

PELATIHAN STRENGTH & CONDITIONING SE-WILAYAH III CIREBON, JAWA BARAT

Heru Miftakhudin¹, Okki Yonda²
Fakultas Ilmu keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta
Jalan Pemuda 10, Rawamangun, Jakarta Timur
heru_miftakhudin@unj.ac.id¹, Okki_Yonda@unj.ac.id²

Abstract

PB Data. PELTI in March 2022 for the age category under 10-16 years, showed that there was only 1 player from region III Cirebon, a/n Fauzan Ahmad with a national rating of 4 in the 16 year old male age group, seeing this data it was considered that there was a deficiency in fostering and building regional athletes to be able to compete and have national rankings. Specific to the area of training and coach development in tennis, an area that must be improved Together is a matter of technical tactics and strength and conditioning, because this area is the foundation or wheel for carrying out how to implement athlete skills on the field. Techniques in tennis are not just being able to hit the ball just as much, but more like serve, return serve, rally, approaching and net game, and passing shot or lob, and even in terms of the most basic elements, namely balance, racket face control and timing are indicators of tennis athletes that must be fulfilled perfect and must be able to do it effectively and efficiently, because these 5 things can deliver 50% help in creating a point. Tactics in tennis do not only talk about hitting consistency, but there are some things that must be mastered and stick to the 5 elements above, such as playing with an open court pattern, playing on weakness, playing variation, serve and volley, aggressive baseliner, counter puncher, behind the back, net rusher, 2 on 1, solid cross court, determining middle area, first taking initiative, high percentage. this tactic will help another 50% in creating points and of course victory. From the explanation above, not many coaches are aware that the supporting factor is strength and conditioning training so that players know which strength factors to strengthen, thus it is necessary to carry out community service activities with the title: Strength and Conditioning Training for Region III Cirebon, West Java. This activity is designed in order to make a fundamental contribution to regional trainers, physical education teachers as the target. Providing insight, knowledge and direct drill to physical education trainers and teachers about the theory and practice of Strength and Conditioning so as to provide provisions and opportunities in order to develop the activities of their students in the best and directed manner. The targeted output is in the form of the competence of trainers and teachers in fostering game sports in order to improve the quality of athlete human resources and trainer knowledge about how to train properly targeting region III Cirebon

Keywords: Training, Tennis, Strength and Conditioning

Abstrak

Data PB. PELTI pada bulan maret 2022 untuk kategori usia dibawah 10 – 16 tahun, menunjukkan hanya terdapat 1 orang pemain asal wilayah III Cirebon, a/n Fauzan ahmad dengan peringkat 4 nasional kelompok umur 16 Tahun putra, melihat data tersebut dinilai ada kekurangan dalam membina dan membangun atlet daerah untuk bisa berkompetisi dan memiliki peringkat nasional. Spesifik pada area kepelatihan dan pengembangan pelatih dalam olahraga tenis, area yang harus diperbaiki Bersama adalah persoalan taktik tehnik dan strength and conditioning, kerena area ini merupakan fondasi atau roda untuk menjalankan bagaimana implementasi kemampuan skill atlet dilapangan, Tehnik dalam tenis bukan hanya sekedar bisa memukul bola saja sebanyak banyaknya, tapi lebih seperti serve, return serve, rally, approaching and net game, dan passing shot or lob, dan bahkan untuk dari segi elemen paing dasar lagi yaitu balance, racket face control dan timing merupakan indicator atlet tenis yang harus terpenuhi secara sempurna dan harus bisa melakukannya dengan efektif dan efisien, karena 5 hal ini bisa mengantarkan membantu 50% dalam menciptakan sebuah poin. Taktik dalam tenis bukan hanya berbicara konsistensi pukulan, namun ada beberapa yang harus dikuasai dan menempel dengan unsur 5 hal diatas, seperti, bermain dengan pola open court, playing on weakness, playing variation, serve and volley, aggressive baseliner, counter puncher, behind the back, net rusher, 2 on 1, solid cross court, determining middle area, first taking inisiative, high percentage. taktik ini akan membantu 50% lagi dalam menciptakan poin dan tentunya kemenangan. Penjelasan diatas tidak banyak pelatih yang sadar bahwa faktor pendukungnya adalah latihan strength and conditioning sehingga pemain mengetahui faktor kekuatan mana yang harus kuatkani, dengan demikian perlu dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul: Pelatihan Strength and Conditioning Se-wilayah III Cirebon, Jawa Barat. Kegiatan ini dirancang dalam rangka memberikan kontribusi mendasar pada pelatih daerah, guru pendidikan jasmani sebagai sasaran. Pemberian wawasan, pengetahuan dan drill langsung terhadap pelatih dan guru-guru pendidikan jasmani tentang teori dan praktek Strength and Conditioning sehingga memberikan bekal dan peluang dalam rangka mengembangkan aktifitas muridnya dengan sebaik baiknya dan terarah. Luaran yang ditargetkan berupa kompetensi pelatih dan guru

