

PELATIHAN STRENGTH AND CONDITIONING ATLET BULU TANGKIS KONI KOTA MATARAM 2021

Soemardiawan^{1*}, Susi Yundarwati², Intan Primaynati, ³Ismail Marzuki⁴, Titi Laily Hajiriah⁵.
Corresponding autor email : Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan Masyarakat, UNDIKMA
Email: umanksoemardiawan84@gmail.com

Abstrak: Pelatihan ini perlu dilakukan karena adanya latihan yang belum begitu maksimal, perencanaan dan kematangan dalam melakukan kegiatan latihan baik dari segi materi latihan maupun dari intensitas serta *recovery* yang diberikan. Tujuan adalah Latihan strength and conditioning dasar tidak hanya baik bagi kebugaran tubuh anda itu mungkin juga membantu anda saat berlatih seni bela diri beberapa latihan beban wajib disesuaikan, yang tergantung apakah anda berlatih untuk kekuatan dan tenaga, atau pengkondisian (*conditioning*) dan daya tahan tubuh. Universitas Pendidikan Mandalika (UNDIKMA) sebagai lembaga penghasil pelatih maupun pendidik, sekaligus lembaga yang secara terorganisir melaksanakan kegiatan pengabdian memiliki kewajiban moral untuk melakukan pembinaan dan peningkatan prestasi atlet secara optimal. Untuk itu Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat memiliki program abdimas untuk memberikan pelatihan atlet agar cara yang ditempuh untuk mengatasi masalah tersebut dapat teratasi. Target dari kegiatan ini adalah secara bertahap menghasilkan prestasi atlet. Tahap yang dilalui oleh peserta yaitu untuk mengikuti latihan yang diberikan pengabdian mulai dari latihan dasar hingga latihan yang sesuai dengan keunggulan fisik atlet sendiri. Tujuannya esensial adalah memberikan Pelatihan *strength and conditioning* efektif, efisien dan inovasi, pada atlet bulu tangkis Koni Kota Mataram 2021.

Kata kunci ; Pelatihan, *strength and conditioning* , Bulutangkis.

Abstract: This training needs to be carried out because of the lack of maximum training, planning and maturity in carrying out training activities both in terms of training material and the intensity and recovery provided. The goal is that basic strength and conditioning exercises are not only good for your physical fitness they may also help you when practicing martial arts some weight training must be adjusted depending on whether you are training for strength and power, or conditioning and endurance. Mandalika Education University (UNDIKMA) as an institution that produces coaches and educators, as well as an organization that organizes service activities has a moral obligation to optimally develop and improve athlete performance. For this reason, the Faculty of Sports and Public Health has a community service program to provide athlete training so that the methods taken to overcome these problems can be resolved. The target of this activity is to gradually produce athlete achievements. The stages that the participants go through are to take part in the exercises given by the servants starting from basic training to exercises that are in accordance with the athlete's own physical superiority. The essential goal is to provide effective, efficient and innovative strength and conditioning training for badminton athletes Koni Mataram City 2021 Kota.

Keywords ; Training, *strength and conditioning* , Badminton

PENDAHULUAN

1.1. Analisis situasi

Latihan strength and conditioning dasar tidak hanya baik bagi kebugaran tubuh anda itu mungkin juga membantu anda saat berlatih seni bela diri beberapa latihan beban wajib disesuaikan, yang tergantung apakah anda berlatih untuk kekuatan dan tenaga, atau pengkondisian (*conditioning*) dan daya tahan tubuh. Pelatih kekuatan dan pengkondisian adalah profesional kinerja fisik yang menggunakan resep latihan untuk meningkatkan kinerja atlet kompetitif atau tim atletik. Ini dicapai melalui kombinasi latihan kekuatan, pengkondisian aerobik, dan metode lainnya. Wikipedia (Inggris). Pelatihan *strength and conditioning* adalah upaya seseorang dalam meningkatkan perbaikan organisme dan fungsinya untuk mengoptimalkan prestasi dan penampilan olahraga (Bompa dalam Hariono, 2006). Latihan strength and conditioning adalah

proses untuk pengembangan penampilan olahraga yang kompleks dengan memakai isi latihan, metode latihan, tindakan organisasional yang sesuai dengan tujuan (Suharjana, 2004).

