



PkM-KDUPIP: PELATIHAN KONDISI FISIK ATLET CABANG OLAHRAGA TERUKUR KOTA TANGERANG

Iwan Hermawan^{*1}, Fahmy Fachrezzy², Uzizatun Maslikah³, Endy Safadilla⁴, Haris Nugroho⁵

^{1,2,3,4}Universitas Negeri Jakarta

⁵Universitas Sebelas Maret

Email: ihermawan@unj.ac.id

Abstract

Athletes that excel at the provincial, national, and international levels are frequently coached without regard to the issue of physical activity and the creation of physical exercise regimens. The purpose of this study is to ascertain how sports coaches in Tangerang are being physically prepared for the Banten Province. A survey method is used in this investigation. The sports coaches in Tangerang City served as the study's sample. Descriptive analysis is the method of data analysis employed in this study. Performing community service through the Partnership Program for the Business World, Local Government, and Educational Agencies (PkM-KDUPIP) about physical condition training in the Tangerang City Measurable Sports Branch to get ready for the 2022 Banten Province Porprov will help trainers realize the value of physical activity and help them create physical activity programs. To formulate and create training programs appropriate to the goals or objectives in the 2022 Porprov, achieve optimal performance, and at the same time make the City of Tangerang the General Champion in the Banten Province 2022, all those involved in this training must undergo a thorough debriefing. The profile of the physical condition includes the following measurements: (1) Anthropometric test, which measures height (in centimeters) and body weight (in kilograms); (2) Test of Biomotor Ability or Physical Ability, which measures flexibility with units of centimeters; (3) Explosive power test of the leg muscles using the Vertical Jump with a unit of assessment in centimeters; and (4) Abdominal muscle strength test using Push-ups with a unit of measurement for the number of repetitions in one minute.

Keywords: Tangerang, Physical condition, Measurable exercise

Abstrak

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 Tangerang. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan analisis deskriptif. Pengabdian kepada Masyarakat melalui Program Kemitraan Dunia Usaha, Pemda Dan Instansi Pendidikan (PkM-KDUPIP) terkait dengan Pelatihan kondisi fisik pada cabang olahraga terukur 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. Profil kondisi fisik yaitu (1) Tes Antropometri yang terdiri atas tinggi badan (cm) dan Berat Badan (kg), (2) Tes Kemampuan Biomotorik atau kemampuan Fisik terdiri dari Flexibility Tes dengan satuan cm, Tes daya ledak otot tungkai menggunakan *Vertical Jump* dengan satuan penilaian *centi metre(cm)*, Tes kekuatan otot perut dengan Push up dengan satuan penilaian jumlah melakukan dalam 1 menit.

Kata kunci: Tangerang, Kondisi fisik, Olahraga terukur

LATAR BELAKANG PELAKSANAAN

Pembangunan olahraga melalui latihan kondisi fisik merupakan salah satu alternative untuk meningkatkan kualitas fisik dan performa atlet. Bompaa & Buzzichelli, (2019)

mengemukakan Kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting hampir diseluruh cabang olahraga. Oleh karena itu latihan fisik perlu mendapat perhatian yang serius direncanakan secara baik dan sistematis sehingga tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional alat-alat tubuh lebih baik (H. Indrawira, U. Maslikah, G. Jariono, H. Nugroho, 2021; Hardiansyah, 2018; Junaidi, 2011). keempat komponen fisik dasar tersebut kekuatan merupakan salah satu komponen fisik dasar yang penting, karena berhubungan dengan kualitas gerak seorang atlet. Seorang atlet dapat bergerak cepat, dapat mengatasi beban tertentu, mempertahankan posisi tubuh agar stabil memerlukan kualitas kekuatan otot yang baik. Dengan demikian Koni Kota Tangerang merupakan titik sentral dari pembangunan olahraga nasional Indonesia. Oleh karena itu, pembangunan olahraga tidak mungkin bisa dilaksanakan oleh satu pihak saja, tetapi harus melalui koordinasi dengan pihak lain baik dengan pemerintah maupun masyarakat secara keseluruhan.

