



---

## **Program Latihan Kemampuan Fisik Atlet Bulutangkis Dan Survei Sarana Prasarana Olahraga Koni Kabupaten Sumbawa Barat**

**Nining Lestari**

Program Studi Pendidikan Olahraga, FIKKM Universitas Pendidikan Mandalika  
Alamat e-mail (nininglestari@gmail.com)

### **Abstrak**

Tujuan pengabdian ini adalah membuat program latihan kemampuan fisik atlet bulutangkis dan survei hasil sarana prasarana olahraga KONI kabupaten sumbawa Barat. Metode yang digunakan adalah pelatihan dan survei. Hasil pengabdian yaitu program latihan fisik yang bisa digunakan atlet dan hasil survei sarana prasarana olahraga yang bisa dijadikan bahan evaluasi oleh KONI KSB.

### **Kata Kunci**

Program, Latihan, Fisik, Atlet, Survei, Sarana

### **Pendahuluan**

Di masa pandemic covid-19 ekonomi mengalami penurunan berbagai lapisan masyarakat tidak terkecuali penghasilan daerah ikut penurunan. Marak virus covid-19 ini mengakibatkan banyak program yang disusun oleh KONI baik pemerintah untuk memajukan prestasi dan pembangunan gedung serba guna olahraga untuk latihan atlet belum dilaksanakan. Program yang sudah di buat untuk lebih memfokuskan ke pandemic covid-19. Salah satu masalah yang ada di KONI Kabupaten Sumbawa Barat terlambat dibuat, salah satunya struktur pengurus koni belum ada dan beberapa belum ada fasilitas. Karena kantor KONI yang sekarang kantor baru pindah tempat.

Solusi saya sebagai mahasiswa KKN untuk menyelesaikan masalah yang ada di KONI dengan membuat struktur pengurus KONI, mencetak serta di pasang di ruang KONI sebagai bukti saya dalam partisipasi dalam secretariat KONI dan melatih dalam administrasi. Dengan cara saya meminta SK pengurus KONI untuk membuat struktur pengurus, selain itu saya dibimbing dalam secretariat untuk administrasi surat masuk dan keluar serta stempel dalam legalisir piagam jika ada atlet meminta legalisir.

Solusi saya sebagai mahasiswa untuk menyelesaikan masalah latihan fisik di klub PB.Perkasa Badminton Club dengan membuat tes kemampuan 5 tahapan, yaitu push up, sit up, skipping, sedo bola dan lari. Dari 5 tahapan komponen fisik yang sudah saya tes kemampuan fisik dengan mengambil 10 atlet untuk program latihan di klub dengan usia berbeda. Karena banyak kekurangan biaya maka saya mengambil tes kemampuan dengan menyesuaikan tempat latihan. Latihan sedo bola kita memakai bola bekas (shuttlecock), sit up memakai cara kaki di jepit di tiang net bulutangkis agar kita tahu posisi badan atlet saat sit up, untuk melihat kelentukan badanya pada saat naik turun dan menyetuh lantai seimbang atau tidak termasuk pada pemula agar sit up benar. Skipping digunakan untuk melatih kecepatan di bagi menjadi 2 lompatan sekali putar atau 1 lompatan sekali putar, hasil lompatan melatih daya otot dan sendi kaki dan berapa banyak jumlah lompatan dalam waktu tertentu. Lari jarak jauh kita memakai lapangan full dig or ada 2 lapangan dengan lari keliling gor dengan waktu tertentu. Push up kita memakai waktu tertentu untuk melatih kekuatan dan otot perut. Tes kemampuan fisik dengan waktu 2 menit dalam 5 komponen fisik, hasil ideal 60detik 50kali untuk tingkat kebugaran. Setelah 2 menit sudah sampai hasil ideal maka beban latihan akan di tambah 3 menit, 5 menit, dan 10 menit untuk melatih tingkat kebugaran atlet



## **Metode Pengabdian**

Dalam kegiatan ini saya melakukan wawancara kepada pihak yang bersangkutan, seperti ketua harian pengurus KONI, ketua cabang olahraga dan pelatih klub PB.Perkasa Badminton Club mengingat kondisi dalam masa pandemic sehingga saya melakukan wawancara di kantor KONI, rumah ke rumah serta tempat latihan (GOR SAKA) untuk mengumpulkan data dan tes kemampuan terhadap atlet bulutangkis.

## **Hasil dan Pembahasan**

Melalui kegiatan survei sarana dan prasarana serta mengikuti program latihan di klub PB.Perkasa Badminton Club. Maka kita tahu bahwa sarana dan prasarana masih belum lengkap dan untuk melatih kemampuan fisik atlet dengan 5 komponen fisik dengan waktu tertentu dan saya memakai waktu 2 menit untuk tes kemampuan untuk semua usia dari Pra usia sampai remaja, hasil ideal 50 kali dalam 60 detik. Struktur pengurus sudah dibuat agar setiap masyarakat yang masuk ke kantor KONI mengetahui oleh masyarakat struktur pengurus seperti apa dan contoh kinerja mahasiswa KKN

## **Kesimpulan**

Penulis menyimpulkan bahwa kegiatan KKN pada tahun ini berbeda dengan tahun lalu dikarenakan situasi yang tidak mendukung di kala pandemic covid-19. Untuk tahun ini dilakukan mandiri. Namun tidak mengubah semangat penulis dalam berkegiatan KKN. Dengan bekerjasama dengan mitra, penulis mendapatkan permasalahan di mitra dan atlet dalam hal pengambilan data dan program latihan. Untuk saat ini solusi yang sudah diberikan yaitu membuat struktur pengurus untuk melengkapi sekretariat KONI, cara melatih menjadi administrasi untuk dokumen serta sarana dan prasarana. Mitra klub PB.Perkasa Badminton Club dapat membuat tes kemampuan fisik atletnya sebagai tolak ukur untuk mengetahui tingkat kebugaran atlet dan belajar menjadi pelatih untuk mengajar atlet.

## **Saran**

Dari berbagai uraian penulismengharapkan dukungan dari semua kalangan civitas akademik maupun masyarakat dan tempat mitra saya agar dapat menumbuhkan rasa kerjasama dalam kepentingan dalam organisasi maupun di masyarakat sekitar sebagai contoh

## **Daftar Pustaka**

DP2M Dikti. (2013). *Panduan & Format Usulan Hibah KKN-PPM*. Jakarta : Direktorat Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Dirjen Pendidikan Tinggi.

LPPM. (2019). *Pedoman KKN Tematik IKIP Mataram* : IKIP Mataram.

LPPM UNY. (2013). *Panduan Kuliah Kerja Nyata (KKN) Universitas Negeri Yogyakarta*. Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 Tentang Standar Nasional Pendidikan.

KONI.(2021). *Survei Sarana dan Prasarana Olahraga* : Kabupaten Sumbawa Barat.

PB.Perkasa Badminton Club. (2021). *Tes Kemampuan Fisik Atlet* : Kabupaten Sumbawa Barat.