

## PENDAMPINGAN PEMBUATAN PROGRAM LATIHAN KONTINGEN OLAHRAGA MASYARAKAT KALIMANTAN BARAT PADA FORNAS VI

Whalsen Duli Agus Lauh<sup>1</sup>, Rusdi<sup>2</sup>, Dwi Hartanto<sup>3</sup>, Zainal Arifin<sup>4</sup>  
Jurusan Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan  
rusdiyudhit@gmail.com

### Abstrak

*Tujuan yang ingin dicapai melalui kegiatan pengabdian ini yaitu untuk memberikan pendampingan dan bimbingan teknis dalam persiapan kontingen Kalimantan Barat yang akan berpartisipasi pada FORNAS VI Palembang 2022. Sasaran atau peserta dari kegiatan ini yaitu pegiat, INORGA dan KORMI Kalbar yang berjumlah sekitar 10 orang. Pengabdian ini akan dilaksanakan pada bulan Mei-Juli 2022. kegiatan ini dilakukan atau dilaksanakan menggunakan 4 tahapan adapun tahap pertama adalah melakukan seminar terkait konsep atau tahapan dalam penyusunan program latihan, kedua menjelaskan program. latihan terkait persiapan periodisasi umum, ketiga penyampain materi tentang periodisasi khusus cabang olahraga, empat peresntasi peserta terkait program yang dibuat. Hasil akhir yang diharapkan memiliki kesiapan secara fisik dan mental dari para pegiat olahraga masyarakat untuk menghadapi FORNAS VI Palembang 2022 di samping itu juga sebagai bahan atau bekal di kemudian hari sebagai pembina olahraga masyarakat.*

**Kata kunci:** *Penyusunan Program Latihan, Pendampingan, Kormi Kalimantan.*

### Abstract


*The goal to be achieved through this community service activity is to provide assistance and technical guidance in preparing the West Kalimantan contingent who will participate in FORNAS VI Palembang 2022. The targets or participants of this activity are activists, INORGA and KORMI West Kalimantan, totaling around 10 people. This community service will be held in May-July 2022. This activity is carried out or carried out using 4 stages. The first stage is conducting seminars related to the concepts or stages in compiling a training program, the second is explaining the program. exercises related to preparation for general periodization, three presentations of material regarding specific periodization of sports branches, four presentations of participants regarding the program made. The final result is expected to have the physical and mental readiness of community sports activists to face FORNAS VI Palembang 2022 as well as material or provision in the future as community sports coaches.*

**Keywords:** *Compilation of Training Programs, Assistance, Kormi Kalimantan.*

## WAHANA DEDIKASI

Artikel disetujui tanggal:

Corresponden Author:xxxxx e-mail:xxx@mail.com

DOI: <http://dx.doi.org/10.31851/dedikasi.v1i2> 

### PENDAHULUAN

Kesehatan tidak dapat dipisahkan dalam kehidupan manusia karena kesehatan merupakan keadaan yang paling penting dalam menjalankan aktifitas. Olahraga menyehatkan, ini lah ungkapan masyarakat (Giri wijoyo, Ray & Sidik, 2020; Giri wijoyo, Komariyah & Kartinah, 2007) Tanpa kesehatan manusia akan mengalami hambatan dan mengalami penurunan kondisi fisik(Bessy, 2015) Olahraga berguna untuk meningkatkan dan menjaga kesehatan (Ina, Kristian 2019), sehingga olahraga adalah kebutuhan untuk masyarakat.

