

PELATIHAN PELATIH FISIK LEVEL I NASIONAL KONI OGAN KOMERING ULU

Ardo Okilanda¹, Bayu Iswana², Sugar Wanto³

Universitas PGRI Palembang^{1,2,3}

ardo.oku@gmail.com¹, bayuiswana@gmail.com², sugar.wanto88@gmail.com³

Ruang lingkup olahraga prestasi didukung oleh beberapa faktor penentu. Faktor penentu yang dimaksud salah satunya adalah sumber daya manusia, baik atlet maupun pelatih. Keberhasilan pembinaan prestasi disebuah daerah dapat dilihat dari pencapaian prestasi pada ajang pekan olahraga nasional (PON). Tahun 2020 Indonesia akan menyelenggarakan pekan olahraga nasional yang ke 19 yang dijadwalkan di provinsi PAPUA. Pengurus KONI Kabupaten Ogan Komering Ulu telah melaksanakan program yang sangat baik dalam rangka menyiapkan sumberdaya manusia yakni melakukan Penaratan Pelatih Fisik Level 1 Nasional untuk dapat membawa menjadi tuan rumah pada PORPROV pada tahun 2021. Instrumen tes praktik dan teori dengan subjek berjumlah 40 orang. Hasil tes dari kedua komponen tes teori dan praktik dengan keberhasilan 90% dengan jumlah kelulusan 38 orang dan 2 orang tidak lulus. Dilaksanakannya pelatihan pelatih fisik dapat meningkatkan prestasi olahraga pada daerah selanjutnya kedepan semoga bisa meningkatkan kapasitas kemampuan pelatih fisik pada level II

Kata kunci: *Pelatih Fisik, OKU, Olahraga*

Physical Coach Course Level I National OKU

The scope of sporting achievement is supported by several determinants. One of the determining factors referred to is human resources, both athletes and coaches. The success of coaching achievements in an area can be seen from the achievements in the national sports week (PON). In 2020, Indonesia will hold the 19th national sports week scheduled in PAPUA province. The management of KONI in Ogan Komering Ulu Regency has implemented a very good program in order to prepare human resources, namely conducting a National Level 1 Physical Trainer Training to be able to host the PORPROV in 2021. Instruments for practical and theoretical tests with subjects totaling 40 people. The test results of both the theoretical and practical test components with 90% success with 38 people passing and 2 failing students. The implementation of physical trainer training can improve sports performance in the next area in the future, hopefully it can increase the physical capacity of the athletes at level II.


Key Words: *Physical Coach, OKU, Sport*

WAHANA DEDIKASI

Keywords: *Abstract, Author Guidelines, Article Template, Journal of Communities-Based Service, Resume*

Artikel disetujui tanggal: 08-09-2020

Corresponden Author: Ardo Okilanda e-mail: ardo.oku@mail.com

DOI: <http://dx.doi.org/10.31851/dedikasi.v3i2.5330> 

PENDAHULUAN

Berdasarkan perkembangan dunia pendidikan bahwa perguruan tinggi ikut serta menyelenggarakan pengabdian pada masyarakat sesuai dengan sifat pengetahuan dan tujuan pendidikan tinggi (Hera, et al. 2018). Pengabdian pada masyarakat adalah kegiatan yang memanfaatkan ilmu pengetahuan dalam upaya memberikan sumbangan demi kemajuan masyarakat.

Tujuan tersebut tertuang dalam pasal 25 ayat 3 UU no. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Salah satunya pembinaan dan pengembangan Olahraga di setiap daerah (Indonesia, 2007). Melalui peningkatan Sumber Daya Manusia diharapkan mampu mendukung peningkatan prestasi. Begitu juga Latihan, Latihan merupakan kebutuhan yang wajib dilakukan oleh seorang atlet selama masih mengikuti pertandingan. Latihan merupakan kegiatan yang sistematis yang dilakukan berulang-ulang dengan

tujuan memperoleh prestasi yang lebih baik (Sukadiyanto, & Muluk., 2011). Secara teori latihan dalam olahraga adalah aktivitas yang sistematis dalam waktu lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi psikologi dan fisiologi manusia untuk mencapai sasaran yang ditentukan (Suharjana, 2013).

Lebih lanjut Syafruddin (2011) menjelaskan metode latihan adalah sebuah cara seseorang atau atlet melatih dengan memilih berbagai bentuk latihan dengan menggunakan peralatan ataupun tanpa menggunakan peralatan yang diatur sedemikian rupa sesuai dengan tujuan latihan.

Selanjutnya dijelaskan oleh Johansyah lubis (2013) bahwa latihan mengarahkan tujuan yang spesifik menuju penampilan terbaik pada sebuah kompetisi olahraga. Beberapa penjelasan tentang teori latihan dalam olahraga membukak bahwa latihan harus dilakukan sesuai dengan

WAHANA DEDIKASI

tahapan dan kebutuhannya. Sehingga kunci utama dari tercapainya tujuan utama dalam sebuah proses latihan adalah meningkatnya penampilan yang dilakukan melalui tahapan latihan yang sistematis dan berdasarkan aturan yang sudah ditentukan.

