

Implementasi Program *Coaching Clinic* dalam Membangun Citra Positif dan Semangat Olahraga Bulu Tangkis di Desa Cikande

Wiputra Cendana¹, Enjel Natanael Purba², Aldy M. Fanggidae³ Budi Wibawanta⁴
Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar^{1,3}, Program Studi Pendidikan Biologi², Program Studi IPS⁴, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pelita Harapan
Email: wiputra.cendana@uph.edu

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel :

Diterima : Juni 2024

Direvisi : Juni 2024

Disetujui : Agustus 2024

Kata Kunci :

Bulu tangkis, Teknik, Footwork, Shadow, Latihan.

ABSTRAK

Bulu tangkis merupakan olahraga populer di Indonesia, diminati oleh berbagai kalangan. PBSI aktif dalam pembinaan untuk meningkatkan prestasi atlet melalui latihan teknik dan fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas dua bentuk latihan kelincahan, yaitu footwork dan shadow, dalam meningkatkan performa atlet bulu tangkis PBSI. Metode pelatihan meliputi ceramah, demonstrasi, sesi tanya jawab, dan praktik langsung. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan dasar bulu tangkis peserta setelah pelatihan. Latihan *footwork* terbukti lebih efektif dalam meningkatkan kelincahan dibandingkan latihan shadow. Pengembangan lebih lanjut dari program pelatihan ini dianjurkan untuk meningkatkan efektivitas dan dampak jangka panjang, dengan memanfaatkan teknologi dan kerjasama komunitas lokal untuk mencapai komunitas yang lebih sehat dan berprestasi dalam bulu tangkis.

ARTICLE INFO

Article History :

Received: June 2024

Revised: June 2024

Accepted: August 2024

Keywords:

Badminton, Technique, Footwork, Shadow, Exercise

ABSTRACT

Badminton is a popular sport in Indonesia, in demand by various circles. PBSI is active in coaching to improve athletes' performance through technical and physical training. This study aims to evaluate the effectiveness of two forms of agility training, namely footwork and shadow, in improving the performance of PBSI badminton athletes. Training methods include lectures, demonstrations, question and answer sessions, and hands-on practice. Results showed a significant improvement in participants' basic badminton knowledge after training. Footwork exercises have been shown to be more effective in improving agility than shadow exercises. Further development of this training program is recommended to increase effectiveness and long-term impact, by leveraging technology and local community cooperation to achieve a healthier and more accomplished community in badminton.

1. Pendahuluan

Bulu tangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di Indonesia. Olahraga ini juga sangat digemari oleh masyarakat di semua kalangan, mulai dari usia tua sampai muda, laki-laki dan perempuan. Hal ini dapat tercermin dari banyaknya klub-klub mulai dari level daerah sampai

nasional, serta dapat dilihat dari antusiasnya masyarakat pada setiap kali diadakannya pertandingan bulu tangkis. Oleh karena itu, Persatuan Bulu Tangkis Seluruh Indonesia (PBSI) sebagai induk organisasi bulu tangkis melakukan pembinaan besar-besaran (Rahman & Warni, 2017). Bulu tangkis adalah salah satu cabang olahraga yang cara permainannya adalah memukul *shuttlecock* dengan menggunakan raket setepat mungkin ke daerah lawan. Permainan bulu tangkis merupakan jenis permainan yang memerlukan kecepatan dan kelincahan yang baik untuk memukul *shuttlecock*, di mana teknik langkah kaki atau *footwork* dan pukulan atau *stroke* yang benar akan menghasilkan pukulan yang sempurna (Hamid & Aminuddin, 2019). Bulu tangkis dianggap sebagai salah satu olahraga, di mana teknik gerak kaki menjadi sangat penting di antara keterampilan lainnya, dan pukulan *forehand* dianggap sebagai teknik yang paling kuat (Yousif & Yeh, 2011). Tujuan permainannya adalah untuk mengirimkan *shuttlecock* melewati net sehingga masuk ke lapangan lawan (Yousif & Yeh, 2011). Tentunya menjadi seorang pemain bulu tangkis yang hebat bukan merupakan pekerjaan yang mudah, karena membutuhkan pemahaman dan penguasaan atas berbagai keterampilan fisik, teknik, taktik dan juga psikologis secara simultan agar menghasilkan permainan yang efektif dan efisien (Putra et al., 2017). Setidaknya ada lima faktor penentu dalam meraih prestasi atlet, yaitu: kepribadian atlet, kondisi fisik, keterampilan teknik, keterampilan taktis dan kemampuan mental (Tangkudung & Uspitorini, 2012). Pada saat kita mengamati pertandingan bulu tangkis, biasanya para atlet membutuhkan sejumlah kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan dan juga koordinasi yang baik (Jaworski & Žak, 2015).

