

LAPORAN AKHIR
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT KOMPETITIF BIDANG ILMU
(PMKBI)



TES DAN PENGUKURAN OLAHRAGA BAGI ATLET BULUTANGKIS PMS

Disusun oleh

Rezza Adiluhung Prasetya Mahendra, M.Or / 0628039302 (Ketua)

Tri Sutrisno, M.Or / 0618058702 (Anggota)

Anjas Asmara Subekti, M.Or / 0629069602 (Anggota)

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI FAKULTAS
KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS
VETERAN BANGUN NUSANTARA
SUKOHARJO
JULI, 2025



LEMBAR PENGESAHAN
LAPORAN AKHIR PENGABDIAN KOMPETITIF BIDANG ILMU
UNIVERSITAS VETERAN BANGUN NUSANTARA

Judul Penelitian	: TES DAN PENGUKURAN OLAHRAGA BAGI ATLET BULUTANGKIS PMS
Kode / Nama Rumpun Ilmu	: 761 / Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi
Luaran	: Jurnal Nasional
Ketua Peneliti	
a. Nama Lengkap	: Rezza Adiluhung Prasetya Mahendra
b. NIDN	: 0628039302
c. Jabatan Fungsional	: Asisten Ahli
d. Program Studi	: Pendidikan Jasmani
e. Nomor Hape	: 087836238883
f. Email	: rezza.adiluhung1001@gmail.com
Mitra	
Nama Mitra	: PB. PMS SOLO
Lokasi Mitra	: SOLO
Kegiatan/Usaha	: KLUB BULUTANGKIS
Anggota Peneliti 1	
a. Nama	: Anjas Asmara Subekti
b. NIDN/NIK	: 0629069602
Anggota Peneliti 2	
a. Nama	: TRI SUTRISNO
b. NIDN/NIK	: 0618058702
Mahasiswa Terlibat	
1. Nama Lengkap / NIM (Mahasiswa)	: JOYA NUR RUSTIYANA / 2452400005
2. Nama Lengkap / NIM (Mahasiswa)	: RIFKI ANANTA PRATAMA / 2452400006
Biaya Penelitian	
- Dana Internal PT	: 3,000,000.00
- Dana Institusi Lain	: 1,500,000.00
- Dana Mandiri	: 1,500,000.00

Mengetahui
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani

Koko Prasetyo, M.Or
NIDN 0617118602



Sukoharjo, 18 Jul 2023
Ketua Peneliti

Rezza Adiluhung Prasetya Mahendra
NIDN 0628039302



Dr. Djatmiko Hidayat, S.Pd, M.Pd
NIDN 0612087801

SURAT PERSETUJUAN REVIEWER

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa Proposal Pengabdian Kepada Masyarakat Kompetitif Bidang Ilmu (PMKBI) dengan identitas:

Judul : TES DAN PENGUKURAN OLAHRAGA BAGI ATLET BULUTANGKIS PMS

Tim pelaksana :

1. Rezza Adiluhung Prasetya Mahendra (Ketua)
2. Tri Sutrisno (Anggota)
3. Anjas Asmara Subekti (Anggota)
4. Joya Nur Rustiyana (Mahasiswa)
5. Rifki Ananta Pratama (Mahasiswa)

telah memenuhi syarat ditinjau dari format, sistematika maupun substansi. Selanjutnya

Disetujui

untuk diajukan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Veteran Bangun Nusantara.

Sukoharjo, 5 Januari 2025

Reviewer,



Titik Haryanti, M.P.H

*) pilih salah satu

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Rezza Adiluhung Prasetya Mahendra
Tempat / Tanggal Lahir : Surakarta / 28 Maret 1993
NIDN : 0628039302
Fakultas/Proghi : FKIP / Pendidikan Jasmani
Perguruan Tinggi : Universitas Veteran Bangun Nusantara, Sukoharjo

Dengan ini menyatakan dengan sebenarnya bahwa:

1. Karya ilmiah berupa Proposal Pengabdian Kepada Masyarakat yang berjudul:
TES DAN PENGUKURAN OLAHRAGA BAGI ATLET BULUTANGKIS PMS
..benar karya sendiri dan *bukan jiplakan atau plagiat*.
2. Apabila dikemudian hari terbukti terdapat plagiat dalam karya ilmiah tersebut,
maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan perundang-undangan yang
berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Sukoharjo, 5 Januari 2025
Yang membuat pernyataan,



Rezza Adiluhung Prasetya Mahendra

Sosialisasi Tes Dan Pengukuran Olahraga Bagi Atlet Bulutangkis Pms

Rezza Adiluhung Prasetya¹, Anjas Asmara Subekti², Tri Sutrisno³, Joya Nur Rustiyana⁴, Rifki Ananta Pratama⁵

^{1,2,3,4,5}Universitas Veteran Bangun Nusantara

Email: rezza.adiluhung1001@gmail.com

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.805>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 15 May 2025

