

IMPLEMENTASI PROGRAM LATIHAN UNTUK MENINGKATKAN POWER DAN DAYA TAHAN ATLET: STUDI KASUS PADA MALANG BADMINTON CLUB

Dewi Sarirotul Afifa¹, Annisa' Syafa'atus Zahro'², Khofifa Apriliyanti³,
Muhammad Dwi Asti Fafashol⁴, Gema Fitriady⁵

¹⁻⁵Universitas Negeri Malang, Malang

Email: ¹dewi.sarirotul.2306316@students.um.ac.id,
²annisa.syafaatus.2306316@students.um.ac.id, ³khofifa.apriliyanti.2306316@students.um.ac.id,
⁴muhammad.dwi.2106316@students.um.ac.id, ⁵gema.fitriady.fik@um.ac.id

Abstrak

Program pengabdian masyarakat ini dilaksanakan sebagai upaya memberikan kontribusi nyata bagi peningkatan kebugaran jasmani atlet di Malang Badminton Club. Hasil observasi awal menunjukkan bahwa tingkat kebugaran atlet masih di bawah standar yang dibutuhkan untuk mendukung performa optimal dalam latihan dan pertandingan. Berdasarkan temuan tersebut, kegiatan ini dirancang menggunakan pendekatan partisipatif yang melibatkan pelatih dan atlet secara aktif dalam perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi program. Tahapan kegiatan meliputi survei lapangan, analisis kebutuhan, pengembangan program latihan fisik, pelaksanaan latihan, dan pemantauan perkembangan kebugaran jasmani atlet selama kegiatan berlangsung. Program latihan menekankan peningkatan daya tahan, kekuatan, dan kelincahan sebagai komponen utama kebugaran jasmani dalam bulu tangkis. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan pemahaman mitra tentang pentingnya kebugaran jasmani dan perubahan positif pada kesiapan fisik atlet setelah mengikuti program. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan program latihan lanjutan yang lebih terarah, terstruktur, dan berkelanjutan untuk mendukung peningkatan performa atlet secara keseluruhan.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, Bulu Tangkis, Atlet

Abstract

This community service program was implemented as an effort to make a real contribution to improving the physical fitness of athletes at the Malang Badminton Club. Initial observations showed that the athletes' fitness levels were still below the standards required to support optimal performance in training and competition. Based on these findings, this activity was designed using a participatory approach that actively involved coaches and athletes in the planning, implementation, and evaluation of the program. The stages of the activity included field surveys, needs analysis, physical training program development, training implementation, and monitoring of athletes' physical fitness progress throughout the activity. The training program emphasizes improving endurance, strength, and agility as the main components of fitness in badminton. The results show an increase in the partners' understanding of the importance of physical fitness and positive changes in the athletes' physical readiness after participating in the program. This activity is expected to serve as the basis for the development of more focused, structured, and sustainable advanced training programs to support the overall improvement of athletes' performance.

Keywords: Physical Fitness, Badminton, Athletes

1. PENDAHULUAN

Olahraga adalah aktivitas yang dilakukan seseorang untuk merawat tubuh secara teratur dan sistematis dengan cara mengulang-ulang gerakan agar tubuh menjadi sehat dan bugar (Mangun et al., 2023), sedangkan menurut Nurudin (2020) Kebugaran jasmani merupakan suatu komponen yang harus dimiliki oleh setiap orang, karena kebugaran jasmani yang baik akan memiliki dampak positif terhadap kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami masalah kesehatan.

Menaikkan kebugaran jasmani dapat dilakukan melalui pola makan yang sehat, istirahat yang cukup, serta selalu berolahraga dengan rutin agar terhindar dari paparan (Charreire et al., 2014). Kebiasaan tersebut tidak hanya menjaga kondisi tubuh tetap bugar, tetapi juga berkontribusi langsung terhadap peningkatan kapasitas fisik yang mendukung performa olahraga. Hal ini sejalan dengan pendapat (Loudry Wibowo et al., 2025) yang menyatakan bahwa tingkat kebugaran jasmani yang baik sangat menentukan kemampuan kerja fisik dan performa atlet dalam menjalani latihan maupun pertandingan. Keterkaitan antara kebugaran jasmani dan performa olahraga terlihat jelas pada cabang olahraga bulu tangkis yang menuntut kondisi fisik prima. Kondisi kebugaran tubuh yang baik dapat meningkatkan kapasitas berolahraga, sehingga dengan rutin berolahraga dapat meningkatkan kebugaran terutama pada olahraga bulu tangkis (Putra & Amiq, 2025). Bulu tangkis merupakan cabang olahraga yang dimana dalam pelaksanaannya dibutuhkan kondisi kebugaran yang baik, fisik yang baik, serta teknik yang harus dikuasai dengan baik juga. Permainan ini menggunakan raket, kok, jaring, dan lapangan (Kardani & Rustiawan, 2020). Permainan bulu tangkis menuntut berbagai penguasaan seperti, servis, lob, dropshot, smash, netting, underhand, dan drive (Alhusin, 2014). Ketepatan smash sangat berperan dalam permainan bulu tangkis, karena smash yang tidak tepat dapat dengan mudah dikembalikan oleh lawan atau bahkan keluar dari area permainan (Laungcandhika, 2023).

