

PENINGKATAN KAPASITAS PELATIH PBSI KABUPATEN BANTUL DALAM MENINGKATKAN PERFORMA ATLET BULUTANGKIS

Rezha Arzhan Hidayat¹, Amat Komari², Agus Susworo Dwi Marhaendro³, Achad Imam Ma'ruf⁴

¹²³⁴Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri
Yogyakarta, Indonesia

E-mail: rezhaarzhanhidayat@uny.ac.id

Abstrak

Pelatih merupakan elemen kunci dalam pembinaan atlet bulutangkis yang berdaya saing tinggi. Namun, di Kabupaten Bantul masih banyak pelatih yang belum mengintegrasikan prinsip-prinsip sains olahraga seperti periodisasi latihan, psikologi olahraga, dan nutrisi dalam praktik kepelatihan. Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini bertujuan untuk meningkatkan kapasitas pelatih PBSI Kabupaten Bantul melalui workshop yang mengedepankan pendekatan ilmiah dalam pembinaan atlet. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 25 Mei 2025 dengan peserta sebanyak 34 pelatih. Metode kegiatan mencakup ceramah, diskusi, tanya jawab, demonstrasi, praktik simulasi, dan pendampingan di lapangan. Materi yang disampaikan meliputi periodisasi latihan, psikologi olahraga, dan strategi nutrisi oleh para pakar dari Universitas Negeri Yogyakarta. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test dengan hasil menunjukkan peningkatan signifikan, yaitu rata-rata nilai awal sebesar 50 meningkat menjadi 85 setelah kegiatan. Temuan ini menunjukkan adanya peningkatan pemahaman pelatih terhadap strategi pelatihan berbasis sains olahraga. Faktor pendukung keberhasilan kegiatan antara lain antusiasme peserta dan dukungan penuh dari PBSI Kabupaten Bantul. Kegiatan ini disimpulkan berhasil meningkatkan kompetensi pelatih dalam merancang dan mengimplementasikan program latihan yang lebih efektif, dan diharapkan berdampak positif terhadap peningkatan performa atlet bulutangkis. Keberlanjutan kegiatan melalui pendampingan daring juga direncanakan guna menjaga kesinambungan dampak pelatihan.

Kata Kunci: Pelatih Bulutangkis, Strategi, Performa Atlet, Pelatihan, Pengabdian Kepada Masyarakat

CAPACITY BUILDING OF PBSI COACHES IN BANTUL REGENCY TO IMPROVE BADMINTON ATHLETES' PERFORMANCE

Abstracts

Coaches are a key element in the development of highly competitive badminton athletes. However, in Bantul Regency there are still many coaches who have not integrated sports science principles such as training periodisation, sports psychology, and nutrition in coaching practices. This Community Service (PkM) aims to increase the capacity of PBSI Bantul Regency coaches through workshops that prioritise a scientific approach in athlete coaching. This activity was carried out on 25 May 2025 with 34 participants. The activity method includes lectures, discussions, questions and answers, demonstrations, simulation practices, and assistance in the field. The material presented included training periodisation, sports psychology, and nutrition strategies by experts from Yogyakarta State University. Evaluation was carried out through pre-test and post-test with the results showing a significant increase, namely the average initial score of 50 increased to 85 after the activity. These findings indicate an increase in coaches' understanding of sports science-based training strategies. Supporting factors for the success of the activity include the enthusiasm of the participants and the full support of PBSI Bantul Regency. This activity is concluded to have succeeded in increasing the competence of coaches in designing and implementing more effective training programmes, and is expected to have a positive impact on

improving the performance of badminton athletes. Continuation of activities through online mentoring is also planned to maintain the sustainability of the impact of training.

