



PELATIHAN KONDISI FISIK PELATIH CABANG OLAHRAGA SKI AIR KALIMANTAN TIMUR DALAM RANGKA PERSIAPAN PORPROV 2022

Oleh

Uzizatun Maslikah¹, Fahmy Fachrezzy², Endy Safadilla³

¹Program Studi Kepelatihan Kecabangan olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta, Kampus B UNJ, Jl. Pemuda No. 10, Rawamangun, Jakarta Timur

²Pendidikan Jasmani, Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta, Jl. Pemuda No.28, RT.11/RW.14, Rawamangun, Kec. Pulo Gadung, Kota Jakarta Timur, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 13220

³Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Jakarta

E-mail: ¹uzizatunmaslikah@unj.ac.id, ²fahmyfachrezzy@unj.ac.id,

³endysafadilla69@gmail.com

Article History:

Received: 01-09-2021

Revised: 16-10-2021

Accepted: 28-10-2021

Keywords: Pelatihan,
Kondisi Fisik, Ski Air

Abstract: Beberapa Cabang Olahraga memiliki Permasalahan khususnya pada cabang olahraga Ski Air di dalam latihan Fisik dan penyusunan program latihan fisik terkadang diabaikan baik itu dalam program dan pembinaan atlet yang berprestasi baik ditingkat Provinsi, Nasional maupun Internasional. Semakin maju suatu prestasi olahraga memerlukan sumber daya manusia yaitu atlet yang berkualitas Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pelatihan kondisi fisik pada para pelatih cabang olahraga Ski Air dalam rangka menghadapi Porprov 2022. Penelitian ini menggunakan metode survei. Sampel dalam penelitian ini adalah para Pelatih cabang olahraga Ski Air. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan analisis deskriptif. Pelatihan kondisi fisik pada para Pelatih cabang olahraga Ski Air Dalam Rangka Menghadapi Porprov 2022 agar para pelatih memahami tentang pentingnya latihan fisik, membuat program latihan Fisik. Semua yang terlibat dalam pelatihan ini harus mendapatkan pembekalan yang mendalam agar dapat menyusun dan membuat program latihan dengan tepat sesuai sasaran atau tujuan di Porprov 2022 dan mencapai prestasi yang optimal.

PENDAHULUAN

Beberapa Cabang Olahraga memiliki Permasalahan khususnya pada cabang olahraga Ski Air di dalam latihan Fisik dan penyusunan program latihan fisik terkadang diabaikan baik itu dalam program dan pembinaan atlet yang berprestasi baik ditingkat Provinsi, Nasional maupun Internasional. Kemajuan prestasi Indonesia tergantung kepada sumber daya



manusia yang mumpuni, salah satunya Atlet sebagai alat Negara untuk membela baik dari tingkat Provinsi, Nasional maupun Internasional. Semakin maju suatu prestasi olahraga memerlukan sumber daya manusia yaitu atlet yang berkualitas. Di era globalisasi sekarang ini, Atlet dituntut agar memiliki Teknik yang unggul dan memiliki fisik yang mumpuni untuk bersaing dengan lawannya.

Untuk meningkatkan kualitas fisik atlet agar mampu bersaing dengan lawannya, atlet harus bekerja keras dalam meningkatkan kualitas teknik baik psikologis maupun fisik antara lain pendidikan, kepemimpinan, taktik, kompetensi, motivasi, dan kondisi fisik yang prima dan faktor lainnya seperti faktor sosial (Subarjah 2013; Bafirman and Sujana 2019; Kardjono 2008; Aprilia 2018; Satriya 2011; Jariono et al. 2020; Sentono 2013). Oleh karena itu, untuk menunjang keberhasilan dalam meningkatkan kondisi fisik atlet yang dilakukan dan diharapkan, perlu dipersiapkan latihan yang konsisten dan stabil dalam arti tidak mengalami perubahan dari waktu pengukuran satu ke pengukuran yang lain melalui kajian ilmu pengetahuan.

Kajian ilmu pengetahuan yang meliputi fisiologis, biomekanika, psikologi, tes dan pengukuran, kesehatan olahraga, belajar gerak, ilmu gizi, sejarah dan sosiologi adalah sub disiplin ilmu untuk menunjang teori dan metodologi pelatihan (Nugroho et al. 2021; Fachrezzy et al. 2020; Matsuri et al. 2020)(Fachrezzy et al. 2021). Disamping itu tercapainya kualitas fisik yang prima dipengaruhi oleh faktor yang mendasar dalam pelatihan. Faktor yang dimaksud adalah persiapan fisik, teknik, taktik, psikologi, dan teori yang saling terkait dalam semua program pembinaan kondisi fisik atlet. Oleh karena itu, faktor-faktor tersebut perlu diperhatikan bagi para pelatih.

