Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga
Volume 8 Nomor 2,Tahun 2025
Tersedia Online: https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/riyadhohjurnal
ISSN. 2656-2936

UPAYA DIKLAT BULUTANGKIS LEMBANG *BADMINTON CLUB* (LBC) DALAM MENINGKATKAN PRESTASI ATLET

Dede Yopi Akbar[1*], Maman Suherman[2]
[1*,2]Universitas Islam Nusantara, Bandung Kulon, Kota Bandung, Jawa Barat, 40211. Indonesia
E-mail: deyopiakbar@gmail.com[1*], maman.suherman0604@gmail.com[2]

DOI : 10.31602/rjpo.v8i2.20378

ABSTRAK

Bulutangkis merupakan cabang olahraga paling populer dan berprestasi di Indonesia yang secara konsisten menyumbangkan medali di kancah internasional serta menjadi sumber kebanggaan nasional. Prestasi ini tidak lepas dari peran klub-klub bulutangkis yang berfungsi sebagai garda terdepan dalam pembinaan dan pengembangan atlet sejak usia dini. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan upaya Diklat Bulutangkis *Lembang Badminton Club* (LBC) dalam meningkatkan prestasi atlet di Kabupaten Bandung Barat. Penelitian menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan teknik pengumpulan data berupa observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Subjek penelitian meliputi pelatih, pengurus diklat, dan beberapa atlet binaan LBC. Data dianalisis menggunakan model *Miles dan Huberman* melalui reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Validitas data diperkuat dengan triangulasi sumber dan teknik untuk memastikan keabsahan informasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa LBC menerapkan berbagai strategi pembinaan yang meliputi program latihan terstruktur dengan frekuensi 3-4 kali per minggu, pembinaan mental dan fisik yang komprehensif, pendampingan intensif oleh pelatih berkompeten dengan latar belakang akademik dan pengalaman sebagai atlet, serta penyediaan sarana dan prasarana yang memadai. Strategi pembinaan juga mencakup partisipasi aktif dalam kejuaraan di berbagai tingkat dan dukungan orang tua yang konsisten. Upaya tersebut terbukti efektif dalam mendukung peningkatan prestasi atlet, baik pada tingkat kejuaraan daerah maupun provinsi, dengan beberapa atlet berhasil meraih medali dan mengikuti seleksi tingkat nasional.

Kata Kunci: diklat bulutangkis; prestasi atlet; pembinaan; pelatihan

LEMBANG BADMINTON CLUB (LBC) BADMINTON TRAINING EFFORTS TO IMPROVE ATHLETE ACHIEVEMENTS

ABSTRACT

Badminton is one of Indonesia's most popular and accomplished sports, consistently contributing medals at international competitions and serving as a source of national pride. This achievement is inseparable from the role of badminton clubs that function as the front guard in coaching and developing athletes from an early age. This study aims to describe the efforts of Lembang Badminton Club (LBC) Training in improving athlete achievement in West Bandung Regency. The study used a qualitative descriptive approach with data collection techniques in the form of observation, in-depth interviews, and documentation. Research subjects included coaches, training administrators, and several LBC athletes. Data were analyzed using the Miles and Huberman model through data reduction, data presentation, and conclusion drawing. Data validity was strengthened by source and technique triangulation to ensure information authenticity. The results showed that LBC implements various coaching strategies including structured training programs with a frequency of 3-4 times per week, comprehensive mental and physical coaching, intensive mentoring by competent coaches with academic backgrounds and experience as athletes, and provision of adequate facilities and infrastructure. The coaching strategy also includes active participation in championships at various levels and consistent parental support. These efforts have proven effective in supporting athlete achievement improvement, both at regional and provincial championship levels, with several athletes successfully winning medals and participating in national level selections.

Keywords: *badminton training; athlete achievement; coaching; training*

Submitted : 12 Agustus 2025, Accepted : 3 December 2025, Published : 4 December 2025

This is and open access article under the CC-BY 4.0 Licence. Copyright © 2025 by journal.

PENDAHULUAN

Bulutangkis telah menjadi salah satu cabang olahraga paling populer dan berprestasi di Indonesia, secara konsisten memberikan kontribusi medali di berbagai ajang internasional dan menjadi sumber kebanggaan nasional. Keberhasilan Indonesia di pentas dunia tidak terlepas dari sistem pembinaan yang dimulai dari tingkat akar rumput melalui klub-klub bulutangkis yang tersebar di seluruh pelosok negeri. Klub-klub ini berfungsi sebagai garda terdepan dalam mengidentifikasi, membina, dan mengembangkan bakat atlet sejak usia dini, sehingga berperan vital dalam menciptakan generasi penerus yang mampu mempertahankan tradisi keunggulan bulutangkis Indonesia (Manalu et al., 2024).

Prestasi gemilang bulutangkis Indonesia di kancah internasional bukanlah pencapaian yang terjadi secara kebetulan, melainkan hasil dari proses pembinaan yang panjang dan sistematis. Dari masa kejayaan era 1990-an hingga saat ini, Indonesia telah menghasilkan atlet-atlet legendaris yang mampu mengharumkan nama bangsa melalui prestasi di berbagai turnamen bergengsi dunia seperti *All England*, Kejuaraan Dunia, hingga Olimpiade (Candra et al., 2025). Keberhasilan ini menunjukkan efektivitas sistem pembinaan bulutangkis Indonesia yang telah teruji dan menjadi model bagi negara-negara lain.