Revised: 20 May 2025

Accepted: 30 May 2025

Kata kunci

Tes, Pengukuran, Atlet,
Bulutangkis

Keywords

Test, Measurement, Athlete,
Badminton

ABSTRACT

Tujuan kegiatan ini yaitu untuk pengabdian kepada masyarakat terkait dengan sosialisasi tes dan pengukuran olahraga bagi atlet bulutangkis PMS. Kegiatan ini dilaksanakan di PB PMS Jl. Samosir IV, Gilingan, Kec. Banjarsari, Kota Surakarta. Kegiatan sosialisasi ini menggunakan metode teori dan praktek. Populasi dan sampel yang digunakan adalah 30 atlet bulutangkis PMS Surakarta. Sedangkan indikator keberhasilan dalam pelaksanaan program pengabdian ini adalah atlet dan pelatih bisa mengetahui pentingnya tes dan pengukuran olahraga bagi atlet bulutangkis. Latihan yang baik yakni harus memadukan antara volume dan intensitas secara tepat. Dengan kata lain, apabila volume latihan tinggi maka intensitas rendah, begitupun sebaliknya, apabila intensitas tinggi maka volume rendah. apabila penyelarasan volume dan intensitas dapat disusun secara tepat sehingga eskalasi atau perubahan positif dari hasil latihan dapat tercapai. Berdasarkan kegiatan tersebut dapat disimpulkan bahwa seorang atlet tidak hanya fokus pada penguasaan teknik dasar saja, akan tetapi komponen fisik utama perlu mendapat perhatian. Komponen fisik paling berperan dalam kemampuan teknik serangan adalah perpaduan kecepatan dan kekuatan serta koordinasi yang di sebut koordinasi mata-tangan.

The purpose of this activity is to serve the community related to the socialization of sports tests and measurements for PMS badminton athletes. This activity was carried out at PB PMS Jl. Samosir IV, Gilingan, Kec. Banjarsari, Kota Surakarta. This socialization activity uses theoretical and practical methods. The population and sample used were 30 PMS Surakarta badminton athletes. Meanwhile, the indicator of success in implementing this community service program is that athletes and coaches can understand the importance of sports tests and measurements for badminton athletes. Good training must combine volume and intensity appropriately. In other words, if the training volume is high, the intensity is low, and vice versa, if the intensity is high, the volume is low. if the alignment of volume and intensity can be arranged appropriately so that escalation or positive changes in training results can be achieved. Based on these activities, it can be concluded that an athlete does not only focus on mastering basic techniques, but the main physical components need attention. The most important physical components in attack technique ability are the combination of speed and strength and coordination called eye-hand coordination.



This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



How to Cite: Rezza Adiluhung Prasetya, et al (2025) Sosialisasi Tes Dan Pengukuran Olahraga Bagi Atlet Bulutangkis Pms, 3(4). 2647-2650 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.805>

PENDAHULUAN

Olahraga adalah kegiatan yang banyak memberikan keuntungan serta manfaat untuk tubuh manusia (Prasetyo et al., 2022). Olahraga juga sebagai sarana pembentukan banyak keterampilan dalam pemenuhan kebutuhan hidup manusia seperti keterampilan sosial, keterampilan prestasi dan pemahaman nilai moral manusia (Pambudi et al., 2023). Menurut (Pualiliati et al., 2021) olahraga adalah kegiatan sehari-hari manusia yang apabila konsisten dilakukan dan terarah bisa memberi keuntungan berupa

kebugaran tubuh yang baik. Dengan demikian olahraga bukan hanya sekedar kegiatan pengisi waktu luang, tetapi lebih kepada hobi yang menjadi suatu kebutuhan hidup. Menurut (Sahabuddin, 2022), seseorang yang menginginkan hidup sehat jasmani maupun rohani pasti melakukan kegiatan olahraga sebagai salah satu kebutuhan.

Tujuan utama olahraga terletak pada perannya sebagai jembatan penyempurna yang melahirkan kepribadian yang tangguh, terpuji, dan bermoral. Hanya warga masyarakat yang menanamkan moral seperti inilah yang kelak menjadi orang-orang berguna (Suwartini, 2017). Usaha-usaha dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia lebih ditujukan kepada pembentukan dan perbaikan kepribadian yaitu perilaku kepatuhan terhadap peraturan, sikap sportif, saling menghargai, disiplin, jujur, dan berintegritas yang baik (Ardhika Falaahudin et al., 2021).

Olahraga bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang cukup populer di Indonesia (Mukrimaa et al., 2016). Olahraga bulutangkis sangat digemari oleh anak-anak, dewasa, hingga orang tua, baik laki-laki maupun perempuan. Bulutangkis merupakan kategori olahraga permainan bola kecil. Permainan ini menggunakan raket, shuttlecock, net, dan lapangan. Raket sebagai alat pemukul sedangkan shuttlecock sebagai objek pukulan. Permainan bulutangkis dibatasi oleh net yang memisahkan antara atlet satu dengan atlet lainnya (lawan).