dalam membina cabang olahraga permainan dalam rangka meningkatkan kualitas sdm atlet dan pengetahuan pelatih tentang cara melatih yang tepat sasaranse wilayah III cirebon

Kata kunci: Pelatihan, Tennis, Strength and Conditioning

1. PENDAHULUAN (INTRODUCTION)

Menurut De Bosscher (2015), perkembangan prestasi atau performa atlet dalam suatu daerah ditentukan oleh beberapa pilar, 1. Dukungan anggaran, 2. Lembaga, Struktur organisasi, dan struktur kebijakan olahraga, 3. Partisipasi *grassroot*, 4. *Performance*, 5. Tingkat pemutakhiran (ekselensi), 6. Fasilitas Latihan, 7. Kepelatihan dan pengembangan pelatih, 8. Kompetisi, 9. Riset ilmiah dan inovasi. Dari semua pilar pilar tersebut semua nya harus selaras dan maju Bersama. Merujuk pada pilar ke 7 yang disampaikan oleh De Bosscher yaitu area kepelatihan dan pengembangan pelatih, maka pilar tersebut spesifik menuju pada bagaimana pola pembinaan dan bagaimana sumber daya manusia tersebut bisa mengoptimalkan pembinaan yang ada.

Spesifik pada area kepelatihan dan pengembangan pelatih dalam olahraga tenis, area yang harus di perbaiki Bersama adalah persoalan taktik dan tehnik, karena area ini merupakan fondasi atau roda untuk menjalankan bagaimana implementasi kemampuan skill atlet dilapangan, kesempurnaan gerak tehnik, meminimalisirkan kesalahan gerak, mengoptimalkan kinerja mekanika gerak merupakan capaian dalam mengembangkan tehnik olahraga tenis, kemudian dalam mengatur pola serangan, situasi, dan meminimalisirkan prosentasi kesalahan yang dilakukan sendiri merupakan capaian dalam mengembangkan taktik olahraga tenis.

Dua hal ini tidak bisa dipisahkan karena keduanya saling berhubungan dan saling berkaitan, tehnik bagus tapi implementasi taktik tidak baik itu akan mengganggu dalam perolehan poin secara tehnik, begitu juga sebaliknya, dalam implementasi taktik mereka mengerti namun implementasi skill tehnik yang digunaka tidak sempurna, tentu hasilnya akan sama yaitu tidak efisien dan efektif dalam menciptakan peluang, poin, kemenangan.

