

Pembinaan Atlet Muda Bulutangkis dengan Kejuaraan UNIBA CUP III Se-Karesidenan Besuki Tahun 2023

Wawan Setiawan¹⁾, Marki Sandi²⁾, Supono³⁾, Yuni Fitriyah Ningsih⁴⁾

¹ Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas PGRI Banyuwangi

² Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas PGRI Banyuwangi

³ Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas PGRI Banyuwangi

⁴ Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya

email: wawan11setiawan11@gmail.com, markysandy22@gmail.com, supono@unibabwi.ac.id, yuningsih@unesa.ac.id

Article History:

Received: 14 Jun 2023

Revised: 21 Aug 2023

Accepted: 26 Aug 2023

Abstract: *Badminton is a sport that is very popular with the community both as a daily sport and as a professional sport by many young Indonesians. This can be seen from the many young badminton athletes who have emerged and are also supported by Indonesia's badminton achievements on the world stage which are very proud of. With the achievements of these very good Indonesian athletes and to further maintain the competition for badminton achievements on the international stage, we PGRI Banyuwangi University intend to hold a SMA / SMK / MA Badminton Championships throughout Besuki Raya "UNIBA CUP III 2023". It is intended that potential young athletes have a place to improve techniques, tactics, mentally and physically playing badminton.*

In this championship, young athletes will gain sufficient playing experience, as well as become a place to train their minds, tactics and physically in taking part in badminton championships. In our service activities, we carried out several stages, including the preparation stage, including the socialization of the badminton championship by distributing invitation letters and championship brochures to SMA / SMK / MA throughout the Besuki Residency. Furthermore, to record the players who have registered both offline and online and the last is the technical meeting, after that the championship implementation stage is carried out for 5 days and the last is the final evaluation stage, namely making a final report. The participants who took part in the Uniba CUP III badminton championship totaled 105 athletes who took part in several competition numbers, namely men's singles, women's singles, men's doubles and mixed doubles. This championship is held in a knockout system starting from the top 64 for men's singles, and the top 32 for women's singles, men's doubles and mixed doubles.

Based on the results of the community service activities that have been carried out, (1) the players have a good place to train the mentality of competing in official championships, (2) the trainer has an overview to provide evaluations to the athletes regarding the right techniques, tactics and strategies for each athlete, so as to then can provide the right training program for them, (3) for the

committee who are Penjaskesrek students, have experience in match management and experience in refereeing

Keywords: *Badminton, Coaching, Young Athletes*

Abstrak: Bulutangkis menjadi olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat baik sebagai olah raga harian maupun sebagai olah raga profesional oleh banyak anak muda Indonesia. Hal ini terlihat dari banyaknya atlet muda bulutangkis yang bermunculan dan ditunjang juga dengan prestasi bulutangkis Indonesia di kancah dunia yang sangat membanggakan. Dengan prestasi atlet Indonesia yang sangat baik ini dan untuk lebih menjaga persaingan prestasi bulutangkis di kancah internasional, maka kami PGRI Universitas Banyuwangi berniat mengadakan Kejuaraan Bulutangkis SMA / SMK / MA se-Besuki Raya "UNIBA CUP III 2023". Hal ini bertujuan agar atlet-atlet muda yang potensial memiliki wadah dalam peningkatan teknik, taktik, mental serta fisik bermain bulutangkis.

