



PELATIHAN KONDISI FISIK PELATIH CABANG OLAHRAGA KOTA TANGERANG DALAM RANGKA PERSIAPAN PORPROV BANTEN 2022

Oleh

Iwan Hermawan², Uzizatun Maslikah², Puspo Nagati Paramita³, Haris Nugroho⁴

^{1,3}Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Jakarta

²Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Jakarta,

Jl. Pemuda No. 10, Rawamangun, Jakarta Timur

⁴Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Keolahragaan, Universitas Sebelas Maret, Jl. Menteri Supeno, Manahan, Kecamatan Banjarsari, Kota Surakarta

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

³pusponagati20@gmail.com, ⁴harisnugroho@staff.uns.ac.id

Article History:

Received: 01-09-2021

Revised: 16-10-2021

Accepted: 28-10-2021

Keywords: *pelatihan, kondisi fisik*

Abstract: *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. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pelatihan kondisi fisik pada para pelatih cabang olahraga kota Tangerang dalam rangka Persiapan Porprov Banten 2022. Penelitian ini menggunakan metode survei. Sampel dalam penelitian ini adalah para Pelatih cabang olahraga Kota Tagerang. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan analisis deskriptif. Penelitian tentang Pelatihan kondisi fisik pada para Pelatih cabang olahraga Kota Tangerang Dalam Rangka Persiapan Porprov Banten 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 dan dimana sekaligus Kota Tangerang menjadi Juara Umum Pada Porprov Banten 2022*

PENDAHULUAN

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) (Fachrezzy, Hermawan, et al. 2021;



Hermawan and Tarsono 2017; Fachrezzy, Maslikah, et al. 2021; Hermawan et al. 2021; H. Indrawira, U. Maslikah, G. Jariono, H. Nugroho 2021). 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 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 (Fachrezzy, Maslikah, et al. 2021; Fachrezzy et al. 2020; Matsuri et al. 2020). 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, Maslikah, 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

Terkait dengan terwujudnya kondisi fisik yang optimal, atlet khususnya diposisikan sebagai posisi sentral di dalam pelaksanaan proses peningkatan kondisi fisik atlet. Meningkatkan kualitas fisik atlet seharusnya ke arah yang lebih baik, sehingga yang dilakukan kedepan akan lebih baik. Berkaitan dengan terwujudnya kualitas fisik yang prima, hal itu tidak terlepas dari kerjasama yang baik antar pelatih dan atlet dalam meningkatkan kondisi fisik. 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 tersebut diperlukan suatu jawaban terhadap permasalahan yang telah dipaparkan sebelumnya, sehingga harus ada kajian lebih dalam melalui penelitian menggunakan pendekatan pengabdian kepada masyarakat. Dengan demikian peneliti ingin mengadakan pelatihan dengan judul "Pelatihan Kondisi Fisik Pelatih Cabang Olahraga Kota Tangerang Dalam Rangka Persiapan Porprov Banten 2022".

METODE

Metode pelaksanaan penelitian dan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan yaitu: (1) peserta mendengarkan materi yang disampaikan oleh Pemateri tentang kepelatihan, adapun materi yang disampaikan yaitu (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 melalui pendekatan ilmiah; dan (2) Peserta yang mengikuti materi sampai dengan selesai kegiatan akan mendapatkan sertifikat sebagai peserta Seminar “Pelatihan Pelatih kondisi Fisik Pelatih Cabang Olahraga Kota Tangerang dalam Rangka menghadapi persiapan Pekan Olahraga Provinsi (Porprov) 2022”

HASIL

Berdasarkan dari hasil pelaksanaan Pelatihan kondisi Fisik kepada Pelatih Cabang Olahraga Kota Tangerang dalam Rangka menghadapi persiapan Porprov 2022, ditemukan beberapa hal yaitu hasil obeservasi penelitian, dokumentasi penelitian, dalam hasil pelatihan ini diuraikan sebagai berikut:

