

## Sosialisasi dan Pelatihan Kondisi Fisik Atlet Panahan Kabupaten Banjarnegara

Roy Try Putra<sup>1</sup>, Andri Wahyu Utomo<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Prodi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas PGRI Madiun

Alamat: Jalan Setia Budi No. 85 Kota Madiun

e-mail: [1roytp@unipma.ac.id](mailto:roytp@unipma.ac.id), [2andri@unipma.ac.id](mailto:andri@unipma.ac.id),

### **Abstrak**

*Berilmu sebelum beramal ini sebuah prinsip yang harus melekat kepada setiap atlet. mengilmui dahulusetiap tahapan latihan kondisi fisik sebelum melaksanakan program latihan kondisi fisik. Kondisi fisik yang baik dan berkualitas ialah wajib dimiliki oleh semua atlet. kualitas kondisi fisik yang baik akan memberikan kualitas kebugaran atlet dalam menunjang performa dan prestasi. tidak ada kata berhenti dalam melakukan latihan kondisi fisik. Dimanapun atlet berada wajib melakukan sesi latihan kondisi fisik. Latihan kondisi fisik akan mendapatkan hasil sesuai peak performance atau sesuai tujuan jika memahami prinsip-prinsip latihan dan komponen latihan kondisi fisik yang telah disesuaikan pada cabang olahraganya. Pengabdian Kepada Masyarakat kegiatan yang bertujuan untuk memberikan sosialisasi dan pelatihan kondisi fisik kepada seluruh atlet panahan kabupaten banjarnegara. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan melalui beberapa tahap, yakni: pretest, kegiatan sosialisasi dan pelatihan (pelaksanaan materi, diskusi, sharing session), posttest. Pemahaman pengetahuan tentang kondisi fisik atlet rata-rata pada sesi pre test ialah 80, pemahaman pengetahuan kondisi fisik atlet rata-rata pada sesi post test ialah 85. Adapun kesimpulan setelah dilaksanakan sosialisasi dan pelatihan kondis fisik atlet panahan adanya peningkatan*

**Kata kunci:** Sosialisasi, Pelatihan, Kondisi fisik, atlet panahan

### **Abstract**

*Knowledge before doing charity is a principle that must be attached to every athlete. Knowledge of each stage of physical condition training before carrying out a physical condition training program. Good physical condition and quality is a must for all athletes. the quality of good physical condition will provide the quality of athlete's fitness in supporting performance and achievement. There is no stopping in doing physical condition training. Wherever the athlete is, he or she is required to do a physical condition training session. Physical condition training will get results according to peak performance or according to goals if you understand the principles of exercise and the components of physical condition training that have been adapted to the sport. Community Service activities that aim to provide socialization and training on physical condition training to all archery athletes in Banjarnegara Regency. The implementation of community service activities is carried out through several stages, namely: pretest, socialization and training activities (implementation of material, discussion, sharing session), posttest. Knowledge understanding of the average athlete's physical condition in the pre test session was 80, the average knowledge understanding of the athlete's physical condition in the post test session was 85. The conclusion after socialization and training of archery athletes' physical condition increased*

**Keywords:** Socialization, Training, Physical condition, archery athlete

## 1. PENDAHULUAN

Komponen kemampuan fisik merupakan landasan penting dan menjadi sebuah dasar untuk pengembangan dan peningkatan kemampuan teknik, taktik/ strategi dan mental atlet. Kondisi fisik berstatus dapat meraih titik optimal jika dimulai sejak usia muda dengan cara aktivitas fisik (*physical activity*) yang dikerjakan bertahap, berulang, kontinue, berjenjang periodik yang berdasarakan terhadap prinsip-prinsip dan norma-norma latihan secara benar dan baik dalam sebuah program yang terstruktur, teratur, dan teratur. Proses pengembangan dan peningkatan komponen fisik harus planning dengan cara periodik sesuai tahapan latihan, status kondisi fisik atlet, cabang olahraga, gizi, fasilitas dan peralatan, lingkungan dan status kesehatan atlet. Fisik atlet dengan cara keseluruhan tidak menimbulkan efek negatif di masa akan datang. Kondisi fisik kualifikasi baik memperoleh berbagai keuntungan yaitu atlet bisa dan tidak memiliki banyak halangan belajar *skill* terbaru yang menantang serta sulit, tidak cepat mengalami kelelahan dalam menjalankan latihan dan kompetisi secara baik. Program latihan dapat dituntaskan tanpa banyak halangan, waktu pemulihan lebih cepat dan dapat menuntaskan proses latihan relatif kategori berat. Tahapan latihan fisik sangat mempengaruhi terhadap perkembangan dan meningkatnya kepercayaan diri bagi atlet dan mencegah terjadinya risiko cedera saat latihan dan kompetisi.

