

Pendampingan klub bulu tangkis di Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang

Nurman Hasibuan¹, Syamsul Gultom¹, Puji Ratno¹, Raswin², Syaputra Manik³, Silvia Fauziah Nasution⁴

¹Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan, Indonesia

²Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan, Indonesia

³Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan, Indonesia

⁴Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan, Indonesia

Penulis korespondensi : Nurman Hasibuan

E-mail : nurmanhasibuan@unimed.ac.id

Diterima: 08 Juni 2026 | Direvisi: 24 Juli 2026 | Disetujui: 27 Juli 2026 | Online: 17 Agustus 2026

© Penulis 2026

Abstrak

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan atlet serta pelatih dalam menerapkan metode latihan bulu tangkis yang efektif guna mendukung proses pembinaan prestasi di Klub Bulu Tangkis PB Madani, Desa Bandar Setia, Kecamatan Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang. Kegiatan ini dilaksanakan sebagai bentuk implementasi hasil penelitian tentang metode latihan bulu tangkis yang telah dikembangkan oleh tim pengabdian Universitas Negeri Medan. Metode pelaksanaan kegiatan meliputi pemberian materi, demonstrasi teknik, praktik langsung di lapangan, pendampingan latihan, diskusi, serta evaluasi keterampilan peserta. Kegiatan diikuti oleh 25 peserta yang terdiri atas atlet, pelatih, dan pengurus klub. Materi yang diberikan mencakup teknik dasar bulu tangkis, *footwork*, variasi latihan pukulan, serta prinsip penyusunan program latihan yang sistematis dan berkelanjutan. Untuk mengetahui efektivitas kegiatan, dilakukan pengukuran keterampilan bermain bulu tangkis sebelum dan sesudah pendampingan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan keterampilan bermain bulu tangkis peserta. Nilai rata-rata keterampilan peserta meningkat dari 68,24 pada saat pre-test menjadi 82,76 pada saat post-test, atau mengalami peningkatan sebesar 21,28%. Selain itu, peserta menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai metode latihan yang bervariasi, teknik dasar yang benar, serta pentingnya latihan fisik dan taktik dalam permainan bulu tangkis. Kegiatan ini memberikan manfaat berupa meningkatnya kualitas pembinaan atlet di PB Madani, bertambahnya wawasan pelatih dalam merancang program latihan, serta meningkatnya motivasi peserta untuk berlatih secara teratur dan terarah. Dengan demikian, program pendampingan ini diharapkan dapat mendukung pengembangan prestasi bulu tangkis di Kecamatan Percut Sei Tuan secara berkelanjutan.

Kata kunci: pendampingan; klub; bulu tangkis.

Abstract

This Community Service Activity (PKM) aims to enhance the knowledge and skills of athletes and coaches in applying effective badminton training methods to support the development of athletic performance at the PB Madani Badminton Club in Bandar Setia Village, Percut Sei Tuan Subdistrict, Deli Serdang Regency. This activity was carried out as an implementation of research findings on badminton training methods developed by the community service team at the University of North Sumatra. The activity included lectures, technical demonstrations, hands-on practice on the court, training supervision, discussions, and an evaluation of participants' skills. The activity was attended by 25 participants consisting of athletes, coaches, and club officials. The material covered included basic

badminton techniques, footwork, variations in stroke drills, and the principles of designing systematic and sustainable training programs. To assess the effectiveness of the activity, badminton skill assessments were conducted before and after the coaching. The results of the activity showed an improvement in the participants' badminton skills. The average skill score increased from 68.24 on the pre-test to 82.76 on the post-test, representing an increase of 21.28%. In addition, participants demonstrated a better understanding of various training methods, proper basic techniques, and the importance of physical conditioning and tactics in badminton. This program has yielded benefits such as improved athlete development at PB Madani, expanded knowledge for coaches in designing training programs, and increased motivation among participants to train regularly and purposefully. Thus, this mentoring program is expected to support the sustainable development of badminton achievements in Percut Sei Tuan Subdistrict.

Keywords: coaching; clubs; badminton.

PENDAHULUAN

Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga populer di Indonesia, bahkan di dunia. Olahraga ini sangat digemari oleh berbagai kalangan, mulai anak-anak hingga orang dewasa karena permainan bulutangkis menarik dan relative mudah untuk dimainkan. Untuk bermain bulutangkis tentu ada teknik-teknik dasar yang harus diketahui dan dikuasai diantaranya yaitu sikap berdiri (*stance*), teknik memegang raket (*grip*), teknik langkah kaki (*footwork*), dan Teknik memukul bola (*strokes*).