Pada kejuaraan ini atlet-atlet muda akan mendapatkan pengalaman bertanding yang cuku, serta menjadi ajang untuk melatih mental, taktik serta fisik mereka dalam mengikuti kejuaraan bulutangkis. Pada kegiatan pengabdian kami melakukan beberapa tahapan diantaranya tahapan persiapan diantaranya sosialisasi kejuaraan bulu tangkis dengan membagikan surat undangan dan brosur kejuaraan kepada SMA / SMK / MA seluruh Karesidenan Besuki. Selanjutnya untuk mendata para pemain yang telah mendaftar baik secara offline dan online dan yang terakhir adalah technical meeting, setelah itu tahap pelaksanaan kejuaraan dilaksanakan selama 5 hari dan terakhir merupakan tahap evaluasi akhir yaitu pembuatan laporan akhir. Adapun peserta yang mengikuti Kejuaraan bulutangkis Uniba CUP III ini berjumlah 105 atlet yang mengikuti beberapa nomor pertandingan yaitu tunggal putra, tunggal putri, ganda putra dan ganda campuran. Kejuaraan ini dilaksanakan dengan sistem gugur yang dimulai dari babak 64 besar untuk nomor tunggal putra, dan babak 32 besar untuk nomor tunggal putri, ganda putra dan ganda campuran.

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian yang telah dilakukan, (1) pemain mempunyai wadah yang baik dalam melatih mental bertanding dalam kejuaraan resmi, (2) Pelatih memiliki gambaran untuk memberikan evaluasi kepada atletnya terkait dengan teknik, taktik dan strategi yang tepat bagi setiap atletnya, sehingga untuk selanjutnya bisa memberikan program latihan yang tepat bagi mereka, (3) untuk panitia yang merupakan mahasiswa Penjaskesrek, mendapat pengalaman dalam manajemen pertandingan serta pengalaman dalam perwasitan.

Kata Kunci: *Bulutangkis, Pembinaan, Atlet Muda.kunci*

Pendahuluan

Olahraga bulutangkis adalah merupakan salah satu cabang olahraga yang menjadikan Indonesia memiliki prestasi bahkan sampai di kancah dunia. Bulutangkis adalah suatu permainan menggunakan raket dan cock sebagai sarana utamanya, dan harus dimainkan di udara sehingga permainan ini merupakan permainan cepat yang membutuhkan gerak reflek yang baik dan tingkat kebugaran yang tinggi [1]. Dalam proses atlet mencapai prestasi yang tinggi tidaklah mudah. Banyak hal yang harus dimiliki dan dikuasai oleh atlet bulutangkis antara lain dipenuhi syarat fisik, yaitu kesehatan yang baik tidak memiliki cacat tubuh, postur tubuh tinggi, dimiliki unsur kondisi fisik yang baik (kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, koordinasi, kelentukan, power) dan secara fisiologis dimiliki kemampuan kerja otot yang baik serta kecerdasan dari atlet itu sendiri untuk menerjaemahkan taktik permainan di lapangan [2]. Apabila seseorang ingin mencapai sesuatu prestasi optimal perlu dimiliki empat macam kelengkapan yang meliputi: (1) pengembangan fisik atlet, (2) pengembangan teknik dan taktik, (3) pengembangan mental, (4) kematangan juara. Atlet merupakan seseorang yang memiliki tingkat kebutuhan energi yang lebih dibandingkan orang biasa [3]. Pemberian Nutrisi yang tepat untuk atlet berusia remaja tidak hanya penting untuk menjaga kesehatan dan mengoptimalkan kinerja selama latihan, tetapi juga sangat penting untuk memenuhi persyaratan pertumbuhan dan pembangunan [4].

Bulutangkis memiliki peminat yang cukup tinggi di masyarakat, terlihat dari banyaknya klub bulutangkis, baik yang profesional ataupun tidak profesional. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya atlet muda bulutangkis yang bermunculan dan tentunya memiliki prestasi yang membanggakan di level lokal sampai level dunia. Beberapa pebulutangkis kita memang sementara ini masih bisa bersaing dengan negara lainnya tetapi banyak pula yang mengalami penurunan prestasi bahkan mampu dilampaui oleh negara lainnya. Namun dimata dunia atlet bulutangkis Indonesia masih diperhitungkan dalam segi prestasinya. Saat ini sangat minim atlet yang berasal dari banyuwangi dan sekitarnya yang menjadi atlet nasional bulutangkis, hanya nama Kevin Sanjaya yang masih menjadi atlet andalan Indonesia, yang bukan tidak mungkin akan mengalami performa yang menurun dikemudian hari, sehingga perlu adanya regenerasi dalam olahraga bulutangkis ini untuk tetap menjaga prestasi dan kualitas atlet bulutangkis.