Teknologi membuat masyarakat menjadi malas bergerak sehingga membuat masyarakat menjadi tidak bugar (Wardiman, 2020) Memelihara gerak adalah mempertahankan hidup (Adi, 2021) Dunia olahraga secara global, perlahan namun pasti terus mengalami perubahan.untuk mengatasi perubahan global tersebut perlu adanya kesiapan fisik dan mental utamanya dalam pembinaan, pengembangan dan pengelolaan olahraga nasional. Untuk mendukung ketiga hal tersebut maka dibentuklah berbagai organisasi olahraga dengan tujuan untuk dapat mengorganisir serta memfasilitasi segala kebutuhan dalam olahraga. Organisasi olahraga merupakan organisasi yang memiliki akses secara langsung dalam pengelolaan dan pembinaan terhadap atlet atau pegiat olahraga. Penyelenggaraan pembinaan olahraga sebagai bagian dari fungsi sosial perlu

dirangsang dan didukung demi pencapaian sasaran pembangunan olahraga di tanah air. Dalam melaksanakan tugas, fungsi, dan tanggung jawabnya secara optimal, organisasi olahraga masih sering mendapat hambatan mengingat keterbatasan anggaran biaya dan komplektisitas permasalahan dan tantangan yang dihadapi semakin berat.

Komite Olahraga Rekreasi masyarakat Indonesia (KORMI) merupakan organisasi olahraga resmi yang mewadahi olahraga masyarakat di Indonesia. KORMI telah terbentuk di seluruh Provinsi di Indonesia, termasuk di Kalimantan Barat. Pada saat ini, kepengurusan KORMI Kalimantan Barat telah terbentuk dan beroperasi untuk periode 2020 – 2025. Pada tahun 2022 ini, berdasarkan program kerja KORMI Nasional dan KORMI Kalimantan Barat bahwa akan dilaksanakan satu agenda besar kegiatan nasional yaitu Festival Olahraga Rekreasi Nasional (FORNAS) VI yang akan diselenggarakan pada bulan Juli 2022 di Palembang, Sumatra Selatan

FORNAS merupakan ajang terbesar tingkat nasional untuk olahraga masyarakat yang diselenggarakan setiap 2 tahun sekali. FORNAS VI Palembang 2022 ini merupakan agenda yang tertunda yang seharusnya diselenggarakan pada tahun 2021 namun karena kondisi pandemi yang belum reda sehingga agenda 12 kegiatan tahun 2021 tersebut diundur pelaksanaannya pada tahun 2022

## WAHANA DEDIKASI

sekarang. Pada kegiatan FORNAS ini diikuti oleh seluruh elemen olahraga masyarakat di Indonesia melalui pengiriman kontingen peserta oleh setiap Provinsi, bahkan ada delegasi dari negara asing yang turut serta memeriahkan. Ada lebih dari 30 jenis olahraga yang dimainkan, dipertandingkan dan difestivalkan di FORNAS VI Palembang 2022 ini.

KORMI Kalimantan Barat sebagai wadah olahraga masyarakat di Kalimantan Barat juga akan menyiapkan dan mengirimkan kontingen peserta untuk berpartisipasi pada FORNAS VI Palembang 2022. Berdasarkan rencana awal, diperkirakan akan ada 10 Induk Organisasi Olahraga (INORGA) yang akan berangkat namun sampai saat ini masih terus berupaya melakukan koordinasi dan konsolidasi terkait kesiapan anggaran. Dalam hal ini KORMI Kalbar selaku organisasi induk yang menghimpun seluruh INORGA berperan sebagai koordinator sekaligus pengambil keputusan dalam pengiriman kontingen. Berdasarkan komunikasi awal dengan KORMI Kalimantan Barat bahwa untuk memantapkan persiapan kontingen Kalbar yang akan diberangkatkan pada FORNAS VI Palembang 2022 perlu adanya sumbangsih ide dan pemikiran oleh akademisi bidang olahraga terhadap setiap INORGA.