Salah satu cara untuk meningkatkan kualitas dan performa fisik atlet dalam olahraga adalah melalui pelatihan pengkondisian fisik. Menurut Bompa & Buzzichelli, (2019), kondisi fisik merupakan komponen penting dalam hampir semua olahraga. Agar tingkat kebugaran jasmani dan kemampuan berfungsinya organ-organ tubuh lebih baik, latihan jasmani perlu disusun secara cermat dan sistematis (Chen et al., 2018; Esteban-Cornejo et al., 2014; Fachrezzy, Hermawan, et al., 2021; Fachrezzy, Maslikah, et al., 2021; Nugroho et al., 2021). Empat elemen fisik dasar kekuatan adalah salah satu sifat fisik dasar yang paling penting karena mempengaruhi seberapa baik seorang atlet bergerak. Kualitas kekuatan otot yang baik diperlukan seorang atlet untuk bergerak cepat, menanggung beban tertentu, dan mempertahankan posisi tubuh yang stabil (Beudart et al., 2015; Chen et al., 2018; Eken & Bayer, 2021). Dengan demikian, pertumbuhan olahraga nasional Indonesia memiliki episentrum di Koni Kota Tangerang. Oleh karena itu, pembangunan olahraga harus dilakukan dengan bekerja sama dengan pihak lain, termasuk pemerintah dan masyarakat secara keseluruhan, bukan oleh satu pihak yang bertindak sendiri-sendiri.

Ciri-ciri kondisi fisik yang kuat merupakan salah satu variabel penunjang prestasi suatu cabang olahraga (Hardiansyah, 2018; Jariono et al., 2020; Junaidi, 2011), namun kemampuan teknis yang mendasar juga turut menunjang keberhasilan seorang atlet (Bompa & Buzzichelli, 2019). Penguasaan teknik dasar yang kuat dan kondisi fisik yang baik bagi atlet harus diperhitungkan bagi seorang pelatih untuk membimbing atletnya menuju kesuksesan akhir..

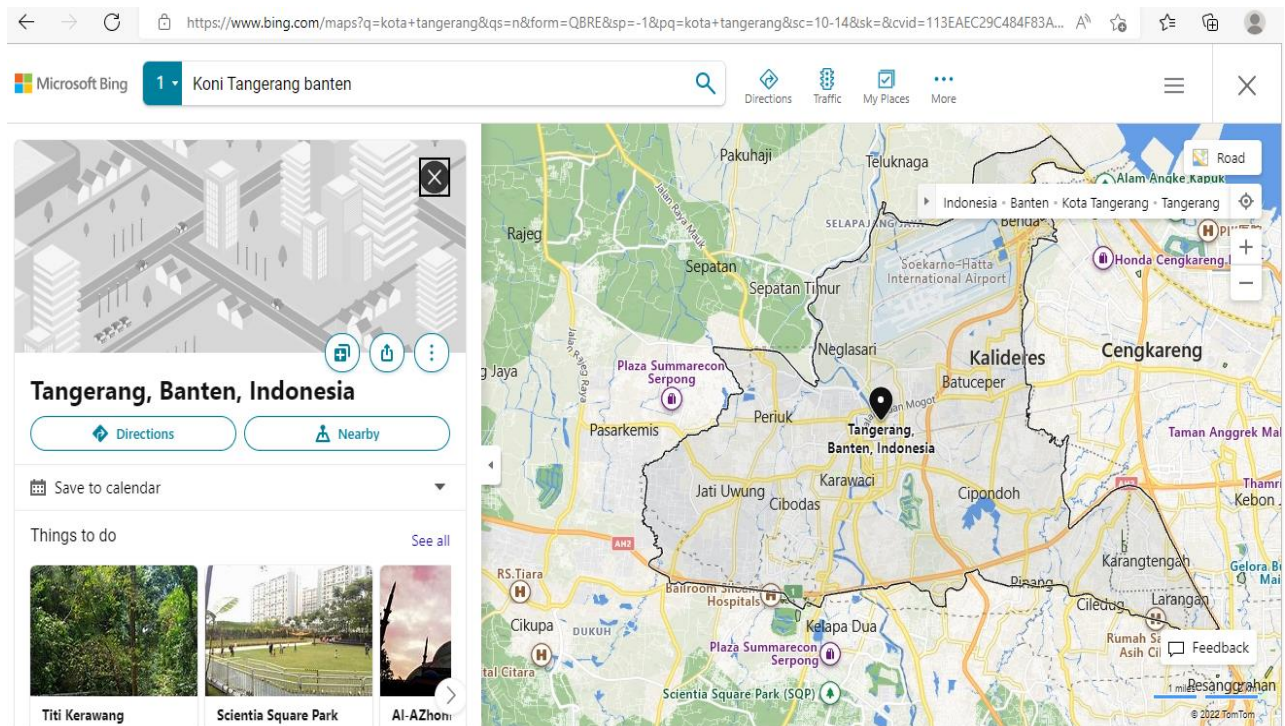
Unsur kondisi fisik yang baik merupakan salah satu penunjang prestasi sebuah cabang olahraga tetapi bukan hanya itu keterampilan teknik dasar menjadi peran pendukung untuk

pencapaian prestasi seorang atlet. Penguasaan teknik dasar yang baik dan kondisi fisik yang baik bagi atlet tentu harus diperhatikan seorang pelatih agar dapat mengantarkan atletnya pada prestasi tertinggi (Fachrezzy, Maslikah, et al., 2021; Jariono et al., 2020; Nugroho et al., 2021; Nurhidayat et al., 2021).