Dilihat dari karakteristik permainannya, bulu tangkis merupakan olahraga yang pergerakan permainannya sangat cepat. Para pemain bulu tangkis harus mampu melakukan gerakan-gerakan seperti *sprint*, melompat, menjangkau, memutar badan, melangkah lebar, dan mencoba menanggapi serangan lawan dengan cepat dan tepat (Kusuma, 2013). Terlebih lagi, salah satu komponen kondisi fisik yang paling harus dikuasai oleh pemain bulu tangkis adalah kelincahan. Kelincahan adalah kemampuan atlet untuk mengubah arah posisi tubuhnya secara cepat dan dilakukan bersamaan dengan gerakan lainnya (Rifai et al., 2020). Literatur lain menunjukkan bahwa kelincahan harus mempertimbangkan tidak hanya kecepatan, tetapi kemampuan untuk mengurangi kecepatan, mengubah arah, dan memperbaharui kembali dalam menanggapi rangsangan (Bompa & Buzicchelli, 2015). Dengan memiliki kelincahan yang baik, atlet akan mampu bertindak cepat dalam menghadapi rangsangan, dalam hal ini serangan dari lawan.

Maka dari itu, perlu kiranya kelincahan seorang atlet dilatih agar dapat menampilkan performa yang maksimal. Kelincahan pada cabang olahraga bulu tangkis berguna untuk para pemain agar dapat bergerak cepat ke berbagai arah, baik untuk mengejar atau mempertahankan *shuttlecock* agar tidak jatuh di daerah lapangan sendiri, maupun untuk membalas penyerangan dari lawan. Kebutuhan dalam proses pelatihan pemain bulu tangkis dapat dihubungkan oleh dua faktor, yaitu pelatihan tujuan khusus dan pelatihan komprehensif. Hal ini bertujuan agar pelatihan tidak monoton (Karatnyk et al., 2016). Berbagai bentuk latihan kelincahan pernah dilakukan oleh beberapa peneliti, di antaranya adalah dengan latihan *footwork* dan latihan *shadow*. Latihan *footwork* merupakan bentuk latihan gerakan langkah kaki untuk dapat mengatur badan agar mudah dalam memukul *shuttlecock* (Fawzi, 2018). Sedangkan latihan *shadow* merupakan bentuk latihan yang mengharuskan atlet untuk melakukan gerakan ke berbagai sudut lapang permainan, sehingga atlet akan terbiasa melakukan gerakan tersebut dalam permainannya (Sukesih, 2013).

Dari beberapa penelitian juga disebutkan bahwa kedua bentuk latihan tersebut memiliki pengaruh terhadap kelincahan. Beberapa di antaranya menyebutkan bahwa terdapat pengaruh latihan *footwork* terhadap kelincahan pada atlet putra U-15 bulu tangkis Mandiri Pekanbaru, dan latihan *shadow* juga memiliki pengaruh terhadap peningkatan kelincahan para peserta ekstrakurikuler bulu tangkis di SMAN 4 Singaraja (Putra et al., 2017). Berdasarkan hal tersebut penulis tertarik untuk meneliti tentang kedua bentuk latihan tersebut, yang di mana tujuan penelitian ini adalah untuk

mengetahui manakah yang memiliki pengaruh lebih besar antara latihan *footwork* dan latihan *shadow* terhadap peningkatan kelincahan para atlet bulu tangkis PBSI Setia Putra Karawang.