Berdasarkan paparan diatas maka perlu adanya pendampingan terhadap INORGA dalam mempersiapkan para pegiatnya untuk mengikuti FORNAS VI Palembang 2022. Pendampingan dibutuhkan mengingat bahwa notabene pegiat olahraga masyarakat terdiri dari

masyarakat umum yang gemar berolahraga namun minim pengetahuan tentang kaidah-kaidah dalam olahraga. Apalagi dalam melakukan persiapan menghadapi FORNAS, perlu adanya persiapan secara khusus baik secara fisik maupun mental sehingga kontingen FORNAS Kalimantan Barat dapat memberikan dan menampilkan yang terbaik. Adapun aspek-aspek yang akan diberikan pendampingan yaitu terkait:

1. Program latihan khusus untuk pegiat olahraga masyarakat
2. Mekanisme perlombaan dan festival olahraga masyarakat
3. Analisis INORGA Unggulan

Kegiatan Pengabdian pada Masyarakat ini berupa pendampingan kontingen olahraga masyarakat Kalimantan Barat khususnya pegiat olahraga tradisional di Kalimantan Barat dan sekitarnya. Pendampingan ini dilakukan agar dapat membantu para pegiat olahraga masyarakat dapat membuat program latihan, memperkenalkan bagaimana agar mampu memahami mekanisme perlombaan yang akan dilakukan dan lebih pentingnya dapat memilih inogra yang diunggulkan nantinya. Adapun peserta yang mengikuti sebanyak 10 orang. Kegiatan ini difokuskan pada pengetahuan pesertanya tentang bagaimana cara membuat program latihan dengan baik dan benar supaya dalam penerapannya tidak keluar dari kaidah-kaidah program latihan yang mestinya.

Sesuai dengan masalah yang ada diatas maka kegiatan ini difokuskan kepada peserta agar dalam

## WAHANA DEDIKASI

pemahaman membuat program latihan meningkat dari segi pengetahuan baik dari segi mental dan fisiknya. Ada pun ringkasan kegiatan yang sudah dilakukan dari tahap persiapan sampai tahap penggunaan program latihan.

### Hasil dan pembahasan

Pelaksanaan pengabdian pada masyarakat kepada pegiat olahraga masyarakat khususnya di sanggar kesenian yang berada di wilayah kalimantan barat khususnya di kota pontianak dilaksanakan pada hari Rabu, 15 Mei 2022 sampai kontingan berangkat menuju ke Palembang. Waktu kegiatan di mulai dari 08.00 sampai dengan jam 16.00 WIB.

Agenda ini dilakukan ke dalam dua sesi. Adapun agenda yang di rancang yang pertama adalah mengadakan kegiatan berupa seminar mengenai cara penyusunan program latihan olahraga. Ada pun agenda yang ke dua bagaimana cara membuat atau menyusun program latihan olahraga masyarakat. Penggunaan metode dalam seminar yang dilakukan berupa metode ceramah dan metode berbagai pengalaman sesama peserta seminar.

Seminar dalam rangka pelatihan penyusunan program latihan olahraga masyarakat dihadirkan narasumber dari dosen IKIP PGRI Pontianak yang terdiri dari 1. Whalsen Duli Agus Lauh S.Pd, M.or, 2. Dr Rusdi M.Pd, Dr, 3. Dwi Hartanto M.Pd dan 4. Zainal arifin M.Pd ke empat narasumber tersebut ada sebagai tenaga pendidik atau dosen penjaskes di lingkungan IKIP PGRI Pontianak dan sebagai

pengamat dalam bidan pelatihan cabang olahraga.

Kegiatan di hari pertama dalam pendampingan pembuatan program latihan adalah pembukaan yang dilakukan oleh ketua kormi Kalbar pada tanggal 21 juli 2022 dalam sambutan beliau menyampaikan harapan kepada peserta agar dalam kegiatan ini dapat mengikuti dari awal sampai akhir kegiatan agar nantinya dapat membuat program latihan yang diharapkan dan dapat diterapkan ke cabor yang diungulkan.

