



P2M-WBF: STRATEGI MENINGKATKAN KONDISI FISIK ATLET SKI AIR DAN WAKEBOARD DKI JAKARTA

Uzizatun Maslikah^{*1}, Fahmy Fachrezzy², Mansur Jauhari³, Iwan Hermawan⁴, Arga Nurcahya⁵

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

Email: uzizatunmaslikah@unj.ac.id¹

Abstract

P2M-WBF It is a community service program in the target area of the Faculty of Jakarta State University at the PSAWI Pengprov (Indonesian Water Ski and Wakeboard Association) DKI Jakarta. This Community Service aims to increase athletes' knowledge about improving the physicality of Water Skiing and Wakeboarding in achieving optimal performance. The method of carrying out the activity is the lecture method and instructors from DKI Jakarta PSAWI Pengprov who have qualifications in the field of Water Skiing and Wakeboard sports that are Nationally licensed and speakers who have licenses in the field of improving physical conditions. While the material that will be given in the implementation of community service consists of: 1) carrying out the pre-test, 2) Providing the main material for Improving Physical Conditions; 3) Providing practical materials; 4) Carrying out theoretical and practical evaluations. The objectives of this activity are: 1) As an effort to increase knowledge, understanding, and skills for Water Ski and Wakeboard athletes; 2) as an effort to improve the quality and human resources, especially for DKI Jakarta water ski and wakeboard athletes in obtaining optimal performance.

Keywords: P2M_WBF, physical condition, water ski, wakeboard, DKI Jakarta

Abstrak

P2M-WBF Merupakan pengabdian kepada Masyarakat program wilayah binaan fakultas Universitas Negeri Jakarta di Pengprov PSAWI (Persatuan Ski Air dan Wakeboard Indonesia) DKI Jakarta. Tujuan pada Pengabdian Pada Masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan atlet tentang peningkatan fisik olahraga Ski Air dan Wakeboard dalam pencapaian prestasi yang optimal. Metode pelaksanaan kegiatan adalah dengan metode ceramah dan instruktur yang berasal dari Pengprov PSAWI DKI Jakarta yang memiliki kualifikasi dibidang olahraga Ski Air dan Wakeboard yang sudah berlisensi Nasional dan para pembicara yang memiliki lisensi dibidang peningkatan kondisi fisik. Sedangkan materi yang akan diberikan dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yang terdiri dari: 1) melaksanakan pre-test, 2) Memberikan materi pokok Peningkatan Kondisi Fisik; 3) Memberikan materi praktek; 4) Melaksanakan evaluasi secara teoritis dan praktek. Tujuan kegiatan ini adalah: 1) Sebagai upaya meningkatkan pengetahuan, pemahaman dan keterampilan kepada atlet Ski Air dan Wakeboard; 2) sebagai upaya meningkatkan kualitas dan sumber daya manusia khususnya pada Atlet ski air dan wakeboard DKI Jakarta dalam memperoleh prestasi yang optimal.

Kata kunci: P2M_WBF, kondisi fisik, Ski Air, Wakeboard, DKI Jakarta

PENDAHULUAN

Ski Air dan Wakeboard masih asing bagi masyarakat Indonesia. Namun olahraga tersebut telah dimainkan pada beberapa tahun belakangan dipertandingkan di SEA Games, yang mana terakhir Ski Air ada di Sea Games 1997. Awalnya permainan tersebut menjadi olahraga yang dimainkan kembali pada SEA Games 2011 di Indonesia, lalu dua tahun berselang kembali dipertandingkan di Singapura tahun 2015 dan di Malaysia tahun 2017 dan di Filipina tahun 2019 dengan kategori *cableski*. Cabang Olahraga memiliki Permasalahan khususnya pada cabang olahraga Ski Air di dalam pemassalan 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 (Bompa and Buzzichelli 2018).