Proses pembinaan atlet bulutangkis di Indonesia mengikuti konsep *long-term athlete development* yang menekankan pada pengembangan bertahap dan berkelanjutan. Konsep ini mencakup tahapan mulai dari pengenalan dasar olahraga, spesialisasi, hingga pencapaian performa puncak. Pembinaan yang dimulai sejak usia dini memungkinkan pengembangan aspek teknik, taktik, fisik, dan mental secara optimal sesuai dengan tahapan perkembangan anak.

Indonesia memiliki struktur pembinaan bulutangkis yang berjenjang, mulai dari klub-klub lokal, pembinaan daerah, hingga pemusatan latihan nasional. Sistem ini telah terbukti efektif dalam menghasilkan atlet-atlet berkualitas tinggi. Prestasi Indonesia di ajang internasional seperti meraih gelar juara *Thomas Cup* dan *Uber Cup* berkali-kali, serta meraih medali emas Olimpiade di berbagai nomor, menjadi bukti nyata keberhasilan sistem pembinaan ini. Namun demikian, tantangan untuk mempertahankan prestasi di era globalisasi semakin berat, mengingat persaingan yang semakin ketat dengan negara-negara *badminton powerhouse* lainnya seperti China, Jepang, dan Denmark.

Jawa Barat, sebagai salah satu provinsi dengan populasi terbesar dan tradisi olahraga yang kuat, memiliki peran strategis dalam ekosistem bulutangkis nasional. Provinsi ini dikenal memiliki infrastruktur olahraga yang memadai, dukungan pemerintah daerah yang konsisten, dan masyarakat yang antusias terhadap olahraga bulutangkis. Kondisi geografis dan demografis Jawa Barat yang mendukung, ditambah dengan tradisi olahraga yang telah mengakar, menjadikan provinsi ini sebagai salah satu sentra pengembangan atlet bulutangkis potensial.

Sejarah panjang bulutangkis Jawa Barat telah melahirkan banyak atlet ternama yang berkontribusi pada prestasi nasional. Nama-nama seperti Liem Swie King, Rudy Hartono, Icuk Sugiarto, dan generasi selanjutnya seperti Taufik Hidayat dan Hendra Setiawan merupakan produk pembinaan dari Jawa Barat. Tradisi keunggulan ini tidak terlepas dari sistem pembinaan yang telah mapan, mulai dari tingkat sekolah, klub, hingga pemusatan latihan daerah. Keberadaan fasilitas latihan yang berkualitas, seperti Istora Senayan untuk tingkat nasional dan berbagai *hall* bulutangkis di tingkat daerah, juga mendukung proses pembinaan atlet.

Kabupaten Bandung Barat, sebagai bagian dari wilayah metropolitan Bandung, memiliki potensi besar untuk mengembangkan bulutangkis. Wilayah ini memiliki aksesibilitas yang baik, kondisi iklim yang mendukung aktivitas olahraga, dan pertumbuhan ekonomi yang memungkinkan investasi dalam infrastruktur olahraga. Selain itu, kedekatan dengan pusat pendidikan dan pelatihan di Bandung memberikan keuntungan dalam hal akses terhadap pengetahuan dan teknologi kepelatihan terkini. Potensi ini perlu dioptimalkan melalui pengembangan klub-klub bulutangkis yang berkualitas dan program pembinaan yang sistematis.

Di tengah dinamika perkembangan bulutangkis di Jawa Barat, Diklat Bulutangkis *Lembang Badminton Club* (LBC) hadir sebagai salah satu entitas yang berupaya berkontribusi signifikan pada pengembangan bulutangkis di Kabupaten Bandung Barat. Keberadaan klub ini merupakan respons terhadap kebutuhan akan wadah pembinaan atlet yang berkualitas di daerah tersebut. Lembang, dengan karakteristik geografisnya yang sejuk dan aksesibilitas yang baik, memberikan lingkungan yang kondusif untuk pengembangan olahraga bulutangkis.

LBC secara resmi didirikan pada tahun 2019, diprakarsai oleh Panji Setiadi S.Pd., seorang praktisi bulutangkis yang memiliki visi untuk menciptakan wadah pembinaan atlet yang berkualitas. Pendiri LBC memiliki latar belakang yang sangat komprehensif dan relevan dengan dunia bulutangkis. Panji Setiadi memiliki pengalaman sebagai mantan atlet bulutangkis di klub-klub ternama seperti PB. Kotab Bandung, Pusdiklat Lippo,

This is and open access article under the CC-BY 4.0 Licence. Copyright © 2025 by journal.

dan Pelatda Jawa Barat. Pengalaman sebagai atlet memberikan pemahaman mendalam tentang seluk-beluk pelatihan, kompetisi, dan tantangan yang dihadapi atlet dalam perjalanan mencapai prestasi.

Selain pengalaman praktis sebagai atlet, Panji Setiadi juga memiliki kualifikasi akademik yang solid di bidang kepelatihan. Beliau merupakan lulusan program studi kepelatihan dari Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) Bandung sejak tahun 2004, yang diperkuat dengan penelitian tesis mengenai efektivitas latihan servis. Kombinasi antara pengalaman praktis dan pengetahuan teoritis ini memberikan dasar yang kuat untuk mengembangkan program pembinaan yang efektif dan berbasis ilmu pengetahuan.

