



Available online at:

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/issue/view/594>

<https://doi.org/10.26877/jpom.v2i2.10972>

PKM Tes dan Pengukuran Kekuatan Pebulutangkis Junior

Agus Wiyanto^{*}, Tubagus Herlambang², Dani Slamet Pratama³, Donny Anhar Fahmi⁴
¹²³⁴ PJKR, Universitas PGRI Semarang, Indonesia

Article Info

Article History :

Received 2021-10-12

Revised 2021-10-13

Accepted 2021-11-29

Available 2021-11-30

Keywords :

Test and Measurement

Strength

Junior Badminton

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



Abstract

The component of physical fitness is very important in supporting the performance of badminton. One of the components of physical fitness in badminton is strength. To determine the ability of badminton, it is necessary to carry out tests and measurements according to the characteristics of the sport of badminton so that it can answer the needs of badminton to increase its competence to the maximum. Tests and measurements that match the characteristics of the badminton sport are intended to be able to identify and identify weaknesses that occur during the training process. Badminton tests and measurements were carried out at the CPLUSco badminton club by involving junior badminton players. The process of testing and measuring the right strength is needed so that the improvement in physical fitness can be well known. The results of the tests and measurements can be used as material for evaluation and improvement of the exercise program

Komponen kondisi fisik sangat penting dalam menunjang performa pebulutangkis. Salah satu komponen kondisi fisik dalam olahraga bulutangkis adalah kekuatan (strength). Untuk mengetahui kemampuan pebulutangkis perlu dilakukannya tes dan pengukuran yang sesuai karakteristik olahraga bulutangkis sehingga dapat menjawab kebutuhan pebulutangkis untuk meningkatkan kompetensinya dengan maksimal. Tes dan pengukuran yang sesuai karakteristik cabang olahraga bulutangkis dimaksudkan untuk dapat mengetahui dan mengidentifikasi kelemahan-kelemahan yang terjadi selama proses latihan. Tes dan pengukuran pebulutangkis dilakukan di klub CPLUSco badminton dengan melibatkan pebulutangkis junior. Proses tes dan pengukuran kekuatan yang tepat sangat diperlukan sehingga peningkatan kondisi fisik dapat diketahui dengan baik. Hasil dari tes dan pengukuran dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi dan perbaikan program latihan

Kata: Tes dan Pengukuran, Kekuatan, Pebulutangkis Junior

✉ Correspondence Address : Jl. Gajah Raya No.40, Semarang

E-mail : Aguswiyanto7@gmail.com

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/index>

A. PENDAHULUAN

1. Analisis Situasi

Bulutangkis merupakan olahraga yang sudah tidak asing lagi, hampir disetiap daerah memiliki sarana dan prasarana untuk melakukan olahraga tersebut. Kepopuleran olahraga bulutangkis menyebabkan pebulutangkis mampu untuk bersaing pada tingkat nasional bahkan sampai internasional. Hal tersebut sudah sepatutnya untuk kita jaga dan kembangkan demi mengharumkan nama bangsa. Berbagai klub olahraga bulutangkis bermunculan dengan maksud dan tujuan untuk menciptakan prestasi sampai titik puncak. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan mendapatkan temuan yang mana pelatih bulutangkis kebanyakan merupakan seorang yang tadinya pemain bulutangkis dan mendedikasikan serta mengabdikan kompetensinya untuk melatih sehingga kurang memahami bagaimana melakukan proses pengukuran yang tepat.

Pebulutangkis melakukan proses latihan rutin pada klub bulutangkis yang diikutinya dengan maksud untuk meningkatkan kompetensinya sedangkan pelatih memberikan program latihan yang diharapkan mampu mengoptimalkan pebulutangkis untuk meningkatkan keterampilannya baik dari segi teknik dalam bermain maupun kondisi fisik. Untuk mengetahui tingkat kondisi fisik pebulutangkis maka dapat dilakukan dengan tes dan pengukuran. Melalui tes dan pengukuran dapat dijadikan sebagai alat untuk evaluasi. Evaluasi dapat dilakukan dengan cara tes dan pengukuran (Sulaiman, 2016).