Masyarakat umum masih mempelajari olahraga terukur, terutama pelatih yang aktif menciptakan kondisi fisik. Atlet secara khusus ditempatkan pada posisi sentral dalam pelaksanaan proses peningkatan kondisi fisik atlet karena terkait dengan terwujudnya kondisi fisik yang ideal. Harus ditempuh jalan yang lebih baik dalam hal peningkatan kondisi fisik atlet agar apa yang dilakukan ke depan menjadi lebih baik. Tidak mungkin mencapai kualitas fisik yang tinggi tanpa komunikasi yang efektif antara instruktur dan pemain saat mereka bekerja untuk mendapatkan kondisi fisik yang lebih baik. Masalah dengan pengabdian masyarakat adalah bahwa rejimen pengkondisian fisik masih tradisional. Konvensional mengacu pada penggunaan teknik usang yang terus berlanjut di mana pelatih berlatih dengan diperoleh saat mereka menjadi atlet. Kebutuhan untuk meningkatkan kondisi fisik atlet mereka adalah masalah lain yang menghalangi pelatih untuk memahami mekanika tubuh dalam suatu latihan. Tak kalah pentingnya, rejimen pelatihan untuk kondisi fisik atlet dikatakan sebagai elemen yang berkontribusi dalam kinerja di bawah standar mereka. Ini di samping kurangnya kompetensi dan kedisiplinan atlet.

Koni Tangerang Banten terletak di Jl. Raya Daan Mogot No.69, RT.001/RW.001, Sukarasa, Kec. Tangerang, Kota Tangerang, Banten 15111. KONI Provinsi Banten adalah Komite Olahraga Nasional yang berada di daerah Provinsi Banten tepatnya di Jln. Raya Pandeglang KM.5 No. 11 Cipocok Jaya Serang - Banten, Telp / Fax :(0254)250289 - 250275. Dengan mengkoordinasikan organisasi cabang olahraga utama, organisasi fungsional olahraga, dan komite olahraga provinsi, kabupaten, dan kota yang bertanggung jawab untuk mengelola, membina, dan mengembangkan olahraga prestasi, KONI Provinsi Banten berperan sebagai pusat pemerintah dalam pengembangan kebijakan nasional. Di area ini. Melaksanakan dan mengkoordinasikan beberapa kejuaraan tingkat nasional sekaligus mengelola, membina, dan mengembangkan prestasi atletik dengan cabang olahraga utama di bawah arahan dan kendali KONI, yang memiliki potensi dan masalah di samping kualitas lainnya. Adapun visi dan misi KONI Banten: Visi: "Menjadi Organisasi yang modern, independen, dan profesional untuk membangun karakter unggul Bangsa Indonesia, memperkokoh persatuan dan kesatuan serta mengangkat harkat dan martabat bangsa melalui pembinaan olahraga prestasi". Misi :

"Memberikan dukungan kepada para atlet untuk mencapai puncak prestasi dan menanamkan nilai-nilai olimpiade agar menjadi sumber inspirasi bagi seluruh rakyat Indonesia"



Gambar 1: Peta Tangerang, Banten

Sumber: <https://www.bing.com/maps?q=kota+tangerang&qs=n&form=QBRE&sp=-1&pq=kota+tangerang&sc>

Akan tetapi berdasarkan survey dan wawancara dengan stakeholder terkait dan pengamatan langsung. Ternyata masih banyak permasalahan terkait dengan kualitas kondisi fisik atlet. Salah satunya adalah belumnya memanfaatkan sport science dalam meningkatkan kondisi fisik atlet. Ketika mengembangkan program dan melatih tim atlet yang berkinerja baik di tingkat onal provinsi, nasional, dan internati, masalah dengan pelatihan fisik dan penciptaan program pelatihan fisik kadang-kadang diabaikan. Kita biasa menyebut Negara Kesatuan Republik Indonesia (NKRI) sebagai Panitia Olimpiade Indonesia

Setiap prestasi olahraga yang signifikan membutuhkan manusia atau atlet papan atas. Di era globalisasi saat ini, para atlet diharapkan memiliki technique yang unggul dan tubuh yang bugar secara fisik untuk bersaing dengan lawannya. Perlu upaya, dukungan dan komitmen dari seluruh pihak untuk Berdasarkan fenomena tersebut diperlukan suatu jawaban terhadap permasalahan yang telah dipaparkan sebelumnya, sehingga harus ada kajian lebih dalam melalui pengabdian kepada masyarakat dengan judul “pelatihan kondisi fisik atlet cabang olahraga terukur Kota Tangerang”.