Selain itu *Strength and conditioning* juga merupakan dasar untuk mengatur kesiapan atlet dalam berlatih dan bertanding agar atlet bisa memberikan kekuatan fisik yang maksimal dan menghasilkan atlet yang berprestasi sesuai dengan yang diharapkan para pelatih. Untuk itu dengan diberikannya pelatihan tersebut akan berdampak baik terhadap hasil yang akan dicapai. Latihan *strength and conditioning* adalah upaya seseorang dalam meningkatkan perbaikan organisme dan fungsinya untuk mengoptimalkan prestasi dan penampilan olahraga (Hariono, 2006). Latihan *strength and conditoning* adalah proses untuk pengembangan penampilan olahraga yang kompleks dengan memakai isi latihan, metode latihan, tindakan organisasional yang sesuai dengan tujuan (Nossek dalam Suharjana, 2004).

Program pengkondisian dalam olahraga merupakan kegiatan pelatihan dalam membentuk fisik sebagai dasar untuk menunjang pencapaian prestasi disetiap cabang olahraga yang dilatihkan. Program pengkondisian merupakan suatu program yang dilaksanakan pada masa persiapan umum dan khusus yang tujuannya selain untuk membentuk fisik dasar, juga untuk mengatasi cedera pada saat berlatih ataupun dalam masa pelatihan. Program pengkondisian meliputi kekuatan, daya tahan, kelentukan kelincahan dan keseimbangan. Dalam program pengkondisian ini seorang pelatih dituntut untuk menguasai struktur otot yang dominan dalam cabang tersebut, menguasai tipe otot dari semua atlet yang dilatihnya, metode melatih yang tepat sesuai dengan tujuan pelatihan, dan alat-alat apa saja yang tepat untuk melatih berdasarkan tujuan pelatihan.

Focus masalah dalam penelitian ini adalah banyak pelatih dalam Latihan belum maksimal, maka Pelatihan ini perlu dilakukan karena adanya latihan yang belum begitu maksimal, perencanaan dan kematangan dalam melakukan kegiatan latihan baik dari segi materi latihan maupun dari intensitas serta *recovery* yang diberikan. Program pengkondisian menuntut pelatih harus memahami perubahan biokimia dan mikroskopik akibat dari program pengkondisian serta sistem energi yang terjadi pada waktu program pengkondisian dilakukan, serta prinsip-prinsip umum dalam program pengkondisian tersebut dengan maksud agar dalam proses melatih, atlet tersebut dapat berkembang sesuai dengan tujuan yang ditetapkan, pencapaian prestasi dapat terpenuhi, namun yang terpenting adalah tidak terjadi cedera yang fatal pada saat proses pelatihan berlangsung, Jusak

Syaranamual.<http://itawaka.blogspot.com/2008/08/konsep-dasarpelatihanconditioning.html> .Diunduh tanaggal 3 juni 2021.

Untuk menuju prestasi tentu saja atlet harus memiliki keterampilan teknis yan terlibat dalam gerakan dan kualitas kekuatan spesifik yang mendukungnya. Salah satunya melalui penguatan *strength and conditioning*. *Strength and conditioning* merupakan melatih kekuatan dan pengkondisian kebugaran dan kinerja fisik profesional yang menggunakan resep latihan untuk meningkatkan kinerja atlet yang kompetitif (Harsono, 1988). Ini dicapai melalui kombinasi latihan kekuatan dan pengkondisian aerobik, di samping berbagai metode lebih lanjut. Menurut Penelitian yang dilakukan oleh *Australian Strength and Conditioning Association (ASCA)*, bahwa *strength conditioning* diperlukan untuk dapat mencegah cedera. Prinsip utama adalah : 1. *Specificity* 2. *Overload* 3. *Progresive Overload strength* (Nathan & Scobell, 2012) *conditioning* juga sebagai upaya untuk memberikan *recovery* dan pemulihan pasca cedera bagi atlet. Sehingga *strength and conditioning* dapat di lakukan dalam bentuk *recovery active* maupun latihan penguatan.