Pemasalahan yang muncul dalam pengabdian masyarakat yaitu selama ini untuk program pembinaan latihan fisik masih konvensional. Konvensional maksudnya adalah Pembina dan pelatih dalam melatih fisik masih mengikuti metode lama dimana para pelatih melatih dengan di peroleh saat menjadi atlet. Masalah lain yang menyebabkan para pelatih belum memahami tentang mekanika tubuh dalam suatu latihan untuk meningkatkan kondisi fisik atletnya. Tidak kalah pentingnya yang diduga menjadi faktor tidak optimalnya prestasi atletnya adalah bukan hanya terkait dengan kedisiplinan, kompetensi, akan tetapi program latihan kondisi fisik yang belum optimal. Berdasarkan fenomena berupa fakta tersebut diperlukan suatu jawaban terhadap permasalahan mitra, sehingga harus ada kajian lebih dalam melalui penelitian menggunakan pendekatan pengabdian kepada masyarakat terkait dengan "Pelatihan Kondisi Fisik Pelatih Cabang Olahraga Ski Air Kalimantan Timur Dalam rangka Persiapan Pekan Olahraga Provinsi (Porprov) 2022"

METODE

Metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini untuk memberikan pemahaman tentang pelatihan kondisi fisik pelatih cabang olahraga Ski Air. Pemahaman terkait dengan kondisi fisik tentang penyusunan perencanaan suatu program latihan haruslah mengacu kepada prosedur yang terorganisasi dengan baik, metode, dan ilmiah. Penemuan metode-metode latihan yang dapat diaplikasikan dalam proses latihan sehari-hari dapat terlihat dengan jelas dalam ilmu keolahragaan secara keseluruhan telah berkembang secara pesat yang semula hanya berupa penjelasan yang bersifat alamiah, sekarang ini menjadi sebuah pengetahuan mutakhir yang ilmiah sehingga diharapkan dapat mengikuti perubahan-perubahan yang terjadi dalam dunia keolahragaan terutama pemanfaatan IPTEK



(Ilmu Pengetahuan dan Teknologi) untuk pencapaian prestasi olahraga secara maksimal. Peran pelatih menjadi indikator atas perkembangan anak didik, tinggi rendahnya prestasi atlet bergantung pada baik buruknya perencanaan program latihan. Kemudian dilakukan diskusi secara daring melalui zoom meeting terkait dengan kendala para pelatih tentang: (i) program latihan kondisi fisik persiapan umum; (ii) program latihan kondisi fisik persiapan umum; (iii) program latihan kondisi fisik persiapan khusus; (iv) program latihan kondisi fisik pra kompetisi; (v) program latihan kondisi fisik kompetisi utama; (vi) program latihan kondisi fisik masa transisi; dan (vii) menyusun program latihan. Mitra dalam pengabdian kepada masyarakat adalah Pelatih Cabang Olahraga Ski Air Kalimantan Timur dilaksanakan pada tanggal 11 september 2021.

Selanjutnya Dokumentasi digunakan untuk memperoleh foto, video dan data terkait dengan penelitian dan pengabdian ini. Tingkat ketercapaian dapat dilihat dari sisi perubahan para pelatih terkait dengan penguasaan penyusunan program latihan untuk meningkatkan kualitas kondisi fisik atlet ski air. 4) Pendampingan dalam penelitian dan pengabdian kepada masyarakat yaitu: (1) dilakukan selama 1 hari dilaksanakan pada tanggal 11 september 2021. Kegiatan ini dilakukan sebanyak satu kali dilakukan pada hari sabtu; (2) peneliti melibatkan satu orang dosen dan satu mahasiswa sebagai pengumpul data dan administrasi penelitian.

