

PEMBINAAN UNIT KEGIATAN MAHASISWA BULU TANGKIS DI UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA DALAM PENINGKATAN KESEHATAN JASMANI

Samudera Gasref Prayurin Sakti

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
samudera.17060484041@mhs.unesa.ac.id

Purbodjati

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
purbodjati@unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui capaian kualitas dari pembinaan di masa pandemi oleh Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Bulu Tangkis Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Metode yang digunakan adalah metode survey dengan teknik observasi serta penyebaran kuesioner kepada: 1. Pembina UKM Bulu Tangkis, 2. Pelatih UKM Bulu Tangkis, 3. Pengurus UKM Bulu Tangkis, 4. Anggota UKM Bulu Tangkis. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu angket terbuka berisi indikator pembinaan latihan dan kesehatan jasmani. Analisis data menggunakan model analisis interaktif yaitu dengan pengumpulan data, penyajian data, reduksi data, serta verifikasi/penarikan kesimpulan. Hasil dari penelitian menyatakan Pembinaan UKM Bulu Tangkis di Universitas PGRI Adi Buana Surabaya di masa pandemi sudah cukup baik karena telah diolah kembali seluruh program internal maupun eksternal oleh pembina dan pengurus UKM serta dilakukan oleh pelatih dengan menerapkan protokol kesehatan yang ketat saat latihan, pemberian porsi latihan teori dan praktik yang cukup, serta tidak memberikan target khusus yang bisa jadi akan membebani pikiran para peserta, karena di masa pandemi seperti ini sangat penting untuk menjaga kesehatan mental juga. Namun, tidak menutup kemungkinan jika ada peserta yang memiliki ambisi untuk meraih prestasi, dapat difokuskan dan diberikan target yang sesuai untuk mencapai prestasi. Konsep rencana yang dilakukan untuk meningkatkan kegiatan meliputi: a. Penambahan alokasi waktu atau jadwal latihan, dan b. Kepastian lokasi atau tempat latihan di masa pandemi yang dapat dijangkau dengan mudah oleh peserta sudah disorganiser secara baik.

Kata Kunci: Bulu Tangkis, Pembinaan, Program latihan, Pandemi

Abstract

This study aims to determine the quality achievement of coaching in the pandemic period by the Student Activity Unit (SME) Badminton University of PGRI Adi Buana Surabaya. The method used is the survey method with observation and interview techniques, as well as the spread of questionnaires to: 1. Badminton UKM coaches, 2. Badminton UKM coach, 3. Badminton UKM management, 4. Members of the badminton UKM. The research instrument used is an open questionnaire containing indicators of training and physical health development. Data analysis uses an interactive analysis model, namely with data collection, data presentation, data reduction, and verification / conclusions. The results of the study stated that the coaching of badminton's SMEs at the University of PGRI Adi Buana Surabaya in the pandemic period was quite good because it had been reprocessed all internal and external programs by UKM builders and administrators and carried out by the coach by applying a strict health protocol during training, giving training portions Enough theory and practice, and does not provide a special target that can burden the minds of the participants, because in this pandemic time it is very important to maintain mental health too. However, it does not rule out the possibility if there are participants who have ambition to achieve achievements, can be focused and given the appropriate target to achieve achievements. The concept of plans made to improve activities include: a. Addition of time allocation or training schedule, and b. Certainty of the location or practice site in the pandemic period that can be reached easily by the participants has been well organized.

Keywords: Badminton, Coaching, Training program, Pandemic

PENDAHULUAN

Olahraga Badminton atau Bulu Tangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang paling di gemari oleh semua kalangan masyarakat mulai dari anak-anak hingga orang dewasa. Menurut Grice, Toni (1996) Bulu Tangkis merupakan olahraga yang dimainkan dengan menggunakan raket, net serta bola dengan teknik pemukulan yang bermacam-macam mulai dari yang relatif lambat hingga yang cepat disertai dengan gerakan tipuan.

Pandemi covid-19 membuat hampir seluruh wilayah di Indonesia lumpuh dan memaksa semua penduduknya untuk bekerja di rumah, bersekolah secara daring/online, hingga kegiatan-kegiatan apapun dibatasi sampai waktu yang ditentukan. Pertumbuhan pandemi Covid-19 ini mencapai angka 2.832.755, bukan angka yang sedikit bagi bangsa Indonesia khususnya. (WHO) World Health Organization menyatakan pada tahun 2020 kasus virus Covid-19 di Indonesia pertama diketahui pada tanggal 2 Maret 2020 dengan jumlah dua kasus di daerah Jawa Tengah. Kemudian, menurut Juru Bicara Pemerintah Penanganan Covid-19, Achmad Yurianto (2020) menyatakan bahwa sampai pada tanggal 28 April 2020 total kasus yang terinfeksi di Indonesia 9.511 orang, meninggal hingga 773 orang, dan sembuh mencapai 1.254 orang. Sehingga pada saat itu segala kegiatan bermasyarakat dibatasi dengan aturan pemerintah yang dimana harus dilakukan lockdown yang mendorong masyarakat untuk berdiam di rumah. Hal ini menjadi penyebab menurunnya aktivitas fisik bagi setiap individu.