Salah satu faktor penting mencapai prestasi terbaik dalam olahraga adalah memiliki keterampilan gerak yang baik, termasuk keterampilan teknik (Subarkah & Marani, 2020). Untuk memiliki keterampilan gerak yang baik, seseorang harus mempelajari keterampilan tersebut, yang artinya keterampilan ini tidak lahir dengan sendirinya (Rusdiana, 2021). Oleh karena itu, untuk menguasai keterampilan gerak/teknik dalam olahraga bulutangkis, atlet harus berlatih dan memiliki program latihan yang terencana (Setiawan & Andrijanto, 2019). Atlet harus menguasai teknik-teknik bulutangkis sebagai berikut: (1) sikap berdiri (stance), (2) teknik memegang raket, teknik memegang raket dibagi menjadi tiga, yaitu: pegangan forehand, pegangan backhand, pegangan amerika (gebuk kasar), pegangan shakehand, frying pan grip (pegangan panci penggoreng), pegangan kombinasi (campuran), (3) Langkah kaki (footwork), (4) teknik memukul shuttlecock (strokes), (5) servis, servis dibagi menjadi empat, meliputi servis panjang, servis pendek, servis kejut, servis mendatar, (6) pengembalian servis (return service), (7) smash, (8) dropshot, (9) drive, (10) netting (11) round the head, (12) underhand (Phomsoupha & Laffaye, 2015).

Penguasaan teknik-teknik pada olahraga bulutangkis membutuhkan metode dan proses latihan yang tidak instan, tepat sasaran dan sesuai (Widyantoro, 2020). Dari berbagai teknik tersebut teknik pukulan menggunakan pegangan backhand adalah teknik pukulan yang termasuk sukar untuk dilakukan khususnya bagi atlet pemula karena posisi badan yang susah ketika berpindah, selain itu, teknik ini juga membutuhkan waktu dan cara mengatur kaki yang tepat (Nadzalan et al., 2018). Atlet-atlet harus menguasai berbagai teknik pukulan menggunakan pegangan backhand untuk permainan bulutangkis meliputi backhand drive, backhand lob, backhand smash, dan backhand service (Victory Manurung & Dimiyati, 2019). Penguasaan teknik-teknik pada olahraga bulutangkis membutuhkan metode dan proses latihan yang tidak instan, tepat sasaran dan sesuai (Rahmansyah Putra, 2017).

METODE

Kegiatan ini dilaksanakan di PB Jl. Samosir IV, Gilingan, Kec. Banjarsari, Kota Surakarta. Kegiatan sosialisasi ini menggunakan metode teori dan praktek. Populasi yang digunakan adalah 30 atlet bulutangkis PMS Surakarta. Sedangkan indikator keberhasilan dalam pelaksanaan program pengabdian ini adalah atlet dan pelatih bisa mengetahui pentingnya tes dan pengukuran olahraga bagi atlet bulutangkis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Latihan yang baik yakni harus memadukan antara volume dan intensitas secara tepat. Dengan kata lain, apabila volume latihan tinggi maka intensitas rendah, begitupun sebaliknya, apabila intensitas tinggi maka volume rendah. apabila penyesuaian volume dan intensitas dapat disusun secara tepat sehingga eskalasi atau perubahan positif dari hasil latihan dapat tercapai.

Model latihan teknik pukulan yang digunakan haruslah beragam, sederhana dan menyenangkan, sehingga atlet dapat dengan mudah menguasai teknik yang dilatih. Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa model latihan merupakan kegiatan yang terencana dan terprogram yang digunakan

oleh pelatih sebagai upaya untuk mengimplementasikan materi-materi latihan yang diberikan secara sistematis untuk mencapai tujuan latihan yang diharapkan.

Selain itu, model latihan merupakan suatu program yang terstruktur dalam penyampaian informasi atau proses yang terpola sebagai usaha untuk mendapatkan pengetahuan, langkah yang sistematis, teknis, dan implementatif. Model latihan ialah gambaran besar dari sikap latihan sebagai upaya mewujudkan target akhir rancangan latihan yang diinginkan. Model latihan dibentuk berdasarkan berbagai prinsip atau teori latihan atau pengetahuan.

Oleh karena itu pendekatan pembelajaran atau latihan yang inovatif sangat cocok digunakan untuk pembelajaran atau latihan karena sangat berpengaruh terhadap motivasi belajar gerak dari atlet dan dinilai lebih efektif dan efisien karena pendekatan yang dilakukan mempertimbangkan perkembangan dan karakteristik anak, sehingga atlet mengikuti kegiatan latihan dengan penuh kegembiraan dan menikmati latihan yang dilakukan. Di samping itu, pembelajaran yang inovatif juga mengaitkan unsur fisik, mental, intelektual, emosi dan sosial.

Kondisi fisik merupakan unsur yang sangatlah penting pada setiap cabang olahraga, oleh karena itu perlu dilakukannya perencanaan secara matang dan sistematis sehingga memperoleh hasil yang lebih baik pada tingkat kesegaran jasmani dan alat-alat tubuh. Melalui latihan fisik, kondisi pemain yang kurang baik akan meningkat. Setelah melakukan aktivitas fisik yang terprogram dengan baik, hasil dari latihan fisik tersebut dapat dilihat dari meningkatnya penampilan seorang pemain yang akhirnya berdampak positif pada performa atlet. Prestasi tinggi dapat diperoleh melalui pembinaan yang tepat, serta usaha keras yang dari dalam diri seorang atlet. Selain itu perlu ditunjang oleh kemampuan menguasai teknik, taktik, kondisi fisik yang prima, mental yang baik, kualitas pelatih yang didukung juga oleh sarana dan prasarana yang baik, serta disiplin ilmu yang erat tujuannya dengan olahraga.



