

PELATIHAN BERBASIS *SPORT SCIENCE* DAN COACHING DALAM MENINGKATKAN PRESTASI ATLET BULU TANGKIS PADA USIA DINI

Taufiq Hidayat^{1*}, Rizky Aris Munandar², Amal Fauqi³, Sandi Achmad Pratama⁴

¹²³⁴ STKIP Yapis Dompu, Kabupaten Dompu, Indonesia
email: taufiqh807@gmail.com

Abstrak: Pengabdian kepada masyarakat ini dilatarbelakangi oleh rendahnya kemampuan konsentrasi dan stabilitas mental atlet bulutangkis usia dini di PB. Bima Akbar yang berdampak pada belum optimalnya prestasi atlet meskipun telah dilakukan latihan teknik, fisik, dan taktik secara rutin. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan prestasi atlet melalui pelatihan berbasis *sport science* dan coaching dengan pendekatan *learning to shift attention* yang menekankan penguatan aspek psikologis, khususnya konsentrasi dan pengendalian emosi. Metode pelaksanaan dilakukan melalui tiga tahap, yaitu persiapan observasi dan perencanaan program, pelaksanaan pemberian materi *sport science*, latihan teknik, fisik, mental, serta posttest, dan evaluasi penilaian hasil latihan secara berkelanjutan). Kegiatan dilaksanakan pada 20 Mei 2026 di Gor Bulutangkis Nggeru, Sila, Kabupaten Bima dengan melibatkan 15 atlet usia dini. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman atlet terhadap pentingnya aspek psikologis dalam pertandingan, meningkatnya kemampuan konsentrasi, serta lebih baiknya pengendalian emosi dan fokus saat latihan maupun simulasi pertandingan. Kesimpulannya, pelatihan berbasis *sport science* dan coaching dengan pendekatan *learning to shift attention* efektif dalam meningkatkan kualitas pembinaan atlet bulutangkis usia dini, tidak hanya pada aspek teknik dan fisik tetapi juga mental. Kontribusi kegiatan ini adalah menghasilkan model pelatihan terintegrasi berbasis *sport science* yang dapat diterapkan untuk mendukung peningkatan prestasi atlet di tingkat regional maupun nasional.

Kata Kunci: : Sport Science, Coaching, Bulutangkis, Prestasi Atlet. Usia Dini

Abstract: *This community service research was motivated by the low level of concentration ability and mental stability of early-age badminton athletes at PB. Bima Akbar, which has resulted in suboptimal athletic performance despite routine technical, physical, and tactical training. This activity aims to improve athlete performance through sport science and coaching-based training using the learning to shift attention approach, which emphasizes the strengthening of psychological aspects, particularly concentration and emotional control. The implementation method was carried out in three stages, namely preparation (observation and program planning), implementation (delivery of sport science materials, technical, physical, and mental training, as well as posttests), and evaluation (ongoing assessment of training outcomes). The activity was conducted on May 15, 2026, at the Nggeru Badminton Hall, Sila, Bima Regency, involving 15 early-age athletes. The results showed an improvement in athletes' understanding of the importance of psychological aspects in competition, enhanced concentration ability, and better emotional control and focus during training and match simulations. In conclusion, sport science and coaching-based training with the learning to shift attention approach is effective in improving the quality of early-age badminton athlete development, not only in technical and physical aspects but also in mental aspects. The contribution of this activity is the development of an integrated sport science-based training model that can be applied to support the improvement of athlete performance at regional and national levels*

Keywords: *Sport Science, Coaching, Badminton, Athlete Performance, Early-Age Athletes*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu aspek penting dalam pembangunan sumber daya manusia karena tidak hanya berorientasi pada peningkatan kebugaran jasmani, tetapi juga berperan dalam pembentukan karakter, disiplin, sportivitas, serta penguatan mental masyarakat. Pembinaan dan pengembangan olahraga di Indonesia diarahkan untuk meningkatkan kualitas manusia secara menyeluruh, baik dari aspek fisik, mental, maupun sosial. Selain itu, olahraga juga memiliki peran strategis dalam membangun kebanggaan nasional melalui pencapaian prestasi di tingkat regional, nasional, maupun internasional (Jamalong, 2014).

