisik pada Cabang Olahraga Bulutangkis pada Mahasiswa Pendidikan Jasmani. *Community Education Engagement Journal*, 5 (2), 96-101. <https://doi.org/10.25299/ceej.v5i2.16391>

PENDAHULUAN

Cabang olahraga bulutangkis merupakan olahraga yang banyak di sukai banyak orang mulai dari kalangan anak – anak sampai dewasa sehingga mendapatkan popularitas yang tinggi di indonesia, dalam permainan bulutangkis memerlukan beberapa alat yang digunakan seperti raket dan shuttlecock dan permainan tersebut dimainkan dengan permainan ganda dan tunggal, bulutangkis mempunyai beberapa jenis nomor bulutangkis permainan satu orang melawan satu orang atau dua orang melawan dua orang, (Cendra, Gazali, & Dermawan, 2019). Banyak kejuaraan yang dilakukan untuk menyaring dan penyaluran bakat pemain pada setiap daerah dari berbagai usia, permainan olahraga bulutangkis sendiri mempunyai tujuan terkait permainan yaitu memindahkan shuttlecock dengan melewati net kelapangan tim lawan supaya mendapatkan poin. Untuk mendapatkan prestasi yang dicapai memerlukan suatu pemahaman terkait komponen kondisi fisik, taktik dan strategi, dan mental, faktor internal sendiri berasal dari pemain itu sendiri, (Pasaribu & Yudhaprawira, 2020). Sedangkan untuk faktor eksternal meliputi pelatih, sarana latihan, dan dukungan dari orang tua,(Gazali & Cendra, 2017). Setiap cabang olahraga memerlukan kondisi fisik yang bagus karena salah satu metode yang diberikan dalam meningkatkan performa dan kualitas fisik seorang atlet dengan mempunyai pemahaman dan pengetahuan terkait komponen kondisi fisik pada setiap cabang olahraga salah satunya cabang olahraga bulutangkis, adanya saling ketergantungan antara faktor internal dan eksternal dalam mendapatkan prestasi dalam cabang olahraga bulutangkis hal tersebut menjadi pencapaian yang sangat penting, (Edmizal & Maifitri, 2021). Sehingga dalam memahami kondisi fisik pada permainan bulutangkis akan dapat pengetahuan terkait bentuk beberapa macam komponen kondisi fisik, persiapan kondisi fisik dibangun berdasarkan kondisi secara umum yang dimiliki dengan tujuan untuk memperdalam perkembangan unsur – unsur kondisi fisik yang lebih spesifik yang sesuai dengan cabang olahraga bulutangkis, kebutuhan gerak teknik dan taktik dalam permainan bulu tangkis memerlukan komponen kondisi fisik yang khusus berdasarkan hal tersebut.

Dalam hal ini dengan adanya proses mahasiswa pada perkuliahan bulutangkis terkait materi perkuliahan tentang komponen kondisi fisik pada bulutangkis dan diharapkan saat perkuliahan siswa mendapat pengetahuan dan pemahaman terkait komponen kondisi fisik semakin meningkat, dan juga mahasiswa mampu memiliki kemampuan dalam keterampilan bulutangkis dan nantinya bisa di aplikasikan dalam pembelajaran. Tapi dalam hal ini banyak di temui bahwa mahasiswa belum sepenuhnya memahami terkait komponen kondisi fisik dengan ditandai kurang aktif dalam proses perkuliahan dan juga ketika saat diskusi penyampaian materi di kelas sehingga berpengaruh terhadap pengetahuan tentang materi tersebut. Oleh karena itu perlu perhatian terkait pemahaman mahasiswa tentang kondisi fisik olahraga bulutangkis untuk dapat memberi pemahaman dan pengetahuan dalam memotivasi mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan bulutangkis dan dalam memahami hal tersebut akan memiliki peranan dalam kemampuan untuk menunjang kemampuan dalam merancang bentuk latihan bulutangkis berdasarkan pemahaman terkait komponen kondisi fisik, hal tersebut menjadi hal yang perlu diperhatikan dan di pahami untuk menunjang fisik yang baik dan juga memberi pengaruh terhadap kemampuan bermain olahraga bulutangkis yang lebih baik. Sehingga bisa diketahui bahwa yang mendasari kegiatan itu yaitu mahasiswa bisa memahami terkait dengan bentuk komponen kondisi fisik dalam bulutangkis. Dengan adanya kegiatan tersebut akan memberikan informasi dan berdampak pada pemahaman terkait dengan kondisi fisik dan model latihan hal tersebut.