Kondisi fisik yang baik pada pebulutangkis akan sangat berpengaruh dalam meningkatkan keterampilan bermain. Kondisi fisik dibutuhkan baik pada saat proses melakukan latihan maupun kompetisi. Salah satu komponen kondisi fisik dalam cabang olahraga bulutangkis adalah kekuatan. Dalam bulutangkis selain kecepatan, kelincahan, kekuatan eksplosif, kekuatan bahu dan daya tahan otot merupakan variabel penting untuk kinerja yang lebih baik pada bulutangkis (Tiwari, Rai, & Srinet, 2011). Kekuatan merupakan salah satu komponen dasar biomotor yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga (Adhi, Sugiharto, & Soenyoto, 2017).

Bulutangkis merupakan permainan yang bersifat individual maka perlu dituntut kemampuan sebagai seorang pemain yang dapat tampil dengan performa yang maksimal. Bulutangkis menggunakan raket sebagai alat pemukul dan shuttlecock sebagai objek pukul, dapat dimainkan di lapangan tertutup maupun terbuka (Ahmad, Suratmin, & Dharmadi, 2017). Kekuatan juga dibutuhkan saat melakukan gerakan memukul dalam bermain sehingga menghasilkan point.

Untuk mencapai prestasi yang optimal kekuatan harus ditingkatkan sebagai landasan yang mendasar dalam pembentukan komponen biomotor. Sasaran pada latihan kekuatan adalah meningkatkan daya otot dalam mengatasi beban selama aktivitas olahraga berlangsung. Oleh karena itu, latihan kekuatan merupakan salah satu unsur biomotor dasar yang penting dalam proses mencetak olahragawan (Sukadiyanto, 2011).

2. Permasalahan Mitra

Pebulutangkis pada klub CPLUSco badminton memerlukan adanya tes dan pengukuran kekuatan pada pebulutangkis Junior dengan tujuan untuk melakukan proses evaluasi pada pebulutangkis sehingga dibutuhkan solusi untuk melaksanakannya. Pelatih bulutangkis memahami dan mengerti akan pentingnya kekuatan dalam bermain bulutangkis akan tetapi memiliki kendala kesulitan dalam melakukan tes dan pengukuran yang sesuai

dengan karakteristik olahraga tersebut. Tes dan pengukuran yang diberikan dimaksudkan untuk dijadikan sebagai evaluasi dan portofolio pebulutangkis sehingga pemberian program latihan yang diberikan juga akan di sesuaikan dengan problematika yang dihadapi oleh setiap pebulutangkis.

3. Solusi Permasalahan

Berdasarkan masalah di atas, tim pengabdian pada masyarakat Universitas PGRI Semarang bersama mitra yaitu Club CPLUSco badminton Semarang melakukan kerjasama tes dan pengukuran kekuatan pebulutangkis yang diberikan kepada pebulutangkis junior untuk mengidentifikasi dan mengetahui kecakapan pebulutangkis junior pada kondisi fisik kekuatan.

4. Target Luaran

Tes dan pengukuran yang dilakukan dimaksudkan untuk mengetahui tingkat kekuatan yang dimiliki pebulutangkis yang selama ini diperoleh dalam melakukan latihan. Untuk mengetahui kekuatan pebulutangkis dilakukan tes dan pengukuran dengan tujuan mendapatkan hasil yang maksimal dalam melakukan latihan. Hasil dari tes dan pengukuran dapat dijadikan rekam jejak pebulutangkis sehingga pelatih dapat memaksimalkan pebulutangkis dalam memberikan program latihan untuk memaksimalkan kompetensi pebulutangkis.

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Pendekatan yang dilakukan untuk menyelesaikan program dengan menggunakan metode kerjasama (kooperatif) melalui pendampingan kepada mitra. Pebulutangkis bersama tim pengabdian dari Universitas PGRI Semarang dan pelatih bulutangkis CPLUSco badminton bersama-sama melakukan tes dan pengukuran yang diberikan kepada pebulutangkis junior. Melalui kerjasama yang dilakukan dapat memberikan pemahaman sehingga dapat melakukan tes dan pengukuran dengan tepat. Sasaran tes diberikan kepada pebulutangkis dengan melakukan tes dan pengukuran. Motivasi juga diberikan kepada pebulutangkis untuk dapat meningkatkan intensitas latihan yang bertujuan untuk mendapatkan hasil yang maksimal dalam melakukan latihan.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