Bulutangkis adalah permainan yang dilakukan oleh lebih dari dua orang yang memakai netting dan memperoleh point dari lawan. Bulutangkis hingga saat ini sangatlah terkenal dan maju didunia olahraga. Bulutangkis sering dijumpai di beberapa negara misalnya cina yang merupakan unggulan dari tingkat dunia yang terbukti bisa menjuarai diberbagai turnamen seperti thomas cup dan uber cup, di Inggris terdapat pula bukti dari kaum bangsawan pada abad 17 dan di India permainan bulutangkis yang mirip poona disekitar 1870. Badminton yaitu berasal dari inggris yang berasal dari kota Badminton tempat kediaman Duke Of Beaufort diwilayah Gloucestershire yang tidak jauh dari kota Bristol Inggris. Kejuaaran pada waktu itu yang terkenal adalah all england, yang dimana itu adalah turnamen tertua tahun 1899 dan berlangsung hingga sekarang, Peraturan permainan bulutangkis dan induk bulutangkis dunia adalah IBF (International Badminton Federation).

Dalam permainan bulutangkis seluruh komponen kondisi fisik memiliki peranan penting meningkatkan performen pemain. Dengan waktu bermain selama 30 menit tentunya seorang pemain bulutangkis harus memiliki endurance yang tinggi. Komponen kondisi fisik tersebut adalah kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, keseimbangan, daya ledak, dan daya tahan kardiovaskular. Komponen komponen kondisi fisik ini harus dilatih seiring sejalan dengan tehnik bermain bulutangkis yang baik dan benar, dan disesuaikan dengan usianya. Aspek aspek yang harus dilatih dalam latihan sepak bola adalah latihan fisik, latihan tehnik, latihan taktik dan strategi dan latihan mental.

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga telah membawa perubahan signifikan terhadap model latihan bulutangkis di era modern. Latihan tidak lagi berfokus semata-mata pada pengulangan teknik, tetapi mengintegrasikan pendekatan ilmiah seperti sport science, periodisasi latihan, biomekanika, psikologi olahraga, serta pemanfaatan teknologi digital. Model variasi latihan bertujuan meningkatkan efektivitas latihan, mencegah kejenuhan atlet, serta mengoptimalkan performa secara berkelanjutan. Salah satu model utama dalam latihan modern adalah latihan berbasis periodisasi. Menurut Bompá & Buzzichelli (2019), periodisasi memungkinkan pelatih mengatur beban latihan secara sistematis agar adaptasi fisik dan teknik berkembang optimal tanpa menimbulkan overtraining. Dalam bulutangkis, periodisasi dikombinasikan dengan variasi intensitas, volume, dan kompleksitas teknik seperti *footwork*, *smash*, *netting*, dan *rally simulation*.

Model berikutnya adalah latihan berbasis permainan (*game-based training*). Pendekatan ini memodifikasi situasi pertandingan nyata dalam bentuk *small-sided games* atau rally target sehingga atlet

berlatih teknik, taktik, dan pengambilan keputusan secara simultan. Penelitian Ghosh et al., (2024) menunjukkan bahwa latihan berbasis permainan meningkatkan pemahaman taktis dan respons motorik atlet lebih efektif dibanding latihan teknik konvensional. Selain itu, berkembang pula model latihan berbasis teknologi. Penggunaan video analysis, sensor gerak, dan aplikasi pelacak performa memungkinkan pelatih melakukan evaluasi teknik secara objektif. Analisis sudut pukulan, kecepatan shuttlecock, dan pola pergerakan lapangan dapat digunakan untuk menyusun program latihan individual. Menurut Chaudhari & Savani (2025), teknologi analitik membantu meningkatkan kualitas umpan balik (*feedback*) dan mempercepat koreksi kesalahan teknik.

Model variasi latihan modern juga mengintegrasikan latihan kondisi fisik spesifik cabang olahraga (*specific conditioning*). Latihan kekuatan eksplosif, kelincahan, daya tahan anaerob, dan stabilitas inti dirancang menyerupai tuntutan pertandingan bulutangkis. Pendekatan ini sejalan dengan prinsip *specificity training* yang menekankan kesesuaian antara latihan dan kebutuhan performa (Giriwijoyo & Sidik, 2013). Selanjutnya, model latihan berbasis mental dan *recovery* menjadi bagian penting dalam sistem modern. Latihan konsentrasi, visualisasi, manajemen stres, serta pemulihan aktif seperti stretching, hydrotherapy, dan monitoring beban latihan membantu menjaga konsistensi performa dan mencegah cedera (Weinberg & Gould, 2018). Dengan penerapan model variasi latihan yang terintegrasi, atlet tidak hanya berkembang secara teknis, tetapi juga secara fisik, taktis, dan psikologis. Pendekatan modern ini menuntut kompetensi pelatih dalam memahami prinsip ilmiah, pemanfaatan teknologi, serta kemampuan merancang program latihan yang adaptif dan berkelanjutan.