Dengan adanya permasalahan yang dihadapi mahasiswa tersebut, maka diharapkan ada solusi dan target yang harus di capai dalam memecahkan permasalahan dalam kegiatan tersebut antara lain yang berhubungan dengan solusi:

1. Menjelaskan dengan menyeluruh materi tentang kondisi fisik permainan bulutangkis.
2. Menjelaskan materi tentang komponen kondisi fisik olahraga bulutangkis secara teori dan praktek.

Dalam kegiatan ini memiliki target yang ingin dicapai dalam kegiatan ini antara lain :

1. Menambah pemahaman dan meningkatkan pengetahuan mahasiswa dalam olahraga bulutangkis yang berhubungan terkait dengan kondisi fisik bulutangkis.
2. Meningkatkan pengetahuan mahasiswa dalam memahami kondisi fisik olahraga permainan bulutangkis.

METODE PELAKSANAAN

Lokasi tempat pengabdian Masyarakat ini di kampus Universitas PGRI Jombang dengan jumlah 60 mahasiswa yang mengikuti perkuliahan bulutangkis dan program kegiatan ini dilakukan dua hari dengan rincian pada hari pertama memberi penjelasan untuk materi komponen kondisi fisik pada olahraga bulutangkis dan hari kedua praktek dilapangan terkait dengan mempraktekkan bentuk latihan untuk kondisi fisik, dalam kegiatan ini dengan tahapan ceramah, demonstrasi, tanya jawab dan praktek. Kegiatan ini bertujuan untuk memberi pemahaman dan pengetahuan terhadap mahasiswa yang mengikuti perkuliahan bulutangkis dengan ketentuan tahapan sebagai berikut :

1. Persiapan

Tim pelaksanaan sebelum mengadakan kegiatan tersebut untuk pertemuan awal membahas keperluan persiapan yang digunakan untuk pelaksanaan kegiatan tersebut dan tempat untuk melakukan praktek latihan kondisi fisik olahraga bulutangkis dengan menggunakan metode ceramah.

2. Pelaksanaan

Dalam kegiatan ini peserta yang ikut 60 mahasiswa pada awal terlebih dahulu menyampaikan dan memberi arahan untuk tercapainya acara dengan baik dan lancar, berlangsungnya kegiatan tersebut dengan menyampaikan materi tentang komponen kondisi fisik yang melibatkan pemahaman tentang berbagai aspek fisik yang penting untuk kinerja dalam olahraga bulutangkis. Selanjutnya di beri bentuk latihan untuk pemahaman terkait dengan kondisi fisik yang sudah disiapkan selama proses kegiatan tersebut, proses dalam tindakan kegiatan ini dengan melakukan implementasi program seperti membentuk kelompok untuk mahasiswa, memberi pengetahuan dan keterampilan bagi mahasiswa tentang bentuk latihan yang diberikan dan penerapan model latihan komponen kondisi fisik di lapangan, dengan metode ceramah, praktek, tanya jawab.