Berdasarkan permasalahan diatas maka diharapkan adanya sarana bagi pemain muda serta pelatih untuk memberikan pengalaman lebih dalam sebuah kejuaraan resmi serta untuk lebih meningkatkan motivasi bermain, teknik dan taktik dari masing-masing pemain bulutangkis. Diharapkan juga dengan adanya kejuaraan ini memberikan ruang bagi atlet dan pelatih untuk mengevaluasi perkembangan dari atlet. Dengan kondisi prestasi atlet Indonesia yang sudah baik dan untuk lebih menjaga persaingan prestasi bulutangkis lebih berprestasi lagi di dunia, maka perlu adanya kegiatan kejuaraan semacam ini, Universitas PGRI Banyuwangi akan mengadakan Kejuaraan Bulutangkis SMA/SMK/MA Se-Besuki Raya “ UNIBA CUP III 2023 “. Tujuan kami dengan diadakannya

kejuaraan ini dapat menyaring serta memperbanyak atlet muda yang berkualitas yang mempunyai mental, taktik dan teknik yang mumpuni untuk Indonesia secara luas serta di wilayah karesidenan Besuki secara khusus, yang nantinya dapat mewakili Provinsi Jawa Timur untuk menjadi pahlawan olahraga khususnya Bulutangkis.

Metode

A. Metode Khalayak Sasaran

Sasaran kegiatan pengabdian ini adalah pemain muda bulutangkis tingkat SMA/SMK/MA di 4 Kabupaten, yaitu Kab. Banyuwangi, Jember, Bondowoso dan Situbondo.

B. Tahapan Persiapan

Tahapan persiapan meliputi koordinasi dengan tim panitia Kejuaraan UNIBA CUP III, setelah itu menganalisis lingkup sasaran dari kejuaraan bulutangkis, selanjutnya menyiapkan metode yang tepat untuk menentukan dan menyiapkan mekanisme kejuaraan, setelah itu kami akan komunikasi dan berkoordinasi dengan pihak kampus untuk meminta surat tugas untuk mengadakan kejuaraan. Selain itu kami berperan aktif untuk promosi dan sosialisasi kepada calon peserta dengan menyebarkan brosur baik melalui media sosial dan langsung mendatangi sekolah-sekolah terkait dengan membawa surat resmi untuk mengikuti kejuaraan. Dalam proses pertandingan dilakukan bersama-sama dengan panitia dan pelatih melakukan evaluasi dan analisa bagi atlet yang bertanding untuk mengukur kemampuan teknik, bertanding, strategi dan mental bertanding dari pemain.

C. Tahapan Pelaksanaan

- 1, Tahap pelaksanaan dilakukan 04-08 Februari 2023.
2. Pemain selalu dijaga pola kegiatan setiap hari dengan mengikuti jadwal bertanding.
3. Sebelum dan sesudah pertandingan selalu diberikan motivasi untuk menambah tingkat psikologisnya dan kemampuan bermain.

D. Tahap Evaluasi Akhir

Dalam tahap evaluasi akhir ini dilakukan penyusunan laporan akhir, dimana dalam laporan akhir memuat laporan hasil kegiatan kejuaraan selama kegiatan berlangsung serta memuat saran dan kritik sebagai bahan evaluasi untuk melaksanakan kejuaraan UNIBA CUP IV.