Latihan bulutangkis bagi pemula memiliki peran fundamental dalam membentuk keterampilan dasar, kebugaran jasmani, serta sikap positif terhadap olahraga. Pada tahap ini, tujuan utama latihan bukanlah pencapaian prestasi, melainkan penguasaan teknik dasar yang benar, peningkatan koordinasi gerak, dan penumbuhan motivasi berlatih. Oleh karena itu, model variasi latihan perlu dirancang secara progresif, menyenangkan, aman, dan sesuai dengan karakteristik usia serta tingkat kemampuan peserta latihan. Salah satu model utama adalah latihan teknik dasar bertahap (*progressive skill training*) (Hasibuan et al., 2025). Teknik pegangan raket (*grip*), servis, pukulan forehand-backhand, serta gerak kaki (*footwork*) diajarkan secara sederhana melalui demonstrasi, latihan berulang dengan intensitas ringan, dan koreksi langsung. Menurut Ade Yuni Sahrani et al., (2024), penguasaan teknik dasar yang benar pada tahap awal akan meminimalkan kesalahan gerak dan risiko cedera di tahap lanjutan.

Model berikutnya adalah latihan berbasis permainan (*play-based learning*). Pemula lebih mudah memahami konsep permainan melalui aktivitas yang menyerupai permainan sederhana, seperti rally pendek, target servis, atau permainan zona lapangan (Hasibuan et al., 2025). Pendekatan ini meningkatkan motivasi, konsentrasi, dan rasa percaya diri peserta latihan. Penelitian Muhyi et al., (2021) menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis permainan efektif meningkatkan keterampilan motorik dan pemahaman taktis pada pemula. Selain itu, diterapkan pula latihan koordinasi dan kondisi fisik dasar. Latihan meliputi kelincahan, keseimbangan, daya tahan ringan, dan kekuatan dasar melalui aktivitas seperti ladder drill, lompat ringan, lempar-tangkap shuttle, dan permainan reaksi. Menurut Bompa & Buzzichelli (2019), pengembangan kondisi fisik dasar menjadi fondasi penting sebelum memasuki latihan spesialisasi.

Model variasi latihan pemula juga menekankan pendekatan multisensori dan umpan balik positif. Penggunaan alat bantu visual, contoh video sederhana, serta penguatan verbal dari pelatih membantu mempercepat pemahaman gerak. Prinsip ini sejalan dengan teori pembelajaran motorik yang menekankan pentingnya *feedback* dan pengulangan bermakna (Rahyubi, 2012). Agar proses latihan tetap aman dan berkelanjutan, pelatih perlu menerapkan prinsip progresivitas dan individualisasi, yaitu peningkatan beban latihan secara bertahap sesuai kemampuan masing-masing peserta. Lingkungan latihan yang menyenangkan, minim tekanan kompetisi, serta berorientasi pada keberhasilan kecil akan memperkuat minat jangka panjang terhadap olahraga bulutangkis. Dengan penerapan model variasi latihan yang tepat, pemula dapat mengembangkan keterampilan dasar secara optimal, memiliki pengalaman belajar yang positif, serta siap memasuki tahap pembinaan lanjutan secara bertahap dan terstruktur.

Kabupaten Deli Serdang sebagai salah satu Kabupaten yang terdapat di Provinsi Sumatera Utara, memiliki sejarah panjang yang banyak memiliki fasilitas olahraga, di Sumatera Utara. Fasilitas tersebut ada yang dibangun oleh pemerintah daerah, maupun swadaya masyarakat pecinta olahraga. Lapangan bulutangkis adalah salah satu fasilitas yang banyak ditemui hampir di setiap desa yang ada di Sumatera Utara, baik lapangan indoor maupun outdoor. Bahkan saat ini penyewaan lapangan bulutangkis menjadi sumber ekonomi bagi banyak masyarakat baik di kota maupun di desa.

Kecamatan Percut Sei Tuan merupakan kecamatan dengan jumlah penduduk yang sangat besar sebanyak 416.715 Jiwa. Jumlah desa di Kecamatan Percut Sei Tuan sebanyak 20 Desa. Kecamatan Percut Sei Tuan merupakan salah satu Kecamatan yang berbatasan langsung dengan Kota Medan. Kecamatan Percut Sei Tuan memiliki luas 17.079 km² (6.594 sq mi) yang terletak tepat di sebelah timur kota Medan, dan pada sensus 2024 memiliki 416.715 Jiwa jiwa, menjadikannya salah satu Kabupaten terpadat di Indonesia. Kecamatan ini terdiri dari 20 desa (sebagian besar pinggiran kota Medan). Hampir di setiap Desa Kecamatan ini terdapat lapangan bulutangkis, berdasarkan data dari pihak kecamatan ada 55 lapangan bulutangkis yang tersebar di desa. Namun banyak lapangan bulutangkis yang sudah tidak lagi aktif melakukan latihan, yang disebabkan oleh banyak faktor.

