



## LEMBAR PENGESAHAN

- A. Judul Kegiatan: Pelatihan Fisik Bagi Pelatih PPLP dan POPNAS Di Daerah Istimewa Yogyakarta
- B. Tim Pengabdian:
1. Devi Tirtawirya, M.Or.
  2. Awan Hariono, M.Or.
  3. M. Hamid Anwar M.Phil.
  4. Fathan Nurcahyo, M.Or.
- C. Hasil Evaluasi
1. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat telah/ ~~belum~~ sesuai dengan rancangan yang tercantum dalam proposal.
  2. Sistematika laporan sudah / ~~belum~~ sesuai dengan ketentuan yang tercantum dalam buku pedoman LPM UNY.
  3. Hal-hal lain sudah / ~~belum~~ memenuhi persyaratan
  4. Belum memenuhi persyaratan dalam hal:.....
- D. Kesimpulan
- Laporan dapat / ~~belum~~ dapat diterima

Yogyakarta, 31 Oktober 2013

Staf Ahli WADEK I



Sb. Pranatahadi, M.Kes.  
NIP. 195911031985021001

Mengetahui

PLT Dekan FIK

Simarjo, M.Kes

NIP. 1962121711990011002



## PELATIHAN FISIK PELATIH PPLP DAN POPNAS DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA

### Abstrak

Pengabdian masyarakat tentang Pelatihan Fisik Pelatih PPLP dan POPNAS ini bertujuan menggali kebutuhan pelatih tentang bagaimana melatih yang baik dan benar. Selain itu untuk meningkatkan kemampuan para pelatih tentang fungsi latihan fisik yang benar, untuk atlet berprestasi.

Pengabdian masyarakat ini bekerjasama dengan program Balai Pemuda dan Olahraga yang juga mempunyai pekerjaan yang besar yaitu mempersiapkan diri menghadapi POPNAS di Jakarta. Adapun metode yang digunakan adalah menggunakan cara ceramah, lalu dilanjutkan dengan praktik dan akhirnya mempresentasikan pada akhir pengabdian. Pengabdian ini dilaksanakan pada tanggal 5-6 Juli 2013 di hotel Syailendra Yogyakarta. Jumlah peserta yang mengikuti 30 orang pelatih aktif di tingkat junior dan pelajar.

Pengabdian masyarakat ini menghasilkan beberapa rekomendasi yang bisa dijadikan acuan BPO untuk memilih pelatih, baik di PPLP maupun POPNAS. Dari 30 pelatih yang mengikuti secara umum dapat mengikuti sampai selesai, tetapi ada 10 pelatih yang berpredikat kurang, sehingga perlu adanya perhatian khusus jika mau dijadikan pelatih oleh BPO.

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Analisis Situasi

Pelatih PPLP dan POPNAS adalah ujung tombak dalam pembinaan atlet junior di Yogyakarta. Keberhasilan mereka dalam mengolah atlet dengan harapan dapat menjadi juara adalah harapan semua masyarakat Yogyakarta. Untuk menjadi juara di tingkat pelajar nasional tidaklah mudah, pelatih tidak hanya paham tentang teknik jenis olahraga saja, melainkan banyak faktor pendukung yang harus dikuasai. Penguasaan ilmu pengetahuan para pelatih harus selalu diasah agar dalam menjalankan tugas sebagai seorang pemroses dapat dipertanggung jawabkan.

Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY merupakan lembaga pendidikan olahraga, yang salah satunya adalah mempunyai prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, yang mana di dalamnya mengajarkan tentang ilmu kepelatihan. Salah satu wujud kepedulian FIK terhadap perkembangan olahraga di DIY khususnya pada olahraga prestasi dilakukan dengan cara bekerjasama dengan Balai Pemuda dan Olahraga mengadakan pembekalan tentang ilmu kepelatihan yang difokuskan pada latihan fisik terhadap pelatih PPLP dan POPNAS DIY tanggal 5-6 Juli tahun 2013 di Hotel Madukoro Yogyakarta..

Pelatihan Fisik Olahraga yang dilaksanakan ini merupakan program pengabdian masyarakat yang disesuaikan dengan program BPO dalam menghadapi POPNAS tanggal 12-20 September 2013 di Jakarta. Tujuan pembekalan pelatihan fisik adalah untuk meningkatkan prestasi olahraga di Daerah Istimewa Yogyakarta. Dengan memahami latihan fisik yang benar diharapkan pola pembinaan atlet berbakat menjadi lebih efektif dan efisien.

Berdasarkan tujuan dan manfaat yang dapat diperoleh, Pelatihan Fisik pada pelatih PPLP dan POPNAS di Yogyakarta perlu untuk lebih ditingkatkan pada tingkat pendampingan. Dengan adanya kerjasama yang baik antara kalangan akademisi dan praktisi, diharapkan dapat lebih meningkatkan prestasi olahraga di DIY.

## B. Tinjauan Pustaka

### 1. Teori Latihan dan Latihan Fisik

Komponen latihan merupakan patokan dan tolok ukur yang menentukan tercapai tidaknya suatu tujuan dan sasaran latihan yang telah disusun dan dilaksanakan. Kesalahan menentukan komponen latihan menyebabkan tujuan latihan tidak akan tercapai seperti yang telah direncanakan, sehingga tidak terjadi superkompensasi terhadap atlet. Superkompensasi adalah proses perubahan kualitas fungsional peralatan tubuh ke arah yang lebih baik, sebagai akibat dari pengaruh perlakuan beban luar yang tepat. Komponen latihan menurut sukadiyanto (2008) antara lain: intensitas, volume, recovery, dan interval.

