

## IMPLEMENTASI PROGRAM LATIHAN PB MATAHARI TERBIT KOTA

SEMARANG TAHUN 2023

**Herdina Ana Sumbiarsih**

[herdinaanasumbiarsih@gmail.com](mailto:herdinaanasumbiarsih@gmail.com)

**Universitas PGRI Semarang**

### *Abstract*

*The background of this research is the consistency of achievements achieved by PB Matahari Terbit Semarang City so it is interesting to study the training program it implements. The purpose of this study was to determine the implementation of the training program in PB. Sunrise City of Semarang. This type of research is descriptive qualitative. The subjects used in this study were administrators, coaches and athletes of PB Matahari Terbit Kota Semarang. The data used in this study are primary data with data collection techniques using documentation, interviews and observation methods. data analysis using data reduction steps, data presentation and conclusion. Based on the results of research on the implementation of the Sunrise PB training program in Semarang City, it has gone well because the training program is prepared based on the characteristics of athletes. Exercise is done 3 times in 1 week. The training program provided includes exercises using gymnastic methods, running, warm-up exercises consisting of varied short distances, cool-down exercises carried out after the exercise program has been completed. Strength training by means of players doing movements such as jumping forward, backward, sideways. Speed training is done by running fast at close range and the shuttle run is done continuously. Skill training using the drill method. While the mental training method is carried out by approaching and communicating with athletes*

*Keywords: Badminton, Training Program, Implementation.*

### **Abstrak**

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh konsistensi prestasi yang diraih oleh PB Matahari Terbit Kota Semarang sehingga menarik untuk mengkaji program latihan yang diterapkannya. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui implementasi program latihan pada PB. Matahari Terbit Kota Semarang. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kualitatif. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah pengurus, pealtih dan atlet PB Matahari Terbit Kota Semarang. Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer dengan teknik pengumpulan data menggunakan metode dokumentasi, wawancara dan observasi. analisis data menggunakan langkah reduksi data, penyajian data dan pengambilan kesimpulan. Berdasarkan hasil penelitian implementasi program latihan PB Matahari Terbit Kota semarang sudah berjalan dengan baik karena program latihan disusun berdasarkan karakteristik atlet. Latihan dilakukan sebanyak 3 kali dalam 1 minggu. Program Latihan yang diberikan meliputi Latihan dengan metode Senam, lari, latihan Pemanasan terdiri dari jarak pendek yang bervariasi, Latihan pendinginan dilakukan setelah program latihan selesai dilaksanakan. Latihan kekuatan dengan cara pemain melakukan gerakan seperti meloncat ke depan, ke belakang, ke samping. Latihan kecepatan dilakukan dengan lari cepat dalam jarak dekat dan shuttle run itu dilakukan secara continue. Latihan keterampilan menggunakan metode drill. Sedangkan metode latihan mental dilaksanakan dengan pendekatan terhadap dan berkomunikasi dengan atlet

**Kata Kunci:** Bulutangkis, Program Latihan, Implementasi.

## **PENDAHULUAN**

Dalam rangka menggali bibit-bibit segar, berprestasi, dan berbakat serta untuk meningkatkan prestasi dan kualitas atlet, olahraga di Indonesia khususnya di Indonesia masih memerlukan banyak perhatian dan pembinaan yang khusus dan lebih terstruktur. Dalam Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional disebutkan bahwa olahraga adalah suatu bentuk latihan yang bertujuan untuk membentuk watak, kepribadian, atau disiplin serta dapat menjunjung tinggi sportifitas dalam rangka meningkatkan rasa kebangsaan dan internasional. kebanggaan orang Indonesia..