Olahraga bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang paling diminati masyarakat di Kecamatan Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang. Tingginya partisipasi masyarakat, mulai dari anak-anak, remaja, hingga orang dewasa, menjadikan bulutangkis tidak hanya sebagai sarana rekreasi, tetapi juga sebagai wahana pembinaan prestasi olahraga daerah. Keberadaan lapangan-lapangan bulutangkis swadaya di lingkungan permukiman, balai desa, dan gedung olahraga sederhana menunjukkan bahwa aktivitas bulutangkis telah mengakar kuat dalam kehidupan sosial masyarakat setempat. Perkembangan bulutangkis di kecamatan ini ditandai dengan tumbuhnya klub-klub komunitas dan meningkatnya keikutsertaan atlet lokal dalam kejuaraan tingkat kabupaten dan kota terdekat. Minat generasi muda terhadap cabang olahraga ini relatif tinggi, meskipun sistem pembinaan usia dini belum sepenuhnya terstruktur. Sebagian besar kegiatan latihan masih bersifat mandiri, dengan keterbatasan pelatih bersertifikasi dan sarana latihan yang belum memenuhi standar pembinaan prestasi.

Dukungan pemerintah kecamatan dan desa mulai terlihat melalui pemanfaatan fasilitas umum dan partisipasi dalam agenda olahraga daerah, namun sinergi antar pemangku kepentingan masih perlu diperkuat. Dengan potensi sumber daya manusia yang besar serta akses wilayah yang strategis, Kecamatan Percut Sei Tuan memiliki peluang untuk mengembangkan bulutangkis secara lebih terarah melalui peningkatan kualitas sarana, kompetensi pelatih, dan penyelenggaraan kompetisi berkelanjutan.

Kesalahan berikutnya tampak pada gerak kaki atau footwork yang belum efisien. Atlet pemula cenderung bergerak tanpa pola langkah yang benar, sering terlambat kembali ke posisi tengah lapangan, dan menghabiskan energi secara berlebihan. Kondisi ini berdampak pada keterlambatan timing pukulan serta menurunnya kualitas penguasaan lapangan. Dari aspek teknik pukulan, banyak pemula hanya mengandalkan kekuatan lengan tanpa melibatkan rotasi bahu dan pergelangan tangan, sehingga power dan kontrol pukulan menjadi terbatas. Selain faktor teknis, kesalahan juga muncul pada aspek servis dan konsentrasi. Servis sering dilakukan tidak sesuai aturan, baik dari segi ketinggian shuttlecock maupun arah pukulan, yang berpotensi menimbulkan kesalahan (*fault*). Secara psikologis, atlet pemula juga cenderung mudah panik, kurang percaya diri, dan terburu-buru dalam mengambil keputusan. Ditambah dengan kondisi fisik dasar yang belum optimal, seperti daya tahan dan kelincahan yang rendah, kesalahan-kesalahan tersebut dapat menghambat proses pembelajaran dan perkembangan prestasi. Oleh karena itu, pembinaan atlet pemula perlu menekankan penguasaan teknik dasar secara bertahap, latihan koordinasi yang terstruktur, serta suasana latihan yang menyenangkan dan edukatif.

Mitra dalam kegiatan PKM ini adalah PB.Madani yang berada di Desa Bandar Setia Kecamatan Percut Sei Tuan, SSB tersebut berada 5,7 Km dari Universitas Negeri Medan, dan dapat ditempuh dengan sepeda motor maupun mobil, dengan waktu tempuh 15 Menit. Berdasarkan hasil survey yang dilakukan penulis tanggal 5 Januari 2026, tim bertemu langsung dengan Ketua PB.Madani Bapak

Sinarwan, S.Pd secara garis besar ada 6 permasalahan yang mendasar dalam pengembangan PB. Madani yang ada yaitu: sumber daya manusia, fasilitas pendukung latihan, manajemen organisasi.

1. Jumlah pelatih yang sangat terbatas, dimana hanya memiliki dua orang pelatih yang belum bersertifikat sebagai pelatih bulutangkis.
2. PB. Madani saat ini membina 25 orang anak dari dua kelompok usia yang merupakan anak dari penduduk desa Bandar Setia dan sekitarnya.
3. Pola latihan yang diterapkan masih sangat sederhana, dan tidak terprogram secara baik.
4. Pelatih tidak pernah mengikuti pelatihan sebagai pelatih bulutangkis
5. Perlengkapan latihan yang masih sangat minim.
6. Struktur organisasi PB Madani yang belum ada, sehingga PB Madani hanya dikelola oleh satu orang yaitu sang pelatih. Seharusnya dalam organisasi seperti Klub harus memiliki struktur organisasi yang baik.