Visi LBC adalah menjadi klub bulutangkis yang dapat menghasilkan atlet-atlet berkualitas dan berkarakter, tidak hanya unggul dalam prestasi tetapi juga memiliki nilai-nilai positif yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Misi klub ini meliputi penyediaan program latihan yang berkualitas, pengembangan karakter atlet, dan penciptaan lingkungan yang kondusif untuk pertumbuhan dan perkembangan atlet. Filosofi pembinaan LBC menekankan pada pendekatan holistik yang mengintegrasikan aspek teknis, fisik, mental, dan sosial dalam proses pengembangan atlet.

Meskipun masih tergolong baru dengan usia lima tahun sejak didirikan, LBC telah menunjukkan komitmen serius dalam mengembangkan program pembinaan yang berkualitas. Klub ini menerapkan pendekatan yang komprehensif dalam membina atlet, tidak hanya fokus pada aspek teknis permainan, tetapi juga memperhatikan pengembangan karakter, mental, dan aspek-aspek pendukung lainnya (Putra et al., 2025). Pendekatan ini sejalan dengan tren pembinaan olahraga modern yang menekankan pada pengembangan atlet secara menyeluruh.

Pentingnya penelitian ini didasari oleh kebutuhan untuk mendokumentasikan dan menganalisis praktik terbaik dalam pembinaan atlet bulutangkis di tingkat klub. Penelitian tentang pembinaan atlet bulutangkis telah banyak dilakukan, namun studi yang fokus pada praktik pembinaan di tingkat klub lokal masih terbatas (Rahmawati et al., 2022). Padahal, klub-klub lokal memiliki peran yang sangat penting dalam sistem pembinaan nasional sebagai tempat awal pengembangan bakat dan pembentukan dasar keterampilan atlet.

Penelitian ini juga dilatarbelakangi oleh pentingnya dokumentasi dan evaluasi terhadap berbagai model pembinaan yang diterapkan di tingkat *grassroot*. Setiap klub memiliki karakteristik dan pendekatan yang unik sesuai dengan sumber daya, lingkungan, dan filosofi yang dianut. Pembelajaran dari pengalaman dan praktik baik di tingkat klub dapat memberikan kontribusi berharga bagi pengembangan sistem pembinaan bulutangkis secara keseluruhan. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi klub-klub lain dalam mengembangkan program pembinaan yang efektif.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana upaya yang dilakukan oleh Diklat Bulutangkis *Lembang Badminton Club* dalam meningkatkan prestasi atlet? Tujuan penelitian adalah untuk mendeskripsikan secara komprehensif upaya-upaya yang dilakukan oleh Diklat Bulutangkis *Lembang Badminton Club* dalam meningkatkan prestasi atlet binaan mereka. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi berupa dokumentasi praktik pembinaan yang efektif, inspirasi bagi pengembangan klub-klub bulutangkis lain, dan masukan bagi *stakeholder* dalam mengembangkan sistem pembinaan bulutangkis yang lebih baik.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dalam kerangka studi kasus untuk memahami secara mendalam upaya pembinaan atlet di Diklat Lembang Badminton Club (LBC), khususnya bagaimana interaksi antarindividu, proses pelatihan, dan dinamika sosial berkontribusi terhadap peningkatan prestasi atlet. Pendekatan ini dipilih karena fokusnya pada makna mendalam suatu fenomena dan kemampuannya untuk menangkap konteks dalam lingkungan nyata yang kompleks, sebagaimana dijelaskan oleh (Creswell & Poth, 2023) dalam menjelajahi berbagai pendekatan kualitati naratif, fenomenologi, grounded theory, etnografi, hingga studi kasu beserta landasan filosofis dan prosedur yang mengikutinya.

Penelitian dilaksanakan di lingkungan Diklat Lembang Badminton Club, Kabupaten Bandung Barat, pada bulan Mei sampai dengan bulan Juli 2025, dengan jadwal pengumpulan data disesuaikan dengan aktivitas pelatihan yang sedang berlangsung di klub. Pengambilan informan dilakukan melalui pendekatan *purposive sampling*, yaitu pemilihan pelatih utama, pengurus, dan atlet binaan yang dianggap memiliki pengalaman dan perspektif strategis dalam proses pembinaan, sejalan dengan prinsip-prinsip sampling dalam penelitian kualitas di bidang manajemen olahraga (Skinner et al., 2021). Data dikumpulkan melalui observasi non-partisipatif yang sistematis terhadap kegiatan pelatihan dan interaksi sehari-hari di LBC, wawancara mendalam yang menggali perspektif informan terkait metode dan dampak pembinaan, serta dokumentasi berupa arsip program kerja, prestasi, jadwal latihan, dan

This is and open access article under the CC-BY 4.0 Licence. Copyright © 2025 by journal.

materi visual pendukung. Teknik pengumpulan ini mengikuti praktik yang banyak digunakan dalam riset sport management kontemporer (Skinner et al., 2021).

Analisis data dilakukan menggunakan model interaktif yang menyertakan tahapan reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan, pendekatan yang diilhami oleh framework Miles, Huberman, dan Saldaña meskipun versi aslinya berasal dari 2018, pendekatan ini tetap menjadi rujukan andalan dalam analisis data kualitatif yang kuat. Tahapan analisis ini memungkinkan data dari observasi, wawancara, dan dokumentasi diolah secara berkesinambungan, membentuk pola temuan yang kaya dan terintegrasi. Untuk memastikan keabsahan, penelitian menerapkan triangulasi sumber dengan membandingkan data dari berbagai informan dan triangulasi teknik dengan menyandingkan hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi. Prinsip validasi semacam ini sangat penting dalam penelitian kualitatif olahraga dan ditekankan oleh Tod et al. (2022), yang menekankan pentingnya keandalan data melalui triangulasi dalam domain olahraga dan psikologi.