Untuk meningkatkan prestasi atlet, atlet harus bekerja keras dalam meningkatkan kualitas teknik maupun fisik (Jariono, Nurhidayat, et al. 2021). Oleh karena itu, untuk menunjang keberhasilan dalam meningkatkan prestasi 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 (H. Indrawira, U. Maslikah, G. Jariono, H. Nugroho 2021; Jariono et al. 2020; Nugroho et al. 2021).

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 (Fachrezzy et al. 2021; Jariono, Nugroho, et al. 2021; Junaidi 2011; Tangkudung James 2006). Terkait dengan terwujudnya prestasi Ski Air dan Wakeboard yang optimal, atlet khususnya diposisikan sebagai posisi sentral di dalam pelaksanaan proses latihan atlet. Karena itu berdasarkan asumsi di atas diperlukan suatu jawaban terhadap permasalahan yang telah dipaparkan sebelumnya, sehingga harus ada kajian lebih dalam melalui penelitian menggunakan pendekatan pengabdian kepada masyarakat. Setelah melakukan konsultasi dengan mitra, pengabdian menyimpulkan bahwa tujuan dari pengabdian ini adalah untuk meningkatkan kondisi Fisik Atlet Ski Air dan Wakeboard DKI Jakarta.

Setelah berkonsultasi dengan mitra, pengusul menyimpulkan bahwa Tujuan *Sustainable Development Goals* (SDGs) untuk masyarakat dapat digunakan untuk mengeksplorasi, mengembangkan, dan memanfaatkan tentang komponen kondisi fisik dominan pada atlet ski air dan wakeboard. Masalah dalam P2M_BWF ini dapat dibingkai dalam masalah PkM ini dengan menggunakan konteks yang telah disediakan sebelumnya yaitu Bagaimanakah strategi meningkatkan kondisi Fisik Atlet Ski Air dan Wakeboard DKI Jakarta?

Solusi alternatif pengabdian ini adalah untuk meningkatkan kondisi Fisik Atlet Ski Air dan Wakeboard DKI Jakarta terdiri dari (1) Merumuskan kebutuhan komponen Antropometri Atlet Ski Air dan Wakeboard di Indonesia; (2) Merumuskan kebutuhan komponen Biomotor Atlet Ski Air dan Wakeboard di Indonesia; (3) Menjelaskan cara melakukan gerakan-gerakan latihan fisik untuk cabang olahraga Ski Air dan Wakeboard; dan (4) Melaksanakan pelatihan dan pendampingan bagi peserta yang terbagi dalam beberapa tatap muka. Solusi tersebut membantu Atlet agar dapat melakukan gerakan latihan fisik dengan baik dan benar sesuai kebutuhan di cabang olahraga Ski Air dan Wakeboard.

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan mengadakan Pelatihan Peningkatan Fisik Atlet Ski Air dan Wakeboard DKI Jakarta kepada para Atlet agar memahami betapa pentingnya kebutuhan Fisik selain Teknik yang dibutuhkan untuk menunjang suatu prestasi, kegiatan ini dilakukan dengan melakukan Pelatihan dengan memberikan pengetahuan dan lain sebagainya. Kegiatan akan dilakukan dengan berkolaborasi dengan berbagai pihak.

PELAKSANAAN DAN PEMBAHASAN

Tahap Pertama: pelaksanaan

Hal-hal yang akan disampaikan dalam kegiatan sosialisasi tentang kepakaran keanggotaan yaitu: 1) Pemateri pada kegiatan ini bekerjasama dengan Pemateri dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta dilakukan bulan Juli 2023 dengan PB. PSAWI dan pengprov PSAWI DKI Jakarta; 2) metode yang digunakan dengan menggunakan metode pendekatan ceramah, praktek dan diskusi; 3) partisipasi mitra kegiatan ini dilakukan dengan melakukan koordinasi dengan Pengurus Pengprov PSAWI DKI Jakarta agar berjalannya Pelatihan Peningkatan Fisik Atlet Ski Air dan Wakeboard DKI Jakarta; dan 4) Evaluasi dan berkelanjutan program dilaksanakan akan dilakukan evaluasi, setelah mempraktekkan dan mengenal latihan fisik yang disesuaikan kebutuhan olahraga Ski Air dan Wakeboard masing-masing tindak lanjut selanjutnya adalah melakukan evaluasi bersama apa saja yang terjadi di lapangan dan akan melakukan diskusi untuk mencari solusi terkait dengan (a) Memberikan informasi tentang kondisi fisik dominan fisik atlet, (b) Memberikan informasi tentang pentingnya kondisi fisik dalam menunjang prestasi; (c) Menetapkan strategi meningkatkan kondisi fisik atlet melalui program latihan melalui pendekatan *sport science*. Harapannya akan memberikan manfaat lebih secara keilmuan para atlet Ski Air dan Wakeboard untuk turut menjaga dan latihan kondisi fisik sesuai dengan karakteristik cabang olahraga; dan (d) Mengidentifikasi karakteristik kondisi fisik apa saja yang potensial untuk ditingkatkan yang mendukung prestasi atlet.