#### a. Intensitas

Intensitas adalah ukuran yang menunjukkan kualitas (mutu) suatu rangsang atau pembebanan. Untuk menentukan besarnya ukuran intensitas antara lain dengan cara menggunakan:

##### 1) *1 RM (repetition maximum)*.

1 RM sebagai salah satu ukuran intensitas yang bentuknya adalah mengukur kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengangkat atau melawan beban secara maksimal dalam satu kali kerja. 1 RM seringkali digunakan dalam hal menentukan beban latihan dengan ukuran berat dan jumlah repetisi maksimal yang dapat dilakukan dalam waktu tertentu.

## 2) Denyut jantung per menit.

Denyut jantung per menit sebagai ukuran intensitas dihitung berdasarkan denyut jantung maksimal. Denyut jantung maksimal orang kebanyakan biasanya dihitung menggunakan rumus  $220 - \text{usia}$ . Bagi atlet terlatih yang mempunyai denyut jantung sedikit dengan menggunakan rumus  $220 - \text{umur}$  tersebut mengakibatkan latihan terlalu berat, maka rumus yang mendekati akurat seperti tabel berikut.

	Denyut Jantung Istirahat	Denyut Jantung Maksimal
Orang Kebanyakan	$\geq 60$ x/menit	$220 - \text{usia}$
Orang terlatih	51 s.d 59 x/menit	$210 - \text{usia}$
Sangat terlatih	$\leq 50$ x/menit	$200 - \text{usia}$

Contoh dua orang atlet A dan B berumur sama 20 tahun, A denyut jantung istirahat 57 x/menit dan B 62 x/menit. Dengan rumus  $220 - \text{umur}$ , maka perkiraan denyut jantung maksimal keduanya adalah  $200$  x/menit. Dengan rumus di atas, A memiliki denyut jantung istirahat 57 x/menit, maka  $210 - \text{umur}$  sehingga perkiraan denyut jantung maksimalnya  $210 - 20 = 190$ . Sedangkan B denyut jantung istirahat 62 x/menit, maka rumusnya  $220 - \text{umur}$ , jadi perkiraan denyut jantung maksimalnya  $220 - 20 = 200$ .

## 3) Kecepatan (waktu tempuh).

Kecepatan sebagai ukuran intensitas, yaitu lama waktu tempuh untuk mencapai jarak tertentu. Misal, pelari menempuh jarak 100 meter dengan waktu tempuh 12:50 detik. Untuk menentukan intensitas latihan caranya jarak tempuh

## **BAB IV**

### **Kesimpulan dan Saran**

#### **A. Kesimpulan**

Kegiatan Pelatihan Fisik Pelatih PPLP dan POPNAS Pendidikan Kepelatihan Olahraga di Daerah Istimewa Yogyakarta ini dapat terlaksana dengan baik sesuai dengan jadwal yang direncanakan berkat kerjasama antara Pusat Pengabdian Masyarakat UNY, Fakultas Ilmu Keolahragaan, BPO, dan Tim Pengabdian. Pelaksanaan Pelatihan Fisik berhasil dengan sukses dikarenakan target peserta sejumlah 30 peserta dapat terpenuhi. Dari 30 peserta, hanya sejumlah 10 peserta yang belum dapat memahami secara maksimal tentang pentingnya latihan fisik olahraga pada cabang olahraga mereka masing-masing. Kesepuluh pelatih tersebut menginginkan bukti lapangan yang kongkrit agar mereka merasa terjamin menggunakan metode latihan fisik yang tidak lazim mereka lakukan.

#### **B. Saran**

Kegiatan PPM pelatihan fisik bagi pelatih PPLP dan POPNAS Pendidikan Kepelatihan Olahraga di Daerah Istimewa Yogyakarta dapat ditindak lanjuti dengan adanya pendampingan.

Untuk mempermudah dalam meningkatkan kualitas prestasi olahraga di Daerah Istimewa Yogyakarta, pelatihan pelatihan fisik perlu bekerjasama dengan pengprof dan KONI Daerah Istimewa Yogyakarta.

## BAB IV

### Kesimpulan dan Saran

#### A. Kesimpulan

Kegiatan Pelatihan Fisik Pelatih PPLP dan POPNAS Pendidikan Kepelatihan Olahraga di Daerah Istimewa Yogyakarta ini dapat terlaksana dengan baik sesuai dengan jadwal yang direncanakan berkat kerjasama antara Pusat Pengabdian Masyarakat UNY, Fakultas Ilmu Keolahragaan, BPO, dan Tim Pengabdi. Pelaksanaan Pelatihan Fisik berhasil dengan sukses dikarenakan target peserta sejumlah 30 peserta dapat terpenuhi. Dari 30 peserta, hanya sejumlah 10 peserta yang belum dapat memahami secara maksimal tentang pentingnya latihan fisik olahraga pada cabang olahraga mereka masing-masing. Kesepuluh pelatih tersebut menginginkan bukti lapangan yang kongkrit agar mereka merasa terjamin menggunakan metode latihan fisik yang tidak lazim mereka lakukan.

#### B. Saran

Kegiatan PPM pelatihan fisik bagi pelatih PPLP dan POPNAS Pendidikan Kepelatihan Olahraga di Daerah Istimewa Yogyakarta dapat ditindak lanjuti dengan adanya pendampingan.

Untuk mempermudah dalam meningkatkan kualitas prestasi olaharag di Daerah Istimewa Yogyakarta, pelatihan glatihan fisik perlu bekerjasama dengan pengprof dan KONI Daerah Istimewa Yogyakarta.