Aksan, (2013) Bulutangkis atau Badminton adalah olahraga raket yang dimainkan oleh dua orang (untuk tunggal), atau dua pasang (untuk ganda) yang mengambil posisi berlawanan di bidang lapangan yang dibagi dua oleh sebuah jaring (net). Menurut Alhusin (2007) agar bisa bermain bulutangkis, seorang harus menguasai teknik dasar seperti: bisa memukul bola. Bila dalam buku PBSI (1978) *footwork* merupakan dasar untuk bisa menghasilkan pukulan berkualitas, yaitu apabila dilakukan dalam posisi baik. Untuk bisa memukul dengan posisi baik, seorang atlet harus memiliki kecepatan gerak baik dari atas maupun dari bawah. Dalam masa pelatihan dan pembinaan ini pemain diberikan ilmu teori dan juga praktek untuk bisa bermain dengan benar sesuai dengan aturan permainan bulu tangkis (PBSI, 1978). (Tony Grice, 2008) mengatakan bahwa *Badminton is one of the most popular sports in the world. It appeals to all age groups and various skill levels, men and women may play it indoors or outdoors for recreation as well competition.* Menjadi seorang pemain bulutangkis yang berprestasi bukan pekerjaan yang mudah sebab dituntut memahami dan menguasai sejumlah keterampilan fisik, teknik, taktik dan psikologi secara efektif, efisien. Keterampilan dasar merupakan salah satu jenis keterampilan yang harus dipahami dan dikuasai oleh setiap pemain dalam melakukan kegiatan bermain bulutangkis.

Dengan begitu kompleksnya persyaratan yang dibutuhkan dalam permainan bultangkis akan lebih baik sehingga para pakar setuju mengatakan bahwa "*Badminton Is A Game Which, Played Correctly, Demans Power, Eksplosiv, Srength, Endurance, Daring, Mental Reasoning, Agility And Fitnessse.* Jika diamati secara garis besar bahwa gerak dasar dalam permainan bulutangkis meliputi: melangkah, berlari cepat, berlari maju mundur, bergerak kesamping kanan dan kiri, melompat dan sebagainya yang kesemuanya bertujuan untuk mengejar cock dan mengembalikannya dengan sedemikian rupa. Lebih lengkapnya strength and conditioning yang dibutuhkan olah atlet bulutangkis meliputi: 1) Dayatahan kardiovaskuler (cardiovasculer endurance), 2) Dayatahan otot (Muscule Endurance), 3) Kekuatan Otot (muscule Strength), 4) Kelentukan (*flexibility*), 5) Komposisi Tubuh (*body Composition*), 6) Kecepatan Gerak (*speed Of Moment*), 7) Kelincahan (*agility*), 8) Keseimbangan (*balance*), 9) Kecepatan Reaksi (*reaction time*), 10) Koordinasi (*coordination*) Latihan Kekuatan Pengembangan permainan bulutangkis yang saat ini menuntut permainan dengan kareakteristik *speed* dan *power* menjadikan kekuatan sebagai peletak dasar dari kedua unsur tersebut menjadi sesuatu hal yang sangat penting. Kekuatan tidak saja memberikan sumbangan besar terhadap tenaga, tapi juga berpengaruh besar terhadap kecepatan, kelincahan, ketepatan, koordinasi dan keseimbangan.

1.2 Permasalahan Mitra

Permasalahan yang dihadapi terutama pelatihan *strength and conditioning* atlet bulu tangkis Koni Kota Mataram 2021, yaitu kurangnya pemanfaatan Latihan *strength and conditioning* yang berakibat pada pengalaman latihan yang monoton cenderung dan tidak tidak efektif, efesien, inonasi serta tidak menggunakan *sport scince*. Program pengkondisian merupakan program pelatihan fisik untuk mencegah cedera sebelum melanjutkan program pelatihan menuju prestasi. Prorang pengkondisian hendaklah dilakukan menurut prinsip-prinsip yang telah diatur dalam pelatihan sehingga tujuan dari pelatihan pengkondisian itu dapat tercapai secara optimal. Sebagai sorang pelatih harus memahami sistem dalam melatih kekuatan, daya tahan, kelentukan, kesimbangan dan juga menguasai metode melatih yang tepat, alat yang digunakan serta otot-otot yang dominan pada cabang yang ia latih sehingga cedera dapat dihindari. Hal tersebut tentu

dihawatirkan akan menjadi atlet akan penurunan hasil peningkatan prestasi belajarnya. Beberapa permasalahan tersebut yaitu:

- a) Pelatih menggunakan metode monoton dan konvensional dalam Latihan *strength and conditioning*.
- b) Pelatih belum menemukan strategi yang tepat dan kreatif menggunakan metode monoton dan konvensional dalam Latihan *strength and conditioning*, atlet bulu tangkis Koni Kota Mataram 2021
- c) Pelatih belum tahu tujuan esensial Latihan *strength and conditioning* efektif, efisien dan inovasi, pada atlet bulu tangkis Koni Kota Mataram 2021.