Dalam olahraga prestasi, khususnya bulutangkis, pencapaian prestasi atlet tidak dapat dilepaskan dari proses pembinaan yang terencana, sistematis, dan berkelanjutan. Pembinaan tersebut tidak hanya berfokus pada aspek teknik, taktik, dan fisik, tetapi juga harus memperhatikan aspek psikologis atlet. Aspek mental seperti konsentrasi, kepercayaan diri, dan pengendalian emosi merupakan faktor penentu yang sangat berpengaruh terhadap performa atlet saat bertanding. Kegagalan dalam mengelola aspek psikologis sering kali menyebabkan atlet tidak mampu menampilkan kemampuan terbaiknya meskipun telah menjalani latihan fisik dan teknik secara optimal.

Permasalahan psikologis dalam olahraga prestasi umumnya muncul dalam bentuk kecemasan bertanding, menurunnya konsentrasi, serta gangguan fokus selama pertandingan berlangsung. Pada kondisi latihan, atlet sering menunjukkan motivasi dan kesiapan yang tinggi, namun ketika menghadapi pertandingan, tekanan kompetisi, gangguan eksternal, serta beban psikologis menyebabkan penurunan performa. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan antara kondisi latihan dan kondisi pertandingan yang dipengaruhi oleh faktor mental atlet.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara awal dengan atlet di PB. Bima Akbar yang berlokasi di Sila Nggeru, Kecamatan Bolo, Kabupaten Bima, ditemukan bahwa salah satu faktor utama yang memengaruhi belum optimalnya prestasi atlet adalah rendahnya kemampuan konsentrasi dan stabilitas mental saat bertanding. Atlet cenderung mudah terpengaruh oleh gangguan internal seperti rasa cemas dan pikiran negatif, maupun gangguan eksternal seperti sorakan penonton dan tekanan pertandingan. Kondisi ini berdampak pada tidak stabilnya performa permainan sehingga atlet belum mampu mencapai prestasi yang optimal dan masih terbatas pada tingkat lokal.

Secara empiris, kondisi tersebut menunjukkan bahwa pembinaan atlet di PB. Bima Akbar masih belum sepenuhnya mengintegrasikan pendekatan sport science secara komprehensif, khususnya pada aspek psikologi olahraga. Padahal, sport science merupakan pendekatan multidisipliner yang mengintegrasikan berbagai ilmu pengetahuan seperti fisiologi, biomekanika, dan psikologi olahraga yang bertujuan untuk meningkatkan performa atlet secara optimal dan sistematis (Hidayat, 2022).

Salah satu pendekatan yang relevan untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah pelatihan konsentrasi berbasis *learning to shift attention*. Metode ini menekankan kemampuan atlet dalam mengalihkan dan mengontrol fokus perhatian secara adaptif sesuai dengan situasi pertandingan. Latihan konsentrasi dalam konteks ini tidak hanya berkaitan dengan kemampuan memusatkan perhatian, tetapi juga kemampuan mengelola pikiran, emosi, dan respons tubuh agar tetap stabil dalam kondisi tekanan kompetitif. Menurut Sholichah (2016), latihan konsentrasi berperan dalam mengoptimalkan fungsi kognitif atlet untuk mengontrol pikiran dan emosi sehingga dapat mendukung performa terbaik. Selain itu, Prawitama dan Aulia (2020) menjelaskan bahwa gangguan konsentrasi dapat berasal dari stimulus internal maupun eksternal yang apabila tidak dikelola dengan baik akan menurunkan kualitas performa atlet.

Berdasarkan uraian tersebut, diperlukan suatu program pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada penerapan sport science dan coaching melalui pelatihan konsentrasi berbasis *learning to shift attention* pada atlet bulutangkis usia dini di PB. Bima Akbar. Program ini diharapkan dapat menjadi solusi dalam meningkatkan kemampuan konsentrasi, pengendalian emosi, serta kesiapan mental atlet dalam menghadapi pertandingan. Dengan demikian, tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan kualitas pembinaan atlet bulutangkis melalui pendekatan sport science, khususnya dalam aspek psikologis, sehingga diharapkan dapat mendukung peningkatan prestasi atlet PB. Bima Akbar baik di tingkat regional maupun nasional.