METODE PELAKSANAAN

Langkah-langkah berikut diambil untuk melakukan metode pelaksanaan penelitian dan pemberian kembali kepada masyarakat: (1) mengikuti paparan narasumber tentang pembinaan, yang meliputi program pelatihan kondisi fisik persiapan umum; (ii) program latihan kondisi fisik persiapan umum; (iii) program latihan kondisi fisik persiapan khusus; (iv) program pelatihan kondisi fisik pra-kompetisi; dan (v) kompetisi utama.

Pelatih, administrator, dan atlet sebanyak tiga puluh adalah target kelompok yang harus berpartisipasi dalam pengabdian kepada masyarakat dan dapat berbagi hasil dengan anggota kelompok target lainnya. Tiga puluh orang inilah yang menjadi sasaran program pengabdian ini, yang mendapat sosialisasi

PELAKSANAAN DAN PEMBAHASAN

Beberapa hal ditemukan sebagai hasil dari pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat tentang pelatihan kondisi fisik atlet untuk cabang olahraga terukur Kota Tangerang untuk mempersiapkan Porprov 2022, antara lain temuan observasi penelitian dan dokumentasi penelitian, yang dijelaskan dalam hasil pelatihan sebagai berikut:

1. Temuan dari Pengamatan Penelitian

Sebagai dasar untuk membangun pelatihan kondisi fisik bagi pelatih, kegiatan observasi dilakukan untuk mengamati secara langsung selama pelatihan berlangsung process berdasarkan hasil pelatihan melalui pengabdian kepada masyarakat. Kondisi fisik adalah kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan fisik dengan berbagai kemampuan dengan program latihan yang direncanakan; dapat diukur dan dievaluasi secara kualitatif. Kebugaran fisik pada dasarnya adalah salah satu variabel yang mempengaruhi keberhasilan atlet (Fachrezzy, Maslikah, et al., 2021; Jariono et al., 2020; Jariono & Subekti, 2020; Matsuri et al., 2020; Wulandari, Wulandari, Gatot, 2022). Semua olahraga memerlukan kondisi fisik terbaik untuk memungkinkan kinerja, yang dicapai melalui pelatihan terprogram yang dirancang dengan cermat oleh pelatih.

2. Hasil Dokumentasi

dokumentasi pengabdian kepada masyarakat dapat dilihat pada gambar berikut



Gambar 2 menunjukkan peneliti sebelum memberikan materi kepada pelatih olahraga Kota Tangerang untuk instruksi pengkondisian fisik



Gambar 3 mengilustrasikan bagaimana para peneliti mengutip kebugaran fisik sebagai elemen yang berkontribusi terhadap kesuksesan atlet

Berdasarkan gambar di atas, dapat disimpulkan bahwa para pelatih Cabang Olahraga Kota Tangerang antusias mengikuti pelatihan penyusunan program latihan kondisi fisik cabang olahraga terukur Provinsi Banten. Adapun penjelasannya, (1) Gambar 2 adalah foto bersama yang diambil sebelum kegiatan pelatihan dimulai pengabdian kepada masyarakat; dan (2) Gambar 3 adalah proses pelatihan dan melakukan diskusi.

Pengabdian masyarakat berjudul "pelatihan kondisi fisik atlet cabang olahraga terukur Kota Tangerang" sebuah program pelatihan terstruktur yang secara terprogram terkait dengan prinsip-prinsip pelatihan, pembuatan jadwal pelatihan atlet, dan identifikasi bakat atlet diperlukan untuk memperbaiki kondisi fisik atlet. Agar tingkat kebugaran fisik kebugaran dan kapasitas fungsional alat-alat tubuh menjadi lebih baik, praktik kondisi fisik perlu mendapat perhatian serius dan dipersiapkan dengan matang dan sistematis

KESIMPULAN DAN SARAN

Pengabdian kepada masyarakat sehubungan dengan persiapan Porprov Banten 2022 dan pengkondisian fisik pelatih Cabang Olahraga Kota Tangerang. Program ini bermanfaat bagi para pelatih Kota Tangerang dalam berbagai cabang olahraga dengan meningkatkan pengetahuan keilmuannya. Ini juga menumbuhkan motivasi pelatih untuk melatih atlet dan diantisipasi untuk meningkatkan hasil, terutama dengan meningkatkan standar kondisi fisik atlet melalui pendekatan ilmiah.