1.3 Solusi Mitra

- a) Memberikan alternatif metode yang tepat bagi pelatih untuk menerapkan strategi yang tepat dan kreatif latihan *strength and conditioning*, atlet bulu tangkis Koni Kota Mataram 2021.
- b) Memberikan alternatif strategi yang tepat bagi pelatih dalam proses latihan *strength and conditioning*.
- c) Memberikan saran dan masukan bagi pihak pelatih dan atlet bulutangkis kota mataram untuk Latihan *strength and conditioning*, serta mengadakan pelatihan *strength and conditioning* atlet bulu tangkis Koni Kota Mataram 2021.

METODE PENELITIAN

Metode Desain Penelitian ini adalah deskriptif dengan metode penelitian Kualitatif. Metode penelitian kualitatif sering disebut juga dengan metode penelitian naturalistik karena penelitiannya dilakukan pada kondisi yang alamiah (natural setting) disebut juga sebagai metode etnography. Karena pada awalnya metode ini lebih banyak digunakan untuk penelitian bidang antropology budaya. Dalam metode kualitatif karena data yang terkumpul dan analisisnya lebih bersifat kualitatif (Sugiyono, 2011). Suharsimi Arikunto (2010) instrument pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah perolehannya. Beberapa jenis instrument yang sering digunakan dalam penelitian, yaitu tes, angket atau kuesioner, interview, observasi, skala bertingkat dan dokumentasi.

Dalam pengabdian ini Masalah utama yang ada di lapangan, yaitu pelatih di kota mataram pada atlet bulutangkis, kesulitan dalam memberikan materi fisik bagi atlitnya. Sehingga solusi yang diberikan pengabdian adalah memberikan pemahaman baik secara teori maupun praktek tentang bagaimana melatih fisik kepada atlit. Secara teori pelatih akan diberikan pemahaman secara menyeluruh atau komprehensif tentang konsep apa itu komponen fisik yang penting bagi atlit, kemudian pada prakteknya pelatih mampu menyusun materi yang tepat untuk melatih kemampuan fisik atlitnya. Pretest digunakan untuk melihat pemahaman awal pelatih terhadap konsep fisik bagi atlit, dan posttest untuk melihat hasil peningkatan pemahaman pelatih terhadap materi yang sudah diberikan oleh tim pengabdian baik secara teori maupun praktek. Indikator ketercapaian yang diharapkan adalah semua pelatih diharapkan lolos *passing grade* yang telah ditentukan oleh tim pengabdian terkait materi. Instrumen yang akan digunakan untuk melihat keberhasilan pengabdian yaitu menggunakan tes butir soal, serta dokumentasi sebagai pelengkap.

HASIL KEGIATAN DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat telah dilaksanakan di Gor Warna Agung Mataram, dalam pelaksanaan kami dari Universitas Pendidikan Mandalika Mataram saling berdiskusi dan berbagi ilmu pengetahuan dengan pelatih terutama dalam melihat perkembangan anak dalam konten kemampuan fisik bermain dalam bulu tangkis pada seseorang dalam melakukan aktifitas gerak dengan daya tahan fisik yang baik. Kemudian Pengabdian masyarakat ini merupakan tindak lanjut dari observasi TIM Pengabdian masyarakat terhadap kemampuan daya tahan fisik yang harus di tingkatkan dengan memberikan latihan kepada atlet dalam mengembangkan kemampuan fisik dalam meningkatkan daya tahan bermain sehingga lebih mudah mendapatkan prestasi.