Hasil

Atlet memiliki kebutuhan fisik yang cukup untuk menjalani sebuah pertandingan

yang levelnya tinggi. Berkaitan dengan hal tersebut maka perlunya adanya pendampingan, pemberian program latihan yang tepat dan benar, serta jadwal yang efisien guna menjaga kemampuan teknik, taktik dan fisik agar tetap baik dan konsisten. Apalagi pada saat atlet memiliki jadwal yang padat dalam sebuah kejuaraan. Dimana pada kejuaraan UNIBA CUP III ini atlet dalam babak penyisihan harus memainkan 2 pertandingan dalam sehari, belum lagi ada atlet yang bermain di 2 nomor pertandingan tentunya membutuhkan ketahanan fisik yang memadai untuk menjalaninya. Kesiapan fisik, taktik, teknik dan mental menjadi tantangan yang harus dilalui oleh semua atlet yang bertanding guna menyesuaikan jadwal yang sudah ditentukan oleh panitia.

Di hari pertama dipertandingkan nomor tunggal putra babak 62 besar, tentunya dalam pertandingan pertama setiap pemain mempunyai fisik dan teknik yang masih terjaga karena merupakan awal kejuaraan yang sebelumnya sudah dipersiapkan secara matang oleh masing-masing pemain, namun ada beberapa faktor yang menjadi kendala bagi sebagian pemain yang baru pertama kali mengikuti sebuah kejuaraan resmi. Memerlukan sedikit adaptasi yang bagi mereka, dimana adaptasi lapangan, serta penguasaan mental harus seimbang untuk dapat menampilkan permainan yang maksimal bagi mereka. Bagi beberapa pemain yang minim pengalaman sebagian mampu menunjukkan performa yang baik dan meraih kemenangan pada pertandingan pertamanya, tentunya akan membentuk mental mereka untuk melanjutkan pada babak selanjutnya. Melalui bantuan pelatih yang mendampingi setiap atletnya diharapkan dapat mengevaluasi penampilan bertanding atletnya masing-masing. Dengan kehadiran pelatih ini juga akan memberikan suntikan motivasi kepada pemain untuk lebih baik dalam pertandingan berikutnya. Dalam segi fisik tentunya pemain belum memiliki kendala yang berarti karena masih dipertandingan awal, kendala fisik akan muncul dalam pertandingan selanjutnya yang mungkin akan lebih ketat melihat kualitas permainan lawan.

Pada hari kedua pertandingan yang cukup kompetitif mulai terjadi karena yang bertanding adalah pemain yang mampu menang oleh lawan masing-masing di hari sebelumnya. Tentunya juga motivasi bertanding akan lebih tinggi karena jika menang dalam pertandingan terbuka peluang untuk maju ke babak 16 besar. Dari faktor teknik dan mental bertanding sudah mulai terjaga karena pemain sudah mulai beradaptasi dengan situasi lapangan dan atmosfer pertandingan.

Pada hari ketiga ada 2 nomor yang dipertandingkan yaitu nomor tunggal putra dan putri. Bagi nomor tunggal putra beban bermain pemain semakin berat, karena akan menemui lawan yang lebih berat daripada babak sebelumnya. Sehingga mereka membutuhkan dukungan motivasi dan tentunya fisik yang baik guna menghadapi pertandingan selanjutnya yang akan lebih ketat lagi. Peran pelatih akan menjadi sangat vital untuk memulihkan kembali kondisi fisik pemain yang sudah digunakan dari hari pertama dan tentunya akan berjuang lebih berat lagi di babak selanjutnya dengan menghadapi lawan yang lebih baik dari segi teknik dan taktik. Pelatih memiliki metode

sendiri untuk menjaga kondisi fisik atlet, seperti latihan dengan intensitas latihan. Tim pelatih juga harus tetap memberikan masukan kepada pemainnya hasil dari evaluasi pertandingan sebelumnya serta memberikan gambaran terhadap lawan yang akan dihadapi di babak selanjutnya untuk memompa semangat mereka untuk optimis menampilkan performa maksimal mereka.