Latihan adalah kegiatan/aktivitas yang terdiri dari bermacam variasi gerakan dan bersikap, memiliki arah, berulang kali, dengan bertambahnya sebuah beban dalam memperbaiki efisiensi kemampuan. Kondisi ialah keadaan atau status persiapan menghadapi aktivitas kegiatan berlatih yang akan dikerjakan. Latihan kondisi fisik ialah proses yang berulang, sistematis dan progresif tujuan peningkatan perkembangan serta pemeliharaan dengan memfokuskan pada efisiensi kinerja faal tubuh [1]. Berlatih fisik tidak banyak *excuse* atau ada namanya istilah berhenti, kapan saja dan di mana saja atlet harus latihan sesuai dengan periodisasi latihan. Tahap ada pemusatan latihan atau belum ada, pembinaan kondisi fisik harus selalu dilakukan, latihan fisik wajib jalankan sesuai dengan periodisasinya. Latihan fisik yang tidak memiliki program akan memberikan pengaruh pada atlet untuk latihan tidak terkendali yang akan berdampak jika terlalu berat sehingga melewati batas kemampuan atlet, porsi sangat ringan, dan tidak mengacu pada kemampuan sehingga proses beradaptasi dalam latihan fisik tidak bisa optimal.

Keadaan fisik ialah bagian dari indikator yang dibutuhkan bagi seluruh atlet untuk menggapai prestasi dalam olahraga tidak hanya komponen teknik, taktik, dan mental. Kegiatan aktivitas fisik bentuk serangkaian pola bergerak yang dilaksanakan seseorang dengan sengaja untuk upaya peningkatan kebugaran jasmani, terbentuknya badan yang sehat dalam menjaga imun tubuh melalui program latihan dengan berkala dan bertahap [2]. Proses untuk meraih prestasi yang tinggi bagi mereka yang memiliki prinsip latihan yang terstruktur dan bagi mereka berbakat tidak lelah dalam berlatih. Konsistensi tantangan secara umum yang paling terberat bagi pelatih dalam membuat perencanaan latihan berdasarkan periodisasi dan tingkat kemampuan atlet. Kurangnya pemahaman dalam metodologi melatih dan ilmu teknologi keolahragaan memberi dampak terhadap atlet tidak semangat untuk menjalankan program latihan fisik. Kurang semangat berlatih fisik disebabkan pola latihan yang monoton tanpa ada prinsip bervariasi, program yang tidak terdesain, tidak sistematis serta teratur.

Kondisi Fisik merupakan komponen yang urgent disemua cabang olahraga, latihan kondisi fisik harus bisa diperhatikan dengan sungguh-sungguh diprogram dengan sistematis dan matang sehingga tingkat kebugaran jasmani dan kekuatan fungsional sistem tubuh menjadi lebih baik. Semua cabang olahraga memiliki karakteristik untuk memacu semua atlet baik itu kemampuan daya tahan, lari, lompat, mengubah arah dengan singkat, kejelian, bertindak cepat, tangkas, kerjasama team, dan memiliki disiplin yang baik [3]. Manfaat atlet memiliki kondisi fisik yang baik ialah: (1) kemampuan sirkulasi dan otot jantung bekerja secara maksimal, (2) kemampuan meningkat pada kekuatan, kecepatan kelentukan, performa dan komponen lain, (3) gerakan lebih efektif dan efisien. (4) recovery pada tubuh lebih cepat, (5) cepatnya stimulus gerak [4].

Kondisi fisik dalam olahraga ialah kebutuhan yang mendasar, kondisi fisik memiliki peran yang fundamental diseluruh cabang olahraga karena setiap atlet wajib memiliki fisik yang prima, kondisi fisik yang berkualitas akan memberikan kontribusi terhadap teknik dan taktik kepada atlet saat melakukan latihan maupun berkompetisi [5]. Pentingnya peran semua pihak dalam memberikan program kondisi fisik yang berkualitas agar proses latihan tidak sia-sia. Memiliki pemahaman yang terbuka untuk kemajuan olahraga dengan bersinergi antara ilmu pengetahuan dan teknologi dengan *Sport science* demi terlaksananya tujuan bersama.