Dengan adanya kegiatan pengabdian kepada masyarakat di daerah Kota Mataram diharapkan pelatih bisa memperbaiki kemampuan atlet dalam melakukan latihan daya tahan fisik, sehingga atlet mampu mengembangkan potensi dirinya untuk peningkatan terhadap diri sendiri sehingga akan muncul bibit unggul yang berprestasi dalam cabang olahraga bulu tangkis. Pelaksanaan kegiatan ini dilaksanakan oleh 4 orang dosen dari Pendidikan kepelatihan olahraga yang memberikan latihan terhadap peningkatan kemampuan daya tahan fisik pada atlet Koni Kota Mataram di cabang bulu tangkis. Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini telah dilaksanakan selama 3 Bulan, yaitu pada hari Senin, Kamis dan Sabtu tanggal 16 Mei sampai Juli 2021 di Lapangan bulu tangkis Warna Agung Mataram yang diikuti oleh 10 atlit. Pelaksanaan dimulai pada pukul 16.00 sampai dengan selesai.

Tabel 1.1 Jadwal kegiatan pelatihan *strength and conditioning* atlet bulu tangkis Koni Kota Mataram 2021.

Hari	Minggu	Jam	Materi	Pemateri	Moderator
Senin	1-4	16.00-18.00	Pengembangan Model Latihan Fisik Nasional dan Aerobic	Dr. Soemardiawan, M.Pd	Intan P
			Fundemental /penegmbangan aerobic	Intan Primayanti, M.Or	Susi Yndarwati
Kamis	4-8	16.00-18.00	Anerobic tresh	Dr. Soemardiawan, M.Pd	Titi Laily
			old/lactat tolerance old/lactat tolerance	Intan Primayanti, M.Or	Intan P
Sabtu	8-12	16.00-18.00	Aerobic max	Dr. Soemardiawan, M.Pd	Ismail M



Gambar 1. Atlet Bulutangkis Koni Kota Mataram.

Pada Gambar 1 seorang praktikan sedang memberikan contoh koordinasi untuk rapat melakukan latihan fisik pada atlet dengan benar. Latihan dilakukan dilapangan bulu tangkis yang telah disediakan panitia. Pemberian materi diberikan pada saat sebelum Latihan dan setelahnya diadakan evaluasi Gerakan, untuk mengetahui kesalahan-kesalahan para atlet maupun pelatih. Selain itu, melalu kegiatan pelatihan ini, atlet dan pelatih menjadi lebih memahami dan bisa memperbaiki satu sama lain sebagai atlet dan pelatih. Langkah-langkah kegiatannya adalah penyaji memaparkan materi dan kajiannya dilanjutkan diskusi, dialog, tanya jawab dan praktek di lapangan. Pada saat aplikasi di lapangan setiap atlit diwajibkan mengikuti kegiatan secara langsung dan diadakan simulasi untuk mengetahui kemampuan atlit dalam mengikuti kegiatan ini, sehingga setiap atlit dapat mengetahui kemampuannya masing-masing.

Kemudian TIM abdimas Pendidikan penelitian Olahraga dalam pelasaannya memberikan arahan bagaimana latihan yang baik terutama terhadap kemampuan daya tahan dalam bermain bulu tangkis. Setelah atlet memahami latihan dasar dengan baik maka dilakukan praktek dalam latihan lanjutan yang dapat meningkatkan kemampuan latihan dalam melakukan gerak bermain dalam bulu tngkis. Dalam pengabdian kepada

masyarakat bekerjasama dalam mengawasi atlet pada saat melakukan aktifitas gerak yang di kombinasi latihan fisik dalam permainan sehingga terlihat etlet yang melakukan kesalahan dalam melakukan kegiatan kondisi fisik. Kegiatan praktek olahraga kami lakukan selama 1 jam untuk melihat sejauh mana kemampuan fisik dalam melakukan kegiatan latihan daya tahan. Dalam kegiatan praktek tersebut pengabdi dan atlet melakukan evaluasi lansung terhadap gerak yang dilakukan sehingga secara umum mereka mengetahui dimana kelemahan yang dimiliki dalam melakukan kegiatan aktifitas gerak. Dalam pelaksanaan kegiatan latihan, pengabdi, atlet membuat sebuah catatan untuk melihat sejauh mana perkembangan atlet dalam melakukan aktifitas latihan *strength and conditioning*.