HASIL

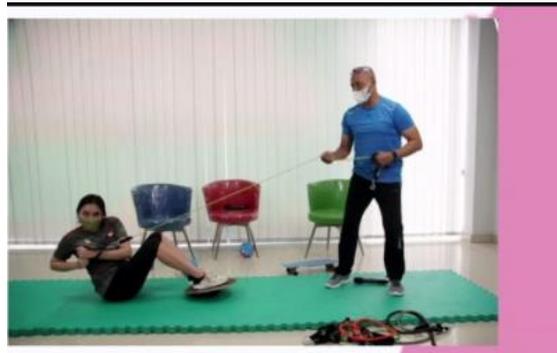
Hasil kegiatan pelatihan ini terdapat dapat dikemukakan bahwa pelatih dan pengurus cabang olahraga Ski Air sangat merespon dan antusias dalam mengikuti pelatihan tentang Pelatihan Kondisi Fisik Pelatih Cabang Olahraga Ski Air Kalimantan Timur Dalam rangka Persiapan Porprov 2022 melalui pendekatan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, dalam pengabdian ini dilakukan sebanyak satu kali dilakukan pada tanggal 11 september 2021. Adapun personalia yang terlibat dalam pengabdian ini satu mahasiswa dan satu dosen. Sebelum dilakukan pendampingan pelatihan pemanfaatan IPTEK tentang ilmu kepelatihan, para pelatih ski air diinstruksikan untuk untuk menyusun program latihan kondisi fisik dilakukan secara manual atau sesuai dengan pengalaman pribadi. Setelah dilakukan pelatihan para pengurus, dan pelatih sudah memanfaatkan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi melalui pendekatan ilmu kepelatihan. Hal ini dibuktikan dengan antusias dari pelatih dalam menentukan program latihan kondisi fisik atlet ski air dengan memanfaatkan ilmu kepelatihan.

Hasil Dokumentasi

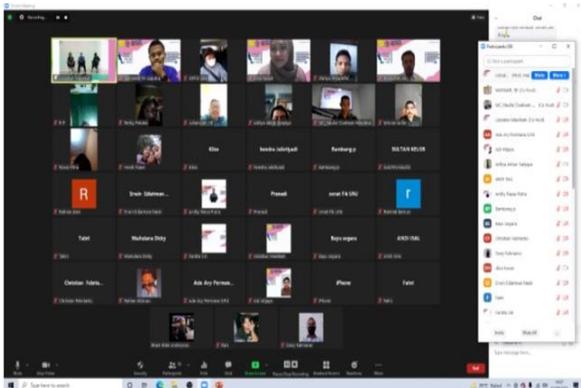
Dokumentasi dikumpulkan sesuai dengan penyusunan program latihan fisik terdiri dari pemateri memberikan pemahaman kepada pelatih ski air, kehadiran pelatih dalam mengikuti seminar, diskusi pemateri dengan pelatih, bukti luaran seminar pelatihan kondisi fisik melalui koran Samarinda. Adapun hasil masing-masing latihan tersebut dapat dilihat pada gambar berikut;



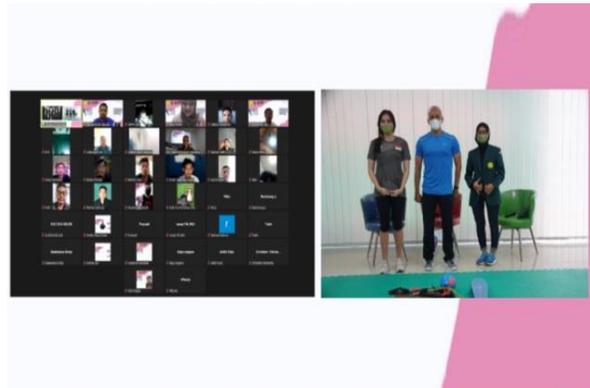
Gambar 1. Pemateri (Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd) memaparkan materi terkait dengan kondisi fisik atlet ski air



Gambar 2. Pemateri (Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd) memberikan salah satu contoh terkait dengan kondisi fisik ski air



Gambar 3. Peserta mengikuti seminar daring pelatihan kondisi fisik



Gambar 4. Pemateri (Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd), tim pengabdian dan peserta foto bersama setelah kegiatan seminar selesai

Berdasarkan gambar diatas dapat disimpulkan bahwa untuk pelatihan tentang Pelatihan Kondisi Fisik Pelatih Cabang Olahraga Ski Air Kalimantan Timur Dalam rangka Persiapan Porprov 2022 mengasikkan komponen Latihan yaitu latihan fisik atlet ski air. Setelah diberi pendampingan tentang penyusunan program Latihan fisik ini, dapat dikemukakan bahwa terdapat pemahaman tentang bagaimana menyusun program latihan melalui pendekatan ilmu kepelatihan olahraga yang dikombinasikan dengan pendekatan ilmu pengetahuan dan teknologi

DISKUSI

Pengabdian kepada masyarakat terkait dengan Pelatihan Kondisi Fisik Pelatih Cabang Olahraga Ski Air Kalimantan Timur Dalam rangka Persiapan Porprov 2022 menghasilkan: (i) program latihan kondisi fisik persiapan umum; (ii) program latihan kondisi fisik persiapan umum; (iii) program latihan kondisi fisik persiapan khusus; (iv) program latihan kondisi fisik pra kompetisi; (v) program latihan kondisi fisik kompetisi utama; (vi) program latihan kondisi fisik masa transisi; dan (vii) menyusun program latihan kondisi fisik atlet ski air.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian dan kepada masyarakat yang dilakukan oleh



