



P2M-WBF: PELATIHAN PENINGKATAN KONDISI FISIK ATLET PELATNAS TAEKWONDO INDONESIA DI POPKI CIBUBUR

Fahmy Fachrezzy^{*1}, Uzizatun Maslikah², Masnur Ali³, Viranti Citrasari⁴

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

Email: fahmyfachrezzy@unj.ac.id¹

Abstract

P2M-WBF is a community service program for the fostered area of the Faculty of Jakarta State University with the Indonesian Taekwondo National Training Center at POPKI Cibubur Jl. Karya Bakti, RT.8/RW.7, Cibubur, Kec. Ciracas, City of East Jakarta, Special Capital Region of Jakarta 13720. The aim of this Community Service Program is to carry out training and assistance to improve the physical condition of Indonesian National Taekwondo National Training Athletes in preparation for the Championships. The method of carrying out the activity is the instructor method which comes from licensed trainers who have qualifications in the field of Nationally licensed Physical Conditions Training. While the material to be provided in the implementation of community service consists of: Providing subject matter which includes: 1) forms and models of physical exercise; 2) Carry out theoretical and practical evaluations. The objectives of this activity are: 1) As an effort to increase knowledge, understanding and skills for Indonesian Taekwondo Athletes regarding physical condition training programs; 2) as an effort to improve the quality and human resources, especially the Indonesian Taekwondo National Training Athletes.

Keywords: P2M-WBF, Physical Conditions, Pelatnas Athletes, Taekwondo

Abstrak

P2M-WBF merupakan pengabdian kepada Masyarakat program wilayah binaan fakultas Universitas Negeri Jakarta dengan Pelatnas Taekwondo Indonesia di POPKI Cibubur Jl. Karya Bakti, RT.8/RW.7, Cibubur, Kec. Ciracas, Kota Jakarta Timur, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 13720. Tujuan pada Program Pengabdian Pada Masyarakat ini adalah untuk melaksanakan pelatihan dan pendampingan peningkatan kondisi fisik Atlet Pelatnas Taekwondo Indonesia dalam persiapan menghadapi Kejuaraan. Metode pelaksanaan kegiatan adalah dengan metode instruktur yang berasal dari Pemateri yang berlisensi yang memiliki kualifikasi dibidang Kepelatihan Kondisi Fisik berlisensi Nasional. Sedangkan materi yang akan diberikan dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yang terdiri dari: Memberikan materi pokok yang meliputi: 1) bentuk dan model Latihan fisik; 2) Melaksanakan evaluasi secara teoritis dan praktek. Tujuan kegiatan ini adalah: 1) Sebagai upaya meningkatkan pengetahuan, pemahaman dan keterampilan kepada Atlet Taekwondo Indonesia mengenai program latihan kondisi fisik; 2) sebagai upaya meningkatkan kualitas dan sumber daya manusia khususnya Atlet Pelatnas Taekwondo Indonesia

Kata kunci: P2M-WBF, Kondisi Fisik, Atlet Pelatnas, Taekwondo

PENDAHULUAN

Atlet dalam menghadapi pertandingan sangat terpengaruh kondisi fisik yang optimal, mulai dari mempersiapkan fisik baik untuk dapat menunjukan performa atau penampilan teknik yang diharapkan dengan prestasi optimal (Fachrezzy et al. 2021; Jariono et al. 2021; Junaidi 2011; Tangkudung James 2006). Atlet di masing-masing Cabang olahraga harus bisa profesional dalam membuat program latihan dengan tepat sesuai karakter cabang olahraga dan tepat pada saat jadwal pertandingan agar mencapai peak performanya (Braso-Sayavera et al. 2017; Cherif et al. 2022; Gredin and Williams 2016). Negara Indonesia memiliki keragaman Nilai kebudayaan yang menjadi karakteristik bangsa Indonesia, seperti gotong royong, silaturahmi, ramah tamah dalam masyarakat menjadi keistimewaan dasar yang dapat menjadikan individu-individu masyarakat Indonesia untuk mencintai dan melestarikan kebudayaan

bangsa sendiri. Tapi karakteristik masyarakat Indonesia yang dikenal sebagai masyarakat yang ramah dan sopan santun kini mulai pudar sejak masuknya budaya asing ke Indonesia yang tidak bisa diseleksi dengan baik oleh masyarakat Indonesia.

Nilai-nilai nasionalisme yang semakin luntur dan kurangnya penghormatan terhadap Pancasila, bendera dan lagu kebangsaan dapat mengakibatkan peningkatan konflik dan kekerasan di tanah air (Susanti, 2019). Seiring dengan perkembangan zaman serta majunya teknologi juga karena arus globalisasi yang mulai merambah luas di kalangan masyarakat menyebabkan para generasi millennial mulai kehilangan jiwa nasionalisme dan mungkin saja lupa akan ideologi Pancasila, hal ini dapat menyebabkan hilangnya identitas bangsa Indonesia, diperlukan identitas nasionalisme yang tinggi dari warganya, terutama di kalangan anak muda generasi Indonesia (Aisy, 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. 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 (Jariono et al. 2021; Jariono and Subekti 2020). Oleh karena itu, faktor-faktor tersebut perlu diperhatikan bagi para pelatih.

Berdasarkan kondisi situasi di atas maka permasalahan dapat diidentifikasi sebagai berikut: (1) Bagaimana meningkatkan kondisi Fisik Atlet Pelatnas Taekwondo Indonesia di Cibubur POPKI 2023?; dan (2) Bagaimana Pelatihan dan Pendampingan Peningkatan kondisi Fisik Atlet Pelatnas Taekwondo Indonesia di Cibubur POPKI 2023?

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. Dengan demikian peneliti ingin mengadakan pelatihan dengan judul “Pelatihan dan Pendampingan Peningkatan Kondisi Fisik Atlet Pelatnas Taekwondo Indonesia di Cibubur POPKI 2023”.

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan mengadakan pelatihan dan pendampingan peningkatan kondisi fisik Atlet Pelatnas Taekwondo Indonesia di Cibubur POPKI 2023, kegiatan ini dilakukan dengan melakukan Pelatihan yang diberikan oleh pemateri-pemateri yang berkompeten dibidangnya, dan lain sebagainya. Kegiatan akan dilakukan dengan berkolaborasi dengan berbagai pihak untuk dapat melaksanakan pelatihan ini. Metode yang akan dilakukan adalah dengan

menggunakan metode pendekatan ceramah, praktek dan diskusi. Kegiatan dilakukan dengan melakukan koordinasi dengan Pengurus di Taekwondo agar berjalannya kegiatan pelatihan dan pendampingan peningkatan kondisi fisik Atlet Pelatnas Taekwondo Indonesia di Cibubur POPKI 2023.

Kegiatan yang dilaksanakan dilakukan evaluasi, setelah mempraktekkan Pelatihan dan pendampingan peningkatan kondisi fisik atlet pelatnas Taekwondo Indonesia masing-masing tindak lanjut selanjutnya adalah melakukan evaluasi bersama apa saja yang terjadi di lapangan dan akan melakukan diskusi untuk mencari solusi

PELAKSANAAN DAN PEMBAHASAN

Hal-hal yang disampaikan dalam kegiatan pelatihan ini adalah: 1) Memberikan informasi tentang kondisi fisik atlet taekwondo, 2) Memberikan informasi tentang pentingnya kondisi fisik dominan taekwondo, 3) Menetapkan strategi meningkatkan kondisi fisik atlet taekwondo. Harapannya akan memberikan manfaat lebih secara prestasi dan merangsang tlet untuk turut mensosialisasikan pelatihan ini, dan 4) Mengidentifikasi factor dominan kondisi fisik yang mendukung peningkatan prestasi atlet.

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 ini, program inovasi untuk membangun negeri telah dilakukan secara massif dan berkelanjutan dengan bermitra dengan pemerintah pusat, pemerintah daerah, industri dan lembaga lain.

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 kondisi fisik Atlet Pelatnas Taekwondo Indonesia di Cibubur POPKI

Berdasarkan gambar diatas dapat disimpulkan bahwa untuk pendampingan pelatihan peningkatan kondisi fisik atlet taekwondo memahami strategi untuk meningkatkan kualitas kondisi fisik melalui pendekatan ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga: Gambar 1 pemateri (Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd) memberikan penjelasan proses pendampingan dan pelatihan peningkatan kondisi fisik Atlet Pelatnas Taekwondo Indonesia di Cibubur POPKI, 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 untuk selanjutnya diimplementasikan dalam latihan.

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. 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 ini dikembangkan melalui kemitraan antara FIK UNJ dengan PB.TI.

Pendampingan pelatihan untuk meningkatkan kondisi fisik pada unit kegiatan mahasiswa taekwondo Pelatnas Taekwondo Indonesia di POPKI Cibubur terdiri dari indikator pengetahuan,

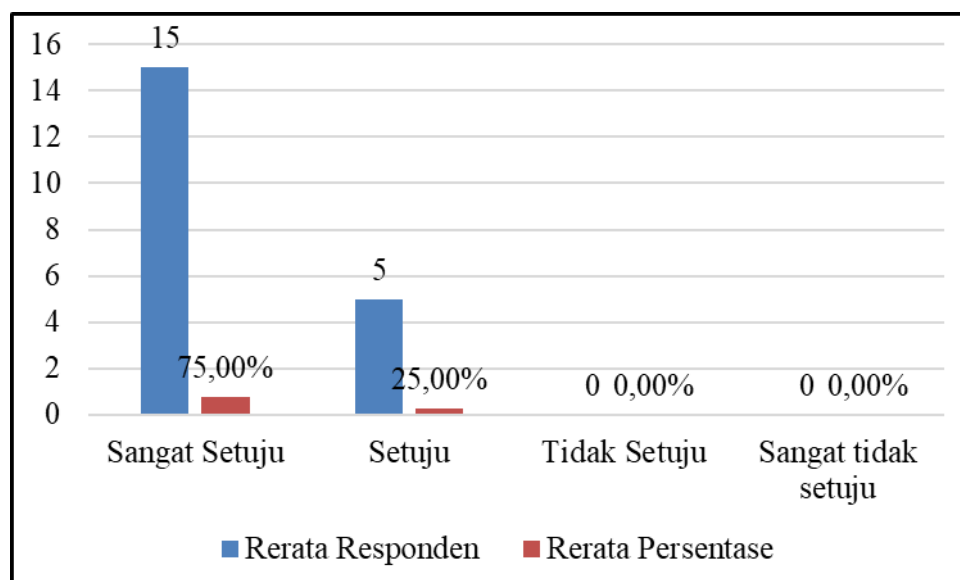
keterampilan, kemampuan, dan motivasi dengan sub indikator mengetahui tentang (i) prinsip-prinsip latihan taekwondo; (ii) latihan kondisi fisik persiapan umum; (iii) program latihan kondisi fisik persiapan khusus; (iv) program latihan kondisi fisik pra kompetisi; (v) program latihan kondisi fisik kompetisi utama; (vi) program latihan kondisi fisik masa transisi; dan (vii) menyusun program latihan taekwondo. Hasil pelatihan rata-rata responden dapat mengimplementasikan dalam latihan setelah diberi pelatihan peningkatan kondisi fisik taekwondo, hasil secara kuantitatif dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1. Hasil analisis deskriptif pelatihan peningkatan kondisi fisik atlet taekwondo

Pernyataan	Rerata	
	Responden	Persentase
Sangat Setuju	15	75,00%
Setuju	5	25,00%
Tidak Setuju	0	0,00%
Sangat tidak setuju	0	0,00%
Jumlah	20	100%

Berdasarkan hasil analisis deskriptif data terkait pelatihan peningkatan kondisi fisik atlet taekwondo dapat disimpulkan bahwa rata-rata pelatih, pengurus, dan atlet memahami tentang peningkatan kualitas kondisi fisik terdiri dari daya ledak, kekuatan, keseimbangan, kelincahan, daya tangan, dan kecepatan setelah diberi pelatihan hal ini dibuktikan dengan penyebaran angket dari

20 responden terdapat 15 responden menyatakan setuju atau sebesar 75% tentang terkait pelatihan peningkatan kondisi fisik atlet taekwondo. Untuk memperkuat dari hasil analisis deskriptif frekuensi tentang pelatihan terkait pelatihan peningkatan kondisi fisik atlet taekwondo Indonesia di POPKI Cibubur dapat dilihat pada histogram berikut



KESIMPULAN DAN SARAN

Pengurus, pelatih dan atlet yang tergabung pada pelatnas Taekwondo Indonesia di POPKI Cibubur sudah memahami bahwa kondisi fisik merupakan penunjang utama hal yang penting dan bermanfaat baik dalam jangka pendek maupun jangka Panjang dalam meningkatkan performa atlet Taekwondo.

DAFTAR PUSTAKA

- Brazo-Sayavera, Javier, Pantelis Theodoros Nikolaidis, Alba Camacho-Cardenosa, Marta Camacho-Cardenosa, Rafael Timón, and Pedro R. Olivares. 2017. "Acute Effects of Block Jumps in Female Volleyball Players: The Role of Performance Level." *Sports* 5(2). doi: 10.3390/sports5020030.
- Cherif, Moncef, Mohamed Ahmed, Karim Bannour, Majed M. Alhumaid, Mounira Ben, Marwa Khammassi, and Abdallah Aouidet. 2022. "Heliyon Anthropometry , Body Composition , and Athletic Performance in Specific Field Tests in Paralympic Athletes with Different Disabilities." *Heliyon* 8(February):e09023. doi: 10.1016/j.heliyon.2022.e09023.
- 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.
- Gredin, Viktor, and A. Mark Williams. 2016. "The Relative Effectiveness of Various Instructional Approaches during the Performance and Learning of Motor Skills." *Journal of Motor Behavior*. doi: 10.1080/00222895.2015.1046544.
- 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, and Nur Subekti. 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*. doi: 10.33369/jk.v4i2.12449.
- Junaidi, Said. 2011. "Pembinaan Fisik Lansia Melalui Aktivitas Olahraga Jalan Kaki." *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia* vol.1(1):17–21.
- Tangkudung James. 2006. "Kepelatihan Olahraga 'Pembinaan Prestasi Olahraga.'" *Jakarta: Cerdas Jaya*.