Tehnik dalam tenis bukan hanya sekedar bisa memukul bola saja sebanyak banyaknya, tapi lebih seperti *serve*, *return serve*, *rally*, *approaching and net game*, dan *passing shot or lob*, dan bahkan untuk dari segi elemen paing dasar lagi yaitu *balance*, *raquet face control* dan *timing* merupakan indicator atlet tenis yang harus terpenuhi secara sempurna dan harus bisa melakukannya dengan efektif dan efisien, karena 5 hal ini bisa mengantarkan membantu 50% dalam menciptakan sebuah poin. Taktik dalam tenis bukan hanya berbicara konsistensi pukulan, namun ada beberapa yang harus dikuasai dan menempel dengan unsur 5 hal diatas, seperti, bermain dengan pola *open court*, *playing on weakness*, *playing variation*, *serve and volley*, *aggressive baseliner*, *counter puncher*, *behind the back*, *net rusher*, *2 on 1*, *solid cross court*, *determining middle area*, *first taking inisiative*, *high percentage*. taktik ini akan membantu 50% lagi dalam menciptakan poin dan tentunya kemenangan.

Sebagai tolok ukur keberhasilan pembinaan dan pengembangan olahraga tenis se-wilayah III cirebon, perlu diadakan kegiatan dalam bentuk pelatihan secara bertahap, konsisten, dan terus

menerus. pelatihan ini bertujuan untuk mengembangkan pengetahuan pelatih daerah. Dan pada akhirnya terciptalah atlet-atlet muda daerah se-wilayah III Cirebon lebih berkompeten, banyak dan memiliki peringkat nasional PNP dari usia 10 s/d 16 tahun kedepannya.

2. TINJAUAN LITERATUR (LITERATUR REVIEW)

Data yang diterbitkan oleh PB. PELTI pada bulan maret 2022 untuk kategori usia dibawah 10 – 16 tahun, menunjukkan hanya terdapat 1 orang pemain asal wilayah III Cirebon, a/n Fauzan ahmad dengan peringkat 4 nasional kelompok umur 16 Tahun putra, melihat data tersebut peneliti menilai ada kesalahan dalam membina dan membangun atlet daerah untuk bisa berkompetisi dan memiliki peringkat nasional. Padahal menurut statistik kependudukan yang di sensus oleh BPS Provinsi Jawa barat tahun 2020, Wilayah III Cirebon memiliki jumlah populasi penduduk terbesar se-jawa barat dengan 6.245.071 penduduk, dengan populasi sebanyak ini kita tidak memiliki pemain atau atlet tenis yang berkompetisi di level nasional untuk usia 10 s/d 16 tahun.

Beberapa hal yang menyebabkan terjadinya kondisi tersebut di antaranya: sarana prasarana yang dimiliki, kemampuan pelatih dan guru dalam memberikan program latihan variasi latihan, inovasi dan kreatifitas pelatih tenis dalam membuat program latihan. Berdasarkan mengetahui keadaan dan permasalahan yang ada mengenai pembinaan olahraga tenis lapangan se-wilayah III Cirebon, mendorong tim pengabdian Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta untuk melakukan suatu pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk *pelatihan tactical dan technical tenis*.

pelatihan tactical dan technical tenis. merupakan salah satu program pelatihan singkat yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan melatih, mengajar taktik dan tehnik tenis. Dalam hal ini juga akan di ajarkan bagaimana kurikulum tenis untuk anak usia 10 s/d 16 tahun. *Pelatihan tactical dan technical tenis* pada kesempatan ini adalah agar pelatih daerah dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan melatih tenis lapangan terutama dalam aspek taktik dan tehnik. Disamping itu tujuan utama dari program *pelatihan tactic dan teknik* ini juga untuk menciptakan kualitas sumber daya manusia pemain tenis daerah se wilayah III Cirebon di masa yang akan datang.

Jenis permasalahan yang ditangani dalam program pengabdian masyarakat ini meliputi pengembangan pelatihan taktica dan technic tenis bagi atlet. Pada hakekatnya, kegiatan Pengabdian Masyarakat ini merupakan solusi terhadap permasalahan yang dihadapi mitra dengan pendekatan secara terpadu, agar dapat meningkatkan kemampuan pelatih dan guru pendidikan jasmani dalam hal membina dan mengembangkan permainan atlet. Jenis luaran yang dihasilkan adalah.