Program Kemitraan Masyarakat (PKM) tes dan pengukuran kekuatan pebulutangkis junior telah mencapai 100% dari rancangan program yang di agendakan. Ketercapaian tersebut tentunya didukung dengan adanya kerjasama yang baik antara tim PKM, Pelatih serta pebulutangkis. Untuk lebih jelasnya program yang telah dilakukan dapat dilihat pada tabel berikut:

Program	Pelaksanaan		Keterangan
	Terlaksana %	Belum Terlaksana %	
Pemberian materi tata cara tes dan pengukuran	100		Terlaksana di Klub Cplusco Badminton Semarang
Penyediaan sarana dan prasarana tes dan pengukuran	100		Terlaksana di Klub Cplusco Badminton Semarang
Pelaksanaan tes dan pengukuran	100		Terlaksana di Klub Cplusco Badminton
Analisis hasil tes dan pengukuran	100		Terlaksana di Klub Cplusco Badminton
Evaluasi hasil tes dan pengukuran	100		Terlaksana di Klub Cplusco Badminton
Pengembangan Program Latihan	100		Terlaksana di Klub Cplusco Badminton

2. Pembahasan

Pemberian materi dan tata cara melakukan tes pengukuran pebulutangkis diberikan kepada pelatih melalui pendampingan dengan harapan kedepan dapat melakukan sendiri untuk mengukur kemampuan pebulutangkis. Koordinasi dilakukan antara tim PKM, pelatih serta pebulutangkis dengan memberikan pemahaman tata cara pelaksanaan tes sehingga saat proses pelaksanaan tidak terjadi kesalahan dalam melakukan tes dan pengukuran. Sarana dan prasarana pelaksanaan tes dibutuhkan dalam melakukan tes dan pengukuran yang meliputi: bola medicine dan rool meter. Fungsi dari perlengkapan yang digunakan sebagai pendukung untuk dapat mengetahui seberapa besar kekuatan pebulutangkis yang dibuktikan dengan kekuatan dalam melakukan tes.

PKM Tes dan Pengukuran Kekuatan Pada Pebulutangkis Junior memberikan pemahaman bagi pelatih dan pebulutangkis akan pentingnya tes dan pengukuran dalam cabang olahraga bulutangkis. Tes merupakan suatu instrumen yang digunakan untuk mendapatkan suatu informasi tentang individu. Ada empat istilah yang terkait dengan konsep penilaian yang digunakan untuk mengetahui keberhasilan, yaitu pengukuran, pengujian, penilaian, dan evaluasi (Nasution & Damanik, 2016). Hasil dari tes evaluasi dapat digunakan untuk: 1) Memprediksi kinerja masa depan; 2) Menunjukkan kelemahan; 3) Ukuran perbaikan ; 4) Memungkinkan pelatih untuk menilai keberhasilan program pelatihan; 5) Tempatkan atlet dalam kelompok pelatihan yang sesuai; 6) Memotivasi atlet (Mackenzie, 2015).

D. PENUTUP

1. Kesimpulan

Pelaksanaan kegiatan PKM Tes dan Pengukuran Kekuatan Pada Pebulutangkis Junior dilakukan sesuai dengan karakteristik olahraga bulutangkis sehingga dapat mengidentifikasi kompetensi pebulutangkis. Pengembangan program latihan perlu diberikan oleh pelatih untuk meningkatkan kecakapan pebulutangkis dalam mengembangkan kompetensi yang dimilikinya.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Adhi, B. P., Sugiharto, & Soenyoto, T. (2017). Journal of Physical Education and Sports Pengaruh Metode Latihan dan Kekuatan Otot Tungkai terhadap Power Otot Tungkai Abstrak. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(1), 7–13.
- Ahmad, S., Suratmin, & Dharmadi, M. A. (2017). Hubungan Power Lengan dan Kelincahan dengan Pukulan Smash Bulutangkis Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis SMA Negeri 2 Gerokgak Tahun 2017. *Ejournal JPKO Undiksha*, 08(02).
- Mackenzie, B. (2015). *101 Performance Evaluation Tests* (2nd Altern). Green Star Media. Retrieved from https://books.google.com/books/about/101_Performance_Evaluation_Tests.html?id=yVPIkQEACAAJ

&pgis=1

Nasution, U., & Damanik, S. (2016). *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 15(1), 85–98.

Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.

Tiwari, L. M., Rai, V., & Srinet, S. (2011). Relationship of Selected Motor Fitness components with the Performance of Badminton Player. *Asian Journal of Physical Education and Computer Science in Sports*.