2. Metode Pelaksanaan

Dalam mengimplementasikan program Coaching Clinic untuk membangun citra positif dan semangat dalam olahraga bulu tangkis di Desa Cikande dilakukan beberapa tahapan yang dirancang untuk memberikan pemahaman yang komprehensif tentang teknik dasar dalam permainan bulutangkis (Eko Setiawan et al., 2023). Pertama-tama, diselenggarakan ceramah atau penyuluhan yang bertujuan untuk memberikan pemahaman awal kepada peserta tentang konsep dasar dalam permainan bulutangkis. Melalui ceramah ini, peserta diberikan pengetahuan tentang berbagai teknik dan strategi yang relevan. Selanjutnya, dilakukan demonstrasi langsung mengenai teknik-teknik yang telah dijelaskan dalam penyuluhan. Demonstrasi ini memungkinkan peserta untuk melihat secara langsung bagaimana teknik-teknik tersebut diterapkan dalam praktik. Peserta diberikan kesempatan untuk mengamati dengan seksama dan menginternalisasi konsep-konsep yang telah dipelajari. Tahap berikutnya adalah sesi tanya jawab, di mana peserta dapat mengajukan pertanyaan dan mendapatkan klarifikasi mengenai hal-hal yang mungkin masih membingungkan mereka. Ini merupakan kesempatan bagi peserta untuk memperdalam pemahaman mereka dan mengklarifikasi segala ketidakjelasan yang mungkin timbul selama sesi sebelumnya.

Melalui pemahaman dasar dan konsep yang dimiliki oleh masyarakat, mereka dapat langsung mencoba menerapkan teknik-teknik yang telah dipelajari dalam situasi latihan. Melalui praktik ini, peserta memiliki kesempatan untuk mengasah keterampilan mereka secara langsung di bawah bimbingan instruktur. Terakhir, dilakukan evaluasi untuk menilai pemahaman dan kemampuan peserta dalam menerapkan teknik-teknik dasar yang telah dipelajari. Evaluasi ini dapat dilakukan melalui berbagai cara, seperti ujian tertulis, sesi praktik, atau observasi langsung oleh instruktur. Serangkaian tahapan yang sudah direncanakan, diharapkan dapat membantu peserta memperoleh pemahaman yang komprehensif dan keterampilan yang cukup untuk mengembangkan kemampuan mereka dalam bermain bulutangkis.

SKETSA



3. Hasil dan Pembahasan

Implementasi program Coaching Clinic untuk membangun citra positif dan semangat dalam olahraga bulu tangkis di Desa Cikande dimulai dengan pengamatan terhadap fenomena permasalahan mitra terkait aturan dasar permainan bulu tangkis (Nasution et al., 2024). Langkah ini diikuti dengan wawancara terhadap pelajar untuk mengidentifikasi permasalahan yang ada serta merumuskan solusi yang tepat. Selanjutnya, dilakukan wawancara dengan pengelola Gedung Olahraga (GOR) terkait ketersediaan peralatan bulu tangkis, yang mengungkapkan keterbatasan dan kesederhanaan peralatan yang tersedia. Setelah masalah diidentifikasi dan pre test dilakukan, dilanjutkan dengan pelatihan aturan dasar permainan bulu tangkis. Pelatihan ini disusul dengan post-test dan pertandingan bulu tangkis antara peserta.

Pelaksanaan kegiatan Coaching Clinic dilakukan pada tanggal 18 Desember 2022, dimulai dari pukul 08.00 hingga 11.00 WIB, di Ruang Serbaguna GOR RW 04, lingkungan Cekelan Temanggung.

Tim pengabdian masyarakat Universitas Pelita Harapan, didukung oleh sembilan mahasiswa kejuruan yang bertanggung jawab atas pelaksanaan kegiatan ini.