Gambar 1. Kegiatan Sosialisasi

SIMPULAN

Berdasarkan kegiatan tersebut dapat disimpulkan bahwa seorang atlet tidak hanya fokus pada penguasaan teknik dasar saja, akan tetapi komponen fisik utama perlu mendapat perhatian. Komponen fisik paling berperan dalam kemampuan teknik serangan adalah perpaduan kecepatan dan kekuatan serta koordinasi yang di sebut koordinasi mata-tangan.

REFERENSI

- Ardhika Falaahudin, Tri Iwandana, D., & Aditya Rachman. (2021). Pelatihan Mental Training Atlet untuk Menghadapi Pertandingan Porda DIY. *Jurnal Bina Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 14–19. <https://doi.org/10.55081/jbpkm.v2i1.484>
- Mukrimaa, S. S., Nurdyansyah, Fahyuni, E. F., YULIA CITRA, A., Schulz, N. D., د. ناسغ, Taniredja, T., Faridli, E. Miftah., & Harmianto, S. (2016). PEMBINAAN KEBUGARAN JASMANI. In *Jurnal Penelitian Pendidikan Guru Sekolah Dasar* (Vol. 6, Issue August).
- Nadzalan, A. L. I., Mohamad, N. U. R. I., Low, J., Lee, F., & Chinnasee, C. (2018). Relationship Between Muscle Architecture and Badminton-Specific Physical Abilities. *HUMAN MOVEMENT*, 19(1), 44–50.
- Pambudi, T., Mukarromah, S. B., Rahayu, S., & Iwandana, D. T. (2023). Efektivitas Aplikasi Data Base Kondisi Fisik Atlet Bulu Tangkis Berbasis Android. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 6(2). <https://doi.org/10.31539/jpjo.v6i2.6170>

- Phomsoupha, M., & Laffaye, G. (2015). The Science of Badminton: Game Characteristics, Anthropometry, Physiology, Visual Fitness and Biomechanics. *Sports Medicine*, 45(4), 473–495. <https://doi.org/10.1007/s40279-014-0287-2>
- Prasetyo, B., Falaahudin, A. F., & Iwandana, D. T. (2022). Survei minat siswa terhadap olahraga bulutangkis pada siswa kelas VI di SD Negeri 1 Pedes Kecamatan Sedayu Kabupaten Bantul. *Dharmas Journal of Sport*, 2(2), 50–55. <https://doi.org/10.56667/djs.v2i2.698>
- Pualiliati, S., Sijabat, K., Keterkaitan, A., Kunci, K., Olahraga, :, Mental, K., & Keseimbangan, K. (2021). *Keterkaitan Antara Olahraga Dan Kesehatan Mental Keseimbangan Yang Penting*. 274– 282.
- Rahmansyah Putra. (2017). *Pengaruh Latihan Pliometrik (Jump To Box) Dan Latihan Skipping Terhadap Tinggi Lompatan Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola Sma Negeri 5 Bandar*.
- Rusdiana, A. (2021). 3D Kinematics Analysis of Overhead Backhand and Forehand Smash Techniques in Badminton. *Annals of Applied Sport Science*, 9(3), 1–9. <https://doi.org/10.52547/aassjournal.1002>
- Sahabuddin. (2022). Idealisme Pendidikan Jasmani, Imu Keolahragaan an Kesehatan Masyarakat (Terapi Massage Untuk Menjaga Kondisi Kesehatan). In *Akademia Pustaka*.
- Setiawan, A. P. A., & Andrijanto, D. (2019). Profiling Atlet Pada Pukulan Dasar Tenis Meja Untuk Kegiatan Ekstrakurikuler. *JPOK Universitas Negeri Surabaya*, 9(1), 495–509.
- Subarkah, A., & Marani, I. N. (2020). Analisis Teknik Dasar Pukulan Dalam Permainan Bulutangkis. *Jurnal MensSana*, 5(2), 106–114. <https://doi.org/10.24036/menssana.050220.02>
- Suwartini, S. (2017). sitianafiah,Journal manager,sri suwarti_Pendidikan Karakter dan Pembangunan Sumber Daya Manusia Keberlanjutan (3).pdf. *Trihayu: Jurnal Penddidikan Ke-SD-An*, 4(Nomor 1), 220-234 Hal.
- Victory Manurung, O., & Dimiyati, M. (2019). *Influence of Training Method and Concentration to the Accuracy of Short Service Backhand in Badminton*. 278(YISHPESS), 464–467. <https://doi.org/10.2991/yishpess-cois-18.2018.117>
- Widyantoro. (2020). Modul Pembelajaran Bulutangkis Pjok. *Direktorat SMA, Direktorat Jenderal PAUD, DIKDAS Dan DIKMEN*, 1–26.

SURAT PERNYATAAN

Nomor: 257/JERKIN/UP/V/2025

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Zulfah, M.Pd.