- a) meningkatnya sdm pemain tenis daerah kedepannya banyak memiliki peringkat nasional

- b) meningkatnya pengetahuan tentang pentingnya taktik dan tehnik dalam
- c) olahraga tenis makin baik
- d) pelatih memiliki pengalaman dalam memberikan program Latihan taktik dan
- e) tehnik yang tepat
- f) meningkatnya pengetahuan pelatih tentang variasi Latihan taktik semakin baik
- g) meningkatnya pengetahuan pelatih tentang tehnik yang efektif dan efisien
- h) kerja sama antara universitas negeri jakarta dengan induk organisasi tenis pengurus kabupaten se wilayah III cirebon

3. METODE PELAKSANAAN (MATERIAL AND METHOD)

3.1 Sasaran Kegiatan

Sasaran utama kegiatan ini adalah pelatih dan se wilayah III cirebon. Kegiatan pengabdian dilakukan dengan pemberian pengetahuan baik teori maupun praktek tentang olahraga tenis.

3.2 Metode Kegiatan

Metode yang digunakan Tim Pengabdian dalam pemberian (penyampaian) materi pelatihan, adalah: (1) Ceramah, (2) Tanya jawab, (3) Demonstrasi, dan (4) Praktek. Langkah-langkah yang dilakukan Tim Pengabdian untuk memperlancar kegiatan *Pelatihan Tactical dan technical tenis* bagi Pelatih dan Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan se wilayah III Cirebon:

1. Merencanakan jadwal dan tempat *Pelatihan Tactical dan technical tenis*
2. Membentuk kelompok peserta *Pelatihan Tactical dan technical tenis*
3. Materi pengetahuan teori meliputi:
 - 1). Teori dasar *Tactical dan technical tenis*
 - 2). Pembinaan *Pelatihan Tactical dan technical tenis*.
 - 3). Penanganan latihan bagi atlet berprestasi.
4. Materi praktek meliputi: Praktek drill teknik dasar permainan tenis lapangan dan bentuk-bentuk game situation.
5. Tugas mandiri: Mengimplementasikan keterampilan melatih dan membina atlet dengan baik dan benar dalam cabang olahraga tenis lapangan.

Keberhasilan penyelenggaraan kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dapat dilihat dari hasil evaluasi yang dilakukan selama kegiatan berlangsung, yaitu :

1. Ketekunan dan keterlibatan para peserta pelatihan/workshop dalam mengikuti setiap sesi materi yang diberikan. Instrumen yang digunakan untuk mengetahui ketekunan dan keterlibatan peserta adalah lembar observasi dalam pelatihan/workshop.
2. Terjadinya peningkatan pengetahuan, pemahaman dan keterampilan pembinaan olahraga tenis lapangan dengan baik dan benar. Instrumen yang digunakan untuk mengetahui peningkatan pengetahuan dan pemahaman peserta pelatihan, dilakukan tes berupa pilihan ganda dengan beberapa soal.

- Indikator keberhasilan kegiatan ini adalah makin terampilnya pelatih dan guru dalam pembinaan dan penanganan latihan atlet, mengimplementasikan metode latihan yang benar kepada atlet dan edukasi kepada atlet tentang pembinaan yang baik dan benar selama latihan dan pertandingan.

Tim pelaksana kegiatan PPM merupakan dosen yang keahlian dalam bidang ilmu keolahragaan. Sedangkan anggota tim merupakan mahasiswa Program Studi S-1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Dalam pelaksanaan pengabdian ini, tim pelaksana sangat berkompeten dan mempunyai kualifikasi yang sesuai dengan apa yang diharapkan. Susunan organisasi tim kegiatan dan pembagian tugas pada tim pengabdian *Pelatihan tactical dan technical tenis* se-wilayah III Cirebon sebagai berikut:

Tabel 1. Susunan Organisasi Tim Kegiatan dan Pembagian Tugas

No	Nama	Jabatan	Bidang Keahlian / Tugas
1	Heru Miftakhudin, S.Or, M.Pd	Ketua	Kepelatihan Olahraga (Ketua Pelaksana)
2	Okki Yonda, S.Or, M.Pd	Anggota / Pemateri	Kepelatihan Olahraga (anggota / Pemateri)
3	Fadli Muiz	Anggota / Pemateri	Ahli Tenis lapangan (Pemateri)
4	Roby Heryando	Anggota	Ahli IT

3.3 Peserta Kegiatan

Peserta kegiatan ini adalah pelatih dan guru PJOK se wilayah III Cirebon. Sebanyak 30 orang pelatih se wilayah III Cirebon yang mendaftarkan diri. Antusiasme pelatih dan guru olahraga yang hadir pada saat acara hanya berkurang 10% dari total peserta yang mendaftar yaitu 27 orang.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN (*Results and Discussion*)

Dalam kegiatan pengabdian pada masyarakat tentang Pelatihan *Strength And Conditioning* dilihat dalam rangkaian kegiatan ini. kegiatan ini dapat terlaksana sesuai dengan yang diharapkan. Kegiatan berjalan sesuai dengan rencana yang telah ditentukan baik mengenai waktu pelaksanaan, tempat, pemberi materi maupun dari peserta yang hadir dalam kegiatan ini.



Gambar 1. Peserta pelatihan

Adapun para peserta dalam mengikuti kegiatan ini adalah pelatih Tenis di Wilayah III Jawa Barat. Berdasarkan pengamatan dan wawancara dengan para peserta diperoleh informasi bahwa peserta sangat puas dengan dan memperoleh banyak pengetahuan baru khususnya tentang bentuk – bentuk Latihan Strength conditioning, dimana bentuk – bentuk Latihan strength conditioning ini dapat membantu untuk meningkatkan kemampuan fisik. Dengan kemampuan fisik yang baik membantu maksimalkan performa atlet dalam kompetisi dan mencegah cedera dalam melakukan aktivitas.

Untuk pertama kalinya kegiatan pengabdian dengan materi strength conditioning dilakukan di wilayah III. Selama kegiatan berlangsung para peserta sangat antusias dalam mengikuti kegiatan tersebut, banyak pertanyaan yang diajukan kepada pembicara tentang materi yang diberikan.. Adapun faktor penghambatnya adalah tempat tinggal dari para peserta yang letaknya cukup berjauhan. Hal ini menyebabkan adanya perubahan atau pergantian jadwal kegiatan latihan yang terlihat dengan mundurnya pelaksanaan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat Se-wilayah III Cirebon.

1. Selain faktor penghambat, kegiatan ini juga memiliki factor pendukung. Adapun faktor – faktor pendukung dalam kegiatan ini adalah: Adanya dukungungan penyediaan dana dari Fakultas Ilmu Keolahragaan khususnya dari LPM UNJ, sehingga kegiatan ini dapat terlaksana.
2. Dukungan PELTI Indramayu dan Pemda setempat
3. Semangat dan antusias para peserta yang tinggi karena mereka mengetahui bahwa nara sumber pelatihan ini adalah seorang yang ahli di bidangnya.
4. Adanya dukungan dari peserta terkait pelaksana kegiatan pengabdian kepada masyarakat agar dapat membantu masyarakat wilayah III dalam mempersiapkan untuk PORDA Jawa Barat 2022.
5. Luaran yang dihasilkan dari kegiatan ini adalah pemahaman dan pengetahuan terkait dengan masalah strength conditioning, sehingga luaran ini dapat dijadikan pegangan bagi para pelatih untuk dapat memimplementasikan kepada atlet yang mereka latih. Selain itu, luaran yang akan diberikan kepada peserta pelatihan adalah mendapat

sertifikat tanda keikutsertaan mereka dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

Adapun luaran yang dihasilkan dari kegiatan Pkm ini adalah: 1). Terlaksananya kegiatan pelatihan strength conditioning bagi Pelatih yang berjumlah kurang lebih 25 orang. 2). Tersusunya panduan tentang tata cara melaksanakan strength conditioning 3). Adanya sertifikat pelatihan bagi para peserta kegiatan Pkm yang memenuhi persyaratan, 4). Publikasi media cetak atau online.