Setelah acara pembukaan dari ketua umum kormi kalbar dilanjutkan acara selanjutnya yaitu pemaparan materi dari nara sumber yang pertama mengenai pentingnya program latihan disampaikan oleh bpk Zainal arifin M.Pd pemaparan tersebut memakan waktu selama 90 menit sekaligus dengan tanya jawab dari peserta. Setelah pemaparan satu selesai menyampikan meterinya selanjutnya para peserta istirahat selama 15 menit. Agenda selantunya dilanjutkan pemaparan berikutnya oleh bpk Dr Rusdi M.Pd dalam pemaparannya beliau menyampaikan materi terkait periodisasi latihan umum adapun waktu yang diberikan beliau selama 90 menit sekaligus dilakukan tanya jawab oleh peserta dan pemaparan. Meteri ketiga disampaikan oleh Dr Dwi Hartanto M.Pd beliau menyampaikan tentang periodisasi khusus yang dimana isi dari meteri tersebut terkait tentang weight training bagaimana cara menyusun intensitas latihan, repetisi, dipaparkan oleh Whalsen Duli Agus Lauh S.Pd, M.Or dalam hal ini pemaparan menyampaikan olahraga

## WAHANA DEDIKASI

unggulan yang sekiranya nantinya dapat menyumbang mendali di perhelatan olahraga masyarakat di Palembang.

Acara selanjutan adalah peserta membuat kelompok yang terdiri dari satu kelompok 3 peserta penentuan kelompok ditentukan oleh minta kormi. Peserta dituntut untuk membuat atau merancang program latihan sesuai materi yang disampaikan oleh keempat materi tersebut dan selanjutnya setiap kelompok memaparkan hasil kerja kelompok sesuai tugas yang diberikan oleh mitra kormi. Setelah pemaparan kelompok selesai dilanjutkan shering atau tanya jawab terkait program yang dibuat dan mintra memberikan masukan mana yang harus diganti terkati program yang dibuat



**Gambar 1:**Pembukaan kegiatan



**Gambar 2 :** Pemberian Materi

### KESIMPULAN

Program latihan khusus untuk pegiat olahraga masyarakat, program latihan masih belum berjalan dengan baik perlu suport khususnya dari pemerintah daerah, program latihan masih apa adanya menyesuaikan dengan dana inorga masing masing. Mekanisme perlombaan dan festival olahraga masyarakat, hampir seluruh peserta inorga belum memahami mekanisme perlombaan dikarenakan pengiat yang ikut baru berpartisipasi dalam Fornas ke VI dan minimnya pembinaan. Analisis INORGA Unggulan: terdapat beberapa inorga yang memiliki peluang untuk mendapatkan mendali diantaranya BMX, Portina dan Fespati sementara itu inorga yang lain hanya turut berpartisipasi saja.

### DAFTAR PUSTAKA

Bessy Sitorus Pane, (2015). Peranan Olahraga Dalam Meningkatkan Kesehatan, Jurnal Pengabdian Masyarakat Vol 21.Nomor 79 Tahun xxi Maret 2015.

Giriwijoyo,S.,Komariyah,L.,&Kartina H, N.T(2007). Ilmu Kesehatan Olahraga (Sport Medicine). Bandung: UPI Press

Giriwijoyo, S., Ray, H. R. D., & Sidik, D. Z. (2020). Kesehatan, Olahraga, dan Kinerja. Jakarta: Bumi Medika.

Ina Rambu Lema,Kristian Dwi Cahya(2020),Pentingnya Olahraga Dalam Kehidupan Sehari Agar

## **WAHANA DEDIKASI**

- Sehat dan Bugar, STIKES  
Surya Mitra Husada
- Wardiman Majid, 2020. Perilaku  
Aktivitas Olahraga  
Terhadap Peningkatan  
Kebugaran Jasmani Pada  
Masyarakat Prosiding  
Seminar Nasional S2 Por,  
Universitas Negeri  
Malang.
- Surya Adi Saputra(2021). Menjaga  
Imunitas dan Kesehatan  
Tubuh melalui  
Olahraga yang  
Efektif,Prosiding Seminar  
Nasional Pendidikan  
STKIP Kusuma Negara II