Menurut Patra (2018: 69–74), bulu tangkis merupakan salah satu olahraga yang sangat digemari atau diminati di Indonesia. Itu juga tumbuh menjadi olahraga paling bergengsi, menjadikannya landasan bangsa. Melani Indah Saputri (2018:18) menyatakan bahwa masyarakat dapat melakukan pembinaan dan penumbuhan prestasi olahraga melalui klub bulu tangkis untuk berprestasi secara bertanggung jawab. Pembangunan olahraga harus diimbangi dengan peningkatan sumber daya manusia. Untuk memberikan peran yang cukup luas guna mewujudkan Indonesia unggul dalam pembangunan nasional, maka sangat penting untuk mendorong dan mengembangkannya melalui kegiatan pembangunan olahraga yang memiliki arti sangat luas. Seorang atlet harus memahami dasar-dasar bermain bulutangkis dengan benar dan mengikuti pola latihan yang konsisten jika ingin menjadi pemain yang layak dan berkualitas. bermain bulutangkis. Olahraga bulu tangkis adalah yang paling disukai hampir di mana-mana. Permainan ini dapat dimainkan di lingkungan terbuka atau tertutup dan melibatkan penggunaan raket sebagai pemukul dan shuttlecock sebagai objek pemukul (Yuliawan, 2014).

Ruang bermain untuk masing-masing tim dan tim lawan biasanya dipisahkan oleh jaring dan lapangan berbentuk persegi panjang dalam pertandingan bulu tangkis. Tunggal putra, tunggal putri, ganda putra, ganda putri, dan ganda campuran adalah kategori permainan yang berbeda dalam bulu tangkis. Tujuan permainan bulu tangkis ini adalah mengumpulkan poin sebanyak mungkin selama dua set permainan untuk menang. Karena bulu tangkis bukan hanya perang teknik tetapi juga perang fisik, para atlet harus berlatih dengan kemampuan maksimal untuk meraih kemenangan ini. Regimen pelatihan dapat digunakan oleh olahragawan untuk memperbaiki tubuh mereka. Regimen pelatihan mana yang dibuat oleh pelatih sebagai tanggapan atas kelemahan atlet untuk mencapai tujuan atau sasaran mereka. Atlet yang benar-benar siap untuk berkompetisi atau berpartisipasi dalam kompetisi akan menampilkan performa terbaiknya. Atlet harus siap secara fisik dan mental untuk kompetisi selain mempersiapkan diri secara mental. Prestasi olahraga, menurut

Aprilia Nur Candra (2013: 2), tergantung pada kesehatan psikis dan mental seorang atlet serta tingkat keterampilan fisik dan kondisi fisiknya.

Rejimen olahraga terstruktur jangka pendek dengan tujuan yang telah ditentukan sebelumnya dikenal sebagai program latihan. Terdapat komponen program latihan yang dikenal dengan fase latihan (periodisasi) dimana komposisi komponen latihan diberikan secara progresif berdasarkan semua kondisi fisik, seperti melakukan latihan flexing atau warming up sebelum memulai latihan olahraga. Model persiapan fisik lengkap, latihan kekuatan, kecepatan, dan daya tahan dapat digunakan dalam perumusan komponen latihan selama siklus latihan. Sebagian besar isi latihan dilakukan dengan tujuan mengembangkan komponen aerobik dan komponen fisik dasar secara keseluruhan pada awal program latihan. Cukup lakukan latihan kekuatan setelah itu Anda dapat melakukan latihan kecepatan hingga tahap terakhir dari program latihan. Latihan daya tahan kemudian dilakukan di tengah-tengah latihan, dan latihan fleksibilitas atau pendinginan dilakukan di akhir program latihan. Menjaga berat badan, mengelola gula darah, menurunkan risiko kardiovaskular, meningkatkan suasana hati, menjaga kekuatan tulang, serta menurunkan stres dan depresi hanyalah beberapa manfaat berolahraga.