Keywords: *Badminton Coach, Strategy, Athlete Performance, Training, Community Service*

PENDAHULUAN

Pelatih memiliki peran yang sangat krusial dalam pembinaan atlet, terutama dalam cabang olahraga bulutangkis. Sebagai figur yang bertanggung jawab terhadap perkembangan fisik, teknik, taktik, dan mental atlet, pelatih harus memiliki kompetensi yang memadai untuk menciptakan program latihan yang efektif. Kompetensi pelatih tidak hanya mencakup pemahaman teknis mengenai olahraga, tetapi juga kemampuan dalam mengaplikasikan prinsip-prinsip sains olahraga seperti periodisasi latihan, psikologi olahraga, dan nutrisi bagi atlet (Kuo et al., 2022).

Di Kabupaten Bantul, banyak pelatih bulutangkis yang telah memiliki pengalaman dalam melatih atlet di berbagai tingkat, namun masih terdapat kesenjangan dalam pemanfaatan metode berbasis sains olahraga dalam pembinaan atlet (Zhao et al., 2021). Beberapa pelatih masih menerapkan metode latihan konvensional yang kurang terukur dalam aspek efektivitas dan efisiensi (Sun & Shao, 2023). Akibatnya, perkembangan atlet sering kali terhambat, terutama dalam hal daya tahan fisik, kecepatan, dan ketajaman strategi permainan (Ugurlu et al., 2021).

Berbagai studi, peningkatan kapasitas pelatih melalui workshop dan pelatihan telah terbukti meningkatkan performa atlet secara signifikan (Erol, 2022). Dengan memahami konsep periodisasi latihan, pelatih dapat merancang program yang lebih sistematis, menghindari overtraining, dan memaksimalkan performa atlet pada puncak kompetisi (Ihsan et al., 2024).

Oleh karena itu, pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk workshop bagi pelatih PBSI Kabupaten Bantul sangat diperlukan untuk meningkatkan efektivitas pembinaan atlet. Berdasarkan permasalahan tersebut, terdapat beberapa pertanyaan yang perlu dijawab dalam program pengabdian ini, yaitu: (1) Apa saja kendala yang dihadapi pelatih dalam membina atlet bulutangkis di Kabupaten Bantul?

(2) Bagaimana strategi yang dapat

diterapkan untuk meningkatkan kapasitas pelatih dalam mengoptimalkan performa atlet? dan (3) Sejauh mana workshop yang dirancang dapat membantu pelatih dalam meningkatkan efektivitas latihan atlet? Untuk menjawab pertanyaan tersebut, program ini bertujuan untuk memberikan wawasan dan keterampilan baru bagi pelatih terkait strategi pembinaan atlet yang efektif, meningkatkan pemahaman pelatih mengenai metode latihan berbasis sains olahraga, serta mendorong implementasi strategi latihan yang lebih terstruktur dan terarah dalam pembinaan atlet bulutangkis.

Pelatihan berbasis *sports science* telah terbukti efektif dalam meningkatkan kapasitas pelatih dan secara langsung berdampak pada performa atlet (Birkenhead & Slater, 2015). Oleh karena itu, implementasi program ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang berkelanjutan bagi pengembangan bulutangkis di Kabupaten Bantul. Program ini diharapkan memberikan manfaat yang luas bagi berbagai pihak. Bagi pelatih, mereka akan mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang prinsip-prinsip keolahragaan modern dan teknik kepelatihan yang lebih efektif (Gómez Rodríguez et al., 2021).

Bagi atlet, mereka akan menerima program latihan yang lebih berkualitas dan sesuai dengan kebutuhan performa mereka (Hsu et al., 2024). Sedangkan bagi PBSI Kabupaten Bantul, program ini diharapkan dapat meningkatkan kualitas pembinaan atlet dan mempercepat regenerasi atlet muda berbakat sehingga prestasi bulutangkis daerah dapat berkembang lebih baik (Chen et al., 2023).