Pembatasan aktivitas ini juga berdampak bukan hanya pada sektor ekonomi dan sektor-sektor penting lainnya, namun juga berdampak pada sektor keolahragaan. Menurut Bazuri, dkk (2021: 9) menyatakan bahwa pandemi covid-19 ini memiliki efek yang menghancurkan terhadap komunitas secara global atau menyeluruh, yang mengarah pada pembatasan signifikan terhadap semua sektor di masyarakat, termasuk olahraga. Salah satunya yang merasakan dampaknya ialah sektor Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM). UKM yang dimaksud dalam hal ini sebagai objek penelitian yakni UKM Bulu Tangkis, yang harus mengatur ulang semua kegiatan dan jadwal yang sudah teragendakan. Oleh karenanya perlu diadakan pembinaan terhadap Unit Kegiatan

Mahasiswa (UKM) Bulu Tangkis khususnya dalam hal peningkatan kesehatan jasmani.

Pembinaan merupakan proses untuk mengembangkan sesuatu dengan usaha untuk menjadi lebih baik. Menurut Hidayat,S (1979: 10) dalam Febri (2014: 5) menyatakan bahwa pembinaan adalah suatu usaha yang dilakukan secara sadar, terencana, teratur, dan terarah untuk meningkatkan keterampilan serta sikap seseorang dengan tindakan-tindakan bimbingan, pengarahan, pengembangan dan pengawasan dan stimulus untuk mencapai suatu tujuan. Pembinaan cabang olahraga Bulu Tangkis telah ada dalam program Unit Kegiatan Mahasiswa. UKM merupakan wadah untuk mengembangkan minat, bakat dan pembinaan prestasi terhadap mahasiswa. Kegiatan UKM ini diikuti oleh para mahasiswa di dalam kampus maupun diluar kampus, yang bertujuan untuk menambah wawasan, menambah pengetahuan, mengasah kemampuan, hingga ajang pencarian prestasi. Hal ini sama dengan apa yang di ungkapkan (Merill dalam Fadhillah, 1981:217) yang menyatakan bawa sebuah pembinaan merupakan suatu usaha dimana di dalamnya terdapat perencanaan kegiatan tertentu yang bertujuan meningkatkan pengetahuan, sikap dan keterampilan objek sasaran pembinaan.

Penelitian tentang masalah pembinaan unit kegiatan mahasiswa Bulu Tangkis di Universitas PGRI Adi Buana Surabaya dalam peningkatan kesehatan jasmani dilakukan pada masa pandemi covid-19 ini. Yang bertujuan untuk mengetahui pencapaian kualitas pembinaan latihan dan kesehatan jasmani para anggota UKM Bulu Tangkis. Diharapkan manfaat yang diperoleh cukup tertaksir secara kualitatif sebagai pegangan bahan program peningkatan kualitas serta kuantitas pembinaan UKM Bulu Tangkis dan pandangan kesehatan jasmani anggota UKM lewat kegiatan pembinaan UKM Bulu Tangkis.

Penelitian yang serupa terkait dengan penelitian ini dilakukan oleh Yoga Rikhi terhadap perkembangan ekstrakurikuler olahraga futsal di Madrasah Ibtidiyah Negeri 15 Magetan dengan cara melakukan survey kepada kepala sekolah, guru, pelatih dan peserta didik. Diketahui adanya sekitar 66% seluruh kelas peserta didik menunjukkan bahwa tingkat partisipasi olahraga anak-anak sekolah Madrasa Ibtidiyah Negeri 15 Magetan terorganisasi dengan baik.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini merupakan metode survey dengan teknik pengumpulan data observasi dan wawancara, serta menggunakan angket atau kuesioner dalam bentuk beberapa pertanyaan mengenai pembinaan di masa pandemi. Singa rimbun (1982:3) dalam metode penelitian survey mengatakan bahwa penelitian survey adalah “penelitian yang mengambil sampel dari satu populasi dan menggunakan kuesioner sebagai alat pengumpulan data yang pokok”.

Populasi dalam penelitian ini adalah UKM Bulu Tangkis Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Sampel dalam penelitian ini yaitu 1) Pembina UKM Bulu Tangkis, 2) Pelatih UKM Bulu Tangkis, 3) Pengurus UKM Bulu Tangkis, 4) Anggota UKM Bulu Tangkis. Karena dalam penelitian ini, sampel yang diambil mempunyai tingkatan yang berbeda maka peneliti menggunakan teknik pengambilan sampel *Stratified Random Sampling* yang dimana sampel diambil secara random namun tetap memperhatikan strata/tingkatan dengan instrumen yang dipakai berupa angket/kuesioner terbuka yang berisikan indikator pembinaan latihan Bulu Tangkis dan kesehatan jasmani. Hal ini sesuai dengan pernyataan Sugiyono (2010:118) stratified random sampling merupakan teknik pengambilan sampel dengan menentukan sampel berdasarkan stratanya, karena dalam penelitian ini peneliti menggunakan populasi yang memiliki anggota yang tidak homogen dan berstrata.