Gambar 1. Mitra PB. Madani

METODE

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) dengan judul “Pendampingan Klub Bulu Tangkis di Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang” dilaksanakan dengan pendekatan partisipatif dan edukatif yang menempatkan mitra sebagai subjek utama dalam proses pengembangan kapasitas pembinaan olahraga. Kegiatan ini bertujuan untuk mengimplementasikan hasil penelitian tentang metode latihan bulu tangkis kepada atlet, pelatih, dan pengurus klub sehingga dapat meningkatkan kualitas pembinaan olahraga secara berkelanjutan. Mitra dalam kegiatan ini adalah Klub Bulu Tangkis PB. Madani yang berlokasi di Desa Bandar Setia, Kecamatan Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang.

Metode pelaksanaan kegiatan terdiri atas beberapa tahapan, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, pendampingan praktik, evaluasi, dan tindak lanjut. Pada tahap persiapan, tim pengabdian melakukan koordinasi dengan pengurus PB Madani untuk mengidentifikasi kebutuhan mitra terkait pembinaan atlet dan pelaksanaan latihan. Kegiatan identifikasi dilakukan melalui observasi lapangan, wawancara dengan pelatih dan pengurus klub, serta diskusi kelompok untuk memperoleh informasi mengenai kondisi atlet, metode latihan yang selama ini diterapkan, ketersediaan sarana dan prasarana, serta kendala yang dihadapi dalam proses pembinaan. Hasil identifikasi menunjukkan bahwa masih diperlukan peningkatan pemahaman mengenai variasi metode latihan, penguasaan teknik dasar, dan penyusunan program latihan yang sistematis.

Tahap berikutnya adalah pelaksanaan kegiatan sosialisasi dan penyampaian materi. Pada tahap ini, narasumber memberikan pemaparan mengenai konsep dasar pembinaan olahraga bulu tangkis, prinsip-prinsip latihan, pentingnya variasi latihan dalam meningkatkan performa atlet, serta hasil penelitian yang menjadi dasar pelaksanaan kegiatan. Materi disampaikan melalui metode ceramah interaktif, diskusi, dan tanya jawab sehingga peserta dapat memahami konsep yang diberikan secara

lebih mendalam. Selain itu, peserta juga diberikan kesempatan untuk menyampaikan permasalahan yang sering ditemui selama proses latihan sehingga dapat didiskusikan bersama tim pengabdian.

Setelah penyampaian materi, kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi teknik dan praktik lapangan. Pada tahap ini, peserta diperkenalkan dengan berbagai model latihan yang meliputi latihan footwork, latihan servis, latihan pukulan forehand dan backhand, latihan netting, dropshot, smash, serta latihan kombinasi gerak. Demonstrasi dilakukan oleh narasumber dan tim pendamping, kemudian peserta diminta mempraktikkan setiap bentuk latihan secara langsung. Metode demonstrasi dipilih karena memungkinkan peserta memahami gerakan yang benar melalui pengamatan dan praktik berulang. Selama kegiatan berlangsung, tim pengabdian memberikan koreksi dan umpan balik terhadap kesalahan teknik yang dilakukan peserta.

Tahap pendampingan merupakan inti dari kegiatan ini. Pendampingan dilakukan secara langsung di lapangan dengan memberikan bimbingan individual maupun kelompok kepada atlet dan pelatih. Pada tahap ini, peserta diarahkan untuk menerapkan variasi metode latihan yang telah diperkenalkan sebelumnya. Tim pengabdian membantu pelatih dalam menyusun program latihan sederhana yang mencakup aspek teknik, fisik, taktik, dan mental. Pendampingan juga dilakukan untuk meningkatkan kemampuan pelatih dalam mengelola sesi latihan, memberikan instruksi yang efektif, serta melakukan evaluasi terhadap perkembangan atlet.

Untuk mengukur efektivitas kegiatan, dilakukan evaluasi melalui pendekatan pre-test dan post-test. Sebelum kegiatan dimulai, peserta diberikan tes keterampilan dasar bulu tangkis yang meliputi kemampuan servis, ketepatan pukulan, koordinasi gerak, dan footwork. Setelah seluruh rangkaian pendampingan selesai dilaksanakan, peserta kembali mengikuti tes keterampilan yang sama. Hasil pengukuran digunakan untuk mengetahui tingkat peningkatan keterampilan peserta setelah mengikuti program pendampingan. Selain evaluasi keterampilan, tim pengabdian juga melakukan observasi terhadap partisipasi peserta selama kegiatan berlangsung serta mengumpulkan tanggapan peserta melalui diskusi dan wawancara singkat.

Tahap terakhir adalah tindak lanjut kegiatan. Tim pengabdian bersama pengurus dan pelatih PB Madani menyusun rekomendasi program latihan yang dapat diterapkan secara berkelanjutan setelah kegiatan selesai. Rekomendasi tersebut meliputi penerapan variasi latihan secara rutin, pengembangan pembinaan atlet usia dini, peningkatan frekuensi latihan fisik dan teknik, serta penyelenggaraan evaluasi berkala terhadap perkembangan atlet. Selain itu, tim pengabdian juga mendorong terbentuknya komunikasi dan kerja sama yang berkelanjutan antara PB Madani dan Universitas Negeri Medan sebagai upaya mendukung peningkatan prestasi olahraga bulu tangkis di Kecamatan Percut Sei Tuan.