1) Hasil Observasi Penelitian

Berdasarkan hasil pelatihan melalui pengabdian kepada masyarakat, maka kegiatan observasi dilakukan untuk mengamati secara langsung selama proses latihan, sebagai dasar untuk menetapkan pelatihan kondisi fisik kepada pelatih. Kondisi fisik merupakan kapasitas seseorang untuk melakukan kerja fisik dengan kemampuan bertingkat sesuai program latihan yang ditentukan sebelumnya, kondisi fisik ini dapat diukur secara kuantitatif dan kualitatif. Menurut (Hermawan et al. 2020; H. Indrawira, U. Maslikah, G. Jariono, H. Nugroho 2021)(Aprilia 2018; Bruno 2019; Jariono et al. 2020; Intan 2013)pada dasarnya kondisi fisik merupakan salah satu faktor dalam menentukan prestasi atlet. Hampir semua cabang olahraga dibutuhkan kondisi fisik yang prima dalam menunjang prestasi, melalui latihan yang terprogram, direncanakan secara sistematis oleh pelatih.

2) Hasil Dokumentasi

Hasil dokumentasi selama penelitian berlangsung dokumentasi yang diambil adalah



Gambar 1. Peneliti foto bersama dengan para pelatih cabang olahraga Kota Tangerang sebelum memberikan materi pelatihan kondisi fisik



Gambar 2. Peneliti memberikan penjelasan tentang Kualitas kondisi fisik sebagai salah satu factor penunjang prestasi atlet

Berdasarkan gambar diatas dapat disimpulkan bahwa Pelatihan Kondisi Fisik Pelatih Cabang Olahraga Kota Tangerang Dalam Rangka Persiapan Porprov Banten 2022 antusias untuk mengikuti pelatihan penyusunan program latihan kondisi fisik, Adapun penjelasannya yaitu (1) Gambar 1 merupakan foto bersama sebelum kegiatan pelatihan dimuali pengabdian kepada masyarakat; dan (2) Gambar 2 merupakan proses pelatihan dan melakukan diskusi dengan peserta terkait dengan pelatihan kondisi fisik atlet pada cabang olahraga masing-masing.

DISKUSI

Pada pengabdian masyarakat terkait dengan Pelatihan Kondisi Fisik Pelatih Cabang Olahraga Kota Tangerang Dalam Rangka Persiapan Porprov Banten 2022 dapat dikemukakan bahwa untuk meningkatkan kualitas kondisi fisik atlet perlunya program latihan yang tersusun dan terprogram terkait dengan prinsip-prinsip latihan, penyusunan program latihan atlet, dan mengidentifikasi bakat atlet. Hal ini sejalan dengan beberapa hasil penelitian terdahulu yaitu: (Mashuri et al. 2019) Pelatihan kondisi fisik dominan bola basket bertujuan untuk meningkatkan kemampuan pelatih dalam melatih pemain bola basket di Kabupaten Pasuruan. Peningkatan kemampuan pelatih terdiri dari peningkatan pengetahuan, keterampilan, dan sikap pelatih. (Sudarsono 2011) Untuk meningkatkan suatu prestasi olahraga, perlu memperhatikan beberapa aspek, aspek-aspek tersebut adalah aspek fisik, aspek tehnik, aspek taktik dan aspek psikis (mental). Dari ke empat aspek tersebut aspek kondisi fisik merupakan aspek yang paling mendasar. Faktor kondisi fisik merupakan faktor yang menjadi tuntutan di setiap cabang olahraga. Kualitas fisik yang baik akan menopang secara langsung terhadap kualitas gerak yang bisa ditampilkan. (Sofyan and Sulanjana 2020) Kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting hampir di seluruh cabang olahraga. Oleh karena itu latihan kondisi fisik perlu mendapat perhatian yang serius



direncanakan dengan matang dan sistematis sehingga tingkat kebugaran jasmani dan kemampuan fungsional alat-alat tubuh lebih baik

Dengan demikian untuk meningkatkan kualitas kondisi fisik perlunya mengikuti pelatihan berupa pengabdian kepada masyarakat. Dalam memberikan program pelatihan beban hendaknya pelatihan bersifat khusus, sesuai Dengan sasaran yang akan dicapai. Ada beberapa macam pelatihan berbeban, sehingga pelatih harus dapat menentukan program pelatihan beban yang paling cocok.