Ruang lingkup olahraga prestasi didukung oleh beberapa faktor penentu. Faktor penentu yang dimaksud salah satunya adalah sumber daya manusia, baik atlet maupun pelatih. Keberhasilan pembinaan prestasi disebuah daerah dapat dilihat dari pencapaian prestasi pada ajang pekan olahraga nasional (PON). Tahun 2020 Indonesia akan menyelenggarakan pekan olahraga nasional yang ke 19 yang dijadwalkan di provinsi PAPUA. Artinya setiap daerah dipastikan melakukan persiapan pembinaan jauh-jauh hari sebelum pelaksanaan. Persiapan itu meliputi pemilihan atlet dan pelatih, kualifikasi pada masing-masing cabang olahraga, program latihan tahunan, tray out dan evaluasi pelaksanaannya.

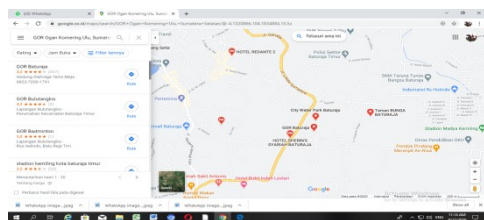
Provinsi sumatera selatan sebagai salah satu provinsi yang

menjadi sorotan dunia internasional mengenai olahraga, yang memiliki komitmen yang kuat untuk terus memajukan olahraga baik dari infrastruktur maupun prestasi olahraga. Setelah menyelesaikan perhelatan akbar bertaraf asia yakni Asian games 2018, kini Provinsi sumatera selatan dihadapkan dengan tantangan prestasi. Dibawah naungan komite olahraga nasional Indonesia (KONI) provinsi sumatera selatan secara salah satu cabang olahraga yang dibina adalah cabang olahraga taekwondo.

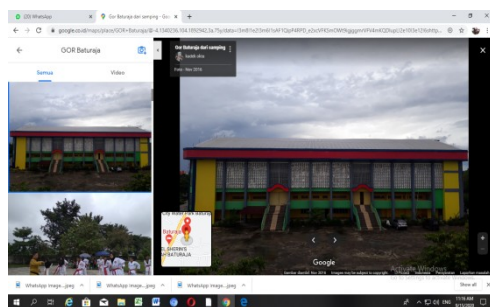
Pengurus KONI Kabupaten Ogan Komering Ulu telah melaksanakan program yang sangat baik dalam rangka menyiapkan sumberdaya manusia yakni melakukan Penataran Pelatih Fisik Level 1 Nasional untuk dapat membawa menjadi tuan rumah pada PORPROV pada tahun 2021. Penataran pelatih fisik bertujuan agar pelatih yang akan mendampingi atlet benar-benar memiliki kalitas yang baik dari sisi pemahaman komponen fisik, kematangan melatih, penguasaan ilmu kepelatihan olahraga, serta memahami ilmu

WAHANA DEDIKASI

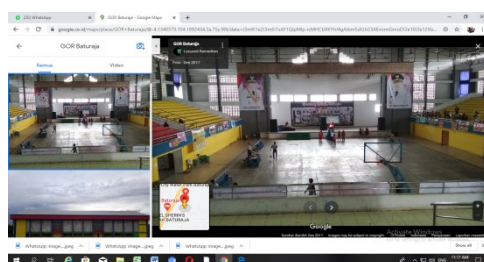
psikologi atlet. Sehingga diharapkan hasil yang akan diperoleh pada PORPROV pada tahun 2021 nanti akan lebih baik dari prestasi yang sebelumnya. Kegiatan pelatihan mengharuskan pelatih paham tentang tahapan melatih dalam setiap periodesainya.



Gambar 1. Peta kabupaten OKU



Gambar 2. Bagian luar gedung olahraga OKU



Gambar 3. Bagian dalam gedung olahraga OKU

Alamat kantor KONI Ogan Komering Ulu ber Tj. Baru, Kec.

Baturaja Timur, Kabupaten Ogan Komering Ulu, Sumatera Selatan 32121.

Permasalahan yang dihadapi

Koni kabupaten Ogan Komering Ulu pada tahun 2019 dalam event Porprov mengalami fluktuatif perolehan medali. target yang ditargetkan menjadi bahan evaluasi bersama oleh pengurus koni. beberapa permasalahan yang di temukan diantaranya adalah bahwa pemahaman pelatih tentang ilmu kepelatihan olahraga perlu digali lebih mendalam. Banyak pelatih cabang olahraga yang ada di kabupaten OKU tidak berlatarbelakang akademik olahraga sehingga perlu digali kembali tentang ilmu kepelatihan olahraganya.