Secara keseluruhan, desain metodologi ini dirancang untuk memberikan pemahaman komprehensif mengenai strategi pembinaan atlet di LBC, dengan fondasi teoretis dan praktis yang kokoh, serta menjaga kredibilitas dan validitas data penelitian secara ketat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan proses pengumpulan data melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi selama periode Mei-Juli 2025 di Diklat Lembang Badminton Club (LBC), data yang diperoleh kemudian direduksi dengan mengidentifikasi tema-tema utama yang berkaitan dengan upaya peningkatan prestasi atlet. Proses reduksi data menghasilkan lima kategori utama strategi pembinaan yang diterapkan LBC, yaitu program latihan terstruktur, pembinaan mental dan fisik, peran pelatih yang kompeten, sarana dan prasarana pendukung, serta partisipasi dalam kejuaraan. Data hasil penelitian disajikan dalam bentuk deskripsi naratif yang mengintegrasikan temuan dari ketiga teknik pengumpulan data, dengan observasi lapangan selama 12 sesi latihan (36 jam total), wawancara mendalam terhadap 8 informan (2 pelatih, 2 pengurus, 4 atlet), serta dokumentasi 15 dokumen program latihan, dan 25 sertifikat prestasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa LBC telah menerapkan berbagai strategi pembinaan yang komprehensif dan terstruktur dalam upaya meningkatkan prestasi atlet. Strategi pembinaan yang diterapkan mencakup lima aspek utama yang saling terkait dan mendukung satu sama lain dalam proses pengembangan atlet. Kelima aspek tersebut meliputi program latihan terstruktur, pembinaan mental dan fisik, peran pelatih yang kompeten, sarana dan prasarana pendukung, serta partisipasi dalam kejuaraan.

Program Latihan Terstruktur

LBC menerapkan jadwal latihan rutin sebanyak 3-4 kali dalam seminggu dengan durasi 2-3 jam per sesi yang dirancang berdasarkan prinsip periodisasi yang sistematis. Hasil observasi menunjukkan bahwa setiap sesi latihan dimulai dengan pemanasan yang dipimpin oleh pelatih selama 15-20 menit, dilanjutkan dengan latihan teknik dasar selama 60-90 menit, latihan fisik selama 30-45 menit, dan diakhiri dengan latihan tanding atau pendinginan selama 15-20 menit. Program latihan disusun secara sistematis dan disesuaikan dengan jenjang kemampuan atlet yang dibagi menjadi tiga kategori: pemula, madya, dan prestasi, dengan partisipasi atlet dalam setiap sesi mencapai 85-90% dan tingkat kedisiplinan yang tinggi dalam mengikuti instruksi pelatih.

Dokumentasi program latihan menunjukkan bahwa LBC telah menyusun 4 periode makrosiklus dengan pembagian fase yang jelas, mencakup fase persiapan umum, persiapan khusus, dan kompetisi. Wawancara dengan pelatih utama mengungkapkan bahwa *"program latihan dirancang tidak hanya untuk meningkatkan kemampuan teknis, tetapi juga mempersiapkan atlet secara mental dan fisik untuk menghadapi berbagai situasi pertandingan"*. Variasi menu latihan yang diterapkan meliputi teknik dasar seperti *service*, *clear*, *drop shot*, *smash*, dan *net play*, *footwork* atau pola langkah kaki, latihan ketahanan fisik, strategi permainan, dan latihan tanding yang diajarkan secara bertahap dengan memperhatikan prinsip-prinsip biomekanika yang benar.

Menurut teori periodisasi Bompa & Haff (2019), program latihan harus dirancang dalam siklus yang jelas untuk memungkinkan atlet mencapai puncak performa pada waktu yang diinginkan dan mengurangi risiko *overtraining*. Teori ini diperkuat oleh Issurin (2016)yang menekankan bahwa periodisasi blok dengan fokus spesifik pada setiap fase latihan dapat meningkatkan adaptasi fisiologis yang optimal. Selanjutnya, Kiely (2018)dalam teorinya tentang *periodization paradigm* menyatakan bahwa program latihan yang fleksibel dan adaptif lebih efektif dibandingkan model periodisasi tradisional yang kaku dalam menghadapi tuntutan olahraga modern.

This is and open access article under the CC-BY 4.0 Licence. Copyright © 2025 by journal.

Observasi lebih lanjut menunjukkan bahwa intensitas latihan diamati menggunakan skala Borg dengan rata-rata 6-7 (cukup berat hingga berat), dengan interaksi pelatih-atlet yang menunjukkan komunikasi dua arah yang aktif. Frekuensi pemberian *feedback* dari pelatih rata-rata setiap 3-5 menit selama sesi teknik, yang menunjukkan perhatian detail terhadap perkembangan setiap atlet. *Monitoring* dan evaluasi program latihan dilakukan secara berkala melalui tes kemampuan fisik dan teknik yang mencakup tes daya tahan kardiovaskular, kekuatan, kelincahan, serta evaluasi teknik dasar dan kemampuan bermain untuk memberikan dasar yang kuat dalam pengambilan keputusan pembinaan jangka panjang.