Teknik pengumpulan data sesuai dengan metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu metode survey dengan melakukan observasi dan menyebarkan angket kuesioner pada masing-masing tingkatan responden meliputi Pembina UKM, Pelatih UKM, Pengurus UKM, Anggota UKM yang ada pada UKM Bulu Tangkis Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Sejalan dengan jenis penelitian yang sudah dijabarkan, maka peneliti menggunakan model analisis interaktif dimulai melakukan pengumpulan data dengan menggunakan angket sebagai instrumen penelitian, setelah hasil data terkumpul akan dilakukan penyajian data dan mereduksi data yang sudah diperoleh, dari hasil yang sudah disajikan dan direduksi makan akan di verifikasi atau ditarik kesimpulannya. Sesuai dengan Miles dan Huberman (dalam Idrus

2009: 147-148) yang menyatakan bahwa analisis model interaktif ini mengandung 4 hal utama yakni yaitu 1. Pengumpulan Data, 2. Penyajian Data, 3. Reduksi Data, dan 4. Kesimpulan-kesimpulan Penarikan/Verifikasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil dari pengumpulan data yang di lakukan pada UKM Bulu Tangkis Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, sebagai berikut:

1. Respond dari anggota UKM Bulu Tangkis: Diperoleh data informasi dari pertanyaan kepada anggota UKM Bulu Tangkis yang menyatakan bahwa:
 - 1) Motivasi dalam mengikuti UKM Bulu Tangkis adalah sebagai hobi yang dapat meningkatkan kemampuan fisik juga teknik, serta sebagai sarana menambah pertemanan dan kekeluargaan.
 - 2) Program pembinaan pada saat pandemi seperti ini dinilai sudah sesuai dengan kebutuhan dalam peningkatan kesehatan jasmani. Namun, sedikit terganggu oleh pemakaian masker pada saat latihan Bulu Tangkis.
 - 3) Sarana dan prasarana yang digunakan Bulu Tangkis sudah cukup memudahkan bagi anggota untuk melakukan permainan. Namun, lokasi latihan diluar kampus di rasa berjarak cukup jauh.
 - 4) Program pembinaan yang dilakukan tidak hanya praktik saja, tetapi juga teori.
 - 5) Latihan yang diterapkan oleh pelatih saat pandemi seperti ini sudah sangat bagus mulai dari mempelajari ilmu dasar Bulu Tangkis hingga ke fisik dan teknik serta patuh protokol kesehatan dengan menjaga jarak dan menggunakan masker.
 - 6) Pelatih tidak memberikan target khusus untuk meraih prestasi di masa pandemi, hanya saja kesadaran diri dari setiap anggota yang diperlukan agar bisa meraih prestasi.
 - 7) Kendala yang dirasakan anggota saat latihan di waktu pandemi seperti ini cukup lancar akan tetapi beberapa mengatakan mendapati keterbatasan kegiatan karena menggunakan masker, sehingga sulit untuk bernafas saat

melakukan kegiatan.

- 8) Durasi latihan Bulu Tangkis di masa pandemi tidak lama hanya berkisar 2-4 jam saja.
 - 9) Setelah latihan selesai, yang dilakukan adalah berkumpul untuk pendinginan dan istirahat kemudian di lanjut dengan evaluasi serta pemberian motivasi agar tetap semangat untuk mengikuti latihan.
 - 10) Jalannya UKM Bulu Tangkis saat sebelum pandemi dan saat pandemi berlangsung sudah sangat baik.
 - 11) Hal positif yang dirasakan setelah adanya latihan sebelum dan sesudah yaitu tetap bisa berolahraga di saat pandemi dan merasa lebih sehat dan segar secara fisik maupun secara psikologis. Namun, sedikit kesulitan karena berlatih dengan menggunakan masker, membutuhkan pernapasan yang lebih.
 - 12) Harapan dari anggota UKM Bulu Tangkis untuk ke depannya adalah tetap semangat memberikan ilmu yang bermanfaat untuk dapat lebih maju dan banyak di minat berbagai kalangan serta mampu berprestasi dengan memunculkan pemain-pemain Bulu Tangkis hebat.
2. Respond dari pengurus UKM Bulu Tangkis:
Dari pertanyaan yang diberikan kepada pengurus UKM Bulu Tangkis di peroleh informasi sebagai berikut:
- 1) Motivasi menjadi pengurus UKM yaitu ingin berkontribusi dalam memajukan, menyejahterakan dan mengunggulkan UKM Bulu Tangkis agar bisa menorehkan prestasi lebih banyak lagi.
 - 2) Cara pengurus UKM mengolah UKM untuk kemajuan yaitu dengan cara menyusun program kerja dan menjalankan program yang sudah disusun dengan baik dan bertanggung jawab. Termasuk menyemangati teman-teman yang hadir saat latihan maupun saat sparing agar terjalin komunikasi yang baik.
 - 3) Proses perekrutan untuk menjadi pengurus UKM Bulu Tangkis yaitu dengan cara dipilih secara langsung oleh pembina dan ketua sebelumnya.
 - 4) Program yang dijadwalkan saat pandemi untuk kemajuan UKM, yaitu tetap melakukan latihan rutin setiap sabtu dan minggu dan melakukan sparing dengan universitas lain. Namun, tetap taat menjalankan protokol kesehatan yang ada.
- 5) Program latihan dan kegiatan lainnya di masa pandemi dapat berjalan baik dan lancar meskipun ada beberapa kendala. Program latihan selalu taat untuk menerapkan protokol kesehatan selama pandemi.
- 6) Pengurus mengatur program kegiatan anggota UKM Bulu Tangkis agar imun tetap terjaga dan bisa meningkatkan kesehatan jasmani di masa pandemi dengan cara memberikan pola latihan yang santai dan menyenangkan serta disusun sesuai porsi saat pandemi dan tetap menjaga protokol kesehatan.
3. Respond dari pelatih UKM Bulu Tangkis:
Dari pertanyaan yang di berikan pada pelatih UKM, diperoleh informasi yang menyatakan:
- 1) Responden bersedia menjadi pelatih karena ingin menambah pengalaman dengan melatih UKM Bulu Tangkis di Universitas PGRI Adi Buana Surabaya sekaligus ingin mengembangkan nama UKM juga agar lebih baik dari sebelumnya.
 - 2) Program latihan dijadwalkan seperti biasa dimana tetap latihan rutin di masa pandemi tetapi dengan melakukan protokol kesehatan yang ketat.
 - 3) Karena di masa pandemi, tidak ada program khusus dari pelatih untuk mencapai prestasi. Akan tetapi, tetap berlatih rutin untuk menjaga kebugaran tubuh.
 - 4) Sarana dan prasarana sudah disediakan oleh kampus seperti lapangan dan termasuk juga perlengkapan Bulu Tangkis yaitu *shuttlecock*.
 - 5) Faktor penghambat yang sering ditemukan saat latihan di masa pandemi di nyatakan tidak ada oleh pelatih, dan berjalan dengan lancar.
 - 6) aktor pendukung yang sering ditemukan pada saat latihan yaitu mendapatkan *shuttlecock* baru setiap latihan, dan hal itu sangat mendukung bagi UKM saat latihan.
 - 7) Pelatih menyatakan antusias peserta atau anggota saat latihan sangat tinggi. Karena setiap pertemuan selalu ramai walaupun saat pandemi.