KESIMPULAN

Pengabdian kepada masyarakat terkait dengan Pelatihan Kondisi Fisik Pelatih Cabang Olahraga Kota Tangerang Dalam Rangka Persiapan Porprov Banten 2022. Program ini memberikan manfaat dalam menambah wawasan ilmu pengetahuan bagi para pelatih Kota Tangerang dari berbagai Cabang Olahraga serta menumbuhkan motivasi para pelatih dalam melatih atletnya dan diharapkan dapat meningkatkan prestasi khususnya dalam meningkatkan kualitas kondisi fisik atlet melalui pendekatan ilmu pengetahuan dan teknologi.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Terima kasih kepada Universitas Negeri Jakarta telah memberi kesempatan kepada pengabdian untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat terkait dengan Pelatihan Kondisi Fisik Pelatih Cabang Olahraga Kota Tangerang Dalam Rangka Persiapan Porprov Banten 2022, dan untuk pelatih cabang olahraga telah memfasilitasi dan sebagai kolaborator sekaligus sebagai mitra dalam kegiatan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

DAFTAR REFERENSI

- [1] Aprilia, Khalida Nawa. 2018. "Analisis Penerapan Prinsip-Prinsip Latihan Terhadap Peningkatan Kondisi Fisik Atlet Bulu Tangkis PLOP Jawa Tengah Tahun 2017/2018." *Journal Power Of Sports*. <https://doi.org/10.25273/jpos.v1i1.2210>.
- [2] Bruno, Latour. 2019. "Kondisi Fisik." *Journal of Chemical Information and Modeling*.
- [3] Fachrezzy, Fahmy, Iwan Hermawan, Uzizatun Maslikah, Haris Nugroho, and Eko Sudarmanto. 2021. "Profile Physical Fitness Athlete of Slalom Number Water Ski." *International Journal of Educational Research & Social Sciences* 2 (1): 34–40. <https://doi.org/10.51601/ijersc.v2i1.29>.
- [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] H. Indrawira, U. Maslikah, G. Jariono, H. Nugroho, I. Hermawan. 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, 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>.
- [8] 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>.
- [9] Hermawan, Iwan, and Tarsono Tarsono. 2017. "Hubungan Bentuk Telapak Kaki, Panjang Tungkai Dengan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Atlet Kids Athletics Putri 11-14 Tahun Rawamangun." *Journal Physical Education, Health and Recreation*. <https://doi.org/10.24114/pjkr.v1i2.7564>.
- [10] Intan, Watulingas. 2013. "Pengaruh Latihan Fisik Aerobik Terhadap Vo2 Max Pada." *E-Biomedik* 1 (2): 1064–68.
- [11] 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>.
- [12] Mashuri, Hendra, M. Anis Zawawi, Budiman , Moh. Nur Kholis , Slamet Junaidi, Setyo Harmono Agung Pratama, and Jatmiko. 2019. "Pelatihan Kondisi Fisik Dominan Bola Basket." *JPPNu (Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Nusantara)* 1 (2): 42–74. <http://journal.unublitar.ac.id/jppnu>.
- [13] 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>.
- [14] 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>.
- [15] "Pembinaan Fisik Lansia Melalui Aktivitas Olahraga Jalan Kaki." 2011. *Pembinaan Fisik Lansia Melalui Aktivitas Olahraga Jalan Kaki*. <https://doi.org/10.15294/miki.v1i1.1130>.
- [16] Sofyan, Davi, and Samudra Sakti Sulanjana. 2020. "PELATIHAN KONDISI FISIK MELALUI." *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 1 (4): 708–12.
- [17] Sudarsono, Slamet. 2011. "Penyusunan Program Pelatihan Berbeban Untuk Meningkatkan Kekuatan." *Spirit, Jurnal Ilmiah* 11 (3): 31–43.