Pembinaan Mental dan Fisik

Aspek pembinaan mental menjadi fokus penting dalam diklat LBC yang dilakukan melalui pendekatan psikologis yang komprehensif dan terstruktur. Hasil wawancara dengan pelatih mengungkapkan bahwa pembinaan mental dilakukan melalui berbagai pendekatan, dengan filosofi pembinaan yang menekankan pada *"pembentukan karakter sebelum prestasi"*. Pelatih utama menyatakan bahwa *"kami tidak hanya membentuk atlet yang pandai bermain bulutangkis, tetapi juga individu yang berkarakter dan dapat menjadi contoh bagi lingkungannya"*. Observasi menunjukkan bahwa pelatih secara aktif memberikan motivasi, pendekatan psikologis, dan edukasi tentang nilai-nilai *sportivitas* kepada atlet melalui berbagai metode yang disesuaikan dengan karakteristik individual sebelum dan sesudah setiap sesi latihan.

Wawancara dengan atlet senior mengungkapkan bahwa program latihan di LBC *"sangat terstruktur dan membantu dalam peningkatan kemampuan teknis maupun mental"*, sementara orang tua atlet mengapresiasi pendekatan holistik LBC dengan menyatakan bahwa *"anak-anak tidak hanya berkembang dalam permainan, tetapi juga dalam sikap dan kedisiplinan"*. Dokumentasi kegiatan menunjukkan bahwa program pembinaan karakter dilaksanakan secara konsisten dalam setiap aktivitas klub, dengan nilai-nilai seperti disiplin, tanggung jawab, kerja keras, dan *sportivitas* yang ditanamkan melalui berbagai aktivitas baik dalam konteks latihan maupun di luar latihan.

Menurut Weinberg & Gould(2019), keterampilan mental merupakan faktor kunci yang membedakan atlet elit dengan atlet pada level yang lebih rendah dalam mencapai performa optimal. Teori ini didukung oleh Shoenfelt (2019) yang menyatakan bahwa *mental training framework* yang komprehensif mencakup empat kategori keterampilan mental: *personal foundation*, *performance skills*, *personal development*, dan *team skills*. Selanjutnya, Farnsworth et al. (2021)menekankan bahwa integrasi aspek psikologis dalam program latihan dapat meningkatkan kepercayaan diri, konsentrasi, dan kemampuan mengatasi tekanan secara signifikan.

Observasi menunjukkan bahwa pembinaan mental yang dilakukan tidak hanya terbatas pada aspek motivasi, tetapi juga mencakup pengembangan keterampilan psikologis seperti konsentrasi, manajemen stres, dan kepercayaan diri. Pelatih menggunakan berbagai teknik seperti visualisasi, *self-talk* positif, dan *goal setting* untuk membantu atlet mengembangkan mental yang kuat dan tangguh dalam menghadapi tantangan. Pembinaan fisik dilakukan secara bertahap dan sistematis dengan program kondisi fisik yang mencakup latihan kardiovaskular, kekuatan otot, fleksibilitas, kelincahan, dan koordinasi yang dirancang khusus untuk mendukung performa dalam permainan bulutangkis, dengan latihan kekuatan otot yang difokuskan pada otot-otot penting seperti otot kaki, lengan, dan *core*.

Peran Pelatih yang Kompeten

Pelatih di LBC memiliki latar belakang yang sangat relevan sebagai mantan atlet bulutangkis dan telah mengikuti pelatihan kepelatihan bersertifikat yang memberikan kombinasi ideal antara pengalaman praktis dan pengetahuan teoritis. Dokumentasi menunjukkan bahwa pendiri sekaligus pelatih utama memiliki pengalaman sebagai atlet di berbagai klub ternama seperti PB. Kotab Bandung, Pusdiklat Lippo, dan Pelatda Jawa Barat, serta kualifikasi akademik dari program studi kepelatihan Universitas Pendidikan Indonesia sejak tahun 2004. Wawancara dengan pelatih mengungkapkan komitmen terhadap pengembangan pengetahuan melalui penelitian tesis mengenai efektivitas latihan *service*, yang menunjukkan pendekatan ilmiah dalam kepelatihan.

Hasil observasi menunjukkan bahwa pelatih mampu mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan masing-masing atlet dengan pendekatan personal yang membangun kedekatan emosional tanpa mengurangi profesionalitas. Interaksi pelatih-atlet menunjukkan komunikasi yang efektif dengan pemberian *feedback* yang konstruktif dan penyesuaian metode pembelajaran sesuai dengan gaya belajar atlet. Wawancara dengan atlet mengungkapkan bahwa *"pelatih selalu memberikan contoh konkret dari pengalamannya sebagai mantan atlet,*

This is and open access article under the CC-BY 4.0 Licence. Copyright © 2025 by journal.

yang membantu kami memahami situasi pertandingan dengan lebih baik", menunjukkan kredibilitas dan kepercayaan yang terbangun antara pelatih dan atlet.

Menurut Da Silva et al. (2020), kompetensi pelatih mencakup tiga domain utama: pengetahuan profesional, keterampilan interpersonal, dan kemampuan pengambilan keputusan yang harus terintegrasi untuk menciptakan lingkungan pembelajaran yang optimal. Teori ini diperkuat oleh Mizushima et al. (2022) yang menyatakan bahwa pelatih yang efektif harus memiliki kombinasi antara pengetahuan teknis, kemampuan komunikasi, dan *emotional intelligence* dalam mengelola atlet. Selanjutnya, Downham & Cushion (2022) menekankan bahwa pengalaman sebagai mantan atlet memberikan kredibilitas dan pemahaman yang mendalam tentang perspektif atlet dalam proses pembinaan.