Akan tetapi, tetap mematuhi protokol kesehatan.

- 8) Pencapaian yang sudah diraih sebelum pandemi sudah banyak seperti, mendapatkan medali di kejuaraan Unair Cup, Untri Cup dan Porsenasma di Palembang.
 - 9) Program pembinaan dilakukan pelatih di era pandemi adalah dengan menerapkan protokol kesehatan yang ketat bagi mahasiswa yang baru bergabung dengan UKM Bulu Tangkis.
 - 10) Harapan dari pelatih untuk UKM Bulu Tangkis yaitu UKM bisa berkembang lebih baik lagi dengan mengirim para atlet yang sudah di latih untuk bisa mengikuti kejuaraan dengan harapan bisa juara.
4. Respond dari pembina UKM Bulu Tangkis:
Dari pertanyaan yang diberikan dan hasil analisis kepada pembina, diperoleh jawaban dari pembina yang menyatakan:
- 1) Menurut pembina, UKM Bulu Tangkis ini merupakan sarana untuk mahasiswa yang memiliki minat dan bakat terhadap olahraga Bulu Tangkis. Oleh karena itu dibentuknya UKM Bulu Tangkis agar bisa tercapai hal tersebut.
 - 2) Program yang diajukan UKM untuk keikutsertaan peningkatan citra di kampus adalah dengan latihan rutin yang dilakukan sesuai protokol kesehatan yang diterapkan. Program kejuaraan Bulu Tangkis juga diterapkan kepada mahasiswa yang berminat atau mempunyai ambisi terhadap kompetisi untuk memberikan kontribusi sebagai peningkatan citra di kampus.
 - 3) Pembina mengatakan bahwa respond mahasiswa terhadap adanya UKM Bulu Tangkis di Universitas PGRI Adi Buana Surabaya karena antusias mahasiswa yang tinggi dan memberikan respond yang bagus terhadap UKM Bulu Tangkis.
 - 4) Kendala yang sering terjadi yaitu lapangan yang tidak pasti, seperti ditutup atau tidak karena adanya pembatasan berkumpul di tempat latihan dan juga Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) yang diterapkan oleh Kampus dan Pemerintah.

Setelah direduksi maka histori perkembangan UKM Bulu Tangkis di Universitas PGRI Adi Buana adalah sebagai berikut:

1. Motivasi, target dan tujuan kegiatan adalah sebagai penyaluran hobi atau bakat, pembibitan atlet, kedisiplinan, konsentrasi, kesehatan, kebugaran jasmani, olahraga, dan sarana menambah relasi atau kekeluargaan.
2. Prasarana lapangan berada di lingkungan Universitas PGRI Adi Buana yaitu GOR Hasta Brata dan Sewa lapangan di Graha Kencana Desa Kureksari Surabaya yang jaraknya 3 kilometer dari Universitas PGRI Adi Buana.
3. Pelatih berasal dari mahasiswa akhir Pendidikan Olahraga Universitas PGRI Adi Buana yang memiliki pengalaman menjadi atlet sebuah club di Surabaya sedari kecil.
4. Sumber dana pembinaan berasal dari 50% dana dari Universitas dan 50% dana dari iuran kas setiap anggota UKM Bulu Tangkis.
5. Tidak ada proses khusus perekrutan anggota UKM Bulu Tangkis, semua bisa mengikutinya.
6. Minat untuk mengikuti UKM Bulu Tangkis yaitu hobi, kemauan diri sendiri tanpa paksaan dari siapa pun.
7. Respond dari civitas Universitas memberi respond yang positif untuk UKM Bulu Tangkis.
8. Ketika latihan para peserta sangat semangat, menyenangkan, bermain dengan perasaan senang.
9. Program latihan UKM Bulu Tangkis meliputi: teori dan praktik. Teori sendiri menjelaskan gerak dan teknik-teknik bermain bulu tangkis yang baik. Sedangkan praktiknya meliputi: pemanasan, latihan fisik, games, pendinginan disertai evaluasi dan pemberian motivasi.
10. Pelaksanaan program latihan di masa pandemi *covid-19* dilakukan seperti biasa dengan mematuhi protokol kesehatan, seperti memakai masker, mencuci tangan sebelum berlatih.
11. Setelah latihan selesai, yang dilakukan adalah pendinginan serta istirahat, dan di lanjut dengan evaluasi serta pemberian motivasi agar tetap semangat dalam latihan.
12. Memiliki manfaat yang positif, dikarenakan tetap bisa berolahraga di saat pandemi sehingga

tubuh merasa lebih sehat dan bugar secara fisik maupun psikologis.

13. Faktor pendukung anggota UKM Bulu Tangkis pada saat latihan yaitu sarana dan prasarana yang disediakan lengkap seperti lapangan dan *shuttlecock* baru yang didapatkan setiap latihan.
14. Kendala yang dihadapi selama melakukan pembinaan adalah ketidakpastian lapangan yang digunakan di saat pandemi *covid-19*, seperti tutup atau tidaknya area Universitas dikarenakan adanya Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) yang diterapkan oleh pemerintah dan pihak kampus.
15. Perbaikan untuk meningkatkan kegiatan yaitu: mencari alokasi tempat/lapangan yang lebih dekat dari lokasi rata-rata peserta jika area kampus ditutup.

Pembahasan

Pembinaan Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Bulu Tangkis di Universitas PGRI Adi Buana Surabaya dalam Peningkatan Kesehatan Jasmani. Pendapat pembina tentang UKM Bulu Tangkis yaitu UKM sebagai sarana atau wadah untuk mahasiswa yang memiliki bakat dan minat di bidang olahraga Bulu Tangkis agar bisa tersalurkan sehingga bisa mencetak pemain-pemain Bulu Tangkis yang andal sehingga ke depannya dapat menyalurkan bakat sesuai dengan kemampuannya hal ini sesuai dengan pendapat Yuan (2011:26) "ekstrakurikuler olahraga merupakan bentuk kegiatan yang ekstra dimana peran olahraga sebagai cara pembinaan fisik, mental dan sosial supaya dapat berkembang dan tumbuh ke arah yang positif". Program latihan adalah hal penting dalam proses pembinaan UKM Bulu Tangkis. Program latihan merupakan cara untuk meningkatkan kemampuan fisik maupun teknik untuk mencapai tujuan. Sesuai dengan Sukadiyanto (dalam Heri, Hari 2005, p.6) mengatakan bahwa latihan adalah suatu proses penyempurnaan olahraga yang dimana berisikan teori dan praktik secara langsung, menggunakan metode, dan aturan, sehingga dapat mencapai tujuan dengan tepat waktu.

Motivasi adalah hal yang harus dimiliki oleh setiap orang untuk mencapai tujuan yang akan dicapai. Menurut Komarudin (dalam Radya, Tangkudung & Mylsidayu, 2019), menerangkan bahwa motivasi adalah dorongan yang berasal dari dalam atau dari luar

diri seseorang, untuk melakukan aktivitas yang bisa menjamin kelangsungan aktivitas tersebut, serta dapat menentukan segala upaya yang nantinya dikerahkan dalam upaya untuk mencapai tujuan yang telah ditentukan.

Motivasi pembina untuk meningkatkan kesehatan jasmani saat pandemi di dalam UKM Bulu Tangkis sendiri yaitu dengan berkeinginan mengolah dan menjalankan kembali program pembinaan dan jadwal latihan yang sempat terhambat oleh adanya pembatasan sosial dan penutupan tempat kegiatan, agar seluruh mahasiswa yang mengikuti UKM Bulu Tangkis memiliki daya tahan tubuh yang kuat dan terhindar dari virus yang sedang mewabah sehingga dapat melakukan kegiatan dengan aman dan nyaman. Karena olahraga merupakan salah satu media fisik untuk membuat dan menjadikan kondisi kesehatan dari manusia menjadi lebih terjaga dan lebih baik (Rahadian, 2019).

Motivasi peserta/anggota mengikuti UKM Bulu Tangkis dan kegiatan UKM Bulu Tangkis adalah sebagai penyaluran hobi atau pengembangan bakat untuk bisa meningkatkan kemampuan dan keterampilan agar dapat meraih prestasi, serta memiliki relasi pertemanan yang luas. Hal ini sejalan dengan Depdikbud (2010: 8), bahwa tujuan kegiatan ekstrakurikuler adalah meningkatkan dan memantapkan pengetahuan peserta, mengembangkan minat dan bakat, keterampilan serta kemampuan dalam upaya pembinaan individu, mengenal antara mata pelajaran pada kehidupan dalam masyarakat. Mylsidayu (2014) mengungkapkan bahwa motivasi merupakan kekuatan yang mendorong atau menstimulus seseorang untuk bereaksi maupun tidak bereaksi untuk menentukan pola arah aktivitas kepada pencapaian dalam tujuan, sehingga sangat penting dalam proses belajar, penampilan olahraga, dan pencapaian prestasi belajar/pertandingan. Di masa pandemi seperti ini para anggota UKM tetap banyak yang datang saat latihan, namun tetap melakukan protokol kesehatan selama berkegiatan. Menurut Labib (2021: 137) pada penelitiannya menyatakan bahwa motivasi berlatih olahraga bulu tangkis selama pandemi covid-19 yang berada dalam kategori sangat tinggi 6,90%, kategori tinggi 25,86%, kategori sedang 23,28%, kategori rendah sebesar 23,28%, dan kategori sangat rendah sebesar 5,17%. Hal tersebut diartikan

bahwa tingkat motivasi berlatih atlet bulu tangkis selama pandemi covid-19 sudah cukup baik.