Dokumentasi selama pengabdian yang diambil adalah dokumentasi yang relevan dengan fokus pada pelatihan meningkatkan kondisi fisik. Gambar yang diambil seperti gambar proses pendampingan strategi meningkatkan kondisi fisik, pendampingan data kondisi fisik sebagai dasar untuk menganalisis kondisi fisik, penguatan hasil pendampingan dilakukan penyebaran angket untuk melihat peningkatan sebelum dan sesudah diberi pelatihan. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada masing-masing gambar berikut



Gambar 1. pelaksanaan pelatihan dan pemateri memberikan contoh secara langsung pelatihan kondisi fisik dominan untuk atlet ski air dan wakeboard DKI Jakarta

Berdasarkan gambar diatas dapat disimpulkan bahwa untuk pendampingan pelatihan peningkatan kondisi fisik atlet ski air dan wakeboard memahami strategi untuk meningkatkan kualitas kondisi fisik melalui pendekatan ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga: Gambar 1 pemateri (Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd) merupakan penjelasan proses pendampingan dan pelatihan peningkatan kondisi fisik ski air dan wakeboard, dalam pengenalan ini tidak ada kendala yang berarti pada dasarnya untuk peningkatan kualitas kondisi fisik ini sangat mudah diaplikasikan oleh para pelatih, pengurus dan atlet dalam melakukan latihan secara individu maupun secara kelompok; dan Gambar a dan b merupakan proses penjelasan latihan kondisi fisik dalam ski air dan wakeboard untuk selanjutnya diimplementasikan dalam latihan.

Pendampingan pelatihan untuk meningkatkan kondisi fisik dalam ski air dan wakeboard DKI Jakarta terdiri dari indikator pengetahuan, keterampilan, kemampuan, dan motivasi dengan sub indikator mengetahui tentang (i) prinsip-prinsip latihan dalam ski air dan wakeboard; (ii) 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 ski air dan wakeboard.

Tahap Kedua: pembahasan

Perlu di ketahui Universitas Negeri Jakarta adalah perguruan tinggi yang telah berkembang menjadi salah satu perguruan tinggi yang memiliki daya saing didunia pendidikan.hal ini tidak terlepas dari komitmen dan konsistensi yang tinggi dari seluruh civitas akademika UNJ untuk selalu berkontribusi positif bagi kemajuan dan kesejahteraan masyarakat dan penyelesaian berbagai permasalahan yang muncul ditengah masyarakat Indonesia khususnya dan dunia pada umumnya melalui pendidikan serta pengembangan dan penerapan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Upaya dalam mengatasi berbagai permasalahan di tengah masyarakat FIK UNJ selalu mengedepankan kerjasama kemitraan dengan berbagai pihak terkait agar proses penyelesaian masalah berlangsung efektif dan efisien serta terwujud *co-benefit*. Disamping itu, FIK UNJ mengedepankan pendekatan edukatif (*education for sustainable development*) guna mendukung terwujudnya pembangunan berkelanjutan (*sustainable development*) melalui berbagai kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan dengan paradigma pemberdayaan personal, pemberdayaan komunitas, dan institusi. Kegiatan tersebut dikembangkan melalui kemitraan antara FIK UNJ dengan seluruh elemen masyarakat dan pemangku kepentingan yang terkait guna menciptakan suberdaya manusia yg terampil dan terlatih di masyarakat khususnya dunia olahraga.