METODE

Pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan metode pelatihan dan penerapan langsung dengan materi sport science. Berikut dijelaskan secara rinci yang berkaitan dengan tahapan dari pelaksanaan kegiatan pengabdian ini :

1. Tahap Persiapan

Pada tahap ini tim dari pengabdian melakukan survey dan diskusi untuk mendapatkan informasi yang dibutuhkan saat pelatihan, dan menetapkan tujuan pelatihan, dan mempersiapkan jadwal pelatihan permainan bulu tangkis untuk atlet pada PB.Bima Akbar

2. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan memberikan posttest dan memberikan materi tentang latihan teknik, fisik, dan mental dan memberikan materi penguatan berkaitan dengan sport science.

3. Tahap Evaluasi

Tahap ini merupakan tahap terakhir dari pelaksanaan kegiatan pengabdian, pada tahap ini kita akan melakukan evaluasi dari berbagai latihan teknik, fisik dan mental. Hal ini penting dilakukan terutama bagi atlet untuk menunjang prestasi pada permainan bulu tangkis supaya dengan capaian -capaian yang telah di raih itu bisa meningkatkan prestasi yang optimal dengan penerapan sport science dan coaching dalam meningkatkan prestasi atlet bulu tangkis pada PB. Bima Akbar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pembinaan prestasi bulu tangkis pada PB.Bima Akbar untuk mencapai prestasi atlet secara maksimal dan optimal diperlukan pembinaan yang terprogram, terarah dan berkesinambungan serta di dukung dengan beberapa faktor penunjang yang memadai, program pembinaan sudah berjalan cukup baik dengan merekrut atlet-atlet usia dini, anak-anak, pemula remaja. Demi mencapai prestasi atlet secara maksimal dan optimal diperlukan pembinaan yang terprogram, terarah dan berkesinambungan serta didukung dengan faktor penunjang yang memadai. PB. Bima Akbar sendiri untuk program pembinaan sudah berjalan cukup baik dengan merekrut atlet-atlet, usia dini, anak-anak dan pemula remaja dan menggolongkan sesuai dengan umurnya masing-masing. Proses pembinaan dilakukan setiap hari tiga kali senin, rabu dan jum'at dan latihan ini dimulai dari 15:00 sampai 18 :00 WITA bertempat di Gor Nggeru Sila, Kec.Bolo Kab.Bima. Pembinaan atlet usia dini dilakukan arahan dan pendekatan khusus agar anak mau berlatih. Untuk mencapai prestasi yang optimal minimal di targetkan minimal 2-3 tahun agar bisa mengikuti kejuaraan bulu tangkis. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi pembinaan prestasi meliputi latihan teknik, taktik, faktor fisik, dan mental. Atlet untuk

berprestasi diperlukan program latihan sistematis dan kontinu. Untuk itu klub memberikan pelatih yang professional supaya atlet mempunyai teknik gerakan yang baik dan fisik yang optimal serta mental atlet yang kuat dilapangan dan merasa percaya diri saat bertanding.

Tabel 1. Latihan Harian Atlet

Macam-macam latihan	Lamanya latihan
Latihan pemanasan	10-15 menit
Latihan gerakan teknik, servis, lob, smash dan gerakan footwork	90 -180 menit
Latihan fisik	60-120 menit
Latihan taktik	30-60 menit
Latihan mental	10-20 menit

Sumber : Sukadiyanto, 2011

Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 20 Februari 2024 di Gor Bulu Tangkis Nggeru, Sila, Kab.Bima dengan diikuti 15 atlet bulu tangkis. Pelatihan praktik dilakukan dengan menyampaikan materi yang berkaitan dengan teknik, taktik, fisik dan mental dengan penerapan *sport science* dengan mempraktekkan gerakan teknik, taktik fisik dan mental yang bisa dipahami oleh atlet. Dan bagaimana atlet tersebut memaksimalkan gerakan teknik, taktik, fisik dan mental pada saat pertandingan maupun dalam permainan bulu tangkis yang dibutuhkan dalam penerapan *sport science*.



