

## PELATIHAN KONDISI FISIK UNTUK PELATIH PEMULA DI KOTA CILEGON

Abdul Kholik, Zulham, Masnur Ali

Program Studi Olahraga Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta

[AbdulKholik@unj.ac.id](mailto:AbdulKholik@unj.ac.id), [Bungzulham@unj.ac.id](mailto:Bungzulham@unj.ac.id), [ali.masnur@unj.ac.id](mailto:ali.masnur@unj.ac.id)

### **Abstract**

*Excellent physical condition greatly improves a player's performance. A player's poor physical appearance certainly has a negative impact on his game technique and tactics. All players are required to have good individual technique and good game strategy skills. However, no matter how good a player is in game techniques and tactics, if it is not based on good physical condition, the success that can be achieved will not be optimal. The aim of this Community Service Program is to provide training to trainers regarding physical condition development. The method of carrying out activities is by instructors who come from academics and practitioners who are competent in their fields. Meanwhile, the material that will be provided in carrying out community service consists of: 1) carrying out a pre-test, 2) providing basic material; 3) Provide practical material.*

**Keywords:** Physical condition training; novice trainer

### **Abstrak**

*Kondisi fisik yang prima sangat meningkatkan penampilan pemain. Penampilan fisik pemain yang buruk tentunya berdampak negatif terhadap teknik dan taktik permainannya, semua pemain dituntut untuk memiliki teknik individu yang baik dan keterampilan strategi permainan yang baik. Namun, sehebat apapun seorang pemain dalam teknik dan taktik permainan, jika tidak dilandasi dengan kondisi fisik yang baik, maka keberhasilan yang dapat diraih tidak akan maksimal. Tujuan pada Program Pengabdian Pada Masyarakat ini adalah untuk memberikan pelatihan kepada para pelatih terkait pembinaan kondisi fisik. Metode pelaksanaan kegiatan adalah dengan metode instruktur yang berasal dari akademisi dan praktisi yang sudah berkompeten dibidangnya. Sedangkan materi yang akan diberikan dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yang terdiri dari : 1) melaksanakan pre-test, 2) Memberikan materi pokok; 3) Memberikan materi praktek.*

**Kata Kunci:** Pelatihan kondisi fisik; pelatih pemula

### **1. PENDAHULUAN (Introduction)**

Pengembangan olahraga melalui pelatihan fisik merupakan salah satu alternatif untuk meningkatkan kualitas fisik dan prestasi atlet. Kondisi fisik biasanya dapat diartikan sebagai kondisi atau kemampuan fisik. Kondisi tersebut bisa sebelum latihan (kondisi awal) dan sesudahnya. Peran pelatih adalah meningkatkan kondisi fisik atau kemampuan fisik awal para atlet melalui proses latihan yang terprogram sehingga dapat mencapai prestasi yang diinginkan. Kondisi fisik adalah keadaan fisik dan mental yang harus dimiliki oleh seorang atlet. Fisik yang baik juga memberikan performa yang baik bagi seorang atlet. Justina (2011) menyatakan "bahwa persiapan kebutuhan fisik merupakan masalah penting dalam tahap persiapan agar tim dapat tampil maksimal. Latihan fisik meningkatkan kondisi pemain yang tidak terlatih, yang tercermin dari peningkatan performa pemain, yang pada akhirnya memiliki dampak positif pada permainan tim." Tentunya sebelum pelatih memberikan bentuk-bentuk latihan kepada atlet, ia harus memahami dan memahami apa yang dimaksud dengan kebugaran jasmani, apa bentuk dan jenisnya, bagaimana cara berlatihnya dan faktor apa saja yang mempengaruhinya. Pelatih juga harus bisa memahami karakter orang tersebut agar bisa mempercepat pelatihan.

### **2. TINJAUAN LITERATUR (Literature Review)**

Kondisi fisik yang prima sangat meningkatkan penampilan pemain. Penampilan fisik pemain yang buruk tentunya berdampak negatif terhadap teknik dan taktik permainannya, semua pemain dituntut untuk memiliki teknik individu yang baik dan keterampilan strategi

permainan yang baik. Namun, sehebat apapun seorang pemain dalam teknik dan taktik permainan, jika tidak dilandasi dengan kondisi fisik yang baik, maka keberhasilan yang dapat diraih tidak akan maksimal.