Menurut penelitian (Ningrum dkk., 2018), hanya sekitar 6,1% remaja usia 13-15 tahun yang mencapai kategori kebugaran jasmani “baik” berdasarkan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), sedangkan hampir setengahnya berada di kategori “sedang” dan Sebagian besar masih di bawah standar ideal. Temuan ini menunjukkan bahwa proporsi remaja dengan kebugaran optimal masih relative rendah. Dalam konteks pembinaan olahraga, tingkat kebugaran jasmani yang kurang ideal dapat berdampak pada kualitas performa atlet, baik dalam proses latihan maupun saat pertandingan. Tingkat kebugaran jasmani yang tinggi akan memberikan dampak positif terhadap permainan, begitu sebaliknya jika kebugaran jasmani rendah akan memberikan dampak negative, seperti hal nya cepat merasakan lelah pada saat latihan maupun pertandingan. Mengingat pentingnya kebugaran jasmani dalam olahraga prestasi, pelatih dan tim pengabdian perlu untuk memberikan program latihan yang sesuai agar kebugaran jasmani yang ideal dapat tercapai.

Malang Badminton Club terletak di Jl. Terusan Rajabasa No.5, Pisang Candi, Kec. Sukun, Kota Malang, Jawa Timur. Akademi ini secara konsisten menghasilkan atlet berprestasi, baik pada kejuaraan tingkat malang raya di malang raya maupun pada kejuaraan bergengsi diluar kota. Berdasarkan hasil observasi lapangan, diperoleh temuan bahwa mitra memiliki sumber daya pelatih yang berpengalaman. Namun demikian, pelaksanaan program latihan kebugaran jasmani belum cukup optimal. Hal ini disebabkan oleh rendahnya kesadaran atlet mengenai pentingnya latihan kebugaran jasmani untuk menunjang performa, serta terbatasnya variasi program latihan yang diberikan, sehingga menimbulkan kejenuhan pada atlet. Kondisi tersebut

memberikan dampak pada kurang efektifnya peningkatan kebugaran jasmani, yang pada akhirnya dapat memengaruhi kualitas latihan dan performa atlet secara keseluruhan

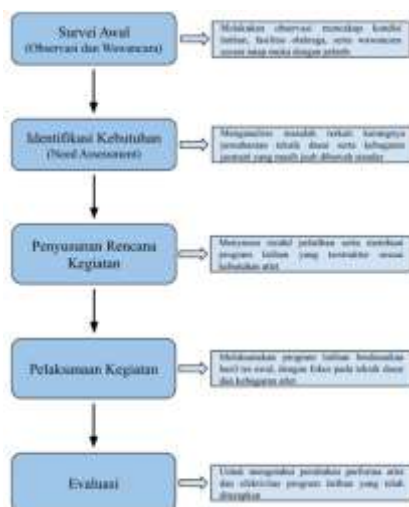
Urgensi kegiatan ini didasarkan pada temuan bahwa tingkat kebugaran jasmani atlet masih cukup rendah. Padahal, kebugaran jasmani merupakan salah satu komponen penting yang berperan krusial dalam mendukung performa maksimal atlet. Kondisi fisik yang kurang ideal dapat berdampak pada efektivitas latihan, ketahanan tubuh, serta pencapaian atlet dalam pertandingan.

Berdasarkan permasalahan tersebut, intervensi yang ditawarkan melalui kegiatan pengabdian ini difokuskan pada pemberian program latihan yang lebih variatif dan inovatif, khususnya yang berkaitan dengan peningkatan kebugaran jasmani. Selain itu, kegiatan ini juga memberikan edukasi kepada atlet agar mereka memiliki pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya menjaga kebugaran jasmani yang ideal untuk mendukung perkembangan kemampuan dan performa.