DAFTAR PUSTAKA

- Beudart, C., Reginster, J. Y., Petermans, J., Gillain, S., Quabron, A., Locquet, M., Slomian, J., Buckinx, F., & Bruyère, O. (2015). Quality of life and physical components linked to sarcopenia: The SarcoPhAge study. *Experimental Gerontology*, *69*, 103–110. <https://doi.org/10.1016/j.exger.2015.05.003>
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. A. (2019). Periodization: Theory and Methodology of Training. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9).
- Chen, W., Hammond-Bennett, A., Hypnar, A., & Mason, S. (2018). Health-related physical fitness and physical activity in elementary school students. *BMC Public Health*, *18*(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5107-4>
- Eken, Ö., & Bayer, R. (2021). Acute effects of proprioceptive neuromuscular facilitation stretching, massage and combine protocols on flexibility, vertical jump and hand grip strength performance in kickboxers. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, *26*(1), 4–12. <https://doi.org/10.15561/26649837.2022.0101>
- Esteban-Cornejo, I., Tejero-González, C. M., Martínez-Gomez, D., Del-Campo, J., González-Galo, A., Padilla-Moledo, C., Sallis, J. F., & Veiga, O. L. (2014). Independent and combined influence of the components of physical fitness on academic performance in youth. *Journal of Pediatrics*, *165*(2). <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2014.04.044>
- Fachrezzy, F., Hermawan, I., Maslikah, U., Nugroho, H., & Sudarmanto, E. (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>
- Fachrezzy, F., Maslikah, U., Hermawan, I., Nugroho, H., Jariono, G., & Nurulfa, R. (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*, *21*(4), 2337–2342. <https://doi.org/10.7752/jpes.2021.s4313>
- H. Indrawira, U. Maslikah, G. Jariono, H. Nugroho, I. H. (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>
- Hardiansyah, S. (2018). Kondisi Fisik Adalah Salah Satu Prasarat Yang Sangat Diperlukan Dalam Setiap Usaha Peningkatan Prestasi Seorang Atlet, Bahkan Dapat Dikatakan Dasar Landasan Titik Tolak Suatu Awal Olahraga Prestasi. *Jurnal Menssana*, *3*(1), 117–123.
- Jariono, G., & Subekti, N. (2020). Sports Motivation Survey And Physical Activity Students Of Sport Education Teacher Training And Education Faculty FKIP Muhammadiyah University Surakarta. *Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*. <https://doi.org/10.33369/jk.v4i2.12449>
- Jariono, G., Subekti, N., Indarto, P., Hendarto, S., Nugroho, H., Fachrezzy, F., Surakarta, U. M., Sebelas, U., Surakarta, M., & Jakarta, U. N. (2020). Analisis Kondisi Fisik Menggunakan Software Kinovea Pada Atlet Taekwondo Dojang Mahameru Surakarta. *Transformasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *16*(2), 133–144. <https://doi.org/https://doi.org/10.20414/transformasi.v16i2.2635>
- Junaidi, S. (2011). Pembinaan Fisik Lansia melalui Aktivitas Olahraga Jalan Kaki. *Media Ilmu*

Keolahragaan Indonesia, vol.1(1), 17–21.

- Matsuri, Setijono, H., Jariono, G., & Wiriawan, O. (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>
- Nugroho, H., Gontara, S. Y., Angga, P. D., Jariono, G., & Maghribi, I. L. (2021). Quality Of Physical Condition Of Youth Pencak Silat Athletes Reviewed From Speed, Power, and Strength. *Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 5(1), 154–162. <https://doi.org/10.33369/jk.v5i1.14376>
- Nurhidayat, N., Sudarmanto, E., Jariono, G., Kurniawan, A. T., & Fathurrahman, F. (2021). Analysis Strength And Endurance Of New Students Sports Education Faculty In Teacher Training And Education, Muhammadiyah University Of Surakarta. *Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 5(3), 512–517. <https://doi.org/10.33369/jk.v5i3.17327>
- Wulandari, Wulandari, Gatot, J. (2022). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Menggunakan Pembelajaran Kooperatif Tipe Jigsaw. *Jurnal Porkes*, 5(1), 245–259. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1>