Pada hari keempat kondisi fisik pemain akan menurun namun dalam segi mental tentunya lebih meningkat karena mampu melewati babak sebelumnya dengan baik. Meskipun dalam babak 8 besar nanti akan menemui lawan yang seimbang dalam segi taktik dan teknik tetap harus memiliki kondisi fisik yang baik juga guna menampilkan penampilan yang maksimal. Dalam babak 8 besar ini pemain-pemain terbaik dari masing-masing kabupaten menempatkan wakilnya untuk mendapatkan tiket ke babak semifinal. Tentunya atmosfer pertandingan lebih ketat lagi yang tentunya akan berpengaruh kepada mental, fisik dan teknik bermain harus lebih tinggi lagi yang ditunjukkan oleh para pemain. Pada pertandingan babak 8 besar setiap pemain menampilkan performa yang baik, disini kualitas permainan dan mental mereka sudah mulai terbentuk dan sudah konsisten setelah melalui babak-babak sebelumnya.

Babak semifinal performa dari para pemain masih terjaga dan harus bermain extra keras lagi untuk bisa melaju ke babak final baik pada sector tunggal putra dan putri. Dengan menemui lawan yang secara performa setara, tentunya akan membutuhkan fisik yang lebih lagi dari sebelumnya meskipun tingkat kelelahan mereka sama-sama tinggi karena sudah melalui 5 pertandingan sebelumnya. Mental bertanding yang akan menjadi pembeda dalam babak semifinal ini, mental yang sudah mulai konsisten karena pemain sudah mampu beradaptasi dengan baik pada pertandingan hingga hari terakhir membuat jalannya pertandingan semakin seru dan seimbang. Teknik yang merata pada setiap pemain menjadi nilai lebih dari setiap pertandingan semifinal yang diadakan. Tingkat psikologi yang semakin tinggi meskipun ada tekanan yang lebih tinggi juga di babak semifinal.

Pada partai final pemain di nomor tunggal putra dan putri mempertemukan pemain yang terbaik dari yang terbaik dari seluruh pemain di kejuaraan UNIBA CUP III. Di pertandingan pundak ini dari aspek mental dan motivasi setiap pemain bertambah tinggi, dimana hal ini disebabkan keinginan yang kuat bagi setiap pemain untuk menjadi juara dalam kejuaraan ini. Meskipun harus ada yang kalah namun secara fisik, taktik, teknik dan mental bermain serta kepercayaan diri mereka sudah terbentuk dari awal kejuaraan sampai mereka berhasil bermain di partai final tersebut

Diskusi

Secara umum penampilan dari seluruh pemain yang bertanding pada Kejuaraan UNIBA CUP III mempunyai teknik bermain yang bagus, namun masih kurang dalam mental bermain dan tingkat adaptasi yang lambat dalam mengikuti kejuaraan. Karena tentunya jam bermain dalam sebuah pertandingan belum banyak dimiliki oleh pemain

muda bulutangkis di Karesidenan Besuki. Menjadi pencapaian yang optimal bagi para pemain yang tampil pada kejuaraan UNIBA CUP III ini. Meskipun tidak semua pemain menjadi juaranya, tetapi paling tidak pengalaman bertanding mereka sudah didapatkan terutama bagi pemain pemula. Secara umum dalam setiap penampilan pemain selalu menampilkan performa yang maksimal, menjadi hal positif bagi pencapaian kami selaku ihak penyelenggara. Dalam posisi ini juga seluruh pemain tidak mengalami kendala yang berarti, tidak ada yang cidera dan kegiatan berjalan dengan baik dan lancar. Psikologi mereka pun dalam kondisi yang normal saat mengalami kekalahan dengan tidak berlarut-larut dalam kegagalan, bahkan merasa bangga dan puas bisa mengikuti kejuaraan UNIBA CUP III, bukan prestasi yang mudah yang ditorehkan oleh para pemain. Di dalam pembinaan olahraga, aspek psikologis merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan tercapainya suatu prestasi [5]. Berdasar hasil tersebut dapat dikatakan proses kejuaraan yang sudah diadakan mendapat hasil yang baik, dimana mampu menjadi ajang kompetensi bagi atlet-atlet muda Tingkat SMA/SMK di daerah, terciptanya atlet yang berprestasi yang mengedepankan prinsip persahabatan dan persaudaraan sehingga akan terbawa pada ajang berlevel internasional, Sebagai ajang kompetensi menjaring atlet-atlet yang nantinya di bina lebih lanjut oleh PBSI. Sebuah kompetisi perlu dilakukan sebagai persiapan dan latihan untuk mengasah kemampuan atletnya [6].