Kondisi fisik memberi pengaruh pada peningkatan teknik dan perkembangan taktik, setiap perkembangan dan peningkatan komponen memiliki kontribusi dalam keterampilan bermain yang baik. Peran kondisi fisik menunjang kualitas mental sebaliknya mental memberikan pengaruh terhadap kondisi fisik, teknik dan taktik. dalam menampilkan latihan dan permainan yang baik penting bagi atlet memenuhi porsi setiap komponen [6].

Setiap cabang olahraga tidak terlepas dari komponen kondisi fisik, demikian dengan olahraga panahan. Untuk mencapai kualitas performa dan raihan prestasi program latihan fisik wajib dijalankan dengan baik dan benar. Olahraga panahan ialah olahraga memerlukan peralatan khusus yakni busur dan anak panah selanjutnya menarik busur dengan membidikkan anak panah kesasaran yang telah ditentukan [7]. Olahraga panahan adalah olahraga yang lebih dominan menggunakan olahrasa (perasaan hati) dengan menyatukan keselarasan peralatan busur, anak panah serta perasaan jiwa yang tujuan untuk menjaga konsistensi dalam membidik kesesuaian sasaran dengan nilai yang tinggi [8]. Olahraga panahan adalah kegiatan memakai anak panah dan busur untuk menembak, cabang olahraga ini proses menembak wajib mengikuti ketentuan lintasan dan jarak yang akan ditembakkan[9]. Untuk menjaga keajekan atau konsistensi bidikan dalam memanah komponen kondisi fisik perlu mendapatkan perhatian agar capaian *peak performance* dapat tercapai sesuai target.

Minimnya pembekalan secara berkala tentang pentingnya latihan kondisi fisik bagi setiap atlet membuat atlet kurang termotivasi dalam melaksanakan program latihan fisik. Mengacu pada fenomena permasalahan yang dihadapi mitra saat ini yakni. (1) latihan kondisi fisik miyta yang tidak sistematis (2) minimnya pemahaman pengurus, pelatih, dan atlet tentang latihan kondisi fisik cabang olahraga panahan (3) tidak ada tenaga pelatih kondisi fisik di PERPANI Kabupaten Banjarnegara. Fakta ini wajib dilaksanakannya keterbaharuan mindset dengan menyelenggarakan kegiatan pendampingan dengan sosialisasi dan pelatihan latihan kondisi fisik pada pelaku olahraga untuk terlibat secara langsung demi kemajuan olahraga panahan Kabupaten Banjarnegara.

## 2. METODE PENGABDIAN

Kegiatan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat adalah melakukan sosialisasi dan pelatihan tentang latihan kondisi fisik cabang olahraga panahan kepada atlet panahan Kabupaten Banjarnegara. Pelaksanaan kegiatan sosialisasi dan pelatihan yakni dengan tahapan sebagai berikut:

### a. Tahapan awal (persiapan)

Melakukan tahapan survei ke mitra tujuan awal yaitu menyampaikan tujuan pengabdian masyarakat dengan tema latihan kondisi fisik cabang olahraga panahan bagi atlet panahan kepada ketua PERPANI serta mengajukan izin untuk pelaksanaan PkM ini.

### b. Tahapan Inti (pelaksanaan)

Pada pelaksanaan ditahap ini ada beberapa bagian.

1) *Pretest*, membagikan kuisioner kepada seluruh atlet untuk mengetahui tingkat awal pemahaman atlet tentang kondisi fisik cabang olahraga panahan.

2) Penyampaian materi adapun metode pemaparan materi dengan ceramah memakai media *power point* dan menggunakan LCD. Adapun materi latihan

kondisi fisik yaitu :

Keadaan konstitusi tubuh (antropometrik) atlet, pengembangan atlet jangka panjang, prinsip-prinsip latihan, norma-norma pembebanan latihan, persyaratan kemampuan fisik, bentuk latihan fisik, kompoenen kondisi fisik olahraga panahan.

Selanjutnya melakukan diskusi dan tanya jawab seputar latihan kondisi fisik

- 3) *Posttest*, melakukan tahap monitoring dan evaluasi untuk mengukur tingkat pengetahuan atau pemahaman atlet setelah diberikan sosialisasi dan pelatihan. Selanjutnya dilakukan tahap perbandingan sebelum diberikan materi (*Pretest*) dan setelah diberikan materi (*posttest*)

c. Tahapan Akhir (Laporan)

Pelaksanaan kegiatan pengabdian Kepada Masyarakat tentang sosialisasi dan pelatihan kondisi fisik atlet panahan telah selesai diselenggarakan selanjutnya merancang laporan dan dipublikasikan.