Jabatan : Jurnal Manajer Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan Institusi :
Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

Dengan ini menyatakan bahwa artikel dengan judul **“Sosialisasi Tes Dan Pengukuran Olahraga Bagi Atlet Bulutangkis PMS”**

Atas nama : Rezza Adiluhung Prasetya, Anjas Asmara Subekti, Tri Sutrisno, Joya
Nur Rustiyana, Rifki Ananta Pratama

Institusi : Universitas Veteran Bangun Nusantara

Telah melalui proses submit, review, revisi daring penuh serta dipublikasikan pada **Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan Volume 3 Nomor 4 Tahun 2025**. Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan telah memenuhi syarat sebagai jurnal terakreditasi Sinta 5 dengan angka kredit 15 (E-ISSN: 2961-9890 dan E-ISSN: 2963-7856). Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan telah terindeks pada Sinta 5, google scholar (Internasional), bielefeld Academic Search Engine (Internasional), Crossref (Internasional), Indonesia One Search (Nasional), Garuda Ristekdikti (Nasional), dan Neliti.com (Nasional).

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bangkinang, 23 Mei 2025 Yang
membuat pernyataan,



Zulfah, M.Pd.

Lampiran 1. Format Laporan Anggaran

1. BIAYA UPAH DAN JASA						
Nama	Kuantitas	Satuan	Harga Satuan	Sumeber dana		
			(Rp)	Dana Internal Univet	Dana Instansi Lain	Dana Mandiri
1. Jasa Narasumber	1	Orang	500.000	500.000		
<i>Sub Total-1</i>				Rp 500.000		
2. TEKNOLOGI DAN INOVASI						
Nama alat	Kuantitas	Satuan	Harga Satuan	Sumeber dana		
			(Rp)	Dana Internal Univet	Dana Instansi Lain	Dana Mandiri
Hurdle Jump	15	pcs	27.000	405.000		
Agility Ladder	2	pcs	76.500	153.000		
Cone	40	pcs	1.800	72.000		
Agility Ring	20	pcs	13.000	260.000		
Hurdle Jump	15	Pcs	27.000	405.000		
<i>Sub Total -2</i>				Rp 890.000		
3. BIAYA PELATIHAN						
Uraian	Kuantitas	Satuan	Harga Satuan	Sumeber dana		
			(Rp)	Dana Internal Univet	Dana Instansi Lain	Dana Mandiri
1. Konsumsi	40	box	12.500	500.000		
<i>Sub Total-3</i>				Rp 500.000		
4. BIAYA PERJALANAN						
Uraian	Kuantitas	Satuan	Harga Satuan	Sumeber dana		
			(Rp)	Dana Internal Univet	Dana Instansi Lain	Dana Mandiri
1. Rezza Adiluhung	21	Km	100.000	100.000		
2. Tri Sutrisno	21	Km	100.000	100.000		
3. Anjas Asmara	21	Km	100.000	100.000		
4. Joya Nur	21	Km	100.000	100.000		
5. Rifki Ananta	21	Km	100.000	100.000		
<i>Sub total-4</i>				Rp 500.000		
5. BIAYA LAINNYA						
Uraian	Kuantitas	Satuan	Harga Satuan	Sumeber dana		
			(Rp)	Dana Internal Univet	Dana Instansi Lain	Dana Mandiri
1. Print Hitam Putih	60	lembar	500	30.000		

2. Print Warna	10	lembar	1.000	10.000		
3. Materai	4	lembar	13.000	52.000		
4. Jilid Sampul	1	Set	15.000	15.000		
5. Map	1	Set	3.000	3.000		
6. Publikasi Journal	1	jurnal	500.000	500.000		
<i>Sub total-5</i>				Rp 610.000		
TOTAL ANGGARAN YANG DIUSULKAN				Rp 3.000.000		

Lampiran 2. Susunan Organisasi Tim Abmas Dan Pembagian Tugas.

SUSUNAN ORGANISASI TIM ABMAS DAN PEMBAGIAN TUGAS.

No	Nama	Tugas	Peran Dalam PKM
1	Rezza Adiluhung	Ketua	Sebagai Ketua yang bertanggung jawab dengan kegiatan PKM
2	Tri Sutrisno	Anggota 1	Sebagai Bendahara yang mengurus berbagai kebutuhan PKM
3	Anjas Asmara	Anggota 2	Sebagai Sekretaris yang bertugas untuk menulis dan administratif dalam kelancaran PKM

Lampiran 3. Biodata Ketua dan Anggota Tim Pengusul.

BIODATA KETUA DAN ANGGOTA TIM

A. Identitas Ketua

1.	Nama lengkap (dengan gelar)	:	Rezza Adiluhung Prasetya Mahendra
2.	NIDN	:	0628039302
3.	ID Sinta	:	6893652
4.	Tempat dan Tanggal Lahir	:	Surakarta, 28 Maret 1993
5.	E-mail	:	Rezza.adiluhung1001@gmail.com
6.	Nomor telepon/ faks/ Hp	:	087836238883

B. Pengalaman Penelitian (dalam 5 Tahun terakhir)

Judul Penelitian	Tahun	Jumlah Dana	Pendanaan
			Mandiri/ Lembaga/ Hibah Bima, LPDP