Melalui Pengabdian Kepada Masyarakat sebagai wujud *University Social Responsibility* kepeloporan UNJ dalam membangun sumberdaya manusia Indonesia tidak hanya dilakukan di kampus saja, melainkan juga di lakukan di seluruh pelosok negeri melalui upaya pengabdian masyarakat yang merupakan perwujudan dari tanggung jawab sosial universitas (*university social responsibility*). Selama satu tahun terakhir, program inovasi untuk membangun negeri telah dilakukan secara massif dan berkelanjutan dengan bermitra dengan pemerintah pusat, pemerintah daerah, industri dan lembaga lain. Partisipasi serta dukungan dari masyarakat sekitar dan anak-anak sangatlah tinggi, dimana Sebagian besar pengurus, pelatih, dan atlet aktif mengikuti seluruh kegiatan. Dalam pelaksanaan program sehingga masyarakat dan anak-anak dapat mengambil manfaatnya dengan baik dan maksimal.

KESIMPULAN DAN SARAN

Pelatih, pengurus dan atlet ski air dan wakeboard DKI Jakarta sudah memahami dan mengerti bahwa komponen kondisi fisik merupakan hal yang penting dan bermanfaat baik dalam jangka pendek maupun jangka Panjang untuk menunjang prestasi atlet. Strategi meningkatkan kondisi fisik melallui program pelatihan ini telah dilakukan secara massif dan tidak terkesan sporadis. Karena sebelumnya telah dilakukan pemetaan tentang jenis kondisi fisik dominan yang diterapkan pada atlet. Kegiatan pelatihan diharapkan turut membantu dalam menyiapkan atlet yang siap berkompetisi baik nasional maupun internasional.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, Tudor O., and Carlo Buzzichelli. 2018. *Periodization-6th Edition: Theory and Methodology of Training*.
- Fachrezzy, Fahmy, Uzizatun Maslikah, Iwan Hermawan, Haris Nugroho, Gatot Jariono, and Rizky Nurulfa. 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):2337-42. doi: 10.7752/jpes.2021.s4313.

- 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. doi: 10.25008/altifani.v1i1.115.
- Jariono, Gatot, Haris Nugroho, Djoko Nugroho, Sae Dikdaya Nyatara, Tunjung Marganingrum, and Dewi Setiawati. 2021. "Determining Factors Of Jump Service Volleyball In The Student Activity Unit Of Volleyball." *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani* 5(4):799–808. doi: 10.33369/jk.v5i4.19771.
- Jariono, Gatot, Nurhidayat Nurhidayat, Eko Sudarmanto, Sae Dikdaya Nyatara, and Tunjung Marganingrum. 2021. "Pendampingan Dan Pelatihan Peningkatan Kondisi Fisik Pada Unit Kegiatan Mahasiswa Bolavoli Universitas Muhammadiyah Surakarta." *Indonesian Collaboration Journal of Community Services* 1(4):236–43.
- Jariono, Gatot, Nursubekti Nursubekti, Pungki Indarto, Singgih Hendarto, Haris Nugroho, and Fahmy Fachrezy. 2020. "Analisis Kondisi Fisik Menggunakan Software Kinovea Pada Atlet Taekwondo Dojang Mahameru Surakarta." *Transformasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*. doi: 10.20414/transformasi.v16i2.2635.
- Junaidi, Said. 2011. "Pembinaan Fisik Lansia Melalui Aktivitas Olahraga Jalan Kaki." *Media Ilmu Keolahraaan Indonesia* vol.1(1):17–21.
- 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, and Strength." *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani* 5(1):154–62. doi: 10.33369/jk.v5i1.14376.
- Tangkudung James. 2006. "Kepelatihan Olahraga 'Pembinaan Prestasi Olahraga.'" *Jakarta: Cerdas Jaya*.