

EVALUASI DAN PENGEMBANGAN SISTEM MONITORING DAN EVALUASI PRESTASI ATLET BULUTANGKIS UNTUK MENGOPTIMALKAN HASIL KOMPETISI

Shandy Pieter Pelamonia^{1*}, Ach. Nuryadi², Hayati³, Riga Mardhika⁴

¹²³⁴Pendidikan Jasmani, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

¹shandypieter@unipasby.ac.id, ²caknuryadi@unipasby.ac.id, ³hayati@unipasby.ac.id,

⁴riga@unipasby.ac.id

Abstrak

Kegiatan ini bertujuan untuk melakukan evaluasi sistem monitoring dan evaluasi prestasi atlet bulutangkis untuk mengoptimalkan hasil kompetisi di PB Platinum GOR Platinum Arena Araya Kota Malang. Permasalahan yang dihadapi adalah belum optimalnya sistem evaluasi dan monitoring tentang program Latihan yang bertujuan untuk meningkatkan prestasi atlet dalam kompetisi. Kegiatan ini dilaksanakan dengan pendekatan partisipatif dengan metode ceramah interaktif, diskusi kelompok, simulasi dan praktik langsung. Materi yang diberikan mencakup analisa jenis latihan, pemahaman tentang pemanasan dan pendinginan, sistem *recovery*, nutrisi sebagai pendukung prestasi. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman tentang sistem evaluasi dan monitoring tentang program latihan yang bertujuan untuk meningkatkan prestasi atlet dalam kompetisi. Hasil refleksi menunjukkan adanya antusiasme peserta tinggi tentang pemahaman atlet tentang evaluasi dan monitoring sehingga diharapkan adanya peningkatan prestasi pada kompetisi.

Kata kunci: badminton, evaluasi, prestasi

Abstract

To maximize the competition at PB Platinum Gor Platinum Arena in the city, the activity entails evaluating the monitoring system and the badbading performance of the baddie athlete. The issue is that the tools for evaluating and tracking fitness regimens intended to enhance athletes' competitive performance are still not optimized. This exercise is conducted using a participatory strategy that includes direct practice, group discussions, simulations, and interactive lecture techniques. Included in the materials are analyses of the many forms of exercise, knowledge of warm up and cooling down, recovery systems, and nutrition as a means of achieving success. Activity demonstrates a deeper comprehension of the mechanisms for tracking and evaluating training plans designed to improve an athlete's performance in competition. There is a high degree of reflection over the athletes' understanding of the monitoring and evaluation that is anticipated to lead to improved competitive performance.

Kata kunci: badbading, evaluation, performance

PENDAHULUAN

Prestasi, sebuah kata yang mudah diucapkan tetapi sangat sulit untuk dilakukan. Diperlukan pengorbanan yang besar dalam bentuk tenaga, pikiran, uang, waktu dan masih banyak yang lainnya. Ada banyak istilah yang menggambarkan keadaan tersebut seperti *no pain no gain*, *The only bad workout is the one that didn't happen*, *Don't stop when you're tired*, *stop when you're done* dan masih banyak lagi kata-kata yang terlihat mudah diucapkan tetapi sulit dilakukan.

Untuk menggapai prestasi memerlukan banyak faktor penunjang prestasi. Faktor itu bisa dipecah menjadi 2 secara garis besar yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yaitu faktor yang berasal dari diri sendiri seperti kondisi fisik dan fisiologis atlet dan psikologis. Sedangkan faktor eksternal yaitu faktor yang berasal dari luar seperti Sumber Daya Pelatih, sarana pra sarana, cuaca dan lain sebagainya ¹.

Faktor yang paling berperan bisa dikatakan adalah faktor eksternal karena faktor ini bergantung kepada orang lain seperti Sarpras dan Sumber Daya Pelatih karena disini akan dibuat program latihan yang terstruktur untuk menggapai prestasi yang diinginkan. Sarana yang menunjang juga akan memberikan dukungan yang maksimal kepada prestasi.

Selain faktor diatas masih ada lagi yaitu kompetisi. Kompetisi adalah suatu interaksi sosial dimana individu atau kelompok berusaha mencapai tujuan yang sama, seringkali dengan cara mengalahkan pihak lain atau kelompok lain. Dengan mengikuti banyaknya kompetisi makanakan mendapatnya pengalaman, rasa percaya diri, kelemahan yang harus segera dipecahkan baik itu individu atau kelompok.

Dari banyak faktor tersebut diatas tidak semua bisa berjalan mulus dengan apa yang direncanakan untuk menggapai prestasi, kadang hasil bisa maksimal kadang juga bisa minimal. Untuk mengetahui penyebabnya, maka diperlukan suatu kegiatan yang disebut dengan monitoring dan evaluasi.

Evaluasi adalah proses mengukur dan menilai. Proses mengukur adalah membandingkan sesuatu dengan satu ukuran dimana pengukuran bersifat kuantitatif, sedangkan menilai adalah mengambil suatu keputusan terhadap sesuatu dengan ukuran baik buruk dan bersifat kualitatif. Proses evaluasi diawali dengan proses mengukur kemudian baru menilai sehingga bisa digunakan untuk pengambilan keputusan ².

Tim PPM Dosen Pendidikan Jasmani melakukan penyuluhan sebagai langkah untuk mengimplementasikan evaluasi dan monitoring terhadap peningkatan prestasi atlet bulutangkis PB Platinum Kota Malang. Pada PPM ini berfokus peran evaluasi dan monitoring dalam peningkatan prestasi bulutangkis. Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dijabarkan diatas maka Tim PPM Dosen Pendidikan Jasmani tertarik untuk melakukan Pengabdian Pada Masyarakat dengan judul “Evaluasi dan Pengembangan Sistem Monitoring dan Evaluasi Prestasi Atlet Bulutangkis untuk Mengoptimalkan Hasil Kompetisi”

METODE

Kegiatan pelayanan masyarakat ini dilakukan melalui pendekatan partisipasi dan pendidikan yang menggabungkan sesi pelatihan, bimbingan, dan pembahasan reflektif dengan para atlet dari PB Platinum. Kelompok target terdiri dari 27 atlet dalam kategori usia remaja dan dewasa awal yang bersiap-siap untuk bersaing di turnamen regional dan nasional. Acara itu berlangsung lebih dari tiga minggu pada bulan mei 2025, dengan diadakannya pertemuan di fasilitas pelatihan PB Platinum.

Kegiatan itu dimulai dengan mengenali potensi para atlet melalui pengamatan awal dan wawancara tidak resmi dengan pelatih. Data ini digunakan untuk mengembangkan modul monitoring dan evaluasi yang disesuaikan dengan konteks dan tantangan spesifik yang dihadapi oleh atlet PB Platinum. Modul tersebut menutupi pemahaman tentang pengaturan tujuan, teknik untuk merumuskan tujuan jangka pendek dan jangka panjang, serta latihan visualisasi dan penegasan positif untuk memperkuat pondasi internal.

Sesi pelatihan disampaikan dalam bentuk kelas-kelas mini yang masing-masing lamanya 60 sampai 90 menit, yang diadakan tiga kali selama acara. Sesi-sesi ini mencakup penjelasan teoritis singkat yang diikuti oleh latihan praktis seperti membuat grafik gol, pemetaan, dan praktik melakukan teknik yang benar. Bimbingan individu juga disediakan untuk membantu para atlet dalam menetapkan tujuan spesifik dan untuk memberikan umpan balik pada kemajuan mereka.

Instrumen evaluasi terdiri dari wawancara dan observasi kepada atlet yang diberikan sebelum dan sesudah program. Selain itu, wawancara singkat dengan pelatih dilakukan setelah penyelesaian seluruh seri kegiatan untuk menilai perubahan perilaku atau sikap mental para atlet selama periode mentoring.

Pendekatan implementasi dirancang untuk meningkatkan pemahaman para atlet dan memberikan pengalaman langsung dalam menggunakan strategi pengaturan gol sebagai bagian dari persiapan kompetisi. Pelatih secara aktif terlibat sebagai mitra untuk memastikan proses monitoring dapat berlanjut secara berkelanjutan setelah kegiatan pelayanan masyarakat selesai³.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program pelayanan masyarakat yang berfokus pada Evaluasi dan Pengembangan Sistem Monitoring untuk meningkatkan prestasi hasil kompetisi atlet PB Platinum memberikan hasil positif dan menjanjikan. Berdasarkan penilaian pra - dan pasca-program, terdapat peningkatan signifikan dalam persepsi para atlet mengenai pentingnya mengevaluasi dan monitoring faktor penunjang prestasi seperti program latihan, sistem istirahat, nutrisi serta spesifik dan terukur dalam pelatihan dan kompetisi. Sebelum kegiatan dilaksanakan, hanya 20% atlet yang dilaporkan pernah melakukan evaluasi dan monitoring terhadap dirinya sendiri. Setelah kegiatan, angka ini meningkat menjadi 78%, menunjukkan efektivitas pendekatan yang diimplementasikan Hasil penelitian berisi paparan hasil analisis yang berkaitan dengan pertanyaan penelitian, sedangkan pembahasan berisi pemaknaan hasil dan perbandingan dengan teori dan atau hasil penelitian sejenis, dengan persentase 70% dari keseluruhan artikel, hasil penelitian dapat dilengkapi dengan data berupa angka dapat diringkas dalam bentuk tabel, grafik (gambar), dan/atau bagan. Kemungkinan tindak lanjut kegiatan dapat juga disampaikan pada bagian ini.



Gambar 1. Penjelasan Kegiatan

Selama sesi praktis mengenai evaluasi dan monitoring, kebanyakan atlet belum mampu mengidentifikasi target Yang relevan dengan kebutuhan mereka, seperti meningkatkan kecepatan refleks, akurasi pukulan, daya tahan selama pertandingan. Menurut ⁴ atlet harus meningkatkan kondisi fisiknya masing- masing agar seorang atlet mampu dan mudah dalam melakukan suatu teknik dengan tepat dan baik, serta tidak mudah kelelahan ketika mengikuti latihan ataupun Kompetisi, latihan bisa dilalui dengan tepat, serta terjadi sesuatu yang tidak di inginkan ataupun kendala sekalipun, bisa diselesaikan dengan adanya suatu keinginan belajar atlet, serta mengikuti latihan secara tepat dan benar.

Bimbingan individu menunjukkan bahwa beberapa atlet yang sebelumnya tampak kurang termotivasi menjadi lebih proaktif dalam mengatur jadwal latihan tambahan dan melacak kemajuan sehari-hari mereka ⁵. Misalnya, seorang atlet mulai mempertahankan jurnal pelatihan yang memuat renungan harian tentang kemajuan dan tantangan yang dihadapi. Ini menjadi indikator internalisasi sukses strategi pengaturan tujuan sebagai bagian dari evaluasi.

Selain itu, para pelatih melaporkan bahwa setelah pelatihan, para atlet menunjukkan antusiasme yang meningkat dan konsentrasi yang lebih besar selama sesi. Mereka juga mengamati bahwa beberapa atlet mulai secara terbuka membahas tujuan mereka dan saling mendorong, menunjukkan efek sosial yang positif dari menerapkan strategi sebagai hasil refleksi evaluasi yang sudah dilakukan seperti dosis Latihan sudah berada di fase anaerobic atau belum ⁶.



Gambar 2. Pelaksanaan Kegiatan

Mentor individu memainkan peran penting dalam keberhasilan program ini, mengilustrasikan pentingnya umpan balik dan dukungan pribadi. Kasus para atlet yang mempertahankan jurnal pelatihan menyoroti bagaimana praktik perenungan dapat memperdalam kesadaran diri dan ketahanan diri, memungkinkan atlet belajar dari kemunduran dan menyesuaikan pendekatan mereka secara proaktif. Praktik tersebut berkontribusi pada pengembangan ketangguhan mental, yang semakin diakui sebagai penentu keberhasilan persaingan

Meskipun demikian, tantangan yang dihadapi, khususnya di antara atlet yang lebih muda, menunjukkan bahwa pengembangan keterampilan psikologis adalah proses bertahap yang membutuhkan upaya yang berkelanjutan. Kesulitan dalam membentuk tujuan dan kebiasaan cerminan diri yang realistis menunjukkan perbedaan yang berkembang dan dialami yang harus dipertanggungjawabkan dalam perancangan program. Pengakhiran intervensi untuk pengembangan dan memadukan latihan pembinaan keterampilan yang meningkatkan penilaian diri dan perencanaan realistis sangat penting untuk mengatasi hambatan ini.