Gambar 1. Latihan Pemanasan



Gambar 2. Latihan gerakan teknik, servis, lob, smash, footwork dan gerakan taktik



Gambar 3. Setelah pemanasan latihan Fisik dan mental

KESIMPULAN

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat disimpulkan bahwa pelatihan berbasis sport science dan coaching melalui pendekatan latihan konsentrasi *learning to shift attention* berperan penting dalam meningkatkan kualitas pembinaan atlet bulutangkis usia dini di PB. Bima Akbar, khususnya pada aspek teknik, fisik, taktik, dan mental. Kegiatan ini tidak hanya meningkatkan pemahaman atlet

terhadap pentingnya kesiapan psikologis dalam pertandingan, tetapi juga membantu mengembangkan kemampuan konsentrasi, pengendalian emosi, serta fokus dalam menghadapi tekanan kompetisi. Dengan adanya program pelatihan yang terstruktur, sistematis, dan berkelanjutan, diharapkan pembinaan atlet dapat berjalan lebih optimal sehingga mampu mendukung peningkatan prestasi atlet hingga tingkat regional maupun nasional.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah mendukung dan berpartisipasi dalam kegiatan ini. Terima kasih kepada pimpinan institusi, mitra kegiatan, para pelatih, atlet usia dini, orang tua, , serta seluruh rekan-rekan dosen yang telah memberikan waktu, tenaga, pemikiran, dan kerja sama yang sangat berarti demi kelancaran pelaksanaan program pengabdian ini. Semoga kegiatan ini memberikan manfaat yang berkelanjutan, menambah wawasan dan keterampilan para pelatih maupun atlet, serta menjadi kontribusi nyata dalam pengembangan prestasi bulu tangkis khusus PB. Bima Akbar Atas segala bantuan dan dukungan yang telah diberikan, kami mengucapkan terima kasih.

REFERENSI

- Abedanzadeh, R., Becker, K., & Mousavi, S. M. R. (2022). Both a holistic and external focus of attention enhance the learning of a badminton short serve. *Psychology Research*, 86(1), 141–149. <https://doi.org/10.1007/s00426-021-01475-9>
- Bafirman. (2024). The role of sport psychology in improving badminton performance: A systematic review. *Retos*.
- Chen, Y., Zulnaidi, H., & Syed Ali, S. K. B. (2023). Visual attention and eye movement characteristics in badminton players. *Frontiers in Psychology*.
- Hidayat, T., Fauqi, A., Oktavianis, E., & Ramadhan, R. (2024). Pengembangan modul sport science bulu tangkis berbasis Android dalam meningkatkan prestasi atlet. *Jurnal Porkes*, 7(2). <https://doi.org/10.29408/porkes.v7i2.27428>
- Hidayat, T., Munandar, R. A., Zulfikar, I., & Kurniawan, Y. (2024). Pengaruh metode latihan plyometric terhadap kemampuan jumping smash pada atlet porprov bulu tangkis dengan penerapan sport science. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 15(3). <https://doi.org/10.37630/jpo.v15i3.2745>
- Pasaribu, A. M. N. (2022). Pendampingan dan pelatihan kondisi fisik atlet bulu tangkis Kota Bekasi. *Dharma Rafflesia: Jurnal Ilmiah Pengembangan dan Penerapan IPTEKS*, 20(2). <https://doi.org/10.33369/dr.v20i2.23663>

- Romadhona, N. F., Waritsu, C., Putri, F., Abdullah, K., Siwi, K., Swandari, A., Ismanto, S. A., & Ananda, A. Y. (2024). Pendampingan fisioterapi pada komunitas bulu tangkis untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran atlet bulu tangkis di PB Suryanaga Surabaya. *Jurnal Inovasi Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*, 4(2), 275–282. <https://doi.org/10.54082/jippm.645>
- Senja, Q. S., Shan, W., Ma, X., Yi, Q., & Yan, H. (2026). Life kinetics training as a multimodal neurocognitive intervention enhances cognitive and motor performance in badminton athletes. *Life*, 16(5), 836. <https://doi.org/10.3390/life16050836>
- Saputra, E. A., Yogaswara, R. R., & Erliyanti, N. K. (2022). Pengenalan teknik dasar bulu tangkis pada anak-anak di Dusun Congkop, Desa Keboansikep, Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal PKM: Pengabdian kepada Masyarakat*, 5(1), 53–58. <https://doi.org/10.30998/jurnalpkm.v5i1.7336>
- Wang, X., et al. (2023). Attention load regulates audio-visual perception in badminton. *Journal of Sports Science*.