Peningkatan kapasitas pelatih dalam mengadopsi teknologi dan strategi pelatihan yang lebih modern juga akan memperkuat ekosistem bulutangkis di Kabupaten Bantul secara keseluruhan (Gomes et al., 2013). Oleh karena itu, program pengabdian ini menjadi salah satu langkah strategis dalam mendukung pengembangan bulutangkis yang lebih profesional dan berdaya saing tinggi.

Berdasarkan kesenjangan masalah di atas,

sebagai praktisi dan akademisi di bidang keolahragaan, maka salah satu kegiatan yang dapat dilakukan untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan strategi untuk meningkatkan performa atlet bulutangkis adalah dengan menyelenggarakan Pengabdian kepada Masyarakat dengan judul “Peningkatan Kapasitas Pelatih PBSI Kabupaten Bantul dalam Meningkatkan Performa Atlet Bulutangkis”.

METODE

Kerangka Pemecah Masalah

Kerangka pemecahan masalah dari kegiatan ini adalah melaksanakan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan judul “Peningkatan Kapasitas Pelatih PBSI Kabupaten Bantul Dalam Meningkatkan Performa Atlet Bulutangkis, dengan harapan lewat kegiatan ini dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan bagi para pelatih. Proses kegiatan tersebut meliputi:

1. Memberikan informasi dan diskusi tentang Peningkatan Performa Atlet Bulutangkis Melalui pendekatan Sports Science bagi Pelatih PBSI Kabupaten Bantul
2. Menjalin koordinasi dengan Pengurus PBSI Kabupaten Bantul, untuk memberikan pendampingan dalam kegiatan latihan di masing masing Club
3. Memberikan pemaparan dan diskusi melalui kegiatan workshop Peningkatan Kapasitas Pelatih PBSI Kabupaten Bantul dalam Meningkatkan Performa Atlet Bulutangkis

Khalayak Sasaran

Yang menjadi sasaran dalam kegiatan PkM ini adalah para Pelatih PBSI Kabupaten Bantul dengan jumlah 34 orang.

Metode Kegiatan

Metode yang digunakan dalam kegiatan PkM DLK ini adalah dengan ceramah, tanya jawab, diskusi, demonstrasi, praktik simulasi, dan pendampingan di lapangan.

Langkah-langkah Kegiatan

Langkah kegiatan yang dilakukan oleh tim pengabdian kepada masyarakat adalah sebagai berikut:

1. Melakukan observasi dan *interview* dengan beberapa pelatih bulutangkis PBSI Kabupaten Bantul tentang kegiatan pelatihan
2. Merencanakan pelaksanaan kegiatan dengan lebih terarah, antara tim PkM FIKK UNY dengan PBSI Kabupaten Bantul.
3. Pelaksanaan kegiatan workshop Peningkatan Kapasitas Pelatih PBSI Kabupaten Bantul Dalam Meningkatkan Performa Atlet Bulutangkis .

Faktor Pendukung dan Penghambat

Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat ini ada beberapa faktor yang termasuk dalam faktor pendukung dan faktor penghambat.

Faktor Pendukung

1. Kekompakan tim pengabdian kepada masyarakat yang saling bantu membantu sehingga kegiatan dapat berlangsung dengan lancar.
2. Ketersediaan PBSI Kabupaten Bantul mempersilahkan kegiatan PkM DLK dapat dilaksanakan seterusnya
3. Antusiasme para pelatih bulutangkis sehingga kegiatan di dapat berlangsung dengan lancar
4. Pihak PBSI Kabupaten Bantul memiliki sarpras yang memudahkan berlangsungnya kegiatan

Faktor Penghambat

1. Bagi tim pengabdian Pengabdian kepada Masyarakat, sebenarnya tidak ada sesuatu yang dianggap sebagai penghambat. Ada hal yang mengganjal tetapi sebenarnya tidak begitu penting, yaitu ketidak hadirannya tim monitoring PkM DLK UNY.
2. Sebagai tim monitoring PkM DLK UNY dapat hadir di tempat kegiatan saat kegiatan berlangsung berlangsung, hal ini tentunya akan semakin menambah antusiasme para peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Kegiatan PPM kepada para pelatih bulutangkis di PBSI Bantul telah terlaksana pada tanggal 25 Mei 2025. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan adalah 33 pelatih. Materi yang