C. Pengalaman Pengabdian (dalam 5 Tahun Terakhir)

Judul Pengabdian	Tahun	Jumlah Dana	Pendanaan
Pelatih Bulutangkis	2021		Lembaga

D. Publikasi (dalam 5 Tahun Terakhir)

Judul Publikasi	Tahun	Url Publikasi
KETERAMPILAN TEKNIK PUKULAN BACKHAND DRIVE BULUTANGKIS PADA ATLET KATEGORI PEMULA	2019	https://pasca.uns.ac.id/s2ilmukeolahragaan/wp-content/uploads/sites/22/2019/10/PROCEEDINGS-2019.edit2_.pdf

E. Hasil Karya lain (dalam 5 tahun Terakhir)

Jenis Karya	Tahun	Judul
Audio Visual	2020	Tutorial Backhand drive Bulutangkis

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila di kemudian hari ternyata dijumpai ketidak- sesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi. Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam Pengajuan Pengabdian Kepada Masyarakat Kompetitif Bidang Ilmu (PMKBI).

Sukoharjo, 10 Juli 2025

Ketua,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Rezza', with a stylized flourish extending upwards and to the right.

Rezza Adiluhung Prasetya

Mahendra, M.Or

0628039302

Lampiran 3. Biodata Ketua dan Anggota Tim Pengusul.

BIODATA KETUA DAN ANGGOTA TIM

F. Identitas Anggota

1.	Nama lengkap (dengan gelar)	:	Tri Sutrisno, M.Or
2.	NIDN	:	0618058702
3.	ID Sinta	:	
4.	Tempat dan Tanggal Lahir	:	
5.	E-mail	:	
6.	Nomor telepon/ faks/ Hp	:	

G. Pengalaman Penelitian (dalam 5 Tahun terakhir)

Judul Penelitian	Tahun	Jumlah Dana	Pendanaan
			Mandiri/ Lembaga/ Hibah Bima, LPDP

H. Pengalaman Pengabdian (dalam 5 Tahun Terakhir)

Judul Pengabdian	Tahun	Jumlah Dana	Pendanaan

I. Publikasi (dalam 5 Tahun Terakhir)

Judul Publikasi	Tahun	Url Publikasi

J. Hasil Karya lain (dalam 5 tahun Terakhir)

Jenis Karya	Tahun	Judul

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila di kemudian hari ternyata dijumpai ketidak- sesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi. Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam Pengajuan Pengabdian Kepada Masyarakat Kompetitif Bidang Ilmu (PMKBI).

Sukoharjo, 10 Juli 2025

Anggota,

A handwritten signature in dark ink, consisting of several fluid, overlapping strokes that form a stylized representation of the name Tri Sutrisno.

Tri Sutrisno, M.Or

0618058702

BIODATA KETUA DAN ANGGOTA TIM

K. Identitas Anggota

1.	Nama lengkap (dengan gelar)	:	Anjas Asmara Subekti
2.	NIDN	:	0629069602
3.	ID Sinta	:	
4.	Tempat dan Tanggal Lahir	:	
5.	E-mail	:	
6.	Nomor telepon/ faks/ Hp	:	

L. Pengalaman Penelitian (dalam 5 Tahun terakhir)

Judul Penelitian	Tahun	Jumlah Dana	Pendanaan
			Mandiri/ Lembaga/ Hibah Bima, LPDP

M. Pengalaman Pengabdian (dalam 5 Tahun Terakhir)

Judul Pengabdian	Tahun	Jumlah Dana	Pendanaan

N. Publikasi (dalam 5 Tahun Terakhir)

Judul Publikasi	Tahun	Url Publikasi

O. Hasil Karya lain (dalam 5 tahun Terakhir)

Jenis Karya	Tahun	Judul

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila di kemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi. Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam Pengajuan Pengabdian Kepada Masyarakat Kompetitif Bidang Ilmu (PMKBI).

Sukoharjo, 10 Juli 2025

Anggota

A handwritten signature in dark ink, consisting of several vertical strokes and a horizontal line, written over a light blue rectangular background.

Anjas Asmara Subekti,
M.Or / 0629069602

Lampiran 4. MoU Atau Pernyataan Kesiadaan Dari Mitra.

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Agung Ady Nugroho, S.E
Jabatan (jika ada) : Pelatih Utama
Instansi/Lembaga : PB. PMS
No Telepon/HP : 085939372019
Alamat : Jl. Kediri Tengah, Nusukan, Banjarsari, Surakarta

dengan ini menyatakan bersedia menjadi mitra terhadap penelitian:

Nama : Rezza Adiluhung Prasetya Mahendra, S.Pd., M.Or
NIDN : 0628039302
Judul Proposal : TES DAN PENGUKURAN OLAHRAGA BAGI ATLET BULUTANGKIS PMS
Bentuk Dukungan/ : Menyediakan peralatan untuk mengukur tes kebugaran
Total Kontribusi Dana jasmani

Dan saya menyatakan bahwa saya tidak memiliki afiliasi atau hubungan keluarga dengan tim pengusul. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 22 Desember 2024



Agung Ady Nugroho, S.E

Lampiran 5. Gambaran Ipteks Yang Ditransfer Kepada Mitra.