3. Evaluasi

Pada proses persiapan dilakukan, dengan metode ceramah dalam pelaksanaan kegiatan sampai selesai selanjutnya di lakukan evaluasi terkait sosialisasi yang dilakukan dari hari pertama sampai akhir, dalam bentuk evaluasi ini sebagai bahan untuk masukan terkait pelaksanaan kegiatan tersebut apakah mempunyai kendala, hal tersebut sebagai masukan untuk kegiatan selanjutnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam hasil kegiatan ini dengan memberi materi terkait dengan pemahaman komponen kondisi fisik untuk olahraga bulutangkis pada mahasiswa, pelaksanaan tindakan yang diberikan dengan memberi penjelasan tentang pemahaman tentang komponen kondisi fisik. Mahasiswa dalam kegiatan ini memberi respon yang baik dengan mengikuti kegiatan ini dengan antusias memahami setiap materi yang di sampaikan terkait komponen kondisi fisik yang dapat menunjang pengetahuan dan di manfaatkan dengan optimal, penyelenggaraan kegiatan ini yang dilakukan tim pelaksana dengan baik dan telah memberi pengalaman dalam menjelaskan materi terkait komponen kondisi fisik olahraga bulutangkis. Dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini pada tahap persiapan yaitu menyiapkan administrasi kegiatan tersebut dan juga melihat kondisi lapangan untuk kegiatan praktek, dan juga mempersiapkan ruangan untuk menyampaikan materi kegiatan tersebut. Di dalam pelaksanaan kegiatan ini pertama memberi suatu proses penjelasan materi dengan lokasi di ruangan dengan materi tentang kondisi fisik secara umum, dengan memberi pemahaman terkait pengertian tentang kondisi fisik dan jenis – jenis komponen kondisi fisik untuk olahraga bulutangkis hal tersebut menjadi penting karena dalam keterampilan bermain bulutangkis yang baik itu harus memiliki kondisi fisik yang baik, sehingga dalam melakukan proses praktek dilapangan dengan menggunakan ceramah, demontrasi, tanya jawab dan praktek terkait bentuk latihan untuk komponen kondisi fisik dengan baik, prasyarat yang sangat diperlukan setiap meningkatkan prestasi ialah kondisi fisik, (Mashuri, dkk, 2019).

Di dalam kegiatan pengabdian terlihat dari masalah yang dihadapi mahasiswa yang kurang memahami terkait komponen kondisi pada permainan bulutangkis sehingga pada kegiatan ini memberi solusi dengan adanya sosialisasi terkait hal tersebut, ini dapat dilihat dari hasil mahasiswa dapat memahami materi yang berhubungan dengan komponen kondisi fisik dan beberapa bentuk langkah dalam bentuk materi kondisi fisik yang sesuai berdasarkan teori dan praktek, komponen tersebut meliputi ketepatan, koordinasi, keseimbangan, daya tahan, kelentukan, explosive power, speed, kelincahan, dan kekuatan. Faktor penunjang dalam keberhasilan pada pemain itu tergantung kondisi fisik yang dimiliki karena fisik yang optimal akan mempengaruhi setiap atlet yang bertanding secara signifikan. Kondisi dengan dipersiapkan dengan baik dapat berakibat penampilan performa teknis yang diharapkan dengan optimal, (Hermawan, Maslikah, Jariono, & Masyhur, 2020). Kondisi fisik merupakan unsur penting untuk pengembangan strategi dalam olahraga. Dengan kondisi fisik yang baik setiap pemain akan menguasai teknik cabang olahraga dan juga akan berdampak pada kemampuan taktik sehingga ketika kondisi fisik mempunyai kualitas yang bagus akan mempengaruhi teknik yang baik, unsur kondisi fisik merupakan hal utama yang harus di miliki setiap pemain olahraga bulutangkis dan bertujuan untuk mencapai sebuah prestasi yang tinggi dengan mempunyai kondisi fisik yang baik akan dapat dengan mudah dalam mengembangkan keterampilan bermain.

Olahraga bulutangkis setiap pemain yang di tuntutan untuk mempunyai beberapa kemampuan fisik yang bersifat umum dan khusus kemampuan tersebut mempunyai peranan yang sangat penting dalam bermain bulutangkis. Sedangkan yang sangat penting lagi terkait keberhasilan prestasi dalam bulutangkis dengan tertatanya sebuah bentuk latihan yang terstruktur dan berkelanjutan, (Asnaldi, 2019). Dalam melakukan suatu pertandingan bulutangkis pasti melakukan gerakan secara berulang – ulang, sehingga setiap harus mempunyai kondisi fisik yang baik. Tahap selanjutnya dari kegiatan ini itu evaluasi dalam kegiatan ini untuk melihat baik dan benar itu di dasarkan pada proses kegiatan ini dengan pada saat penjelasan teori dan praktek. Untuk kendala dalam kegiatan ini hanya beberapa

aktivitas gerak terkait bentuk latihan komponen kondisi fisik untuk olahraga bulutangkis ada beberapa yang kurang kondusif saat melakukan praktek.