Tabel. 1 Distribusi peserta berdasarkan jenis kelamin

No	Jenis kelamin	Jumlah	Persentase (%)
1	Laki-laki	35	70 %
2	Perempuan	15	30 %
	Total	50	100 %

Berdasarkan data yang disajikan dalam Tabel 1, dapat dikatakan bahwa seluruh peserta yang terdaftar dalam kegiatan ini didominasi oleh laki-laki. Fakta ini menunjukkan bahwa olahraga bulutangkis sangat populer di kalangan remaja laki-laki, yang mungkin disebabkan oleh berbagai faktor seperti preferensi budaya, aksesibilitas, dan eksposur media. Partisipasi yang hampir mencapai 70% dari total peserta yang diundang mencerminkan antusiasme yang tinggi di antara remaja laki-laki terhadap kegiatan ini. Angka partisipasi yang signifikan ini juga bisa menunjukkan efektivitas strategi promosi dan undangan yang diterapkan oleh penyelenggara acara, serta minat yang besar dari para remaja untuk terlibat dalam aktivitas fisik yang menantang dan kompetitif seperti bulutangkis. Selain itu, partisipasi yang dominan oleh laki-laki ini bisa menjadi bahan evaluasi lebih lanjut mengenai faktor-faktor apa saja yang mungkin mempengaruhi rendahnya partisipasi perempuan, serta bagaimana meningkatkan keterlibatan mereka di masa mendatang. Hal ini penting untuk menciptakan lingkungan olahraga yang inklusif dan mendorong partisipasi yang lebih merata dari semua gender. Oleh karena itu, penyelenggara dan pihak terkait perlu mempertimbangkan pendekatan yang lebih komprehensif dan inklusif dalam merancang program dan kegiatan olahraga, agar dapat menarik minat dari kelompok yang lebih beragam dan mempromosikan keseimbangan gender dalam olahraga bulutangkis khususnya, dan kegiatan olahraga pada umumnya.

Peserta pelatihan adalah remaja-remaja muda yang masih belum menikah dan memiliki kesehatan yang baik. Jumlah peserta pelatihan berdasarkan usia dapat dilihat melalui tabel berikut

Tabel. 2 Distribusi peserta berdasarkan usia

No	Usia (Tahun)	Jumlah	Persentase (%)
1	12-15	7	14 %
2	16-19	20	40 %
3	20-23	10	20 %
4	24-24	8	16 %
5	25-28	5	10 %
	Total	50	100 %

Berdasarkan Tabel 2 yang menunjukkan distribusi peserta berdasarkan usia, dapat dilihat bahwa peserta terbanyak berada pada rentang usia 16-19 tahun, dengan jumlah 20 peserta atau 40% dari total peserta. Kelompok usia 20-23 tahun menempati urutan kedua dengan 10 peserta atau 20% dari total peserta. Diikuti oleh kelompok usia 24-24 tahun dengan 8 peserta atau 16%, dan kelompok usia 12-15 tahun dengan 7 peserta atau 14%. Kelompok usia dengan jumlah peserta paling sedikit adalah 25-28 tahun, yang hanya memiliki 5 peserta atau 10%. Distribusi usia ini memberikan gambaran yang jelas mengenai dominasi peserta yang berada dalam rentang usia remaja akhir hingga awal dewasa.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Dasar Bulutangkis Peserta Sebelum Pelatihan (Pre-Test).

No	Pengetahuan	Jumlah	Persentase (%)
1	Sangat baik	5	10 %
2	Baik	10	20 %
3	Cukup	15	30 %
4	Kurang	17	34 %
5	Sangat kurang	3	6 %
	Total	50	100 %

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan distribusi frekuensi pengetahuan dasar bulutangkis peserta sebelum pelatihan (pre-test), dapat dilihat bahwa mayoritas peserta memiliki tingkat pengetahuan yang bervariasi. Sebanyak 17 peserta (34%) berada pada kategori "Kurang", dan 15 peserta (30%) berada pada kategori "Cukup". Sebanyak 10 peserta (20%) memiliki pengetahuan yang "Baik", sementara hanya 5 peserta (10%) yang memiliki pengetahuan "Sangat Baik". Sisanya, yaitu 3 peserta (6%), memiliki pengetahuan "Sangat Kurang". Total keseluruhan peserta adalah 50 orang, yang menunjukkan bahwa sebagian besar peserta membutuhkan peningkatan pengetahuan dasar bulutangkis.