Berdasarkan hasil kegiatan Kejuaraan UNIBA CUP III yang telah terlaksana, baik atlet maupun pelatih mempunyai wadah yang sesuai untuk proses peningkatan mental, taktik, teknik atlet dalam mengikuti kejuaraan resmi yang harus dipenuhi oleh atlet. Pada setiap pertandingan tentunya setiap pemain kondisi mental yang tidak sama. Sehingga partisipasi setiap pemain akan melatih kondisi mental mereka masing-masing. Untuk menjadi pemain yang mempunyai target tinggi dalam peningkatan prestasinya, mental bertanding pada atlet menjadi penentu yang sering dibutuhkan pemain dalam pertandingan yang nantinya akan mempengaruhi performa pemain dalam menghadapi setiap pertandingan yang dilaluinya [7]

Pelatih tentunya memiliki mempunyai gambaran bagaimana keadaan psikologis dan performa atletnya, berkaitan dengan hal tersebut nantinya pelatih mampu memberikan taktik bermain yang tepat dalam proses latihan. Pembinaan atlet yang efisien antara fisik dan mental sangat dibutuhkan untuk mencapai prestasi yang optimal dan maksimal. Peningkatan kemampuan fisik, teknik dan taktik tanpa disertai pembinaan mental yang baik akan mengakibatkan hasil negative [8]. Kontribusi keikutsertaan para pemain dan pelatih dalam kejuaraan ini tentunya berimbas pada seluruh panitia penyelenggara yaitu mahasiswa, dimana mereka mendapat pengalan terkait dengan manajemen pertandingan serta berperan aktif dalam sistem perwasitan. Faktor pelatih dalam hal ini sangat berpengaruh dalam kelangsungan karier seorang atlet, karena pelatih yang memberikan porsi latihan dan juga memberikan beberapa teknik dalam berolahraga kecabangan [9]

Dalam setiap pertandingan tentunya banyak faktor yang berkontribusi dalam baik dan buruknya kondisi bermain atlet dan tentunya akan berimbas pada prestasinya, diantaranya adalah faktor fisik dan mental [10]. Kejuaraan ini menjadi sangat penting dilakukan sebagai bentuk nyata dalam memberikan pengalaman bermain bagi atlet, selain untuk meningkatkan teknik dan taktik mereka. Mental yang kuat, teknik dan fisik akan didapat melalui latihan yang terencana, teratur, dan sistematis [11]. Dalam membina mental atlet, pertama yang perlu disadari bahwa setiap atlet berbeda satu dengan yang lainnya. Semakin banyak pertandingan yang mereka ikuti oleh pemain, maka akan lebih mematangkan mereka untuk mengikuti pertandingan yang lebih bergengsi [12]. Selain itu juga kejuaraan yang diikuti ini menjadi ajang pembuktian bagi seorang pelatih dalam proses latihan maupun persiapan pra pertandingan. Hal ini sangat penting bagi peningkatan performa pemain muda khususnya dalam cabang bulutangkis yang tidak kalah pentingnya lagi dimana kejuaraan kali ini seluruh pertandingan berjalan secara baik dan lancar tanpa ada kendala apapun, terlebih tidak ada pemain yang mengalami cedera dalam kejuaraan tersebut. Otot membakar Protein, Lemak dan Karbohidrat sebagai bahan bakar selama latihan, jumlah masing-masing tergantung pada panjang dan intensitas latihan. Sudah diterima secara luas bahwa semakin besar intensitas olahraga semakin banyak otot Anda akan menggunakan simpanan karbohidrat untuk bahan bakar [13]. Dalam olahraga yang bersifat kompetitif, pemain bukan hanya berusaha mencapai targetnya, tapi juga berusaha mencegah lawan mencapai target mereka [14]. Sehubungan dengan itu maka jelas bahwa gejala psikis akan mempengaruhi penampilan dan prestasi atlet, apalagi sebagai atlet pemula. Dalam kaitan ini pengaruh gangguan emosional perlu diperhatikan, karena gangguan emosional dapat mempengaruhi keseimbangan psikis secara keseluruhan, dan ini berakibat besar terhadap pencapaian prestasi atlet [15].