Kesegaran jasmani merupakan suatu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan satu sama lain dengan mudah, baik untuk peningkatan maupun untuk pemeliharaan. Artinya untuk memperbaiki kondisi fisik, semua komponen tersebut harus dikembangkan, meskipun biasanya dilakukan dengan menggunakan sistem prioritas berdasarkan keadaan atau kondisi masing-masing komponen.

Namun, berdasarkan survei dan wawancara dengan pemangku kepentingan terkait dan observasi langsung. Ternyata masih banyak hal yang berkaitan dengan kualitas kondisi fisik seorang atlet. Salah satunya masih belum menggunakan ilmu keolahragaan (sport science) untuk meningkatkan kondisi fisik atlet. Dalam pengembangan program dan pembinaan tim atlet elit tingkat regional, regional, nasional dan internasional, persoalan pembinaan jasmani dan pembuatan program pembinaan jasmani terkadang terabaikan.

Di era globalisasi sekarang ini, atlet diharapkan memiliki teknik yang unggul dan fisik yang fit untuk bersaing dengan lawannya. Perlu usaha, dukungan dan komitmen dari semua pihak. Berdasarkan fenomena tersebut, diperlukan jawaban atas permasalahan yang telah diuraikan di atas, sehingga harus melakukan kajian lebih mendalam dengan judul “Pelatihan Kondisi fisik bagi pelatih pemula di Provinsi Banten”.

### **3. METODE PELAKSANAAN (*Materials and Method*)**

Metode kegiatan yang akan dilaksanakan pada kegiatan ini dengan melakukan ceramah, demonstrasi, mempraktekkan kondisi fisik di lapangan tempat melatih dan mengevaluasi kinerja yang dilakukan oleh para pelatih selama pelaksanaan 2 bulan. Metode yang akan dilakukan adalah dengan menggunakan metode pendekatan ceramah, praktek dan diskusi

#### **a. Partisipasi mitra:**

Kegiatan akan dilakukan dengan melakukan koordinasi dengan para pelatih muda yang berada di bawah pengprov Cabang Olahraga.

#### **b. Evaluasi dan keberlanjutan program**

Kegiatan yang dilaksanakan akan dilakukan evaluasi, setelah mempraktekkan masing-masing pada atletnya tindak lanjut selanjutnya adalah melakukan evaluasi bersama apa saja yang terjadi di lapangan dan akan melakukan diskusi untuk mencari solusi. Keberhasilan penyelenggaraan kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat dilihat dari hasil evaluasi yang dilakukan selama kegiatan berlangsung, yaitu :

Ketekunan dan keterlibatan para peserta penyuluhan dalam mengikuti setiap sesi materi yang diberikan. Istrumen yang digunakan untuk mengetahui ketekunan dan keterlibatan peserta adalah lembar observasi dalam penyuluhan. Terjadinya peningkatan pengetahuan, pemahaman dan keterampilan peserta tentang kondisi fisik pelatih pemula.

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

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

- a. Ketekunan dan keterlibatan para peserta penyuluhan dalam mengikuti setiap sesi materi yang diberikan. Instrumen yang digunakan untuk mengetahui ketekunan dan keterlibatan peserta adalah lembar observasi dalam penyuluhan
- b. Terjadinya peningkatan pengetahuan, pemahaman dan keterampilan peserta tentang kondisi fisik pelatih pemula. Instrumen yang digunakan untuk mengetahui peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta pelatihan , dilakukan tes berupa esai dan praktek sebelum dan sesudah pelatihan.

## 5. KESIMPULAN (*Conclusions*)

Pelaksanaan Pengabdian masyarakat tentang Pelatihan kepada para guru terkait pembelajaran materi permainan tradisional di sekolah, yang dilaksanakan kepada guru pendidikan jasmani berjalan dengan baik dan lancar. Program yang telah dilaksanakan meliputi berbagai macam kegiatan. Kesimpulan dari kegiatan ini adalah:

- a. Guru pendidikan jasmani sangat antusias dalam mengikuti kegiatan ini.
- b. Guru pendidikan jasmani merasa bertambahnya pengetahuan dan keterampilan dibidang olahraga Tradisional.
- c. Guru pendidikan jasmani mengharapkan adanya kegiatan secara periodik dan berjenjang.

## 6. UCAPAN TERIMA KASIH (*Acknowledgement*)

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang berkontribusi pada kegiatan ini, terutama pada guru-guru PJOK di Kota Cirebon yang telah memberikan kepercayaan dan dukungan hingga kegiatan ini dapat berjalan dengan baik dan lancar.