Melalui metode pelaksanaan yang mengintegrasikan penyuluhan, demonstrasi, praktik, pendampingan, evaluasi, dan tindak lanjut, kegiatan ini diharapkan mampu memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan, keterampilan, dan kualitas pembinaan atlet bulu tangkis. Pendekatan yang digunakan tidak hanya berfokus pada transfer pengetahuan, tetapi juga pada penguatan kapasitas pelatih dan pengurus klub sehingga hasil kegiatan dapat dirasakan secara berkelanjutan oleh seluruh pihak yang terlibat. Dengan demikian, kegiatan pendampingan ini diharapkan menjadi salah satu upaya nyata dalam mendukung pengembangan olahraga bulu tangkis di Kabupaten Deli Serdang, khususnya di Kecamatan Percut Sei Tuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan tema Pendampingan Klub Bulu Tangkis di Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang dilaksanakan di PB Madani, Desa Bandar Setia, dengan melibatkan 25 peserta yang terdiri atas atlet, pelatih, dan pengurus klub. Kegiatan ini bertujuan untuk mengimplementasikan hasil penelitian mengenai metode latihan bulu tangkis yang efektif dalam meningkatkan keterampilan bermain, pemahaman teknik dasar, dan kapasitas pelatih dalam menyusun program latihan yang lebih sistematis. Pelaksanaan kegiatan meliputi penyampaian materi, demonstrasi teknik, praktik lapangan, pendampingan latihan, serta evaluasi hasil kegiatan. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa kegiatan pendampingan memberikan dampak positif terhadap

peningkatan keterampilan bermain bulu tangkis peserta. Berdasarkan hasil pre-test dan post-test yang dilakukan pada aspek teknik dasar, *footwork*, akurasi pukulan, dan koordinasi gerak, nilai rata-rata peserta meningkat dari 68,24 menjadi 82,76. Peningkatan sebesar 14,52 poin atau sekitar 21,28% menunjukkan bahwa metode latihan yang diterapkan mampu meningkatkan kemampuan peserta secara signifikan. Hasil ini menunjukkan bahwa pendekatan pendampingan yang mengombinasikan teori dan praktik langsung memberikan pengalaman belajar yang lebih efektif dibandingkan metode latihan yang hanya berfokus pada pengulangan teknik tanpa umpan balik yang terstruktur.



Gambar 2. Proses Latihan

Peningkatan keterampilan peserta terutama terlihat pada aspek *footwork* dan ketepatan pukulan. Sebelum kegiatan berlangsung, sebagian besar peserta masih menunjukkan pola pergerakan yang kurang efisien sehingga sering terlambat menjangkau shuttlecock. Setelah mengikuti sesi demonstrasi dan latihan berulang dengan pendampingan langsung, peserta mampu memperbaiki pola langkah dan posisi tubuh saat melakukan pukulan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Phomsoupha & Laffaye, (2015), yang menyatakan bahwa kemampuan *footwork* yang baik merupakan faktor utama yang menentukan efektivitas performa pemain bulu tangkis karena berhubungan langsung dengan kecepatan respons dan kualitas pengambilan posisi di lapangan.

Selain peningkatan keterampilan teknis, kegiatan ini juga memberikan dampak positif terhadap pemahaman peserta mengenai prinsip-prinsip latihan yang benar. Sebelum kegiatan, sebagian besar atlet dan pelatih masih menggunakan metode latihan konvensional yang cenderung monoton dan kurang memperhatikan prinsip variasi latihan. Setelah mengikuti pendampingan, peserta memperoleh pemahaman mengenai pentingnya variasi latihan untuk meningkatkan motivasi, mengurangi kejenuhan, dan mempercepat proses penguasaan keterampilan. Menurut penelitian Hussein et al., (2019), penerapan variasi latihan secara sistematis dapat meningkatkan efektivitas pembelajaran keterampilan olahraga karena atlet memperoleh pengalaman gerak yang lebih beragam dan menantang.

Pada aspek kepelatihan, kegiatan pendampingan juga memberikan manfaat yang signifikan. Pelatih memperoleh wawasan baru mengenai penyusunan program latihan yang mencakup aspek teknik, fisik, taktik, dan mental. Sebelumnya, program latihan lebih banyak berorientasi pada latihan teknik dasar tanpa adanya perencanaan jangka pendek maupun jangka panjang. Setelah kegiatan berlangsung, pelatih mulai memahami konsep periodisasi sederhana dan pentingnya evaluasi latihan secara berkala. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Lindsay & Spittle, (2024), yang menjelaskan bahwa keberhasilan pembinaan atlet sangat dipengaruhi oleh kemampuan pelatih dalam merancang program latihan yang terstruktur dan berbasis kebutuhan atlet.