Kesimpulan

Kejuaraan resmi sangat dibutuhkan oleh pemain untuk lebih mematangkan lagi mental, taktik, teknik serta kondisi fisik pemain. Selain itu tentunya pendampingan dari seorang pelatih juga sangat berperan, dimana pelatih membantu dan berperan aktif dalam target yang ingin dicapai oleh pemain. Kejuaraan seperti ini harapannya dilakukan sesering mungkin untuk menciptakan mental bertanding, taktik bermain serta strategi bermain. Kejuaraan tersebut juga dapat melatih kondisi fisik dan psikologi dari pemain tetap terjaga sehingga menghasilkan tujuan yang diinginkan secara optimal. Kegiatan ini dapat dimaksimalkan lagi dengan proses dan penataan pertandingan yang lebih optimal dan maksimal untuk menjadikan pencapaian atlet bulutangkis menjadi lebih berprestasi lagi, serta bisa mencangkup wilayah yang lebih luas lagi agar persaingan lebih maksimal. Yang tidak kalah pentingnya juga kegiatan ini dapat berkontribusi bagi atlet dan pelatih dalam peningkatan psikologi, taktik, teknik dan fisi dari atlet itu sendiri.

Pengakuan/Acknowledgements

Pada kesempatan ini tim pelaksana sangat berterimakasih kepada semua pihak yang mendukung kegiatan ini:

1. Rektor Universitas PGRI Banyuwangi, yang sudah mendukung kegiatan pengabdian ini
2. Ketua LPPM Universitas PGRI Banyuwangi, yang mengurus surat tugas untuk kegiatan pengabdian ini
3. Dekan Fakultas Olahraga dan Ka.Prodi. Penjaskesrek yang telah memberikan ijin tugas untuk melakukan kegiatan pengabdian ini
4. Mitra kegiatan dari Tim Peserta dan Panitia Kejuaraan Bulutangkis Uniba CUP II I Banyuwangi yang dengan senang hati membantu terlaksananya kegiatan pengabdian ini dengan lancar dan baik.