## 7. DAFTAR PUSTAKA (*References*)

- Abdul Gani, Sofyan Hanif, & Masnur Ali. (2022). PELATIHAN PENERAPAN MODEL LATIHAN SEPAK TAKRAW UNTUK PELATIH DI JAKARTA TIMUR. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), SNPPM2022P-71 . Retrieved from <https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/snppm/article/view/33675>
- Ali, Masnur. 2020. Penyuluhan Kids Atletik Pada Guru Sd Di Kota Cilegon Provinsi Banten Tahun 2020. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat*. Vol 1 (2020). 198-203.
- Ali, M., & Maslikah, U. (2021). Sosialisasi Olahraga Floorball Kepada Mahasiswa Olahraga Di Provinsi Banten. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian*, 2021,193–196. <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/snppm/article/view/25594/12132>
- Ali, Masnur., Nugraha, H.,& Aqobah, Q. J. 2021. Traditional Games And Social Skills Of Children In The Pandemic Era. *Jurnal Pendidikan Sekolah Dasar JPSD*. 7(1). 104-117.
- Agustin, Dini. 2017. *Jurnal 2017. Analisis Kondisi Fisik Atlet Putri Floorball Universitas Negeri Surabaya*. Vol.08 No. 4 Edisi Juli 2017, Hal (76-83).
- Aqobah, Q. J., Ali, M., Nugroho, A. I. 2021. Pengaruh latihan soft toss ball terhadap hasil pukulan dalam cabang olahraga softball. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*. 10(1). 31-39.

- Aqobah, Q. J., Nuradhiani, A., & Ali, M. (2022). Edukasi Kesehatan Tentang Aktivitas Fisik Dan Gizi Seimbang Selama Pandemi Covid 19. *Journal Berkarya*, 4(1), 15–21. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/jba.0401.2022.03>
- Aqobah, Q. J., Ali, M., Decheline, G., & Raharja, A. T. (2020). Penanaman Perilaku Kerjasama Anak Usia Dini melalui Permainan Tradisional. *Jurnal Eksistensi Pendidikan Luar Sekolah*, 5(2), 134–142.
- Budiningsih, M., Siregar, N. M., & Ali, M. (2020). People ' s Clean and Healthy Behaviors during the COVID-19 Outbreak : A Case Study in DKI Jakarta Province. <https://doi.org/10.4108/eai.22-7-2020.2300293>.
- Hartman Nugraha, Hernawan, & Masnur Ali. (2022). PELATIHAN OLAHRAGA TRADISIONAL KEPADA GURU DI KOTA CILEGON. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), SNPPM2022P-45 . Retrieved from <https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/snppm/article/view/33659>
- Kholik, A., Zulham, & Ali, M. (2022). PELATIHAN HAND SIGNAL BAGI PENYELAM PEMULA. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), SNPPM2022P-76 . Retrieved from <https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/snppm/article/view/33358>
- Mallen Cheryl and Adams Lorne J.. *Sport, Recreation and Tourism Event Management*.
- Masnur Ali, Uzizatun Maslikah, & Qory Jumrotul Aqobah. (2022). PELATIHAN PENCEGAHAN DAN PERAWATAN CEDERA KEPADA PELATIH DAN GURU OLAHRAGA DI KOTA CILEGON. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), SNPPM2022P-66 . Retrieved from <https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/snppm/article/view/33672>
- Nugraha, H., Hernawan, & Ali, M. (2021). PELATIHAN PEMBUATAN MODEL OUTDOOR ACTIVITY BAGI GURU SD DI KOTA CILEGON BANTEN. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), SNPPM2021P-197 . Retrieved from <https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/snppm/article/view/25599>
- Ramsay Hayden. *Reclaiming Leisure; art, Sport, and Phylosophy*. New York:Macmillan, 2005.
- Suharsono. *Arti dan Nilai-nilai Rekreasi Wacana Setra No. 2 tahun ke VI*, Bulletin STO Yogyakarta 2 Maret tahun 1975.
- Tillman Albert. *Rekreasi dalam Kehidupan Sosial*. Jakarta: Bulletin PLSOR Kesegaran

Jasmani dan Rekreasi, No. 7 Oktober.

Yusuf Adisasmita. Rekreasi Pendidikan. Jakarta: FPOK