Hermawan et al. (2020) bahwa Keadaan fisik adalah salah satu indikator penting seorang atlet untuk meraih prestasi dalam olahraga selain taktik, strategi, dan mental. Unsur penunjang untuk meningkatkan prestasi yang sangat penting di seluruh cabang olahraga salah satunya adalah kondisi fisik (Bompa and Buzzichelli 2018). Permasalahan latihan Fisik dan penyusunan program latihan fisik terkadang diabaikan baik itu dalam program dan pembinaan atlet yang berprestasi baik ditingkat Provinsi, Nasional maupun Internasional. Kemajuan prestasi Indonesia tergantung kepada sumber daya manusia yang mumpuni, salah satunya Atlet sebagai alat Negara untuk membela baik dari tingkat Provinsi, Nasional maupun Internasional yang biasa kita sebut sebagai Negara Kesatuan Republik Indonesia (NKRI) (Hermawan et al. 2021)(Indrayana and Yuliawan 2019; Wahyuni and Donie 2020). Pada dasarnya kondisi fisik merupakan komponen terpenting dalam menjaga stamina tubuh, untuk itu seseorang atau individu ingin memiliki kondisi fisik yang baik maka dibutuhkan latihan secara sistematis dan terprogram (Jariono et al. 2020).

Dengan demikian jika seorang atlet memiliki kualitas kondisi fisik yang mumpuni merupakan salah satu penunjang untuk meraih prestasi yang lebih baik. Untuk itu diharapkan para pelatih ski air untuk mempertimbangkan kualitas kondisi fisik atlet dalam menunjang prestasi. Untuk meningkatkan kualitas kondisi fisik atlet agar mampu bersaing dengan lawannya, atlet harus bekerja keras dalam meningkatkan kualitas teknik baik psikologis maupun fisik antara lain pendidikan, kepemimpinan, taktik, kompetensi, motivasi, dan kondisi fisik yang prima dan faktor lainnya seperti faktor sosial. Selanjutnya untuk menunjang keberhasilan dalam meningkatkan kondisi fisik atlet yang dilakukan dan diharapkan, perlu dipersiapkan latihan yang konsisten dan stabil dalam arti tidak mengalami perubahan dari waktu pengukuran satu ke pengukuran yang lain melalui kajian ilmu pengetahuan.

Latihan fisik merupakan peran dari seorang pelatih yang merupakan salah satu faktor untuk membantu meningkatkan kemampuan kondisi fisik atletnya. Kesuksesan seorang pelatih tergantung bagaimana memerankan secara maksimal, Oleh karena itu pelatih seharusnya mampu menguasai sub disiplin ilmu untuk menunjang profesi dalam keberhasilan atletnya dalam meraih prestasi yang optimal. Dengan demikian pemanfaatan penerapan IPTEK olahraga menjadi semakin penting, karena itu kajian bidang-bidang ilmu yang erat hubungannya dengan latihan fisik dapat memberikan kontribusi untuk menunjang teknik dan mendapatkan hasil yang optimal bagi atletnya dalam meraih prestasi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengabdian kepada masyarakat dapat disimpulkan bahwa Pelatihan Kondisi Fisik Pelatih Cabang Olahraga Ski Air Kalimantan Timur Dalam rangka Persiapan Porprov 2022 menghasilkan (i) program latihan kondisi fisik persiapan umum; (ii) program latihan kondisi fisik persiapan umum; (iii) program latihan kondisi fisik persiapan khusus; (iv) program latihan kondisi fisik pra kompetisi; (v) program latihan kondisi fisik kompetisi utama; (vi) program latihan kondisi fisik masa transisi; dan (vii) menyusun program latihan kondisi fisik atlet ski air. Namun untuk penelitian selanjutnya akan dilakukan pengabdian kepada masyarakat terkait dengan factor dominan kondisi fisik untuk meningkatkan prestasi atlet ski air.



PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Terimakasih kepada Universitas Negeri Jakarta telah memfasilitasi pengabdian melalui hibah pengabdian masyarakat fakultas tahun anggaran 2021 sehingga sangat membantu peneliti untuk meringankan beban pendanaan. Ketua, pelatih, dan Pengurus Provinsi Persatuan Ski Air dan Wakeboard Indonesia (PENGPROV PSAWI) Kalimantan Timur telah meluangkan waktunya dalam pengabdian masyarakat.