Pengorganisasian yang dikelola oleh pengurus UKM Bulu Tangkis merupakan salah satu faktor di dalam proses pembinaan UKM. Pengaturan pemberdayaan sumber daya manusia, penyejahteraan segala unsur yang ada di UKM dan perencanaan program kerja seperti halnya latihan rutin, sparing antar Universitas lainnya, hingga mengadakan kejuaraan maupun mengikuti kejuaraan untuk mencapai prestasi dan berpartisipasi dalam peningkatan citra kampus. Hal itu perlu dilakukan oleh pengurus UKM Bulu Tangkis yang sudah berkoordinasi dengan pembina agar ter agenda dengan baik dan sesuai dengan tujuan yang sudah ditetapkan. Menurut Siagian (dalam Yossi 2007, p.36) menerangkan bahwa perencanaan adalah usaha sadar dalam pengambilan keputusan yang telah diperhitungkan dengan matang tentang hal-hal yang akan dilakukan atau dikerjakan di masa depan oleh suatu organisasi dalam rangka pencapaian tujuan. Sedangkan menurut Handoko (2000: p.168) pengorganisasian adalah proses untuk merancang struktural formal, mengatur dan mengelompokkan serta membagi tugas-tugas diantara para anggota organisasi agar tujuan yang sudah ditetapkan organisasi dapat berjalan hingga tercapai dengan efisien.

Kendala yang di alami saat pembinaan selama pandemi di UKM Bulu Tangkis Universitas PGRI Adi Buana Surabaya berdasarkan hasil observasi dan wawancara pada saat proses pengambilan data, kendala yang di alami UKM Bulu Tangkis ialah pada sarana dan prasarana, meskipun sudah disediakan shuttlecock, net, lapangan di dalam kampus, akan tetapi lokasi tersebut tidak pasti akibat dari adanya Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) yang menyebabkan latihan harus berpindah-pindah tempat. Namun para peserta tetap antusias berdatangan untuk mengikuti latihan. Karena, latihan yang dilakukan juga dapat membantu untuk mengurangi stres dan ketegangan dari adanya *lockdown* sebagai kejadian atau peristiwa kehidupan negatif yang dapat mempengaruhi kesehatan mental para atlet (Andreato, Coimbra, and Andrade n.d. 2020).

Pembinaan merupakan cara yang harus dilakukan seluruh elemen dalam organisasi agar suatu organisasi dapat tetap berjalan dan berkembang

meskipun di saat pandemi. Menurut The Liang Gie (1997: 17) dalam Febri (2014: 5) bahwa pembinaan-pembinaan yang baik diperlukan adanya usaha koordinasi yang ditetapkan dan dilaksanakan sebagai satu dan kesatuan sebagai perencanaan, bimbingan, pengawasan dan pengendalian. Pembinaan di masa pandemi dirasa cukup baik karena dilakukan pelatih dengan menerapkan protokol kesehatan yang ketat saat latihan, memberikan porsi latihan yang cukup, serta tidak memberikan target khusus yang bisa jadi akan membebani pikiran para peserta, karena di masa pandemi seperti ini sangat penting untuk menjaga kesehatan mental juga. Namun, tidak menutup kemungkinan jika ada peserta UKM Bulu Tangkis Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang memiliki ambisi untuk meraih prestasi, dapat difokuskan dan diberikan target yang sesuai untuk meningkatkan kemampuan fisik dan teknik yang lebih baik untuk mencapai prestasi. Karena hal ini juga sejalan dengan (Saputra & Dahrial, 2020) yang menyatakan bahwa olahraga adalah suatu aktivitas fisik yang berupa pendidikan jasmani, permainan rekreasi, pembinaan prestasi dan rehabilitasi. Melalui olahraga yang baik dan benar, maka masyarakat Indonesia akan terjaga kesehatan tubuhnya. Peningkatan prestasi atlet juga dilihat dari hasil kejuaraan-kejuaraan yang sudah diikuti (Yossi, 2021). Dengan demikian pelatih merupakan salah satu faktor penentu dalam proses pembinaan di UKM Bulu Tangkis. Hal tersebut sesuai dengan Syukri, Hermanzoni, Shin & Setiawan (dalam Afif, Arifin M. Fadli, Jori, Syamsudin, 2020) yang menerangkan bahwa sosok dibalik layar dalam cabang olahraga prestasi yang mampu mengangkat prestasi dari tingkat pemula hingga ke tingkat elite adalah pelatih, dan pelatih yang baik mampu melahirkan prestasi yang baik yang dimana semuanya berawal dari proses latihan yang baik.