Dokumentasi kegiatan menunjukkan bahwa pelatih LBC secara konsisten mengikuti perkembangan terkini dalam dunia bulutangkis dan kepelatihan melalui *workshop* dan seminar untuk memastikan relevansi metode yang diterapkan. Observasi terhadap kemampuan kepemimpinan menunjukkan bahwa pelatih mampu memotivasi atlet, mengelola dinamika kelompok, dan menciptakan lingkungan latihan yang positif. Hal ini terbukti dari suasana latihan yang kondusif dan antusiasme atlet dalam mengikuti setiap sesi pembinaan, serta kemampuan pelatih dalam mengatasi berbagai tantangan yang muncul selama proses latihan.

Sarana dan Prasarana Pendukung

LBC menyediakan fasilitas pelatihan yang cukup lengkap untuk mendukung proses pembinaan atlet dengan standar yang memadai untuk pengembangan keterampilan bulutangkis. Dokumentasi fasilitas menunjukkan tersedianya 2 lapangan standar internasional dengan spesifikasi yang sesuai regulasi *Badminton World Federation* (BWF), 15 jenis alat latihan fisik seperti *cone*, *ladder*, *resistance band*, dan *medicine ball*, serta persediaan *shuttlecock* rata-rata 200 buah per bulan yang diganti secara berkala. Observasi lapangan menunjukkan bahwa lapangan memiliki pencahayaan dengan intensitas minimal 500 lux, ventilasi yang baik untuk sirkulasi udara, dan lantai yang aman dengan permukaan yang tidak licin.

Hasil wawancara dengan pengurus klub mengungkapkan bahwa *"investasi dalam fasilitas yang berkualitas merupakan prioritas utama karena berkaitan langsung dengan keselamatan dan efektivitas latihan atlet"*. Observasi menunjukkan bahwa peralatan latihan fisik yang tersedia mencakup berbagai jenis alat yang mendukung pengembangan komponen fisik spesifik bulutangkis, dengan *agility ladder* untuk melatih kelincahan dan koordinasi kaki, *cone* untuk latihan *footwork*, serta *resistance band* untuk latihan kekuatan spesifik. Dokumentasi jadwal perawatan menunjukkan bahwa fasilitas dipelihara secara rutin meliputi pembersihan lapangan, pengecekan kondisi *net* dan tiang, serta perawatan alat-alat latihan untuk memastikan keamanan dan fungsi optimal.

Menurut Rossi et al. (2023), kualitas fasilitas olahraga berpengaruh signifikan terhadap motivasi atlet dan efektivitas program latihan yang dilaksanakan. Teori ini didukung oleh Grix et al. (2024) yang menyatakan bahwa investasi dalam infrastruktur olahraga merupakan prasyarat penting untuk pengembangan talenta dan pencapaian prestasi olahraga yang optimal. Selanjutnya, Santinha et al. (2022) menekankan bahwa aksesibilitas dan kualitas fasilitas olahraga menjadi faktor determinan dalam partisipasi dan retensi atlet dalam program pembinaan jangka panjang.

Wawancara dengan atlet mengungkapkan kepuasan terhadap kualitas fasilitas, dengan pernyataan bahwa *"lapangan dan peralatan di LBC sangat mendukung proses latihan kami, sehingga kami dapat fokus pada peningkatan kemampuan tanpa khawatir dengan kondisi fasilitas"*. Observasi menunjukkan bahwa kualitas *shuttlecock* yang digunakan mendapat perhatian khusus karena berpengaruh langsung terhadap pengembangan *feeling* dan *timing* dalam permainan. Dokumentasi pengadaan menunjukkan penggunaan *shuttlecock* berkualitas baik yang diganti secara berkala untuk memastikan konsistensi dalam latihan dan memberikan pengalaman bermain yang optimal bagi atlet.

Partisipasi dalam Kejuaraan

Atlet-atlet binaan LBC rutin mengikuti berbagai kejuaraan di tingkat kabupaten, provinsi, hingga nasional sebagai bagian integral dari program pembinaan yang bertujuan memberikan pengalaman bertanding dan mengukur tingkat kemajuan atlet. Dokumentasi prestasi menunjukkan bahwa dalam periode 2023-2025, LBC telah meraih 15 medali di tingkat kabupaten, 8 medali di tingkat provinsi, dan berhasil mengantarkan 1 atlet lolos seleksi nasional. Wawancara dengan pelatih mengungkapkan filosofi bahwa *"kompetisi bukan hanya ajang meraih*

This is and open access article under the CC-BY 4.0 Licence. Copyright © 2025 by journal.

prestasi, tetapi juga sarana pembelajaran dan pengembangan karakter atlet melalui pengalaman langsung dalam situasi tekanan".

Hasil observasi menunjukkan bahwa persiapan menjelang kejuaraan dilakukan secara sistematis dengan meningkatkan intensitas latihan dan fokus pada aspek taktik dan mental bertanding melalui pendekatan *tapering* yang terstruktur. Program persiapan kompetisi dimulai 4-6 minggu sebelum kejuaraan dengan penyesuaian volume dan intensitas latihan, termasuk peningkatan frekuensi latihan tanding untuk memberikan pengalaman *match play* yang memadai. Wawancara dengan atlet yang pernah mengikuti kompetisi mengungkapkan bahwa *"pengalaman bertanding membuat kami lebih percaya diri dan mampu mengelola tekanan dengan baik"*.