Berdasarkan observasi yang dilakukan pada hari minggu tanggal 10 April 2022, pukul 12.06 WIB. Bertempat di Gedung Olahraga Tri Lomba Juang, Mugas, Semarang mendapatkan hasil bahwa setiap atlet PB MAtahari Terbit Semarang yang berkompetensi mempunyai latihan di luar jam latihan reguler, biasanya dilakukan saat pagi hari ataupun sore hari dengan durasi latihan 2 jam setiap satu atlet. PB. Matahari Terbit mempunyai 5 asisten pelatih yang ditugaskan setiap harinya. Dari segi prestasi yang diraih oleh atlet PB. Matahari Terbit sangat baik sekali. Adapun prestasi pada tahun ini mulai dari tingkat kota hingga nasional. Karena itu PB. Matahari Terbit Kota Semarang menarik untuk dikaji bila ditinjau dari aspek organisasi kepengurusan, prestasi, program latihan dan sarana prasarana yang dimiliki

Dari uraian yang dipaparkan, maka pembahasan penelitian ini adalah “Implementasi Program Latihan Bulutangkis Pada PB. Matahari Terbit Kota Semarang”.

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian ini adalah deskriptif kualitatif. Kajian dilakukan di PB Matahari Terbit di GOR Tri Lomba Juang, Jl. Lomba Tarung Tri, Mugassari, Kecamatan Semarang Selatan, Kota Semarang. Para pelatih, pengurus, dan atlet PB Matahari Terbit Kota Semarang dijadikan sebagai subjek penelitian. Dalam penelitian ini, wawancara, observasi,

dan dokumentasi digunakan sebagai metode pengumpulan data. Data utama yang digunakan dalam penelitian ini diperoleh melalui dokumentasi, wawancara, dan metode observasi. Analisis data meliputi prosedur reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini dilakukan di PB Matahari Terbit Kota Semarang dengan tujuan. Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui implementasi program latihan pada PB. Matahari Terbit Kota Semarang. Penjabaran secara lengkap dari hasil penelitian sebagai berikut.

### **1. Rekrutmen Atlet**

PB Matahari Terbit Kota Semarang memiliki proses perekrutan atau pendaftaran yang dilakukan seperti pada umumnya dengan mengisi berbagai administrasi dan membayar biaya pendaftaran. Selain itu, PB Matahari Terbit Kota Semarang juga memiliki berbagai syarat yang harus dipenuhi dalam merekrut atlet seperti batasan usia dibawah 17 tahun dan kondisi fisik tubuh yang normal. Banyak atlet yang mulai masuk di PB Matahari Terbit Kota Semarang pada tahun 2022 dan 2023. Atlet-atlet baru yang dinilai siap dari kondisi fisik, mental dan kemampuan maka langsung diikutkan kompetisi setelah diberikan beberapa pelatihan dari klub. Tidak sedikit atlet yang baru mulai masuk atau latihan di PB Matahari Terbit Kota Semarang pada tahun 2023 dan langsung disertakan untuk mengikuti kompetisi pada tahun itu juga dengan mendapatkan prestasi yaitu juara kejuaraan bulutangkis Rektor UNNES open 2023 dan kejuaraan bulutangkis Multi Kota/ Kab tahun 2023.

### **2. Rekrutmen Pelatih**

PB Matahari Terbit Kota Semarang memiliki visi dan misi yaitu mengembangkan dan membentuk atlet profesional. Dalam upaya mencapai visi dan misi klub, maka PB Matahari Terbit Kota Semarang mempunyai kualifikasi tersendiri dalam merekrut pelatih yaitu memiliki pengalaman, berlisensi dan dapat berkomitmen. Hal tersebut dikarenakan pelatih merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam mengembangkan potensi yang dimiliki seorang atlet. Sesuai pendapat dari Sukadiyanto (2015:3) bahwa pelatih merupakan seseorang yang memiliki kemampuan profesional untuk membantu mengungkapkan potensi atlet menjadi kemampuan yang nyata secara optimal dalam waktu relatif singkat.