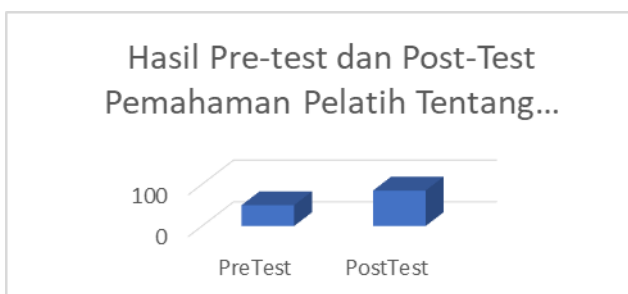
diberikan meliputi: Periodisasi Latihan oleh Dr. Amat Komari., M.Si., Psikologi Olahraga : Mental Juara dan Motivasi Atlet oleh Dr. Rezha Arzhan Hidayat, M.Pd., dan Achad Imam Ma'ruf, M.Pd., Nutrisi oleh Dr. Agus S Dwi Marhaendro. Beberapa mahasiswa membantu dalam teknis kegiatan, MC, Dokumentasi serta pre-test dan posttest untuk melihat bagaimana pemahaman para pelatih bulutangkis di PBSI Bantul Meningkatkan Performa Atlet Bulutangkis Melalui Optimalisasi Strategi Nutrisi. Kegiatan penyampaian materi kepada peserta PKM dapat dilihat pada Gambar 1 ;



Gambar 1. Workshop Peningkatan Performa Atlet Bulutangkis oleh Dr. Rezha Arzhan Hidayat, M.Pd

Semua materi baik teori maupun praktik. Sesuai dengan tujuan, sasaran, dan manfaat kegiatan PPM melalui pengamatan, pemahaman, penafsiran, dan peragaan, pada pelaksanaannya dengan metode ceramah, diskusi, tanya jawab, demonstrasi, koreksi, dan contoh-contoh, baik secara teroretis maupun secara praktis.

Pada awal Kegiatan dilakukan *Pre-test* dan pada akhir kegiatan dilakukan *Post-test*, hal ini dilakukan untuk melihat seberapa efektif kegiatan ini dapat menambah pengetahuan para pelatih. Instrumen Pretest terdiri dari 20 Pertanyaan. Hasil pre-test dan post-test dapat dilihat di Gambar 2.



Gambar 2. Hasil Pre-test dan Post-Test Pemahaman Pelatih Tentang Strategi Peningkatan Performa Atlet Bulutangkis.

Hasil menunjukkan bahwa pelatih telah menjawab pertanyaan dengan benar lebih banyak saat post-test. Data diatas menunjukkan rata rata nilai pretest adalah 50 dan rata rata nilai posttest adalah 85. Salah satu manfaat dari kegiatan Pengabdian ini tentu saja meningkatkan pengetahuan dan pemahaman pelatih dan memotivasi agar lebih peduli dengan Peningkatan Performa Atlet Bulutangkis Melalui pendekatan sports science. Meningkatkan kesadaran masyarakat khususnya di bidang olahraga merupakan tanggung jawab kita bersama tidak hanya pemerintah saja.

Hasil diperoleh setelah kegiatan adalah pelatih bulutangkis yang mengikuti pelatihan berjumlah 34 orang dapat memahami konsep Optimalisasi Strategi pelatihan untuk Peningkatan Performa Atlet Bulutangkis. Kegiatan ini sangat perlu ada tindak lanjutnya, agar hasil yang dicapai lebih optimal lagi, dan juga selalu ada monitoring dan evaluasi pada pelaksanaan proses pelatihan di PBSI Kabupaten Bantul.