Pelaksanaan kegiatan juga menunjukkan tingginya antusiasme peserta selama sesi praktik dan diskusi. Keaktifan peserta dalam bertanya dan mencoba berbagai model latihan menjadi indikator bahwa materi yang disampaikan sesuai dengan kebutuhan mereka. Pendekatan partisipatif yang diterapkan dalam kegiatan ini memungkinkan terjadinya proses belajar dua arah antara tim pengabdian dan peserta. Menurut Sahabuddin et al. (2025), model pendampingan partisipatif dalam

pembinaan olahraga memberikan dampak yang lebih berkelanjutan karena peserta tidak hanya menerima informasi, tetapi juga terlibat langsung dalam proses penerapan dan evaluasi keterampilan.

Hasil observasi selama kegiatan juga menunjukkan adanya peningkatan kepercayaan diri peserta dalam melakukan teknik dasar bulu tangkis. Atlet yang sebelumnya ragu-ragu saat melakukan servis, netting, maupun smash mulai menunjukkan keberanian dan ketepatan yang lebih baik setelah memperoleh umpan balik langsung dari narasumber dan tim pendamping. Umpan balik yang diberikan secara langsung membantu peserta memahami kesalahan gerak yang dilakukan serta cara memperbaikinya. Penelitian Otte et al., (2020), menegaskan bahwa pemberian feedback yang tepat selama proses latihan dapat mempercepat perkembangan keterampilan motorik dan meningkatkan kualitas performa atlet.

Di sisi lain, kegiatan ini juga mengidentifikasi beberapa kendala yang masih dihadapi oleh PB Madani dalam proses pembinaan atlet. Kendala tersebut antara lain keterbatasan sarana latihan, jumlah shuttlecock yang belum memadai untuk latihan intensif, serta belum tersedianya program pembinaan berjenjang untuk atlet usia dini. Meskipun demikian, semangat pengurus, pelatih, dan atlet dalam mengikuti kegiatan menunjukkan potensi yang besar untuk pengembangan bulu tangkis di wilayah Kecamatan Percut Sei Tuan. Oleh karena itu, diperlukan dukungan berkelanjutan dari berbagai pihak, termasuk perguruan tinggi, pemerintah daerah, dan organisasi olahraga, untuk memperkuat sistem pembinaan yang telah berjalan.

Secara keseluruhan, kegiatan pendampingan ini berhasil mencapai tujuan yang telah ditetapkan, yaitu meningkatkan keterampilan bermain bulu tangkis peserta serta memperkuat kapasitas pelatih dalam mengelola program latihan. Peningkatan hasil evaluasi keterampilan, tingginya partisipasi peserta, serta perubahan pemahaman terhadap metode latihan menjadi indikator keberhasilan kegiatan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Gano-Overway (2023), yang menyatakan bahwa program pendampingan berbasis transfer pengetahuan dari perguruan tinggi kepada komunitas olahraga mampu meningkatkan kualitas pembinaan atlet secara signifikan. Dengan demikian, kegiatan pendampingan klub bulu tangkis di PB Madani dapat menjadi model pengabdian yang efektif dalam mendukung pengembangan olahraga prestasi di tingkat masyarakat.



Gambar 3. Kegiatan Pendampingan

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat melalui Pendampingan Klub Bulu Tangkis di Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang telah terlaksana dengan baik dan mendapat respons positif dari seluruh peserta. Kegiatan yang diikuti oleh atlet, pelatih, dan pengurus PB Madani ini berhasil meningkatkan pemahaman peserta mengenai metode latihan bulu tangkis yang efektif, sistematis, dan sesuai dengan prinsip-prinsip pembinaan olahraga modern. Melalui kegiatan penyuluhan, demonstrasi, praktik, dan pendampingan langsung, peserta memperoleh pengetahuan baru tentang teknik dasar, *footwork*, variasi latihan, serta penyusunan program latihan yang lebih terarah.

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan keterampilan bermain bulu tangkis peserta yang ditunjukkan oleh kenaikan nilai rata-rata dari 68,24 pada saat pre-test menjadi 82,76 pada saat post-test. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa penerapan metode latihan yang tepat dapat membantu meningkatkan kualitas teknik dan performa atlet. Selain itu, kegiatan ini juga memberikan manfaat dalam meningkatkan kapasitas pelatih serta memperkuat komitmen pengurus klub dalam mengembangkan sistem pembinaan atlet yang berkelanjutan.