Program mengadakan penataran pelatih fisik merupakan jawaban yang sangat sesuai dengan permasalahan yang dihadapi oleh KONI OKU.

Peluang Sasaran

Dalam proses pelaksanaannya, dasar pemahaman pelatih terhadap komponen fisik sudah mampu membedakan bagian-bagian yang pokok. Sehingga proses pelatihan

WAHANA DEDIKASI

tinggal memberikan pendalaman dan pengembangan serta tahapan-tahapan latihan olahraga. Selanjutnya pembuatan program latihan dalam pelatihan itu di khususkan dalam menyambut porporov tahun 2021 di kabupaten OKU.

BAHAN DAN METODE

Pelaksanaan Pelatihan Pelatih Fisik Level 1 Nasional dilakukan selama 4 hari dengan menggunakan sistem penataran pelatih pembelajaran tatap muka dan praktik. Metode tatap muka bertujuan memberikan pemahaman teori kepelatihan olahraga kepada para pelatih yang kemudian dilanjutkan dengan metode praktik (Junaidi, et al., 2018). Metode praktik langsung bertujuan mengaplikasikan bentuk, tahapan latihan di masing-masing cabang olahraga, sehingga azas ketepatan dalam mengaplikasikan teori tepat sasaran. Selanjutnya evaluasi dilakukan setelah seluruh pelatih mendapatkan materi praktik dan teori. evaluasi dilakukan guna mengetahui tingkat pemahaman pelatih terhadap materi yang disampaikan oleh

narasumber dengan menggunakan tes ujian tertulis.

Segala bentuk pembiayaan di tanggung sepenuhnya oleh KONI Kab. Ogan Komering Ulu. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 28-31 Agustus 2020. Bertempat wisma Kemuning Kota Baturaja. Kegiatan ini diselenggarakan oleh KONI Kabupaten Ogan Komering Ulu, Sumatera Selatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN **Partisipasi Mitra dan *Feedback*** **Pelaksanaan**

Peserta dalam pelatihan ini sangat mengikuti kegiatan dengan sangat baik. hal ini dapat dilihat dalam keseriusan peserta mengikuti materi teori dan praktik. selain itu banyak peserta yang ternyata memahami teori latihan yang setengah-setengah sehingga banyak sekali peserta yang bertanya tentang jenis dan bentuk latihan dalam setiap materinya. Selanjutnya peserta mampu membedakan apa yang selama ini dilakukan dengan jawaban yang diberikan oleh pemateri dan dapat menyimpulkan apa yang dilakukan selama ini.

WAHANA DEDIKASI

Tabel 1. Hasil Test

Jumlah Peserta	40 orang
Peserta Lulus	38 orang
Tidak Lulus	2 orang

Peserta dengan rata-rata 90% lulus merupakan sebuah keberhasilan pencapaian dari KONI OKU menghasilkan pelatih fisik level 1 nasional, sehingga kedepan bisa menghasilkan atlet berkualitas dengan fisik yang baik.

KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan pelatihan sebaiknya dilakukan secara berkala dan dibutuhkan pendampingan secara intens. hal ini di tujukan agar para pelatih banar - benar dapat mengaplikasikan teori latihan dengan baik.

KONI Kabupaten OKU perlu melakukan kerjasama dengan lembaga LANKOR untuk dapat mengawal proses pembinaan prestasi olahraga menuju porprov tahun 2021 di Kab. OKU.

Selanjutnya untuk memberikan dampak perluasan terhadap KONI kabupaten diseluruh Indonesia terhadap program pelatihan pelatih fisik nasional kegiatan ini

akan dipublikasikan melalui Jurnal PKM. Tujuannya adalah untuk memberikan dukungan terhadap pengurus organisasi olahraga di seluruh Indonesia agar melakukan pendampingan pemahaman teori latihan olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Hera, T., Rochayati, R., Diah, N., Elvandari, E., & Nurdin, N. (2018). Pelatihan tari lenggang patah sembilan dalam konteks pementasan tari pada siswa-siswi smp negeri 30 kota palembang. *Wahana dedikasi*, 1(2).
- INDONESIA, P. R. (2007). Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional.
- Johansyah Lubis (2013). *Panduan Praktis penyusunan Program Latihan*. Jakarta. Rajawali pers.
- Junaidi, I. A., Nasrullah, N., Imansyah, F., Bayu, I. M. A., Manullang, J. G., Handayani, W., & Asriansyah, A. (2018).

WAHANA DEDIKASI

Pelatihan pencegahan dan perawatan cedera dalam berolahraga. *Wahana dedikasi, 1(2)*.

Suharjana (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta . Jogja Global Media.

Sukadiyanto & Muluk, D. (2011). Pengantar teori dan metodologi melatih fisik. *Bandung: Lubuk Agung*.

Syafruddin (2011). *Ilmu kepelatihan olahraga teori dan aplikasi dalam pembinaan olahraga*. Padang. Unp Prees.