Dalam pengabdian ini dapat dilihat implikasi akan berdampak pada pemahaman mahasiswa terkait komponen kondisi fisik pada olahraga bulutangkis sehingga nanti setelah mengikuti perkuliahan dan sosialisasi ini akan mempunyai pemahaman dan pengetahuan yang positif terkait kondisi fisik dan bentuk latihan untuk kondisi fisik bulutangkis, sehingga nanti ketika melatih pada ekstrakurikuler cabang olahraga bulutangkis di sekolah sudah memahami bagaimana menerapkan pola latihan untuk meningkatkan kondisi fisik pemain sehingga nanti bisa berprestasi dengan baik.



Gambar 1. Kegiatan penyampaian materi

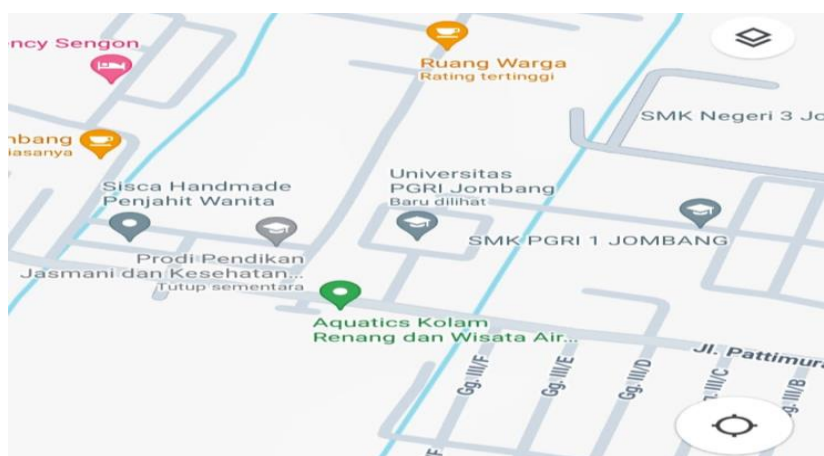


Gambar 2. Kegiatan Praktek

SIMPULAN

Dari hasil kegiatan ini berdasarkan penjelasan pemahaman mahasiswa terkait komponen kondisi fisik pada bulutangkis dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini memperoleh manfaat yang baik dari segi pemahaman mahasiswa terhadap komponen kondisi fisik pada olahraga bulutangkis dan juga memahami dan menambah pengetahuan terhadap bagaimana menjalankan bentuk latihan yang berkaitan dengan kondisi fisik pada olahraga bulutangkis dengan baik.

PETA LOKASI MITRA SASARAN



DAFTAR PUSTAKA

- Asnaldi, A. (2020). Hubungan Daya Tahan Aerobik Dan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan Smash Pemain Bulutangkis. *Jurnal Maenpo*, 10(1), 36–43. Retrieved from <https://jurnal.unsur.ac.id/maenpo>
- Cendra, R., Gazali, N., & Dermawan, M. R. (2019). The effectiveness of audio visual learning media towards badminton basic technical skills. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 5(1), 55. http://doi.org/10.29407/js_unpgri.v5i1.12757
- edmizal, E., & maifitri, F. (2021). Pelatihan tentang kondisi fisik cabang olahraga bulutangkis bagi pelatih bulutangkis se kota padang. *Jurnal Berkarya*, 3(1), 7823–7830.
- Gazali, N., & Cendra, R. (2017). Pelatihan Shuttle Time Bulutangkis Di Sd Negeri 91 Pekanbaru. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 23(2), 305. <http://doi.org/10.24114/jpkm.v23i2.6881>
- Hermawan, I., Maslikah, U., Jariono, G., & Masyhur, M. (2020). Pelatihan Kondisi Fisik Pelatih Cabang Olahraga Kota Depok Jawa Barat Dalam Menghadapi Persiapan PORPROV 2022. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat 2020 (SNPPM-2020)*, 1(1), 371–380. Retrieved from <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/snppm>
- Mashuri, H., Zawawi, M. A., , Moh. Nur Kholis , Slamet Junaidi, B., Agung Pratama, S. H., & Jatmiko. (2019). pelatihan kondisi fisik dominan bolabasket. (*Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Nusantara*, 1(2), 283.
- Pasaribu, A. M. N., & Yudhaprawira, A. (2020). Pelatihan Strength And Conditioning Atlet Bulu Tangkis Di Metland Jakarta Timur. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat UBJ*, 3(2), 163–170. <http://doi.org/10.31599/jabdimas.v3i2.204>