Pemanfaatan Alat Tes VO2 Max dengan Metode Portable Gas Analyzer

- **Gambaran:**
Tes VO2 Max adalah tes untuk mengukur kapasitas maksimal oksigen yang dapat digunakan tubuh saat aktivitas intens. Dulu dilakukan dengan metode tidak langsung (misalnya, Cooper Test). Kini, teknologi **portable gas analyzer** memungkinkan pengukuran langsung saat atlet berlari di treadmill.
- **Manfaat IPTEK:**
Memberikan data akurat untuk menilai daya tahan kardiovaskular dan merancang program latihan spesifik berbasis kapasitas aerobik individu.

Penggunaan GPS dan Heart Rate Monitor dalam Tes Performa Fisik

- **Gambaran:**
Dalam tes lari Yo-Yo Intermittent Recovery atau saat pertandingan, atlet menggunakan rompi GPS yang terhubung dengan **sensor denyut jantung dan akselerometer**.
- **Manfaat IPTEK:**
Memungkinkan pelatih memantau kecepatan, jarak tempuh, zona detak jantung, dan beban latihan secara real time dan objektif.

Smart Jump Mat untuk Tes Daya Ledak (Vertical Jump)

- **Gambaran:**
Daya ledak otot kaki diukur menggunakan **matras elektronik (smart jump mat)** yang menghitung waktu kontak dan waktu udara saat lompat.
- **Manfaat IPTEK:**
Hasil lebih akurat dibandingkan metode manual (menggunakan penggaris atau papan ukur), serta data bisa langsung ditransfer ke software analisis performa.

Lampiran 6. Peta Lokasi Wilayah Mitra.



Lampiran 8. Analisis Data

Video Analysis dan Motion Capture dalam Tes Teknik

- **Gambaran:**
Gerakan atlet (misalnya saat melakukan smash, sprint start, atau teknik renang) direkam menggunakan kamera berkecepatan tinggi atau sistem **motion capture 3D**.
- **Manfaat IPTEK:**
Mendeteksi kesalahan teknik, efisiensi gerakan, sudut tubuh, dan biomekanika, sehingga

Lampiran 9. Presensi Peserta.

No	Nama Atlet	1	2
1	Danesha	✓	✓
2	Arkha	✓	✓
3	Al-Arkha	✓	✓
4	Kenneth	✓	✓
5	Kendra	✓	✓
6	Rafif	✓	✓
7	Nabila	✓	✓
8	Afiqah	✓	✓
9	Sakha	✓	✓
10	Faiz	✓	✓
11	Pocut	✓	✓
12	Hanan	✓	✓
13	Rafael	✓	✓
14	Bayu	✓	✓
15	Orlin	✓	✓
16	Selena	✓	✓
17	Adeva	✓	✓
18	Alvaro	✓	✓
19	Irsyad	✓	✓
20	Fawaz	✓	✓
21	Zidan	✓	✓
22	Ahsan	✓	✓
23	Davin	✓	✓
24	Kevin	✓	✓
25	Syakira	✓	✓
26	Oscar	✓	✓
27	Keanu	✓	✓
28	Celio	✓	✓
29	Arganta	✓	✓
30	Dito	✓	✓

Lampiran 10. Surat Tugas



UNIVERSITAS VETERAN BANGUN NUSANTARA SUKOHARJO
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Alamat : Jl. Let. Jend. Sujono Hamardani No. 1 Kampus Jombor, Telp. (0271) 593156, Fax. (0271) 591065, Sukoharjo 57521
Website : lppm.univetbantara.ac.id, email : lppm.univetbantara@gmail.com

SURAT TUGAS

Nomor : 954/S/K/LPPM/Univet.Btr/I/2025

Dalam rangka melaksanakan salah satu tri dharma perguruan tinggi yaitu dharma penelitian dan pengabdian kepada masyarakat, bersama ini surat ini ketua lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Veteran Bangun Nusantara Sukoharjo menugaskan :

Nama	NIDN / NIM
Rezza Adiluhung Prasetya Mahendra, M.Or	0628039302
Tri Sutrisno, M.Or	0618058702
Anjas Asmara Subekti, M.Or	0629069602
Joya Nur Rustiyana	2452400005
Rifki Ananta Pratama	2452400006

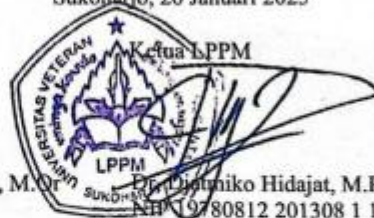
Program studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : FKIP
Jangka Waktu : 5 Bulan (Februari - Juni 2025)
Tempat : PB. PMS Solo
Macam Tugas : Melaksanakan Pengabdian kepada Masyarakat Kompetitif Bidang Ilmu dengan Judul **"TES DAN PENGUKURAN OLAHRAGA BAGI ATLET BULUTANGKIS PMS"**

Lain-lain : Ybs. Adalah benar-benar Dosen Univet Bantara Sukoharjo
Harap dilaksanakan sebaik-baiknya dan memberi laporan setelah selesai mengerjakan tugas.