Partisipasi para pelatih sebagai mitra aktif dalam program itu memperkuat kesinambungan. Pelatih memastikan bahwa pengembangan keterampilan terus berlanjut di luar masa intervensi formal, memasukkan praktek-praktek ini ke dalam rutinitas pelatihan sehari-hari.

Sebagai kesimpulan, program pelayanan masyarakat ini tidak hanya mencapai peningkatan terukur dalam kemampuan para atlet dan ketangguhan mental tetapi juga meletakkan dasar untuk perkembangan fisik, teknik yang berkelanjutan di dalam klub. Dampak sosial positif, pemberdayaan individu, dan keterlibatan pelatih mewakili faktor-faktor kunci yang dapat menginspirasi replikasi dalam pengaturan yang sama. Investasi lanjutan dalam pendidikan keterampilan mental, yang didukung oleh kerja sama antara lembaga akademik dan organisasi olahraga, akan sangat penting untuk memupuk atlet yang tangguh yang mampu memenuhi tuntutan olahraga kompetitif.

SIMPULAN

Program layanan masyarakat ini berhasil menerapkan strategi evaluasi dan monitoring sebagai pendekatan yang efektif untuk meningkatkan faktor penunjang prestasi para atlet PB dalam menghadapi kompetisi. Pendekatan ini membantu para atlet menetapkan gol-gol yang

jelas dan terukur, sehingga meningkatkan motivasi, disiplin, dan partisipasi aktif selama pelatihan. Keterlibatan pelatih dan dukungan dari sesama anggota klub merupakan faktor-faktor penting dalam memperkuat keberhasilan program. Pengalaman menunjukkan bahwa evaluasi dan monitoring tidak hanya relevan bagi atlet berkinerja tinggi tetapi juga sangat bermanfaat bagi atlet muda dan klub akar rumput.

Untuk perkembangan di masa depan, direkomendasikan untuk memperkuat sesi evaluasi dan monitoring individu baik itu skill, fisik taktik dan psikologi. Kerja sama yang kuat antara akademisi, pelatih, dan komunitas olahraga sangat penting untuk mendorong pengembangan atlet holistik, tidak hanya menangani aspek-aspek fisik tetapi juga mental.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kami ucapkan kepada Prodi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang telah memberikan dukungan penuh terhadap kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, Nuning. "Kondisi Fisik Olahraga Bulutangkis." *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education* 5, no. 1 (2021): 47–54. <https://doi.org/10.21009/jsce.05106>.
- Bompa, Tudor O., and Carlo A. Buzzichelli. *Periodization Training for Sports*. Third Edition. Human Kinetics, 2015.
- Cregan, Sarah C., Adam J. Toth, and Mark J. Campbell. "Comparing the Play of Sport and Action-Adventure Game Genres on Heart Rate and Heart Rate Variability." *Computers in Human Behavior Reports* 17 (March 2025): 100567. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2024.100567>.
- Kusuma, Angga Indra, Ramadhany Hananto Puriana, Muhammad Wahyono, Akbar Harmono, and Ismawandi Bripandika Putra. *Psychological Strengthening and Assistance through Goal Setting Strategy to Increase Badminton Athletes' Fighting Power in Competitions*. n.d.
- Pelamonia, Shandy Pieter, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Ramadhany Hananto Puriana, et al. "Pengaruh latihan intensive interval terhadap daya tahan kardiovaskular pada atlet bulu tangkis tunggal putra usia 15 Tahun." *Jurnal Porkes* 7, no. 1 (2024): 524–33. <https://doi.org/10.29408/porkes.v7i1.26044>.
- Wulan, Dr Elis Ratna, S Si, and Dr H A Rusdiana. *EVALUASI PEMBELAJARAN*. n.d.