2. METODE PELAKSANAAN

Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan menggunakan metode pendekatan partisipatif, yaitu pendekatan yang menekankan keterlibatan aktif mitra dalam setiap tahapan kegiatan. Menurut Riswan & Beegom (2021), pendekatan partisipatif memungkinkan mitra untuk berperan langsung dalam proses perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi program, sehingga meningkatkan efektivitas hasil kegiatan. Pelaksanaan kegiatan ini dimulai sejak tanggal 02 september sampai 16 desember 2025 dengan partisipan sebanyak 15 orang (8 Perempuan dan 7 Laki – Laki). Seluruh kegiatan berlangsung di GOR Rajabasa, Jl. Terusan Rajabasa No.5, Pisang Candi, Kec. Sukun, Kota Malang, Jawa Timur.

Tahapan pelaksanaan pengabdian masyarakat dapat ditunjukkan pada Gambar 1. Proses dimulai dengan survei awal sebagai dasar untuk melakukan analisis kebutuhan dan mengidentifikasi permasalahan mitra secara komprehensif. Survei lapangan dilakukan melalui wawancara langsung dengan pihak mitra serta pengumpulan data pendukung yang relevan selama proses observasi di lokasi kegiatan. Data yang diperoleh kemudian dianalisis dan dijadikan sebagai landasan dalam penyusunan rencana kegiatan, sehingga setiap program yang dirancang memiliki relevansi kontekstual dengan kondisi nyata di lapangan. Temuan survei tersebut sekaligus membantu menentukan prioritas kebutuhan mitra, sehingga intervensi yang dilakukan dapat lebih tepat guna dan berorientasi pada penyelesaian masalah utama yang dihadapi mitra



Gambar 1. Diagram tahapan pelaksanaan pengabdian

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di Malang Badminton Club menunjukkan adanya perkembangan positif pada kondisi kebugaran jasmani serta kemampuan teknis atlet. Selama tiga bulan kegiatan, atlet terlibat dalam rangkaian latihan yang disusun berdasarkan kebutuhan nyata di lapangan dan intervensi dari hasil survei awal. Latihan kebugaran yang diberikan meliputi unsur daya tahan, kelincahan, kekuatan otot, dan koordinasi gerak, yang semuanya merupakan komponen penting dari kinerja atlet badminton. Berdasarkan pengamatan langsung selama sesi latihan, ada peningkatan intensitas, kualitas, dan kemandirian atlet saat melakukan setiap intruksi. Hal ini terlihat dari kestabilan postur saat melakukan footwork, serta peningkatan frekuensi atlet dalam menyelesaikan rangkaian latihan tanpa mengalami rasa lelah yang berlebih.



Gambar 2. Dokumentasi Pengukuran Kebugaran Jasmani

Tabel 1. Hasil Tes Kebugaran Jasmani

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	0	0
Baik	9	60%
Cukup	6	40%
Kurang	0	0
Kurang sekali	0	0
Total	15	100%

Merujuk pada Tabel 1. Peningkatan pada aspek fisik semakin diperkuat melalui hasil tes kebugaran pelajar nusantara yang dilakukan pada akhir pelaksanaan pengabdian. Hasil pada sebagian besar atlet masuk pada kategori baik (60%). Atlet menunjukkan peningkatan fisik pada saat latihan maupun pertandingan, peningkatan akurasi pada tes kelincahan, serta peningkatan kemampuan pada saat tes kekuatan otot.

Selain peningkatan kebugaran fisik, atlet juga menunjukkan adanya perkembangan signifikan pada aspek teknis atlet. Latihan yang diberikan tidak hanya kebugaran jasmani saja, tetapi juga latihan footwork, pukulan dasar, serta koordinasi gerak. Perbaikan ini penting untuk dilakukan, karena dapat membantu atlet dalam menjaga stamina, mengurangi resiko terkena cedera, serta meningkatkan respon terhadap situasi permainan di lapangan.

Peningkatan motivasi dan kedisiplinan atlet juga menjadi salah satu hasil penting dari pelaksanaan kegiatan magang ini. Selama proses pelaksanaan, atlet terlihat lebih antusias dalam mengikuti latihan. Hal ini menunjukkan bahwa program pengabdian ini tidak hanya berdampak pada aspek fisik dan teknis, tetapi juga membawa pengaruh positif pada aspek psikologis atlet. Sikap positif ini sangat penting, karena sebagaimana ditunjukkan oleh (Kholiq, 2024), motivasi intrinsik dan kesiapan mental merupakan faktor psikologis yang krusial dalam meningkatkan performa atlet.