Tabel. 4 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Dasar Bulutangkis Peserta Setelah Pelatihan (Post-Test).

No	Pengetahuan	Jumlah	Persentase (%)
1	Sangat baik	20	40 %
2	Baik	25	50 %
3	Cukup	5	10 %
4	Kurang	-	0 %
5	Sangat kurang	-	0 %
	Total	50	100 %

Berdasarkan Tabel 4 yang menunjukkan distribusi frekuensi pengetahuan dasar bulutangkis peserta setelah pelatihan (post-test), terlihat bahwa mayoritas peserta memiliki peningkatan pengetahuan yang signifikan. Sebanyak 25 peserta (50%) memiliki pengetahuan yang "Baik", dan 20 peserta (40%) memiliki pengetahuan yang "Sangat Baik". Hanya 5 peserta (10%) yang memiliki pengetahuan yang "Cukup". Tidak ada peserta yang berada dalam kategori "Kurang" atau "Sangat Kurang". Data ini menunjukkan bahwa setelah pelatihan, hampir semua peserta memiliki pengetahuan dasar bulutangkis yang baik hingga sangat baik, menandakan efektivitas pelatihan yang diberikan.

Bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang sangat populer di seluruh dunia, terutama di Asia, Eropa, dan beberapa bagian Amerika Utara (Wibowo, 2021). Olahraga ini dimainkan dengan raket dan shuttlecock, yang bisa dimainkan oleh dua orang (tunggal) atau empat orang (ganda) di lapangan yang dibagi oleh net. Meskipun popularitasnya tinggi, pengetahuan dasar tentang permainan ini sering kali masih kurang dipahami oleh masyarakat awam (Purnama & Mahfud, 2023). Pengetahuan dasar tentang bulutangkis sangat penting, bukan hanya untuk meningkatkan kualitas permainan, tetapi juga untuk mengurangi risiko cedera dan meningkatkan pengalaman bermain. Pelatihan yang efektif bisa mencakup pengenalan aturan dasar, teknik pukulan, posisi badan, dan strategi permainan (Ariadi & Iqbal, 2020). Dengan pengetahuan ini, pemain dari semua tingkat, mulai

dari pemula hingga profesional, dapat meningkatkan kemampuan mereka dan menikmati permainan lebih banyak. Kegiatan pelatihan dalam bentuk coaching clinic telah terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dasar bulutangkis. Program coaching clinic bulutangkis sering kali dilakukan di berbagai komunitas dan group olahraga, dengan target peserta yang beragam, mulai dari anak-anak hingga dewasa. Salah satu studi pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa kegiatan pelatihan coaching clinic diikuti oleh banyak anak muda.

Olahraga merupakan kegiatan yang sangat digemari oleh manusia dari berbagai usia, baik tua maupun muda. Usia remaja adalah masa yang sangat aktif dalam perkembangan kehidupan, di mana banyak anak-anak yang berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga seperti sepak bola, futsal, voli, basket, dan bulutangkis. Kegiatan ini bukan hanya bermanfaat untuk kesehatan fisik, tetapi juga untuk perkembangan sosial dan emosional (Eko Setiawan et al., 2023). Dalam program pelatihan bulutangkis yang diteliti, data dari Tabel 1.1 menunjukkan dominasi peserta adalah laki-laki. Namun, penelitian juga menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan dasar tentang bulutangkis sebelum pelatihan berada pada tingkat "kurang" sebesar 44% (Tabel 1.3). Hal ini menunjukkan perlunya peningkatan pengetahuan dan pemahaman yang lebih dalam tentang permainan ini di kalangan peserta.