Faktor-faktor yang menjadi penghambat saat latihan adalah dimana dengan adanya protokol kesehatan yang ketat, para peserta sedikit kesulitan karena menggunakan masker saat berlatih. Sedangkan yang menjadi faktor pendukungnya adalah tersedianya fasilitas yang cukup lengkap di area latihan dan juga dengan banyaknya yang datang saat latihan, membuat aktivitas fisik saat latihan menjadi lebih nyaman secara fisiologis. Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan Kusnanik dan Haryati (2017) menerangkan bahwa

aktivitas fisik dibutuhkan untuk meningkatkan kemampuan fisik, oleh sebab itu diperlukan untuk disediakan fasilitas dan sarana yang memadai untuk meningkatkan kemampuan fisiologis bagi para atlet. Selain itu, mereka yang sedang latihan selalu memberi semangat satu sama lain agar tidak merasa lelah dan tetap nyaman dalam berlatih. Menurut Yossi (2017), Bahwa seluruh faktor yang mendukung pembinaan menjadi satu kesatuan yang tidak terpisahkan dalam menghasilkan suatu proses latihan yang baik. Dengan demikian latihan akan lebih menyenangkan dan dapat meningkatkan imunitas tubuh, dan proses pembinaan yang dilakukan akan berjalan dengan lancar sesuai perencanaan untuk perkembangan pada suatu tujuan.

Latihan dilakukan dengan serius namun tetap menyenangkan selama 2 hingga 4 jam dengan porsi yang cukup mulai dari pemanasan, pemberian teori, praktik, istirahat, game, pendinginan, evaluasi, penutupan. Sesuai dengan hasil penelitian dari Andri, dkk (dalam Yoga 2021:7) yaitu intensitas latihan masuk dalam kategori aktivitas yang sedang atau cukup.

Tidak semua UKM bisa melakukan pembinaan yang tepat di masa pandemi ini, karena diharuskan untuk beradaptasi dengan adanya pembatasan sosial hingga penutupan tempat kegiatan. Termasuk pada pembinaan di UKM Bulu Tangkis Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang harus melakukan pengolahan terhadap pembinaan yang akan diterapkan pada seluruh elemen di UKM Bulu Tangkis. Namun, pelaksanaan pembinaan di masa pandemi tetap dilakukan secara kompleks seperti program latihan yang tersusun dengan sesuai mulai dari pemanasan, latihan teori, latihan praktik, game, pendinginan, evaluasi, pemberian motivasi, dan dilakukan dengan menjaga protokol kesehatan, sehingga membuat para peserta yang melakukan latihan bisa mendapatkan sesuai apa yang diinginkan seperti ilmu, kesehatan mental terjaga karena tidak tertekan di rumah saja, dan yang pastinya kesehatan jasmani sebagai hal terpenting yang harus dijaga selama pandemi. Dari jadwal latihannya, UKM Bulu Tangkis Universitas PGRI Adi Buana Surabaya ini tidak padat, karena dilakukan hanya pada hari Sabtu dan pada hari Minggu di agenda untuk sparing dengan Universitas lainnya, demi menjaga silaturahmi dan menambah jam terbang sebagai implementasi dan pengembangan dari apa

yang sudah diberikan saat latihan. Walaupun sedikit terkendala dari lapangan untuk latihan dikarenakan ketika di kampus ada pembatasan dan di haruskan untuk di tutup. Namun, UKM Bulu Tangkis tetap memberikan fasilitas lapangan diluar kampus atau ditempat lain. Hal itu dilakukan demi melancarkan pembinaan UKM Bulu Tangkis di masa pandemi.

PENUTUP

Simpulan

Pembinaan Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Bulu Tangkis Universitas PGRI Adi Buana telah terorganisasi dengan baik di masa pandemi. Dari sumber daya manusia serta lingkungan kampus seperti pembina UKM, pelatih UKM, pengurus UKM, Anggota UKM memiliki tingkat partisipasi bermain bulu tangkis dengan baik. Adanya ketersediaan lapangan bulu tangkis, dan sewa lapangan di luar kampus juga diorganisasi untuk menunjang para peserta dalam bermain. Gagasan pentingnya nilai-nilai olahraga bulu tangkis yaitu untuk menanamkan nilai kekeluargaan, kedisiplinan, kesehatan mental, kesehatan jasmani, dan juga prestasi. Demikian pula permasalahan anggaran kegiatan yaitu berasal dari pihak kampus dan iuran kas anggota UKM telah terorganisasi dengan baik. Pembinaan Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Bulu Tangkis di Universitas PGRI Adi Buana Surabaya di masa pandemi menunjukkan bahwa sudah cukup baik karena telah diolah kembali seluruh agenda kegiatan oleh pembina dan pengurus UKM serta dilakukan oleh pelatih dengan menerapkan protokol kesehatan yang ketat saat latihan, pemberian porsi latihan teori dan praktik yang cukup, serta tidak memberikan target khusus yang bisa jadi akan membebani pikiran para peserta, karena di masa pandemi seperti ini sangat penting untuk menjaga kesehatan mental juga. Namun, tidak menutup kemungkinan jika ada peserta UKM Bulu Tangkis Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang memiliki ambisi untuk meraih prestasi, dapat difokuskan dan diberikan target yang sesuai untuk meningkatkan kemampuan fisik dan teknik yang lebih baik untuk mencapai prestasi. Konsep rencana perbaikan untuk meningkatkan kegiatan meliputi: a. Penambahan alokasi waktu atau jadwal latihan, dan b. Kepastian lokasi atau tempat latihan di masa pandemi yang dapat dijangkau dengan mudah oleh peserta sudah

diorganisasi secara baik.

Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, saran yang dapat disampaikan adalah penelitian selanjutnya hendaknya menggunakan indikator yang lebih detail, sehingga dapat memperoleh informasi yang lebih terukur, seperti dimensi apa saja yang sangat mempengaruhi dalam pelaksanaan pembinaan UKM Bulu Tangkis Universitas PGRI Adi Buana sebagai model peningkatan kesehatan jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

- Amin, B. F., Sukur, A., & Budiningsih, M. (2021). Kepatuhan Protokol Kesehatan Untuk Memulai Kembali Olahraga Renang Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching And Education*, 5(1), 1-11.
- Anggraeni, Y. F., & Purnomo, M. (2021). Analisis Manajemen Latihan Pb Suryabaja Tulungagung Selama Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(3), 107-112.
- Darti, Y. (2018). Pengaruh Kegiatan Ekstrakurikuler Terhadap Prestasi Olahraga Bola Basket Siswa Sekolah Menengah Pertama (Smp) Negeri 4 Palembang. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 1(2), 190-202.
- Dewi, N., & Hafidz, A. (2021). Manajemen Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Tenis Meja Di Klub Ormeta. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(8), 18-22.
- Edmizal, E., & Soniawan, V. (2020). Development Analysis Of Badminton Specific Agility Test. *Atlantis Press*, 464, 445-447.
- Ernawati, E., & Harifal, F. (2014). Pelaksanaan Tugas Camat Dalam Pembinaan Administrasi Pemerintahan Ke Penghuluan (Studi Kasus Pada Ke Penghuluan Di Kecamatan Pujud Kabupaten Rokan Hilir) (Doctoral Dissertation, Riau University).
- Fadhillah, H. S. (2019). Survei Pemahaman Kurikulum Sepakbola Indonesia Pada Pelatih Sekolah Sepakbola (Ssb) Di Semarang Tahun 2019 (Doctoral Dissertation, Universitas Negeri Semarang).
- Firmansyah, A. A., & Muhammad, H. N. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Volume* 09 Nomor 01 Tahun 2021.
- Handoko, D., Fahrizqi, E. B., & Yuliandra, R. (2020). Tingkat Daya Tahan Jantung Paru Mahasiswa Olahraga Angkatan 2019 Selama Pandemi Covid. *Journal Of Physical Education*, 1(2), 1-5.
- Hermawan, Yoga Rikhi. (2020). Perkembangan Ekstrakurikuler Olahraga Futsal Di Madrasah Ibtidiyah Negeri 15 Magetan Dalam Peningkatan Kebugaran Jasmani. *Universitas Negeri Surabaya*.
- Hidayat, R., Kristiyanto, A., & Riyadi, S. (2019). Management Achievement Coached Badminton Club Klaten Districts 2019th. *International Journal Of Multicultural And Multireligious Understanding*, 6(3), 143-148.
- Mustofa, A., & Suhartatik, N. (2020). Meningkatkan Imunitas Tubuh Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19 Di Karangtaruna Kedunggupit, Sidoharjo, Wonogiri, Jawa Tengah. *Selaparang Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4(1), 317-323.
- Navkaria, R. D., & Wijaya, F. J. M. (2021). Tingkat Pemahaman Pelatih Bolavoli Di Surabaya Terhadap Program Latihan Mental. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(11), 94-98.
- Parm, U., Aluoja, A., Tomingas, T., & Tamm, A. L. (2021). Impact Of The Covid-19 Pandemic On Estonian Elite Athletes: Survey On Mental Health Characteristics, Training Conditions, Competition Possibilities, And Perception Of Supportiveness. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 18(8), 4317.
- Prayadi, H. Y., & Rachman, H. A. (2013). Pengaruh Metode Latihan Dan Power Lengan Terhadap Kemampuan Smash Bulu Tangkis. *Jurnal Keolahragaan*, 1(1), 63-71.
- Putri, A. M., & Khamidi, A. (2021). Manajemen Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Panjat Tebing Di Pengkab Fpti Kabupaten Lamongan. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(6), 90-94.
- Rasyid, M. L. S. A., & Kusnanik, N. W. (2021). Motivasi Berlatih Atlet Bulu Tangkis Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Prestasi*

Olahraga, 4(4), 128-138.

- Sari, H. P., Handayani, O. W. K., & Hidayah, T. (2017). Evaluasi Program Pembinaan Atlet Pekan Olahraga Nasional Cabang Olahraga Bulu Tangkis Provinsi Sumatera Selatan. *Journal Of Physical Education And Sports*, 6(3), 261-265.
- Saudah, S. (2018, October). Unit Kegiatan Mahasiswa (Ukm) Sebagai Salah Satu Upaya Pengembangan Pendidikan Karakter Di Perguruan Tinggi. In *Conference On Innovation And Application Of Science And Technology(Ciastech)* (Vol. 1, No. 1, Pp. 237-244).
- Simanjuntak, R. H., Engka, J. N., & Marunduh, S. R. (2016). Pengaruh Latihan Fisik Akut Terhadap Saturasi Oksigen Pada Pemain Basket Mahasiswa Fakultas Kedokteran Unsrat. *Ebiomedik*, 4(1).
- Stambulova, N. B., Schinke, R. J., Lavallee, D., & Wylleman, P. (2020). The Covid-19 Pandemic And Olympic/Paralympic Athletes Developmental Challenges And Possibilities In Times Of A Global Crisis Transition. *International Journal Of Sport And Exercise Psychology*, 1-10.