Keberhasilan program ini tidak terlepas dari penggunaan metode pendekatan partisipatif yang diterapkan pada seluruh proses kegiatan. Melalui keterlibatan aktif dari atlet, pelatih, serta tim pengabdian dalam perencanaan, pelaksanaan, hingga evaluasi menjadikan program ini menjadi lebih relevan dengan kebutuhan nyata di lapangan. Hal ini sejalan dengan temuan (Riswan & Bushra Beegom, 2021) bahwa pendekatan partisipatif mampu meningkatkan efektivitas program serta dapat mendorong keterlibatan aktif mitra dalam seluruh rangkaian kegiatan pengabdian.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa integrasi program latihan yang terstruktur dengan pendekatan partisipatif mampu memberikan kontribusi yang nyata terhadap peningkatan kualitas pembinaan di Malang Badminton Club. Pendekatan ini terbukti efektif dalam memastikan relevansi program terhadap kebutuhan mitra, sekaligus mendorong keterlibatan aktif atlet dan pelatih dalam proses perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi kegiatan. Pelaksanaan program ini tidak hanya menanggapi permasalahan awal terkait rendahnya aspek kebugaran jasmani atlet, tetapi juga memperkuat kapasitas mitra dalam mengelola aktivitas latihan secara berkelanjutan. Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini memberikan implikasi praktis bahwa kolaborasi berbasis partisipasi dapat menjadi model intervensi yang tepat untuk meningkatkan mutu latihan dan mendukung

keberlanjutan pembinaan olahraga pada tingkat klub. Untuk menjaga keberlanjutan program, disarankan pelatih melakukan evaluasi terstruktur dan berkala terhadap perkembangan kebugaran atlet serta mengadopsi variasi latihan yang berbasis kebutuhan individual. Selain itu, keterlibatan mitra perlu dipertahankan melalui mekanisme partisipatif yang konsisten, sehingga proses pembinaan tetap adaptif terhadap perubahan kondisi dan tuntutan latihan di masa mendatang.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Malang Badminton Club yang telah memberikan izin, kesempatan, serta dukungan penuh selama pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak Universitas Negeri Malang atas arahan dan fasilitas yang diberikan, sehingga program pengabdian ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Alhusin. (2014). *Teknik Dasar Permainan Bulutangkis*. Rajawali Press.
- Charreire, H., Mackenbach, J. D., Ouasti, M., Lakerveld, J., Compernelle, S., Ben-Rebah, M., McKee, M., Brug, J., Rutter, H., & Oppert, J.-M. (2014). Using remote sensing to define environmental characteristics related to physical activity and dietary behaviours: A systematic review (the SPOTLIGHT project). *Health & Place*, 25, 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2013.09.017>
- Kardani, G., & Rustiawan, H. (2020). Perbandingan Hasil Latihan Lari Shuttle Run Dengan Latihan Shadow Terhadap Kelincahan Footwork Pada Cabang Olahraga Bulutangkis. *Jurnal Keolahragaan*, 6(2), 105. <https://doi.org/10.25157/jkor.v6i2.4935>
- Laungcandhika. (2023). *Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Dan Latihan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Hasil Ketepatan Smash Pada Siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis Di SMA Xaverius Bandar Lampung*.
- Loudry Wibowo, D., Muhyi, M., Indra Kusuma, A., Margisal Utomo, G., & Kurnia Darisman, E. (2025). *VENUE: Jurnal Olahraga Pengaruh Tingkat Kebugaran Jasmani terhadap Peningkatan Prestasi Siswa SSB Bima Amora*. 2(1), 1.
- Mangun, F. A., Subarkah, A., Id, F. A., & Id, A. A. (2023). PELATIHAN PENINGKATAN KONDISI FISIK SEBAGAI UPAYA MENUMBUHKAN KESADARAN BEROLAHRAGA PADA MASYARAKAT GANDARIA SELATAN DKI JAKARTA. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2023, 2023. <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/snppm>
- Ningrum dkk. (2018). *PERBEDAAN PROPORSI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI BERDASARKAN STATUS GIZI PADA REMAJA UMUR 13-15 TAHUN* 1. Dedah Ningrum (dedahningrum@upi.edu) 2. Diding Kelana Setiadi (didingks@upi.edu) 3. Akhmad Faozi (akhmad.faozi@upi.edu) 4. Aam Ali Rahman (alirahman@upi.edu).

- Kholiq. (2024). *PSIKOLOGI OLAHRAGA: MENINGKATKAN PERFORMA ATLET MELALUI KESIAPAN MENTAL DAN MOTIVASI*.
- Putra, E. R. P. P., & Amiq, F. (2025). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Pemain Bulu Tangkis Usia 10-12 Tahun Di PB Ganesha Kota Batu. *Populer: Jurnal Penelitian Mahasiswa*, 4(1), 290–301. <https://doi.org/10.58192/populer.v4i1.3070>
- Riswan, M., & Bushra Beegom, R. K. (2021). *Participatory Approach for Community Development: Conceptual Analysis*.
- Wardani, D., & Nurudin, A. (2020). Pengaruh Senam Bugar Muhammadiyah Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SMP. *Physical Activity Journal*, 2(1), 100. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2020.2.1.3330>