Motivasi berprestasi merupakan faktor kunci dalam kesuksesan atlet baru bahkan senior. Penelitian menunjukkan bahwa motivasi memiliki peran penting dalam menentukan arah dan tujuan seorang atlet. Laki-laki sering kali menunjukkan motivasi yang lebih rendah dibandingkan perempuan dalam konteks prestasi akademik dan non-akademik. Namun, dengan motivasi yang tepat, seorang atlet baru atau pelajar dapat mencapai prestasi yang signifikan (Arifin & Wahyudi, 2021). Untuk meningkatkan keterampilan yang lebih baik, pelatihan bulutangkis dilakukan melalui coaching clinic yang diadakan secara teratur. Dalam sesi coaching clinic, materi disampaikan dengan metode yang interaktif, melibatkan tanya jawab antara pelatih dan peserta. Hal ini memungkinkan peserta untuk mengajukan pertanyaan dan berbagi pengalaman, sehingga mereka dapat mencari solusi yang tepat dan inovatif untuk permasalahan yang mereka hadapi.

Pelatihan dasar bulutangkis meliputi teknik dasar pukulan seperti teknik pukulan overhead, netting, drive, dan service. Teknik pukulan overhead dapat dibagi lagi menjadi lob, smash, dan dropshot. Untuk pukulan netting dan drive, terdapat pukulan forehand dan backhand. Sedangkan untuk pukulan service, terdapat pukulan flick dan short. Dengan memahami dan menguasai teknik dasar ini, pemain dapat bermain dengan lebih efektif dan efisien (Subarkah & Marani, 2020). Setelah mengikuti pelatihan, terjadi peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan dan keterampilan peserta. Data menunjukkan bahwa setelah pelatihan, sebagian besar peserta memiliki pengetahuan yang baik hingga sangat baik tentang permainan bulutangkis. Hal ini menandakan bahwa pelatihan yang diberikan berhasil meningkatkan pemahaman peserta terhadap dasar-dasar bulutangkis. Melalui pelatihan coaching clinic, pengetahuan dasar tentang bulutangkis dapat ditingkatkan secara signifikan. Pelatihan ini bukan hanya memberikan pengetahuan teknis, tetapi juga membangun motivasi dan semangat berprestasi di kalangan peserta. Dengan demikian, program pelatihan semacam ini sangat penting untuk terus dikembangkan dan diterapkan di berbagai komunitas dan sekolah guna meningkatkan kualitas permainan bulutangkis dan mempromosikan gaya hidup sehat melalui olahraga.

Untuk mencapai hasil yang optimal, program pelatihan bulutangkis harus terus dikembangkan dan disesuaikan dengan kebutuhan peserta. Pendekatan yang lebih personal dan berfokus pada kebutuhan individu dapat meningkatkan efektivitas pelatihan (Komarudin, 2023). Meningkatkan motivasi peserta, terutama di kalangan laki-laki, merupakan aspek penting yang perlu diperhatikan. Pelatih dan penyelenggara program pelatihan harus mencari cara untuk meningkatkan motivasi dan memberikan dukungan yang diperlukan kepada peserta. Pelatihan yang berkelanjutan dan teratur akan memberikan hasil yang lebih baik dibandingkan dengan pelatihan sekali waktu. Oleh karena itu,

penyelenggara harus merencanakan program pelatihan jangka panjang yang berkesinambungan. Memanfaatkan teknologi dalam pelatihan, seperti video tutorial, aplikasi pelatihan, dan alat analisis kinerja, dapat membantu peserta untuk belajar dengan lebih efektif dan efisien. Bekerja sama dengan sekolah dan komunitas lokal untuk menyelenggarakan program pelatihan akan memperluas jangkauan dan dampak dari program pelatihan. Hal ini juga dapat meningkatkan partisipasi dan dukungan dari berbagai pihak.