Daftar Referensi

- [1] A. U. D. Pratomo, Sugiarto, and H. setyo Subiyono, "Journal of Sport Sciences and Fitness DAN LOB TAK LANGSUNG TERHADAP KETEPATAN LOB DALAM," *J. Sport Sci. Fitnes*, vol. 2, no. 1, pp. 1–5, 2013, [Online]. Available: <https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:D6rCHBXwS98J:https://docplayer.info/33848909-Journal-of-sport-sciences-and-fitness.html+&cd=2&hl=id&ct=clnk&gl=id>
- [2] A. Wijaya, "ANALISIS GERAK KETERAMPILAN SERVIS DALAM PERMAINAN BULUTANGKIS (Suatu Tinjauan Anatomi, Fisiologi, dan Biomekanika) Kata," *Indones. Perform. J.*, vol. 1, no. 2, pp. 106–111, 2017.
- [3] S. Zahra and M.- Muhlisin, "Nutrisi Bagi Atlet Remaja," *J. Terap. Ilmu Keolahragaan*, vol. 5, no. 1, pp. 81–89, 2020, doi: 10.17509/jtikor.v5i1.25097.
- [4] J. P. Sacheck, "Optimal Nutrition for Youth Athletes : Food Sources and Fuel Timing," *Am. Coll. Sport. Med.*, pp. 1–4, 2016.
- [5] H. Effendi, "Peranan psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet," *Nusant. (Jurnal Ilmu Pengetah. Sos.*, vol. 1, p. 27, 2016.
- [6] K. Nisa and M. Jannah, "Pengaruh kepercayaan diri terhadap ketangguhan mental atlet bela diri," *Character J. Penelit. Psikol.*, vol. 8, no. 3, pp. 36–45, 2021.
- [7] Z. Maulana and M. Khairani, "Pebedaan kecemasan bertanding pada atlet PON Aceh ditinjau dari jenis aktivitas olahraga," *Jipt*, vol. 05, no. 01, pp. 97–106, 2017, [Online]. Available: <https://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/view/3814/4337>
- [8] N. Jamaliah, Sugiharto, and O. W. K. H, "Journal of Physical Education and Sports KONSENTRASI ATLET PUTRI CLUB PEKERJAAN UMUM (PU) DELI," *J. Phys. Educ. Sport.*, vol. 4, no. 2, pp. 136–140, 2015.
- [9] N. Alfian Mahardhika, J. Betty Kurnia Jusuf, J. Abdilah Santoso, and G. Priyambada, "The Sports Trainers' Level of Understanding of Athlete Development at SKOI East Kalimantan.," *Borneo Educ. J.*, vol. 4, no. 1, pp. 61–70, 2022, [Online]. Available: <https://jurnal.fkip-uwgm.ac.id/index.php/Borju/article/view/930>
- [10] A. A. A. Pradnyaswari and I. G. P. W. Budisetyani, "Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Softball Remaja Putri Di Bali," *J. Psikol. Udayana*, vol. 5, no. 01, p. 218, 2018, doi: 10.24843/jpu.2018.v05.i01.p20.

- [11] H. and C. Jowett, GE and Hill, AP and Hall, “Jowett, G. E., Hill, A. P., Hall, H. K., & Curran, T. (2016). Perfectionism, burnout and engagement in youth sport: The mediating role of basic psychological needs. *Psychology of Sport and Exercise*, 24, 18-26.” pp. 18–26, 2016.
- [12] P. Hapilan, N. Kusmaedi, and M. Fitri, “Perbandingan Tingkat Kecemasan Pelatih Dan Atlet Taekwondo,” *J. Terap. Ilmu Keolahragaan*, vol. 2, no. 1, p. 38, 2017, doi: 10.17509/jtikor.v2i1.5329.
- [13] B. Desbrow, M. Tarnopolsky, N. A. Burd, D. R. Moore, and K. J. Elliott-Sale, “Nutrition for special populations: Young, female, and masters athletes,” *Int. J. Sport Nutr. Exerc. Metab.*, vol. 29, no. 2, pp. 220–227, 2019, doi: 10.1123/ijsnem.2018-0269.
- [14] A. Kiswantoro, “Pembinaan Mental Bagi Atlet Pemula Untuk Membantu Pengendalian Agresifitas,” *J. Konseling Gusjigang*, vol. 2, no. 1, pp. 81–89, 2016, doi: 10.24176/jkg.v2i1.560.
- [15] C. Swann, L. Crust, P. Jackman, S. A. Vella, M. S. Allen, and R. Keegan, “Psychological States Underlying Excellent Performance in Sport: Toward an Integrated Model of Flow and Clutch States,” *J. Appl. Sport Psychol.*, vol. 29, no. 4, pp. 375–401, 2017, doi: 10.1080/10413200.2016.1272650.