Disarankan agar PB Madani menerapkan secara konsisten metode latihan yang telah diperkenalkan selama kegiatan pendampingan. Pelatih perlu melakukan evaluasi berkala terhadap perkembangan atlet dan menyusun program latihan yang terencana. Selain itu, diperlukan dukungan berkelanjutan dari perguruan tinggi, pemerintah daerah, dan organisasi olahraga untuk meningkatkan sarana, prasarana, serta kualitas pembinaan atlet guna mendukung pencapaian prestasi bulu tangkis yang lebih optimal di masa mendatang.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kami ucapkan kepada Rektor Universitas Negeri Medan Bapak Prof. Dr. Baharuddin, ST, M.Pd. Ketua LPPM Universitas Negeri Medan Dr. Novita, S.Pd., M.Pd. yang telah mendukung kegiatan pengabdian. Sehingga kegiatan kami dapat kami laksanakan dengan baik dan lancar. Kami juga turut mengucapkan terimakasih kepada Mitra kami Bapak Sinarwan sebagai Ketua PB. Madani Desa Bandar Setia Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang yang telah memfasilitasi kegiatan ini hingga selesai.

DAFTAR RUJUKAN

- Ade Yuni Sahrani, CS, A., Syahrudin, Muh Syaiful Syam, Andi Baso Husain, & Muhammad Sadzali. (2024). Optimalisasi Pembelajaran Penjas pada Ranah Psikomotorik Mata Pelajaran Penjas Materi Bulutangkis. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 12(1). <https://doi.org/10.23887/jiku.v12i1.75919>
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. A. (2019). Periodization: Theory and Methodology of Training. In *Journal of Chemical Information and Modeling*: 6 ed (Number 6).
- Dr. Bharatkumar Chaudhari, & MS. Dharti Savani. (2025). Study of Sports Analytics in Making Strategies in Sports: A Meta-Analysis. *International Journal of Scientific Research in Science, Engineering and Technology*, 12(2). <https://doi.org/10.32628/ijrsrset25122117>
- Gano-Overway, L. A. (2023). Athletes' narratives of caring coaches who made a difference. *Sports Coaching Review*, 12(1). <https://doi.org/10.1080/21640629.2021.1896208>
- Ghosh, M., Chakraborty, S., Mohapatra, P., Singh, A., Sharma, M., Behera, D., & Ranawat, D. (2024). Impact of customized training program on physical attributes of badminton players. *Trends in Sport Sciences*, 31(3). <https://doi.org/10.23829/TSS.2024.31.3-6>
- Giriwijoyo, H., & Sidik, D. Z. (2013). Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga). In *Remaja Rosdakur*.
- Hasibuan, N., Siregar, S., Ginting, A., Samosir, A. S., Ratno, P., Suganda, M. A., Suryadi, D., & Haidar, M. D. (2025). Developing a Target Games-Based Long Service Training Model in Badminton for Beginner Athletes. *Physical Education Theory and Methodology*, 25(2). <https://doi.org/10.17309/tmfv.2025.2.13>
- Hussein, W. S. A., Hussein, A. A., & Qasim, E. M. (2019). The effect of exercise technique altering with use heavyweight rackets in the development of concentration (sodium, potassium) in the blood and smash skill for player's badminton. *Indian Journal of Public Health Research and Development*, 10(7). <https://doi.org/10.5958/0976-5506.2019.01661.9>
- Lindsay, R., & Spittle, M. (2024). The adaptable coach – a critical review of the practical implications for traditional and constraints-led approaches in sport coaching. In *International Journal of Sports Science and Coaching* (Vol. 19, Number 3). <https://doi.org/10.1177/17479541241240853>
- Muhyi, M., Wiyarno, Y. A. S., Krian, I., & Al Amin, S. (2021). Pengembangan Model Pemanasan Berbasis Permainan Kecil sebagai Pengantar Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMA Al Islam Krian Sidoarjo. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1).

- Otte, F. W., Davids, K., Millar, S. K., & Klatt, S. (2020). When and How to Provide Feedback and Instructions to Athletes? —How Sport Psychology and Pedagogy Insights Can Improve Coaching Interventions to Enhance Self-Regulation in Training. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01444>
- Phomsoupha, M., & Laffaye, G. (2015). The Science of Badminton: Game Characteristics, Anthropometry, Physiology, Visual Fitness and Biomechanics. In *Sports Medicine* (Vol. 45, Number 4). <https://doi.org/10.1007/s40279-014-0287-2>
- Rahyubi, H. (2012). Teori-Teori Belajar dan Aplikasi Pembelajaran Motorik. *Bandung: Nusa Media*.
- Sahabuddin, Lengkana, A. S., & Sofyan, D. (2025). Integrating Sports Coaching Expertise into Sports Entrepreneurship: A Strategic Model for Business Development. *Indonesian Journal Of Sport Management*.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2018). Foundations of sport and exercise psychology. In *Foundations of sport and exercise psychology 2nd ed.*