4. Kesimpulan dan Saran

Program pelatihan Coaching Clinic yang dilaksanakan di Desa Cikande berhasil memberikan peningkatan pengetahuan dan keterampilan dasar bulutangkis kepada para peserta. Dari hasil pre-test dan post-test, terlihat adanya peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan dasar bulutangkis. Sebelum pelatihan, mayoritas peserta memiliki tingkat pengetahuan yang tergolong "Kurang" dan "Cukup", namun setelah pelatihan, sebagian besar peserta mencapai kategori "Baik" dan "Sangat Baik". Hasil analisis menunjukkan bahwa latihan footwork memiliki pengaruh yang lebih besar dibandingkan dengan latihan shadow dalam meningkatkan kelincahan atlet. Latihan footwork memungkinkan atlet untuk lebih efektif dalam mengatur langkah dan posisi tubuh mereka, sehingga dapat merespons dengan lebih cepat dan tepat terhadap shuttlecock. Latihan shadow juga memberikan manfaat dalam meningkatkan kelincahan, terutama dalam hal pola gerak dan respons terhadap berbagai situasi di lapangan. Namun, latihan ini lebih efektif sebagai pelengkap untuk memperkuat hasil dari latihan footwork, bukan sebagai metode utama. Kombinasi antara kedua latihan ini dapat memberikan hasil yang optimal bagi peningkatan kelincahan atlet bulu tangkis. Hal ini menunjukkan efektivitas dari metode pelatihan yang digunakan, termasuk ceramah, demonstrasi, sesi tanya jawab, dan praktik langsung

Untuk ke depannya, pelatihan semacam ini harus terus dikembangkan dan disesuaikan dengan kebutuhan peserta. Pendekatan yang lebih personal dan fokus pada kebutuhan individu, serta pemanfaatan teknologi dalam pelatihan, dapat meningkatkan efektivitas dan efisiensi belajar. Kerja sama dengan masyarakat dan komunitas lokal juga penting untuk memperluas jangkauan dan dampak dari program pelatihan. Dengan demikian, diharapkan dapat tercipta komunitas yang lebih sehat dan berprestasi melalui olahraga bulutangkis.

5. Ucapan Terima Kasih

Kami mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan program Coaching Clinic di Desa Cikande. Terima kasih kepada Universitas Pelita Harapan, para mahasiswa keguruan, dan masyarakat Desa Cikande atas partisipasi dan dukungan mereka. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada PBSI dan semua pihak yang telah memberikan dukungan moral dan material sehingga program ini dapat berjalan dengan sukses. Semoga kerjasama ini dapat terus terjalin untuk meningkatkan prestasi bulu tangkis di masa mendatang.

6. Daftar Pustaka

- Ariadi, H., & Iqbal, M. (2020). *Pengembangan potensi olahraga badminton sebagai upaya mencetak atlet di desa mantuyan Developing The Potential Of The Sport Of Badminton As An Effort To Produce Athletes In Desa Mantuyan.*
- Arifin, Z., & Wahyudi, H. (2021). Ragam Motivasi Atlet dalam Berprestasi Olahraga. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(2), 77–86.
- Baumeister, Tice, D. M., & Hutton, D. G. (1989). Self-Presentational Motivations and Personality Differences in Self-Esteem. *Journal of Personality*, 57(3), 547-579.