Sukoharjo, 26 Januari 2025

Yang diberi Tugas

Rezza Adiluhung Prasetya Mahendra, M.Or
NIDN0628039302



Dra. Diahniko Hidajat, M.Pd.
NIP.19780812 201308 1 196

Telah Melaksanakan Tugas Pada
tanggal 16 Juni 2025

Lampiran 11. Dokumentasi.





Lampiran 12. Lainnya (Nota bukti pembayaran).

1. Jasa Narasumber

OK

Telah terima dari: Trm PMKBI Pengas Univet

Banyaknya uang Lima Ratus Ribu Rupiah

Duna membayar Jasa Narasumber dalam sosialisasi
Tes dan Pengukuran Olahraga bagi Atlet Bulutangkis
PMS

Surakarta 9 Juni 2025

Terbilang Rp 500.000

Eko Ardi Anto, M.Or

2. Teknologi dan Inovasi



Nota Pesanan

Nama Pembeli: kokopras17 Nama Penjual: Essity Official Shop

Alamat Pembeli:
Sentul Bekonang, RT.2/RW.10, Kel. Bekonang, Mojolaban, KAB. SUKOHARJO, MOJOLABAN, JAWA TENGAH, ID, 57554

No. Pesanan 250421RMJTDVX Waktu Pembayaran 21/04/25 Metode Pembayaran Bank BRI Jasa Kirim J&T Reguler

Rincian Pesanan

No.	Produk	Variasi	Harga Produk	Kuantitas	Subtotal
1	Kinesio tapping		Rp40.000	3	Rp120.000
2	Cloretil Spray 100ml		Rp85.000	2	Rp170.000
3	Ice Bag Besar		Rp200.000	2	Rp400.000
4	Tensorepe 4 Inchi		Rp100.000	2	Rp200.000
Subtotal					Rp890.000
Total Kuantitas (Aktif) 9 produk					
Subtotal Pesanan					Rp890.000
Subtotal Pengiriman					Rp18.806
Total Diskon Pengiriman					-Rp18.806
Total Pembayaran					Rp890.000

Biaya-biaya yang ditagihkan oleh Shopee (jika ada) sudah termasuk PPN

PT Shopee International IndonesiaSopo
Del Tower, 15th Floor,
Jl. Mega Kuningan Barat III Lot 10.1-6, Kuningan Timur, Setiabudi, Kota
Adm. Jakarta Selatan, DKI Jakarta, 12950
NPWP: 0736 6669 0003 1000

1 of 1 End of receipt

3. Biaya Pelatihan (Konsumsi)



Bukti Transaksi

Rp **500.000**

Dari  Rezza Adiluhung Prasetya Mahendra
SeaBank: *****2011

Ke  Eryka Aditya Setyaningrum
BNI: *****4851

Jumlah Transfer Rp 500.000

Biaya Transfer Rp ~~2.500~~ **GRATIS**

Jumlah Total Rp 500.000

No. Transaksi 20250728435076021724

Metode Transaksi BI-FAST

Waktu Pemrosesan Realtime

Waktu Transaksi 28 Jul 2025, 11:29

Catatan

pelunasan pembayaran nasi 40 box

Resi ini merupakan bukti transaksi yang sah.

4. Biaya Perjalanan

LAPORAN PERTANGGUNG JAWABAN KEUANGAN TANDA TERIMA HONORARIUM PERJALANAN

No	Nama	Nominal	Tanda Tangan
1	Rezza Adiluhung Prasetya M, M.Or.	Rp 100.000,00	1 
2	Anjas Asmara Subekti, M.Or	Rp 100.000,00	2 
3	Tri Sutrisno, M.Or	Rp 100.000,00	3 
4	Joya Nur Rustiyana	Rp 100.000,00	4 
5	Rifki Ananta Pranata	Rp 100.000,00	5 
Total		Rp 500.000,00	

26 Mei 2025

Mengetahui,
Ketua Peneliti


Rezza Adiluhung Prasetya M, M.Or.
NIDN. 0628039302

5. Biaya Lainnya

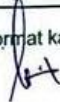


SEDIA :
- ALAT TULIS - PULSA
- TOKEN LISTRIK - PERLENGKAPAN GAMBAR

Tanggal : 23 Jun 2025
No. :
Kepada : Reza

Jombor Indah RT 2 RW 03, Jombor, Bendosari, Sukoharjo HP : +62 858-7849-8788

NO	KETERANGAN	HARGA	JUMLAH	SUB TOTAL
	Print Nitam Putih	500	60	30.000
	Print Warna	1000	10	10.000
	Makera	13.000	4	52.000
	Jidid + Sampul	15.000	1	15.000
	Map	3.000	1	3.000
Total				110.000

Hormat kami,


Jurnal



Bukti Transaksi

Rp 500.000

Dari  Reza Adiluhung Prasetya Mahendra
SeaBank: *****2011

Ke  Anindya Rahma Fitriyani
BANK SYARIAH INDONESIA: *****5389

Jumlah Transfer Rp 500.000

No. Transaksi 20250717435095458111

Metode Transaksi BI-FAST

Waktu Transaksi 17 Jul 2025, 09:24

Catatan

Pembayaran Journal Pengabdian

[Butuh Bantuan?](#)

Resi ini merupakan bukti transaksi yang sah.