DAFTAR REFERENSI

- [1] Aprilia, Khalida Nawa. 2018. "Analisis Penerapan Prinsip-Prinsip Latihan Terhadap Peningkatan Kondisi Fisik Atlet Bulu Tangkis PPLP Jawa Tengah Tahun 2017/2018." *Journal Power Of Sports*. <https://doi.org/10.25273/jpos.v1i1.2210>.
- [2] Bafirman, and Wahyuri Asep Sujana. 2019. *Pembentukan Kondisi Fisik*. padang: PT RajaGrafindo Persada, Depok.
- [3] Bompa, Tudor O., and Carlo Buzzichelli. 2018. *Periodization-6th Edition: Theory and Methodology of Training. Human Kinetics*.
- [4] Fachrezzy, Fahmy, Gatot Jariono, Uzizatun Maslikah, and Haris Nugroho. 2020. "Functional Exercise Model for Weight Loss in Sports Science Faculty Students." *International Summit on Science Technology and Humanity (ISETH) 2020*, 159–65.
- [5] Fachrezzy, Fahmy, Uzizatun Maslikah, Iwan Hermawan, and Haris Nugroho. 2021. "Kicking Ability for the Eolgol Yoep Chagi Taekwondo Poomsae in Terms of Quality of Physical Condition , Self-Confidence , and Comparison of Leg Muscle Explosive Power and Core Stability." *Journal of Physical Education and Sport (JPES)* 21 (4): 2337–42. <https://doi.org/10.7752/jpes.2021.s4313>.
- [6] Hermawan, Iwan, Haryan Indrawira, Uzizatun Maslikah, Gatot Jariono, and Haris Nugroho. 2021. "Pelatihan Dan Penyusunan Latihan Fisik Pada Anggota Komando Strategis Angkatan Darat (KOSTRAD)." *JURNAL ALTIFANI : Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat* 1 (1): 27–34. <https://doi.org/10.25008/altifani.v1i1.115>.
- [7] Hermawan, Iwan, Uzizatun Maslikah, Mustafa Masyhur, and Gatot Jariono. 2020. "Pelatihan Kondisi Fisik Pelatih Cabang Olahraga Kota Depok Jawa Barat Dalam Menghadapi Persiapan PORPROV 2022." *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat 2020 (SNPPM-2020)* 1 (1): 371–80. <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/snppm>.
- [8] Indrayana, Boy, and Ely Yuliawan. 2019. "Penyuluhan Pentingnya Peningkatan Vo2max Guna Meningkatkan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Fortuna Fc Kecamatan Rantau Rasau." *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*. <https://doi.org/10.21009/jsce.03105>.
- [9] Jariono, Gatot, Nur Subekti, Pungki Indarto, Singgih Hendarto, Haris Nugroho, Fahmy Fachrezzy, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Universitas Sebelas, Maret Surakarta, and Universitas Negeri Jakarta. 2020. "Analisis Kondisi Fisik Menggunakan Software Kinovea Pada Atlet Taekwondo Dojang Mahameru Surakarta." *Transformasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 16 (2): 133–44. <https://doi.org/https://doi.org/10.20414/transformasi.v16i2.2635>.
- [10] Kardjono. 2008. *Modul Pembinaan Kondisi Fisik. Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*.
- [11] Matsuri, Hari Setijono, Gatot Jariono, and Oce Wiriawan. 2020. "The Effect of Static



-
- Training Method on Increasing the Power of Sports Science Students in UNS." *ACM International Conference Proceeding Series*, 9–11. <https://doi.org/10.1145/3452144.3452220>.
- [12] Nugroho, Haris, Satria Yudi Gontara, Prayogi Dwina Angga, Gatot Jariono, and Inosen Lingsir Maghribi. 2021. "Quality Of Physical Condition Of Youth Pencak Silat Athletes Reviewed From Speed , Power." *Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani* 5 (1): 154–62. <https://ejournal.unib.ac.id/index.php/kinestetik/article/view/14376>.
- [13] Satriya. 2011. "Pembinaan Kondisi Fisik." *Joint Conference UPI-UITM 2011 "Strengthening Research Collaboration on Education."*
- [14] Sentono, S. B. 2013. "Pemeriksaan Fisik." *Bunga Rampai Orthopedi*.
- [15] Subarjah, Herman. 2013. "Latihan Kondisi Fisik." *Educacion*. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>.
- [16] Wahyuni, Sovia, and Donie. 2020. "Vo2Max, Daya Ledak Otot Tungkai, Kelincahan Dan Kelentukan Untuk Kebutuhan Kondisi Fisik Atlet Taekwondo." *Jurnal Patriot* 2 (2): 1–13.



HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN