



## PKM PENDAMPINGAN DAN PELATIHAN LARI 100 METER BERORIENTASI *COMPETITION PARTNER* PADA ATLET NATIONAL PARALYMPIC COMMITTEE (NPC) INDONESIA

Nurhidayat Nurhidayat<sup>\*1</sup>, Akhmad Azlan Khoirurrozikin<sup>2</sup>, Eko Sudarmanto<sup>3</sup>, Bima Febriyanto<sup>4</sup>, Ahmad Fathoni<sup>5</sup>, Haris Nugroho<sup>6</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup>Universitas Muhammadiyah Surakarta

<sup>6</sup>Universitas Sebelas Maret

Email: [nur574@ums.ac.id](mailto:nur574@ums.ac.id)<sup>1</sup>

### Abstract

*The problem in Indonesia is that the practice of combining the results of the development of sports science and technology and the research results of sports academics in the training process of these athletes is still always encountering obstacles, because in addition to the centre for implementing sports science and technology it is not yet available and has not been integrated into athlete training programs, also because there is always a tendency resistance from practitioners in the field. Practitioners in the field still find it difficult to accept if the research results of academics are to be applied to the training process separately because they are often considered to interfere with the training process. Meanwhile, they are not very open and have the awareness to absorb information on the development of sports science and technology from scientific journals or other scientific forums, because they are too busy with tasks in the field. One of the sports is a physical condition and we jointly believe that there is a change in the improvement of athlete's achievement as a result of the action of applying science and technology in the training program in the sport concerned at the National Paralympic Committee of Indonesia. In addition, there is also a transfer of knowledge or changes in the behaviour of the trainer in the training process. This assistance is expected to produce a training model that can be implemented in the training process to improve the achievement of national superior sports that are oriented to the application of sports science and technology. The objectives of this PkM are: (i) To provide trainers with knowledge related to improving the 100-meter running oriented to competition partner, (ii) To provide assistance and training on the 100-meter running rules for Indonesian NPC athletes; (iii) to provide manuals related to competition partners for Indonesian NPC athletes. The objectives of this PkM are: (i) To provide trainers with knowledge related to improving the 100-meter running oriented to competition partner, (ii) To provide assistance and training on the 100-meter running rules for Indonesian NPC athletes; (iii) to provide manuals related to competition partners for Indonesian NPC athletes.*

*The method implemented in this activity is based on the results of discussions between the proposer and partners. Furthermore, it was justified that the priority issues agreed to be resolved during the implementation of the PKM-PID program were to provide assistance and training related to increasing the 100-meter run oriented to the competition partner and to pay attention to the level of attractiveness, effectiveness, and efficiency of the training process developed/modified by the service team, so that Indonesian NPC athletes are interested in doing 100-meter running exercises oriented to competition partners. training model partner so that the problem of limited understanding of petanque can be solved together. What needs to be considered in this activity is how the renewal message can be delivered effectively and efficiently. For this reason, a communication process is needed, and the implementation of counselling is also carried out using the method of discussion/dialogue and interviews*

**Keywords:** *Kopeng, Planting, Trees, Ecotourism*

### Abstrak

Persoalan di Indonesia praktik penggabungan hasil perkembangan iptek olahraga dan hasil penelitian para akademisi olahraga pada proses latihan para atlet ini ternyata masih selalu menemui kendala, karena di samping pusat penerapan iptek olahraga tersebut belum tersedia dan belum terintegrasi dalam program pelatihan atlet, juga karena selalu ada kecenderungan resistensi dari para praktisi di lapangan. Para praktisi di lapangan masih sulit menerima jika hasil-hasil penelitian para akademisi untuk diterapkan pada proses latihan secara terpisah, karena sering dianggap mengganggu proses latihan. Sementara mereka sendiri belum begitu terbuka dan memiliki kesadaran untuk menyerap informasi perkembangan iptek olahraga dari jurnal-jurnal ilmiah atau forum ilmiah lainnya, karena terlalu disibukkan dengan tugas-tugas di lapangan. Fokus pendampingan adalah menerapkan hasil penelitian untuk pemecahan permasalahan yang terkait dengan penerapan ilmu kepelatihan olahraga salah satunya kondisi fisik serta bersama-sama meyakini adanya perubahan peningkatan prestasi atlet sebagai hasil tindakan penerapan iptek dalam program latihan pada cabang olahraga yang bersangkutan di National Paralympic Committee Indonesia. Selain itu juga terjadinya transfer knowledge atau perubahan perilaku pelatih dalam proses pelatihan. Pendampingan ini diharapkan menghasilkan model pelatihan yang dapat

diimplementasikan dalam proses latihan untuk meningkatkan prestasi olahraga unggulan nasional yang berorientasi kepada penerapan iptek keolahragaan. Tujuan PkM ini: (i) Memberikan pengetahuan pelatih terkait dengan peningkatan lari 100 meter berorientasi pada *competetition partner*, (ii) Memberikan pendampingan dan pelatihan peraturan lari 100 meter pada atlet NPC Indonesia; (iii) Memberikan bukupanduan terkait dengan *competetition partner* pada atlet NPC Indonesia.

Metode yang dilaksanakan pada kegiatan ini adalah berdasarkan hasil diskusi antara pengusul dan mitra. Selanjutnya dijustifikasikan bahwa prioritas masalah yang disepakati untuk diselesaikan selama pelaksanaan program PKM-PID adalah memberikan pendampingan dan pelatihan terkait dengan peningkatan lari 100 meter berorientasi pada *competetition partner* serta akan diperhatikan tingkat daya tarik, efektifitas dan efisiensi proses pelatihan yang dikembangkan/dimodifikasi oleh tim pengabdian, agar para atlet NPC Indonesia tertarik untuk melakukan latihan lari 100 meter berorientasi pada *competetition partner*. Selain mengembangkan/memodifikasi model latihan *competetition partner* yang dimodifikasi sehingga masalah keterbatasan pemahaman tentang olahraga *petanque* dapat dipecahkan permasalahan secara bersama-sama. Yang perlu diperhatikan dalam kegiatan ini adalah bagaimana pesan pembaharuan dapat disampaikan secara efektif dan efisien. Untuk itu dibutuhkan proses komunikasi, pelaksanaan penyuluhan dilakukan pula dengan menggunakan metode diskusi/dialog dan wawancara

**Kata kunci:** *pendampingan, pelatihan, atletik, competetition partner, National paralympic comitte Indonesia*

---

## LATAR BELAKANG PELAKSANAAN

Pembinaan prestasi olahraga harus dilakukan secara sistematis, berjenjang, dan berkelanjutan (H. Indrawira, U. Maslikah, G. Jariono, H. Nugroho, 2021; Tangkudung James, 2006). Pembinaan olahraga di Indonesia seyogianya harus selalu ada peningkatan seiring dengan penerapan berbagai perkembangan ilmu dan pengetahuan di bidang olahraga (H. Indrawira, U. Maslikah, G. Jariono, H. Nugroho, 2021; Jariono et al., 2020, 2021; Jariono & Subekti, 2020; Nugroho et al., 2021). Pemanfaatan penemuan model-model latihan dan berbagai pemanfaatan hasil penelitian selayaknya telah diterapkan oleh pembina atau pelatih (Lumintuarso, 2015; Reindal, 2008). Sejalan dengan itu pemerintah selalu berupaya maksimal untuk melaksanakan pembinaan berkesinambungan dengan mempertimbangkan beberapa sektor yang sangat vital.

Sehubungan dengan itu, maka sangat diperlukan adanya suatu sistem pembinaan olahraga yang *professional* serta melibatkan ilmu pengetahuan dan teknologi sehingga proses pembinaan tersebut dapat dilaksanakan secara sistematis, terarah dan terukur yang pada akhirnya bermuara pada prestasi yang telah tertuang dalam Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Sebagaimana tertuang dalam Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 16 tahun 2007 Pasal 1 (RI, 2007) tentang penyelenggaraan keolahragaan, bahwa pembinaan dilakukan oleh seorang pembina olahraga yaitu orang yang memiliki minat dan pengetahuan, kepemimpinan, kemampuan managerial, dan atau pendanaan yang didedikasikan untuk kepentingan pembinaan dan pengembangan olahraga (UU No 3 Tahun 2005, 2005)(Undang-undang, 2022).

Namun hal ini tidak membuat pengusul sekaligus pengabdian untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat berupa pendampingan dan pelatihan baik melakukan pelatihan secara daring maupun luring pada salah satu mitra untuk tetap berinovasi dalam mengembangkan minat para pelatih untuk melatih atlet NPC salah satunya melalui Latihan *competetition partner* untuk meningkatkan lari 100 meter pada atlet NPC Indonesia. Dengan melakukan pelatihan secara daring ini, diharapkan para pelatih mampu berinovasi dan menciptakan produk berupa panduan latihan dengan menggunakan *video tutorial*. *Video tutorial* merupakan gambaran rangkaian hidup yang ditayangkan oleh seorang pengajar yang berisi pesan-pesan latihan untuk membantu pemahaman terhadap suatu materi latihan sebagai bimbingan atau bahan kajian kepada sekelompok kecil atlet.

Dari hasil penelitian dan kajian teori tersebut pengusul meyakini bahwa dengan melakukan pendampingan pelatihan dapat mempermudah dan membantu para pelatih NPC

peningkatkan lari 100 meter berorientasi pada *competition partner* pada atlet yang memiliki kebutuhan khusus.

## METODE PELAKSANAAN

*National paralympic comitte* (NPC) Indonesia merupakan wadah organisasi membina atlet berprestasi yang memiliki kebutuhan khusus salah satunya pada cabang olahraga atletik. Atlet para atletik nomor lari National Paralympic Committee (NPC) mengikuti pemusatan latihan nasional (Pelatnas) untuk ajang ASEAN Para Games (APG) XI 2022 di Stadion UNS Solo, Jawa Tengah. NPC Indonesia sejatinya memerlukan sentuhan dan dukungan dari pihak terkait. Sehingga dirasakan perlu upaya untuk (1) Pemecahan permasalahan dalam pendampingan ini dilaksanakan dengan prinsip kolaborasi antara akademisi dan pelatih; dan (2) Kolaborasi adalah kerjasama yang didasari atas kesetaraan peran dan tanggung jawab antara akademisi dengan pelatih.

Metode tindakan digunakan untuk mengetahui penerapan berbagai aspek performa fisik sehubungan dengan latihan setelah merefleksikan dalam beberapa episode pelatihan melalui program latihan yang disusun oleh pelatih. Fokus pendampingan adalah menerapkan hasil penelitian untuk pemecahan permasalahan yang terkait dengan penerapan ilmu kepelatihan olahraga antara lain kondisi fisik, psikologi dan biomekanika, serta bersama-sama meyakini adanya perubahan peningkatan prestasi atlet sebagai hasil tindakan penerapan iptek dalam program latihan pada cabor yang bersangkutan di National Paralympic Committe. Selain itu juga terjadinya transfer knowledge atau perubahan perilaku pelatih dalam proses pelatihan.

Adapun khalayak sasaran yang perlu dilibatkan dalam kegiatan PKM, serta dapat menyebarluaskan hasil kegiatan pada anggota khalayak sasaran yang lain adalah pengurus, pelatih dan atlet NPC Indonesia sebanyak sepuluh orang. Ke sepuluh orang ini merupakan sasaran yang akan mendapatkan sosialisasi dan turut terlibat dalam program pengabdian ini terkait dengan PKM pendampingan dan pelatihan lari 100 meter berorientasi *competition partner* pada atlet *National Paralympic Comitte* (NPC) Indonesia

## PELAKSANAAN DAN PEMBAHASAN

### Tahap Pertama:

#### **Pendampingan dan pelatihan lari 100 meter berorientasi *competition partner* pada atlet *National Paralympic Comitte* (NPC) Indonesia**

Hal-hal yang akan disampaikan dalam kegiatan pendampingan dan pelatihan lari 100 meter berorientasi *competition partner* adalah:

1. Memberikan informasi tentang *transfer knowledge* atau berbagi pengalaman/ pengetahuan pelatih, pengurus dan atlet dalam proses pelatihan *competition partner* pada atlet *National Paralympic Comitte* (NPC) Indonesia. Organisasi olahraga *paralympic* adalah *National Paralympic Committee* (NPC) yang berfungsi untuk mengatur kegiatan pembinaan dan pengembangan olahraga *paralympic* seperti yang dimaksudkan dalam perundang-undangan menerima pendanaan keolahragaan dari APBN (untuk tingkat pusat) dan APBD (untuk tingkat provinsi dan tingkat kabupaten/kota). Realita yang dijumpai di lapangan adalah terjadi diskriminasi dan marginalisasi bagi pembinaan dan pengembangan olahraga *paralympic*, terutama bagi pembinaan dan pengembangan ditingkat provinsi dan kabupaten/kota. Dimanakah sebenarnya letak alasan untuk mendiskriminasi dan memarginalkan olahraga *paralympic*? Seandainya bila ditelaah lebih lanjut, tak perlu terjadi diskriminasi dan marginalisasi seperti itu, karena baik olahraga *paralympic* maupun olahraga normal, sama-sama memiliki kesempatan untuk mengukir prestasi, meningkatkan harkat dan martabat bangsa melalui kibaran sang merah putih pada ajang multi *event international*

2. Memberikan informasi tentang pentingnya proses pelatihan *competition partner* pada atlet *National Paralympic Comitte (NPC) Indonesia*. Berbicara mengenai olahraga *paralympic*, tidak hanya sekadar berbicara tentang *sport science* dan *competition rules*, namun juga berbicara mengenai perihal yang lebih luas dalam kehidupan ini. Apabila berbicara mengenai olahraga *paralympic*, maka harus memiliki komitmen terlebih dahulu untuk menumbuhkan *respect* (rasa hormat) dalam diri kita bagi kaum difabel. Tidak menggunakan sebutan yang kasar bagi kaum difabel merupakan salah satu perwujudan rasa hormat yang dapat dilakukan dengan cara yang sederhana.
3. Menetapkan strategi pelatihan *competition partner* pada atlet *National Paralympic Comitte (NPC) Indonesia*. Harapannya akan memberikan manfaat lebih terkait dengan peningkatan prestasi atlet. Pembinaan atlet olahraga *paralympic* seharusnya dilakukan secara terencana, kontinyu, dan berkelanjutan serta dilakukan seawal mungkin sejak individu telah menunjukkan suatu harapan baru di bidang olahraga, hal ini perlu ditindaklanjuti dengan melakukan pembinaan bakat dan meningkatkan prestasi

### **Tahap Kedua:**

#### **Pelaksanaan latihan lari 100 meter berorientasi *competition partner* pada atlet *National Paralympic Comitte (NPC) Indonesia***

Materi tentang gerakan pelaksanaan latihan lari 100 meter berorientasi *competition partner* pada atlet *National Paralympic Comitte (NPC) Indonesia* dilaksanakan menyiapkan lokasi latihan di stadion UNS Solo. Kegiatan pengabdian ini selanjutnya akan dapat memberikan tambahan terkait dengan pendekatan *sport science*. Adapun langkah-langkah dalam proses pendampingan dan pelatihan lari 100 meter berorientasi *competition partner* pada atlet *National Paralympic Comitte (NPC) Indonesia* adalah sebagai berikut.

1. Memberikan informasi tentang kondisi pelatihan lari 100 meter berorientasi *competition partner* pada atlet *National Paralympic Comitte (NPC) Indonesia*
2. Memberikan informasi tentang pentingnya pelatihan lari 100 meter berorientasi *competition partner* pada atlet *National Paralympic Comitte (NPC) Indonesia*
3. Menetapkan strategi dalam mendampingi pelatihan lari 100 meter berorientasi *competition partner* pada atlet *National Paralympic Comitte (NPC) Indonesia*.
4. Mengidentifikasi karakteristik pelatihan lari 100 meter berorientasi *competition partner* pada atlet *National Paralympic Comitte (NPC) Indonesia*. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 1 Pemberian pengarahan kepada atlet NPC oleh Tim pengabdian



Gambar 2 Pendamping memberikan arahan kepada atlet



Gambar 3. Proses persiapan pendampingan lari 100 meter berbasis *competition partner*



Gambar 4. pendampingan lari 100 meter berbasis *competition partner*

Berdasarkan gambar pengabdian kepada masyarakat dapat disimpulkan bahwa untuk Pendampingan dan Pelatihan lari 100 meter berorientasi *competition partner* pada atlet *National Paralympic Comitte* (NPC) Indonesia terdapat pemahaman tentang bagaimana memberikan perlakuan tentang meningkatkan lari 100 meter melalui *competition partner* pada atlet *National Paralympic Comitte* (NPC) Indonesia. Adapun penjelasannya dapat diuraikan sebagai berikut;

1. Gambar 1 dan 2 merupakan proses pengarahan terkait dengan pendampingan lari 100 meter berbasis *competition partner*
2. Gambar 3 dan 4 merupakan proses pelatihan pendampingan lari 100 meter berbasis *competition partner*. Secara tersurat dan tersirat atlet telah mendapatkan porsi yang cukup memadai untuk menunjukkan eksistensinya dalam artian meningkatkan kemampuannya melalui Latihan lari 100 meter berorientasi pada *competition partner*. Selama pelatihan ini terdapat kendala yang berarti, pada dasarnya untuk pelatihan lari 100 meter berorientasi *competition partner* pada atlet *National Paralympic Comitte* (NPC) Indonesia ini sangat mudah diimplementasikan oleh para pelatih untuk diterapkan dalam latihan khususnya untuk meningkatkan lari 100 meter. Terkait dengan *competition partner* pada atlet yang memiliki kebutuhan khusus berjalan dengan baik, tim pengusul akan menjadikan satu atau lebih pelatih menjadi sasaran antara yang strategis yang akan berperan sebagai narasumber untuk melakukan pelatihan bagi pelatih lain atau untuk menjadi pelopor dalam pelatihan lari 100 meter berorientasi *competition partner* untuk prestasi yang digunakan setelah kegiatan pengabdian ini selesai. PkM ini melibatkan tim mahasiswa yaitu mahasiswa Program studi Pendidikan Olahraga dan mitra di NPC Indonesia. Keterlibatan mereka sebagai tim teknis pelaksana PkM sekaligus sebagai tim pengumpulan data bagi tim peneliti. Tujuannya adalah memberikan wawasan tentang pengembangan keilmuan melalui kegiatan PkM, Kegiatan PkM berlangsung selama 1 tahun dengan target akhir adalah dihasilkan kegiatan yang dilakukan mahasiswa dan mitra selama proses pelatihan.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil pengabdian kepada masyarakat dapat disimpulkan bahwa pelatihan lari 100 meter berorientasi *competition partner* pada atlet *National Paralympic Comitte* (NPC) Indonesia memiliki peran penting dalam memaksimalkan prestasi atlet. Selanjutnya melalui PkM ini memberikan manfaat kepada pelatih, dan pengurus serta atlet terkait dengan atlet atletik yang memiliki prestasi yang mumpuni untuk melakukan Latihan lari 100 meter berorientasi *competition partner*. Saran penelitian dan pengabdian pada masyarakat berikutnya khusus pada atlet *National Paralympic Comitte* (NPC) Indonesia adalah pengabdian akan melakukan pendampingan peningkatan kondisi fisik sebagai pondasi untuk meningkatkan derajat kebugaran atlet.

## DAFTAR PUSTAKA

- 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>
- 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>
- Jariono, G., Sudarmanto, E., Kurniawan, A. T., Triadi, C., & Anisa, M. N. (2021). Pendampingan Pelatihan Kemampuan Motorik Anak Berkebutuhan Khusus Melalui Latihan High Intensity Interval Training. *Indonesian Journal of Engagement, Community Services, Empowerment and Development*, 1(2), 81–90. <https://doi.org/https://doi.org/10.53067/ijecsed>
- Lumintuarso, A. I. R. (2015). *Pengembangan Model Latihan “Kribo” untuk powertungakai atlet lompat jauh dan sprint SKO SMP*. 3(April), 16–28.
- 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>
- Reindal, S. M. (2008). A social relational model of disability: A theoretical framework for special needs education? *European Journal of Special Needs Education*. <https://doi.org/10.1080/08856250801947812>
- RI, P. (2007). *Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 16 Tahun 2007 Tentang Penyelenggaraan Keolahragaan*.
- Tangkudung James. (2006). *Kepelatihan Olahraga “Pembinaan Prestasi Olahraga.” Jakarta: Cerdas Jaya*.
- Undang-undang, R. (2022). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan*.
- UU No 3 Tahun 2005. (2005). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Dengan. Presiden RI, 1, 1–53*.