Dokumentasi evaluasi pasca kompetisi menunjukkan bahwa setiap selesai mengikuti kejuaraan, pelatih melakukan diskusi dengan atlet untuk menganalisis performa dan merumuskan program pengembangan selanjutnya. Observasi menunjukkan bahwa evaluasi mencakup aspek teknis, taktis, fisik, dan mental yang ditunjukkan selama kompetisi, termasuk penggunaan analisis video pertandingan untuk memberikan *feedback* yang objektif. Wawancara dengan orang tua atlet mengungkapkan dukungan yang konsisten, dengan pernyataan bahwa *"kami selalu mendukung anak-anak baik secara finansial maupun emosional dalam setiap kompetisi yang diikuti"*.

Menurut Roca et al. (2024), partisipasi dalam kompetisi yang tepat dapat menjadi katalis untuk pengembangan keterampilan teknis, taktis, dan mental atlet secara simultan. Teori ini diperkuat oleh Swann et al. (2015) yang menyatakan bahwa *optimal competitive experience* memberikan kontribusi signifikan terhadap pengembangan *flow state* dan performa puncak atlet. Selanjutnya, MacNamara & Collins (2015) menekankan bahwa tantangan dalam kompetisi merupakan elemen penting dalam proses *talent development* yang memungkinkan atlet mengembangkan ketahanan mental dan kemampuan adaptasi.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian besar orang tua menunjukkan komitmen tinggi dalam mendukung anak-anak mereka berlatih, baik dalam hal pembiayaan, transportasi, maupun motivasi emosional. Dokumentasi komunikasi menunjukkan bahwa LBC secara berkala mengadakan pertemuan dengan orang tua untuk membahas perkembangan atlet dan target yang ingin dicapai. Observasi menunjukkan bahwa dukungan orang tua mencakup kehadiran dalam latihan dan pertandingan, penyediaan peralatan yang diperlukan, serta dukungan emosional yang konsisten, menciptakan sinergi yang mendukung proses pembinaan dan memastikan konsistensi pendekatan yang diterapkan baik di lingkungan latihan maupun di rumah.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa pendekatan pembinaan yang diterapkan LBC sejalan dengan prinsip-prinsip pembinaan olahraga yang efektif dan mengikuti standar internasional dalam pengembangan atlet. Pendekatan holistik yang mencakup aspek teknis, fisik, mental, dan sosial memberikan kontribusi signifikan terhadap peningkatan performa atlet dengan hasil yang terukur dan konsisten. Model pembinaan ini mengintegrasikan berbagai komponen yang saling mendukung untuk menciptakan lingkungan pembelajaran yang optimal bagi pengembangan atlet secara menyeluruh, terbukti dari prestasi yang telah diraih dan perkembangan karakter atlet yang positif. Hal ini sesuai dengan penelitian Candra et al. (2025) yang menyatakan bahwa pendekatan holistik dalam pembinaan olahraga dengan mengintegrasikan latihan kondisi fisik, psikologi olahraga, dan pembentukan karakter merupakan kunci keberhasilan dalam mengembangkan atlet berkualitas. Integrasi ini memungkinkan pengembangan atlet tidak hanya dari segi kemampuan teknis tetapi juga sebagai individu yang berkarakter.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa Diklat *Lembang Badminton Club* (LBC) telah melaksanakan berbagai upaya strategis dan komprehensif dalam meningkatkan prestasi atlet bulutangkis di Kabupaten Bandung Barat. Upaya tersebut meliputi implementasi program latihan yang terstruktur dan berjenjang dengan frekuensi 3-4 kali per minggu yang dirancang sesuai dengan prinsip periodisasi dan disesuaikan dengan tingkat kemampuan atlet, pembinaan aspek mental dan fisik yang terintegrasi melalui pendekatan holistik yang mencakup pengembangan karakter, motivasi, dan kondisi fisik yang optimal, pendampingan langsung oleh pelatih yang berkompeten dengan kombinasi latar belakang akademik dan pengalaman praktis sebagai atlet yang memberikan kredibilitas dan efektivitas dalam proses pembinaan, serta penyediaan sarana dan prasarana yang mendukung proses pembinaan dengan standar yang memadai dan perawatan yang konsisten.

Keterlibatan aktif orang tua dan dukungan lingkungan sekitar juga memberikan kontribusi signifikan terhadap konsistensi dan semangat latihan para atlet melalui dukungan material, emosional, dan partisipasi dalam

This is and open access article under the CC-BY 4.0 Licence. Copyright © 2025 by journal.

proses pembinaan. Partisipasi rutin dalam berbagai kejuaraan di tingkat kabupaten hingga provinsi menjadi bagian integral dari program pembinaan yang memberikan pengalaman kompetisi dan mengukur tingkat kemajuan atlet, dengan prestasi yang telah diraih menunjukkan efektivitas program pembinaan yang diterapkan.

Model pembinaan holistik yang diterapkan LBC dapat dijadikan referensi dan diadopsi oleh klub-klub bulutangkis lain, khususnya klub-klub yang sedang berkembang, dalam mengembangkan program pembinaan atlet yang sistematis dan berkelanjutan. Pendekatan yang mengintegrasikan aspek teknis, fisik, mental, dan sosial terbukti efektif dalam menghasilkan atlet yang tidak hanya berprestasi tetapi juga berkarakter baik.