Pelatih di klub PB Matahari Terbit Kota Semarang memiliki sertifikat pelatih yang terdiri dari tiga jenis lisensi yaitu: sertifikat penataran pelatih bulutangkis tingkat

dasar selama 30 jam, yang diselenggarakan pada 12 sampai 15 juni 2008 oleh pengda PBSI Jawa Tengah, selanjutnya yaitu sertifikat penataran pelatih PBSI Kota Semarang yang diselenggarakan pada 16-17 November 2012 oleh bakti olahraga Djarum foundation. Dan yang terakhir sertifikat penataran pelatih yang dilaksanakan oleh chinese badminton association

### 3. Program Latihan

Berdasarkan ciri-ciri atlet tersebut, disusunlah rencana latihan Sunrise PB Kota Semarang. Tiga kali dalam seminggu dihabiskan untuk berolahraga. untuk teknik latihan standar: Area yang ditetapkan harus dilingkari selama 15 hingga 30 menit sebagai bagian dari program latihan lari setiap hari Minggu. Latihan peregangan untuk persendian dan seluruh bagian tubuh lainnya juga harus dilakukan sebagai bagian dari program senam senam. 3) Latihan pemanasan: a) Lari berbagai macam lari jarak pendek, seperti jogging mundur, maju, dan menyamping sambil mengangkat paha dan lutut. b) Terlibat dalam latihan senam yang memanjangkan otot-otot di kaki, paha belakang, depan, lengan, pergelangan kaki, pinggang, bahu, dll. 4) Latihan pendinginan Dalam upaya mengembalikan kondisi otot yang tadinya bekerja keras menjadi rileks dan tidak kaku, latihan ini dilakukan setelah program latihan selesai. Senam dan latihan peregangan adalah jenis latihannya. Kelima) Penguatan Kekuatan merupakan komponen yang sangat penting bagi pemain bulu tangkis. Tindakan yang dilakukan pemain antara lain melompat ke depan, ke belakang, ke samping, memukul sambil melompat, melakukan langkah menyapu dengan cepat, dan mengangkat beban. 6) Kaki dan kecepatan kaki dilatih selama latihan kecepatan. Latihan lainnya meliputi: a) Lari cepat jarak dekat; b) Terus menerus berlari bolak-balik dengan jarak enam meter (shuttle run). Saya menawarkan latihan untuk membantu Anda melatih bakat Anda, termasuk latihan gerak kaki, teknik mencengkeram raket, latihan kuda-kuda untuk atlet berdiri, dan latihan bulutangkis untuk servis, lob, dan semesh. Saat mendekati dan berinteraksi dengan atlet adalah bagaimana teknik latihan mental itu dilakukan.

### 4. Prestasi Atlet PB Matahari Terbit Kota Semarang

PB Matahari Terbit Kota Semarang prestasi yang diraih sejauh ini sudah cukup baik, karena PB. Matahari Terbit Kota Semarang sudah sering mengikuti dan menjuarai kompetisi tingkat kota, karesidenan dan provinsi. Adapun beberapa pertandingan dan prestasi yang pernah diraih PB. Matahari Terbit Kota Semarang diantaranya adalah juara kompetisi Multi Kota pada tahun 2022 dan 2023, juara

kompetisi Rektor UNNES pada tahun 2022, juara kompetisi Thomas Atlas Cup pada tahun 2022, juara KEJURKOT PBSI pada tahun 2022, juara KAPOLRESTABE pada 2022, dan lainnya.

#### 5. Sarana dan Prasarana PB Matahari Terbit Kota Semarang

Sarana dan prasarana merupakan salah satu faktor penunjang kelancaran dan keberhasilan program latihan yang telah direncanakan. Sarana dan prasarana yang dimiliki atau disediakan oleh PB Matahari Terbit Kota Semarang secara keseluruhan sudah cukup baik dan lengkap karena adanya pengadaan sarana dan prasarana setiap tahunnya sehingga kuantitas dan kualitasnya selalu terjaga. Meskipun tempat untuk latihan PB Matahari Terbit Kota Semarang masih menyewa di tempat umum, tetapi kelayakan dan standarisasi lapangan yang digunakan sudah sesuai sehingga hal tersebut tidak mengganggu jalannya program latihan yang telah disusun. Hal tersebut sejalan dengan pendapat dari Harsuki (2013:3), bahwa sumber daya sarana dan prasarana dalam olahraga merupakan faktor yang sangat penting dalam menunjang keberhasilan program latihan yang disusun. Dengan baiknya sarana dan prasarana yang ada akan memudahkan pelatih dan atlet untuk melakukan latihan secara maksimal.