Berdasarkan hasil pelaksanaan di atas, maka dapat terlihat bahwa terjadi peningkatan pemahaman dan pengetahuan peserta terkait dengan masalah bagaimana untuk melakukan Latihan-latihan strength conditioning. sehingga luaran yang dicapai adalah adanya peningkatan pengetahuan para peserta terhadap bentuk – bentuk gerakan strength conditioning dan adanya pembuatan makalah model – model gerakan strength conditioning. pentingnya pelatih mengetahui tentang bentuk – bentuk gerakan strength conditioning adalah untuk membantu atlet meningkatkan performa fisik yang mendukung performa cabang olahraganya dan membantu untuk menghindari cedera saat melakukan aktivitas. Seperti yang diketahui bahwa dalam kehidupan sehari – hari, dalam melakukan berbagai aktivitasnya manusia selalu melibatkan anggota gerak tubuhnya. Manusia adalah makhluk yang memerlukan gerak, karena hampir seluruh aktivitas manusia dalam hidupnya dilakukan dengan bergerak agar kemampuan gerak manusia dapat berkembang secara optimal. Begitu juga dalam melakukan pekerjaan dalam berbagai profesi, manusia juga harus bergerak seperti berjalan, berlari, jongkok, melempar, dan lain – lain. Apabila kebutuhan gerak tidak tercukupi, maka aktivitasnya akan terganggu.

5. KESIMPULAN (*Conclusions*)

Pelaksanaan kegiatan ini berjalan dengan baik dan lancar sesuai dengan rencana dan program yang disusun, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Para peserta semangat dan antusias dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian dan masyarakat ini, dan meminta kepada panitia pelaksana agar kegiatan ini dapat berkelanjutan.
2. Terjadinya interaksi yang baik antara narasumber dengan para peserta/pelatih.
3. Bertambahnya kesadaran akan pentingnya pengetahuan tentang bentuk latihan strength conditioning untuk dapat meningkatkan performa fisik sehingga dapat membantu atlet untuk memaksimalkan performa dalam kompetisi.

5.1 SARAN

Dalam kegiatan ini masih dirasakan adanya kekurangan - kekurangan dan masih banyak terdapat hal - hal yang perlu perhatian dari berbagai pihak sebagai berikut:

1. Pihak atau panitia pelaksana dalam hal ini Fakultas Ilmu Keolahragaan dan LPM diharapkan dapat meningkatkan anggaran biaya untuk kegiatan seperti ini. Supaya jumlah peserta dapat ditambah atau di perluas atau mungkin bisa dilakukan dalam jangka waktu tertentu.

2. Peserta pelatihan diharapkan lebih berperan aktif dalam menerapkan materi yang diberikan dalam pelatihan ini, sehingga akan tercipta prestasi yang optimal.
3. Kegiatan seperti ini sebaiknya dilakukan secara periodic atau dilakukan secara berjenjang mulai dari tingkat yang paling bawah hingga ke jenjang yang lebih tinggi yaitu nasional.

6. DAFTAR PUSTAKA (References)

Conditioning Journal. <https://doi.org/10.1519/00126548-200408000-00002>
Crespo, M., & Miley, D. (2003). *Advanced Coach Manual*. Canada: International Tennis Federation.

Reid, M., Quinn, A., & Crespo, M. (2003). *International Tennis Federation - Strength and Conditioning for Tennis* (M. Reid, A. Quinn, & M. Crespo, Eds.)

Kovacs, M., Roetert, E. P., & Ellenbecker, T. S. (2007). *Complete Conditioning for Tennis 2nd Edition*. United State of America: Human Kinetics.