Evaluasi pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dilakukan secara menyeluruh dengan meninjau berbagai aspek, mulai dari perancangan program latihan, pelaksanaan kegiatan pelatihan, hingga penilaian terhadap proses pelatihan yang berlangsung. Penilaian dilakukan baik terhadap pemahaman teori maupun kemampuan praktik para pelatih. Selain itu, monitoring dan evaluasi (monev) juga dilakukan di sekolah-sekolah bulutangkis di wilayah Kabupaten Bantul guna memastikan implementasi program berjalan sesuai tujuan dan memberikan dampak nyata dalam pembinaan atlet.

Keberhasilan pelaksanaan kegiatan ini tidak terlepas dari beberapa faktor pendukung yang signifikan. Pertama, adanya dukungan pendanaan dari Direktorat Riset dan Pengabdian kepada Masyarakat (DRPM) Universitas Negeri Yogyakarta yang memastikan kelancaran operasional kegiatan. Kedua, izin resmi dari Ketua PBSI Bantul sangat membantu dalam legitimasi dan pelaksanaan kegiatan di tingkat daerah. Ketika, kerja sama yang baik antara tim pengabdian dengan pengurus Pengkab PBSI Bantul menjadi fondasi penting bagi kelangsungan program. Terakhir, tingginya antusiasme dan partisipasi aktif dari para pelatih bulutangkis turut

mendukung tercapainya tujuan kegiatan secara optimal.

Namun demikian, pelaksanaan kegiatan tidak lepas dari kendala. Faktor penghambat utama adalah padatnya jadwal kegiatan yang dimiliki PBSI Bantul serta kesibukan tim dosen pengabdian, yang menyebabkan beberapa perubahan jadwal kegiatan. Meskipun demikian, fleksibilitas dan koordinasi yang baik antara semua pihak berhasil menjaga kontinuitas program sehingga tetap dapat diselenggarakan dengan lancar dan memberikan hasil yang maksimal.

SIMPULAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) telah dilaksanakan pada tanggal 25 Mei 2025 dengan sasaran pelatih bulutangkis yang tergabung dalam PBSI Kabupaten Bantul. Sebanyak 34 pelatih berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini. Program PkM diselenggarakan melalui berbagai metode interaktif, seperti ceramah, diskusi, tanya jawab, serta praktik langsung. Materi yang disampaikan mencakup tiga aspek utama dalam sports science, yaitu: periodisasi latihan yang dibawakan oleh Dr. Amat Komari, M.Si., psikologi olahraga bertema mental juara dan motivasi atlet oleh Dr. Rezha Arzhan Hidayat, M.Pd., dan Achad Imam Ma'ruf, M.Pd., serta strategi nutrisi untuk atlet yang disampaikan oleh Dr. Agus S. Dwi Marhaendro.

Melalui kegiatan ini, para pelatih memperoleh peningkatan wawasan dan pemahaman mengenai pentingnya integrasi prinsip-prinsip sains olahraga dalam proses pembinaan atlet. Salah satu dampak positif yang terukur dari kegiatan ini adalah peningkatan skor pemahaman peserta, sebagaimana terlihat dari perbandingan hasil pre-test dan post-test yang menunjukkan peningkatan signifikan. Temuan ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif yang diterapkan mampu memberikan kontribusi nyata terhadap peningkatan kualitas pelatih, khususnya dalam hal optimalisasi strategi nutrisi sebagai salah satu elemen penting dalam peningkatan performa atlet bulutangkis.

TERIMA KASIH

Pengabdian kepada Masyarakat ini tidak akan terlaksana tanpa dukungan berbagai pihak. Tim pelaksana menyampaikan apresiasi yang

tinggi kepada Direktorat Riset dan Pengabdian kepada Masyarakat (DRPM) Universitas Negeri Yogyakarta atas dukungan pendanaan yang memungkinkan terselenggaranya kegiatan ini secara optimal.