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Dari penjabaran hasil penelitian maka ditarik suatu simpulan bahwa implementasi program latihan PB Matahari Terbit Kota Semarang sudah berjalan dengan cukup baik secara keseluruhan dari perekrutan atlet, perekrutan pelatih, sarana dan prasarana pendukung serta program latihan yang tersusun dengan baik. Perekrutan atlet PB Matahari Terbit Kota Semarang dapat dikatakan baik karena terdapat berbagai syarat dalam proses perekrutan atlet. Perekrutan pelatih PB Matahari Terbit Kota Semarang dapat dikatakan baik karena dalam merekrut pelatih terdapat beberapa kualifikasi yang harus dipenuhi seperti berpengalaman, memiliki lisensi dan berkomitmen. Sarana dan Prasarana yang dimiliki dan disediakan PB Matahari Terbit Kota Semarang sudah cukup baik karena adanya pengadaan sarana dan prasarana setiap tahunnya. Program latihan yang diberikan sudah baik dengan mengikuti prosedur prinsip latihan yang ada.

Berdasarkan simpulan tersebut, sehingga seperti berikut disampaikannya saran: 1) Bagi pengurus, diharapkan adanya sedikit pembenahan kinerja dari masing-masing pihak pengurus agar dapat menjalankan perannya ke depan menjadi lebih baik lagi. 2) Bagi pelatih, diharapkan untuk lebih inovatif dan kreatif agar atlet tidak jenuh dengan materi latihan. 3) Bagi atlet, mampu menjadikan motivasi guna mencapai prestasi yang optimal.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Alfian Mahardhika, N. (2020). Permainan bulutangkis: modul mata kuliah.
- Aprilia, R. (2018). Pengaruh Current Ratio, Total Asset Turnover, dan Debt to Equity Ratio Terhadap Price to Book Value dengan Return On Asset sebagai Variabel Intervening (Studi pada Perusahaan Sektor Industri Barang Konsumsi di Bursa Efek Indonesia Periode 2013-2017).
- Budiman, A. (2021). Implementasi Media Audio Visual terhadap Hasil Tendangan T pada Pencak Silat. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJPES)*, 3(02), 134-140.
- Harsono, B. (2015). Peningkatan Keterampilan Menulis Cerpen Melalui Teknik Latihan Terbimbing Dengan Media Teks Lagu Siswa Kelas 9 Smp Negeri 1 Boyolangu Tulungagung. *PINUS: Jurnal Penelitian Inovasi Pembelajaran*, 1(2).
- Karyono, T. (2016). Pengaruh metode latihan dan power otot tungkai terhadap kelincahan bulutangkis. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 12(1).
- Majid, R. F., Julianti, R. R., & Iqbal, R. (2021). Tingkat Pengetahuan Siswa Tentang Permainan Bulutangkis Kelas VIII di SMP Negeri 1 Telukjambe Barat Kabupaten Karawang. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 7(6), 217-225
- Saputri, M. I., & Sugiarto, S. (2022). Analisis Standarisasi Sarana dan Prasarana Terhadap Pembinaan Prestasi Atlet Bulutangkis PB. Champion Kabupaten Pematang. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2), 17-26.
- Satria Y, A. H. (2015). Pengaruh Celebrity Endorser Cristiano Ronaldo terhadap Brand Image Sepatu Olahraga Nike di Surabaya.
- Sugiyono, D. (2013). Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D.
- Susanto, N., & Lismadiana, L. (2016). Manajemen program latihan sekolah sepakbola (SSB) GAMA Yogyakarta. *Jurnal Keolahragaan*, 4(1), 98-110.