Pengabdi dan atlet saling mengamati dari setiap kemampuan gerak yang dipraktekkan masing – masing atlet. Latihan dilaksanakan lebih kurang 2 jam yang terdiri dari pemanasan secara statis dan dinamis, pelaksanaan inti dan di tutup dengan colingdown. Setelah latihan selesai seluruh atlet disuruh untuk istirahat sambil mengembalikan kondisi tubuhnya selama 15 menit, kemudian pelaksana dari abdimas saling berdiskusi terhadap pelaksanaan kegiatan yang dilakukan atlet. Dari hasil diskusi dilihat masih banyak atlet yang melakukan kesalahan dalam melaksanakan latihan fisik terutama pada kondisi mereka sedang kelelahan. Tim pelaksana abdimas kemudian mengumpulkan atlet yang di pandu oleh TIM FIKKM Undikma. Pengabdi memberikan arahan kepada atlet untuk melakukan latihan dengan teknik yang baik dan benar serta melakukan evaluasi terhadap atlet yang dianggap masih banyak mempunyai kesalahan dalam melaksanakan latihan *strength and conditioning*.

Dalam pelaksanaan Abdimas dengan metode teori dan praktek diharapkan atlet mampu memperbaiki latihan mereka terutama pada pengulangan yang sangat minim sekali, sehingga atlet mampu melaksanakan aktifitas latihan dengan baik dan mampu tumbuh kembang sesuai dengan perkembangan latihan. Kemudian pelatih diharapkan mampu memberikan arahan dalam memperbaiki latihan atlet serta mampu melakukan pengawasan dalam pelaksanaan latihan dalam meningkatkan fisik atlet. Hal tersebut dilakukan dalam upaya untuk para pelatih dan atlet serta panitia bisa saling mengingat dan bersilaturahmi dikemudian hari. Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat di Kota Mataram dengan judul pelatihan *strength and conditioning* atlet bulu tangkis Koni Kota Mataram 2021, akan kami tindak lanjuti pada pengabdian kepada masyarakat berikutnya dalam bentuk hasil penelitian terhadap kegiatan yang dilakukan dalam sebuah penelitian bagi pengembangan karir guru yang melaksanakan tugasnya dalam bentuk publikasi karya ilmiah dalam bentuk jurnal maupun bentuk luaran lainnya.

Universtas Pendidikan Mandalika khususnya fakultas ilmu pendidikan akan saling bekerjasama dalam pengembangan model latihan di Koni Kota Mataram. Bila rencana kegiatan bersamaan dengan pelaksanaan dilapangan, berarti dapat dikatakan sesuai dengan yang diharapkan atau dapat dikatakan berhasil. Ada beberapa indikator keberhasilan dalam kegiatan pengabdian yaitu: 1) Dari hasil abdimas atlet sudah mulai berkurang melakukan kesalahan dalam melaksanakan latihan fisik terutama pada kondisi mereka sedang kelelahan. 2) Melakukan latihan dengan teknik yang baik dan benar serta melakukan evaluasi terhadap atlet yang dianggap sudah tidak banyak mempunyai kesalahan dalam melaksanakan latihan *strength and conditioning*. 3) Dalam pelaksanaan Abdimas dengan metode teori dan praktek dapat menjadikan atlet mampu memperbaiki latihan mereka terutama pada pengulangan yang minim, sehingga atlet mampu melaksanakan aktifitas latihan dengan baik dan mampu tumbuh kembang sesuai dengan perkembangan latihan. 4) Kemudian pelatih mampu memberikan arahan dalam

memperbaiki latihan atlet serta mampu melakukan pengawasan dalam pelaksanaan latihan dalam meningkatkan fisik atlet di Koni Kota Mataram.

SIMPULAN DAN SARAN

SIMPULAN

Berdasarkan pembahasan mengenai pembinaan olahraga sepakbola yang dilakukan di atlet Bulutangkis Koni Kota Mataram dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut: Setelah melaksanakan program pengabdian kepada masyarakat ini dengan judul ‘Pelatihan *strength and conditioning* atlet bulu tangkis Koni Kota Mataram 2021’. Kedepan, pengabdian kepada masyarakat akan terus dilakukan agar hasil dari kegiatan ini menjadi berkembang menjadi lebih baik, utamanya bagi para atlet yang telah diberikan latihan fisik, sehingga dapat memberikan kontribusi yang lebih nyata. Berharap, dengan diadakan kegiatan pengabdian ini tidak ada lagi atlet yang memiliki masalah dengan fisik, sehingga mendapatkan hasil yang maksimal. Undikma khususnya Program Studi Pendidikan Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat, berharap hasil dari kegiatan ini dapat menjadikan calon – calon atlet berprestasi yang dapat mengharumkan nama club serta bangsa dan Negara. Berdasarkan hasil evaluasi respon yang telah dilakukan dilapangan , kami menyarankan hendaknya program-program pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan secara berlanjut dan terus menerus, melihat tingkat kebutuhan para atlet, agar latihan tidak sia-sia dan prestasi juga membanggakan. Kemudian para pelatih dan Dosen FIKKM Pendidikan Olahraga UNDIKMA Jaya dapat terus memberikan dorongan, solusi dalam menyelesaikan persoalan yang terjadi, sehingga muncul terobosan dan gagasan baru dalam konsep program latihan yang lebih baik lagi dalam peningkatan proses Latihan *strength and conditioning* atlet bulu tangkis Koni Kota Mataram 2021.

- a) pelatihan *strength and conditioning* atlet bulu tangkis Koni Kota Mataram 2021 dikatakan cukup, latihan dilaksanakan seminggu tiga kali, dalam waktu 3 bulan dapat memberikan kontribusi bagi atlet bulutangkis Kota Mataram, Program latihan berupa teknik dasar *Footwork, Smash, Drive, Drop Shoooot, Lob* dan servis dan game telah dijalankan sesuai jadwal.
- b) Pelatihan *strength and conditioning* atlet bulu tangkis Koni Kota Mataram 2021, sebagai pedoman untuk membuat program latihan yang efisien, efektif, dan inovasi dalam bidang bulu tangkis.
- c) Target dari kegiatan ini adalah secara bertahap menghasilkan prestasi atlet. Tahap yang dilalui oleh peserta yaitu untuk mengikuti latihan yang diberikan pengabdian mulai dari latihan dasar hingga latihan yang sesuai dengan keunggulan fisik atlet sendiri.

SARAN

Hasil Kegiatan ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pihak Universitas Pendidikan Mandalika dan KONI KOTA Mataram Sebagai feed back untuk memberikan kontribusi di bidang olahraga sehingga para pelatih dan atlet dapat meningkatkan kualitas kinerja demi tercapainya prestasi yang optimal dan bermartabat.

DAFTAR PUSTAKA

- Alhusin, S. (2007). *Gemar Bermain Bulutangkis*. CV. Seti-Aji.
- Bompa, T. (1994). *Theory and Methodology of Training*. Toronto: Kendal Hunt Publishing Company

- Bompa, T and Gregory Haff. (2009). *Peridization Theory and Methodology of Training. Fifth Edition*. United states: Human Kinetics. 2009.
- Grice, Tony. (2007). *Bulutangkis (Petunjuk & Praktis untuk Pemula & Lanjut)*. Jakarta: Pelita Jaya.
- Grice, Tony. (2018). *Badminton Step to Success*. (Amerika: Human Kinetics, Haag Jonath, R. Krempel. (1987). *Atletik Jakarta*.
- Rosda. Hariono, A. (2006). *Metode Melatih Fisik Pencak Silat*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Harsono. (1988).
- Panduan Kepelatihan. KONI. Nathan, A. J., & Scobell, A. (2012). How China Sees America. *Foreign Affairs*, 91(5), 1689–1699.
<https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- PBSI. (1978). *Buku Pedoman Bulutangkis*. PB PBSI.
- Sajoto, M. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Olahraga*. Semarang: FPOK- IKIP Semarang.
- Soemardiawan. (2015). *Latihan Bulutangkis*. Mataram: Garuda Jaya.
- Suharjana. (2004). *Kebugaran Jasmani*. FIK UNY.
- Syafruddin. (2006). *Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga*. FIK UNP.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyanto & Kristiyanto, Agus. (2009). *Faktor Fisik Dominan Penentu Prestasi Bermain Bulutangkis*. Surakarta: Junior Press.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R& D*, Alfabeta Bandung.
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Keepelatihan Olahraga (Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga)*.
- Tangkudung, James. (2006). *Kepelatihan Olahraga (Pembinaan Prestasi Olahraga)*. Jakarta: Cerdas Jaya