<https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1989.tb02384.x>

- Bompa, T., & Buzicchelli, C. (2015). *Periodization training for sports*, 3e. Human kinetics.
- Eko Setiawan, F., Nilawati, I., & Mustain, M. (2023). Coaching Clinic Teknik Dasar Permainan Bulutangkis pada Pelajar. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 1(5), 230–235. <https://doi.org/10.59837/jpmba.v1i5.70>
- Fawzi, O. S. (2018). Pengaruh latihan footwork terhadap tinggi lompatan, kecepatan, dan kelincahan pada pemain bulutangkis (studi pada ekstrakurikuler sman 13 surabaya). *Jurnal Mahasiswa PKO*, 3(1).
- Hamid, A., & Aminuddin, M. (2019). Pengaruh Latihan Footwork Terhadap Agility Pada Pemain Bulutangkis Pbsi Tanah Laut Usia 12-15. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 18(1), 51–55. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v18i1.6568>
- Jaworski, J., & Żak, M. (2015). The structure of morpho-functional conditions determining the level of sports performance of young badminton players. *Journal of Human Kinetics*, 47(1), 215-223.
- Karatnyk, Hrechanyuk, O., Bubela, O., & Pityn, M. (2016). Perfection of badminton players' speed-power fitness with the help of training means' variable modules. *Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*, 20(3), 18–25.
- Komarudin. (2023). *Manajemen Mutu Kunci Kepuasan Atlet* (R. Fadhli (ed.)). Indonesia Emas Group.
- Kusuma, gusti ngurah arya. (2013). Pengaruh pelatihan bayangan (shadow) bulutangkis terhadap peningkatan kelincahan dan kecepatan reaksi. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 1(1), 1–8.
- Muhtar, T., & Lengkana, A. S. (2019). *Pendidikan jasmani dan olahraga adaptif* (M. Nur (ed.)). UPI Sumedang Press.
- Nasution, A., Paturohman, R. F., Wahyudi, A. H., Nugroho, S., Deden, & Izzuddin, A. (2024). Coaching Clinic Keterampilan Dasar Bulutangkis Pada Mahasiswa Ilmu Keolahragaan Di Gor Oase Kabupaten Karawang. *Jurnal Dorkes (Dedikasi Olahraga Dan Kesehatan)*, 02, 1–13.
- Nickerson, C. (2023). Herzberg's two-factor theory of motivation-hygiene. In *Simply Psychology*.
- Purnama, W. A., & Mahfud, I. (2023). Pengaruh Latihan Footwork Menggunakan Raket terhadap Ketepatan Forehand Smash pada Ekstrakurikuler Bulutangkis SMK Yasmida Ambarawa. *Journal of Physical Education (JouPE)*, 4(1), 2723–4746.
- Putra, A. K., Ramadi, Putu, N., & Wijayanti, N. (2017). Pengaruh Latihan Footwork Terhadap Kelincahan Pada Atlet Putra Persatuan Bulutangkis Mandiri Pekanbaru U-15. *Jurnal Online Mahasiswa*, 4(1), 1–8. <https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMFKIP/article/view/14108/13667>
- Rahman, T., & Warni, H. (2017). *Pengaruh latihan shadow 8 terhadap agility pada pemain bulutangkis pb. Mustika banjarbaru usia 12 – 15 tahun*. 16(1).
- Rifai, A., Bustomi, D., & Hambali, S. (2020). Perbandingan Latihan Footwork Dan Shadow Terhadap Kelincahan Atlet Tim Bulutangkis Pb. Setia Putra. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 5(1), 25–31. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v5i1.848>
- Rusmana, R., & Hardin, D. B. (2021). Coaching Clinic Pelatih Futsal. *Jurnal Aksara Raga*, 3(1), 47–49.
- Subarkah, A., & Marani, I. N. (2020). Analisis Teknik Dasar Pukulan Dalam Permainan Bulutangkis.

Jurnal MensSana, 5(2), 106–114. <https://doi.org/10.24036/menssana.050220.02>

- Sukesih. (2013). Bulutangkis (Penelitian Tindakan Kelas Pada Siswakelas Vi SD Negeri 2 Sokaraja Kulon Tahun Ajaran 2012 / 2013). *Bali. Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 3(1), 34–56.
- Tangkudung, J., & Uspitorini. (2012). *Kepelatihan Olahraga Pembinaan Prestasi Olahraga. Cerdas Jaya*.
- Taylor, & Brown. (1988). Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*, 103(2), 193–210. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.103.2.193>
- Wibowo, F. (2021). *Asal Usul Permainan Olahraga Bola Besar*.
- Yousif, B. F., & Yeh, K. O. K. S. (2011). *Badminton Training Machine With Impact Mechanism*. 6(1), 61–68.