Penghargaan juga diberikan kepada Ketua dan jajaran Pengurus PBSI Kabupaten Bantul atas kerja sama serta fasilitasi yang telah diberikan selama proses pelaksanaan kegiatan. Partisipasi aktif dan semangat tinggi yang ditunjukkan oleh para pelatih bulutangkis di Kabupaten Bantul turut menjadi faktor penting dalam keberhasilan program ini. Selain itu, kontribusi dari tim pengabdian, mahasiswa, dan berbagai pihak lain yang terlibat juga sangat berarti dalam mendukung kelancaran pelaksanaan kegiatan. Diharapkan, seluruh rangkaian kegiatan ini dapat memberikan dampak positif yang berkelanjutan dalam meningkatkan kualitas pembinaan atlet bulutangkis di tingkat daerah.

DAFTAR PUSTAKA

- Birkenhead, K., & Slater, G. (2015). A Review of Factors Influencing Athletes' Food Choices. In *Sports Medicine*. <https://doi.org/10.1007/s40279-015-0372-1>
- Chen, Y., Zulnaidi, H., & Ali, S. K. S. (2023). Study on the Eye Movement Characteristics of the Badminton Practitioners of Different Levels Regarding Visual Attention. In *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1026006>
- Erol, S. (2022). Investigation of the Effects of Badminton Basic Training Program Applied in 11-12 Years Old Children on Motor Development. In *Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*. <https://doi.org/10.33689/spormetre.1132471>
- Gomes, R. V., Capitani, C. D., Ugrinowitsch, C., Zourdos, M. C., Fernández-Fernández, J., Méndez-Villanueva, A., & Aoki, M. S. (2013). Does Carbohydrate Supplementation Enhance Tennis Match Play Performance? In *Journal of the International Society of Sports Nutrition*. <https://doi.org/10.1186/1550-2783-10-46>
- Gómez Rodríguez, J., Gómez Piriz, P. T., & Cabello Manrique, D. (2021). Evolución y

- desarrollo del bádminton español 2000-2019 (Evolution and development of the Spanish badminton 2000-2019). *Retos*, 44, 335–345. <https://doi.org/10.47197/retos.v44i0.90491>
- Hsu, J. H., Chiang, H. C. F., Lin, H. L., Lee, D. S., & Yao, Z. F. (2024). Early bloomer and future master: getting to the top of the modern badminton world. *Applied Sciences*. <https://www.mdpi.com/2076-3417/14/7/2894>
- Ihsan, F., Nasrulloh, A., Nugroho, S., & ... (2024). The effect of shadow training and muscle endurance on agility of badminton athletes 12-17 years of age. ... : *Nuevas Tendencias En* <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9319647>
- Kuo, K.-P., Liao, C.-C., & Kao, C.-C. (2022). Improving Special Ability Performance of Badminton Players Through a Visual Reaction Training System. In *Healthcare*. <https://doi.org/10.3390/healthcare10081454>
- Sun, H., & Shao, Z. (2023). Abdominal Core Muscle Strength Training in Badminton Players. *Revista Brasileira de Medicina Do Esporte*, 29, 3–6. https://doi.org/10.1590/1517-8692202329012022_0609
- Ugurlu, D., Ilbak, I., & Akarsu, M. (2021). Examination of the Effects of Autogenic Training on the Reaction Time Performance of the National Badminton Athletes. *Pakistan Journal of Medical and Health Sciences*, 15(11), 3181–3184. <https://doi.org/10.53350/pjmhs2115113181>
- Zhao, W., Wang, C., Bi, Y., & Chen, L. (2021). Effect of Integrative Neuromuscular Training for Injury Prevention and Sports Performance of Female Badminton Players. *BioMed Research International*, 2021. <https://doi.org/10.1155/2021/5555853>