Kontribusi penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khazanah keilmuan di bidang kepelatihan olahraga dan memberikan inspirasi bagi pengembangan bulutangkis Indonesia di tingkat *grassroots*. Dokumentasi praktik pembinaan yang efektif di tingkat klub dapat menjadi model bagi pengembangan sistem pembinaan yang lebih baik dan berkelanjutan.

REFERENSI

Bompa, T., & Haff, G. G. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training* (6th ed.). Human Kinetics.

Candra, O., Parulian, T., Yolanda, F., Novrandani, S., & Darmawan, D. V. (2025). Holistik dengan mengintegrasikan latihan kondisi fisik, psikologi olahraga, dan karakter. *Journal of Human and Education (JAHE)*, *5*(1), 782–792. https://doi.org/10.31004/jh.v5i1.2260

Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2023). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (5th ed.). Sage Publications.

Da Silva, E. J. D., Evans, M. B., Lefebvre, J. S., Allan, V., Côté, J., & Palmeira, A. (2020). A systematic review of intrapersonal coach development programs: Examining the development and evaluation of programs to elicit coach reflection. *International Journal of Sports Science \& Coaching*, *15*(5--6), 818–837. https://doi.org/10.1177/1747954120943508

Downham, L., & Cushion, C. (2022). Reflection and reflective practice in high-performance sport coaching: a heuristic device. *Physical Education and Sport Pedagogy*, *29*(6), 601–620. https://doi.org/10.1080/17408989.2022.2136369

Farnsworth, J. L., Marshal, A., & Myers, N. L. (2021). Mental toughness measures: A systematic review of measurement properties for practitioners. *Journal of Applied Sport Psychology*, *34*(3), 479–494. https://doi.org/10.1080/10413200.2020.1866710

Grix, J., Brannagan, P. M., & Houlihan, B. (2024). *Comparative elite sport development: Systems, structures and public policy* (2nd ed.). Routledge.

Issurin, V. B. (2016). Benefits and limitations of block periodized training approaches to athletes' preparation: A review. *Sports Medicine*, *46*(3), 329–338. https://doi.org/10.1007/s40279-015-0425-5

Kiely, J. (2018). Periodization theory: Confronting an inconvenient truth. *Sports Medicine*, *48*(4), 753–764. https://doi.org/10.1007/s40279-017-0823-y

MacNamara, Á., & Collins, D. (2015). Second chances: Investigating athletes' experiences of talent transfer. *PLoS ONE*, *10*(11), e0143592. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0143592

Manalu, N., Manullang, M., Sitompul, F. H., Barus, S. U. B., & Lingga, A. J. (2024). Analisis peran pelatih dalam meningkatkan prestasi atlet bulutangkis. *Indonesian Research Journal on Education*, *4*(4), 1635–1640. https://doi.org/10.31004/irje.v4i4.1298

Mizushima, J., Loo, J. K., Lou, S., & Mallett, C. J. (2022). Developmental pathways of youth sport coaches in Singapore. *International Journal of Sport and Health Science*, *20*, 241–248. https://doi.org/10.5432/ijshs.202218

Putra, F. Z., Saputra, E., & Putra, C. P. (2025). Strategi pelatih dalam meningkatkan prestasi atlet bulutangkis PB Starka di kabupaten Kerinci. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, *6*(1), 127–135. https://doi.org/10.46838/spr.v6i1.709

Rahmawati, I., Argantos, A., Sin, T. H., & Donie, D. (2022). Strategi pembinaan prestasi atlet bulutangkis klub PB. Mandiri Junior di kabupaten Rejang Lebong. *Jurnal Gladiator*, *2*(4), 133–145. https://doi.org/10.24036/gltdor112011

Roca, A., Pocock, C., & Ford, P. R. (2024). Exploring decision-making practices during coaching sessions in grassroots youth soccer: a mixed-methods study. *Science \& Medicine in Football*, 1–8.

This is and open access article under the CC-BY 4.0 Licence. Copyright © 2025 by journal.

https://doi.org/10.1080/24733938.2024.2399011
Rossi, L., Feiler, S., Dallmeyer, S., & Breuer, C. (2023). Organizational capacity building in non-profit sport clubs: Exploring the role of competition as a capacity-building stimulus. *European Sport Management Quarterly*. https://doi.org/10.1080/16184742.2023.2203191
Santinha, G., Oliveira, R., & Gonçalves, L. J. (2022). Contextual factors influencing young athletes' decision to do physical activity and choose a sports' club: The case of Portugal. *Healthcare*, *10*(2), 347. https://doi.org/10.3390/healthcare10020347
Shoenfelt, E. L. (2019). *Mental Skills for Athletes: A Workbook for Competitive Success*. Routledge.
Skinner, J., Edwards, A., & Smith, A. C. T. (2021). *Qualitative research in sport management* (2nd ed.). Routledge.
Swann, C., Moran, A., & Piggott, D. (2015). Defining elite athletes: Issues in the study of expert performance in sport psychology. *Psychology of Sport and Exercise*, *16*(1), 3–14. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.07.004
Tod, D., Pullinger, M., & Lafferty, M. E. (2022). A systematic review of the qualitative research examining stakeholders' perceptions of the characteristics of helpful sport and exercise psychology practitioners. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, *17*(4), 1–25. https://doi.org/10.1080/1750984X.2022.2145575
Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Human Kinetics.

This is and open access article under the CC-BY 4.0 Licence. Copyright © 2025 by journal.