Gambar 1. Tahapan PkM

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyelenggaraan kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PkM) dengan memulainya sosialisasi dan pelatihan kondisi fisik cabang olahraga panahan yang dilakukan di Persatuan Panahan Indonesia Kabupaten Banjarnegara. Di Stadion Purwamenggala, Desa Purwonegoro, Kec. Purwanegara, Kabupaten Banjarnegara, Jawa Tengah. Waktu pelaksanaan pengabdian adalah 19 - 21 Maret 2022. Materi yang diberikan dalam kegiatan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dengan tema Sosialisasi dan Pelatihan Pembinaan Kondisi Fisik Atlet Panahan PERPANI Kabupaten Banjarnegara diantaranya:

1. Keadaan Konstitusi Tubuh (Antropometrik) Atlet
2. Pengembangan Atlet Jangka Panjang
3. Prinsip-prinsip Latihan
4. Norma-norma Pembebanan Latihan
5. Persyaratan Kemampuan Fisik
6. Bentuk Latihan Fisik
7. Kompoenen Kondisi Fisik Olahraga Panahan

Setelah melakukan pemberian materi selanjutnya melakukan sesi tanya jawab seputar materi sosialisasi dan pelatihan dan permasalahan yang menjadi kendala dalam pelaksanaan program latihan kondisi fisik. Proses evaluasi ini melakukan perbandingan nilai *pre test* dan nilai *post test* yang didapatkan dari proses dan hasil jawaban kuesioner oleh semua atlet panahan.



Gambar 2. Pemberian Materi



Gambar 3. Pemberian Materi



Gambar 4. Pemberian Materi



Gambar 5. Foto bersama pengurus dan atlet

Mengacu pada hasil *pre test* berjumlah 25 atlet dalam kegiatan PkM ini memiliki pemahaman pengetahuan dengan kategori cukup berjumlah 5 atlet persentasi (%) sedangkan memiliki pemahaman kategori baik berjumlah 25 atlet persentasi (%) setelah dilaksanakan sosialisasi dan pelatihan. Adanya peningkatan pengetahuan pemahaman atlet tentang latihan kondisi fisik cabang olahraga panahan. Dari seluruh atlet setelah dilaksanakan terjadi peningkatan nilai skor pengetahuan pemahamannya.

Penjelasan hasil dapat diamati pada tabel.1 dibawah ini:

Tabel 1. Data Hasil Perhitungan *Pre Test* dan *Pos Test*

Paserta	Tingkat Pengetahuan			
	<i>Pre Test</i>		<i>Pos Test</i>	
	Nilai	Kategori	Nilai	Kategori
1	75	Cukup	82	Baik
2	75	Cukup	85	Baik
3	80	Baik	85	Baik
4	70	Cukup	85	Baik
5	80	Baik	83	Baik
6	79	Baik	82	Baik
7	76	Cukup	85	Baik
8	80	Baik	84	Baik
9	82	Baik	85	Baik
10	80	Baik	85	Baik

<b>11</b>	65	Cukup	83	Baik
<b>12</b>	80	Baik	85	Baik
<b>13</b>	80	Baik	85	Baik
<b>14</b>	80	Baik	81	Baik
<b>15</b>	80	Baik	84	Baik
<b>16</b>	82	Baik	82	Baik
<b>17</b>	80	Baik	85	Baik
<b>18</b>	80	Baik	83	Baik
<b>19</b>	80	Baik	83	Baik
<b>20</b>	82	Baik	85	Baik
<b>21</b>	82	Baik	85	Baik
<b>22</b>	81	Baik	85	Baik
<b>23</b>	80	Baik	82	Baik
<b>24</b>	82	Baik	85	Baik
<b>25</b>	80	Baik	85	Baik
<b>25</b>	79	Baik	84	
<b>27</b>	81	Baik	85	
<b>28</b>	80	Baik	85	
<b>29</b>	80	baik	85	
<b>30</b>	78	Baik	83	
<b>Rata-rata</b>	<b>80</b>		<b>85</b>	

Keterangan:

1. Nilai 78-100 : Kategori Baik
2. Nilai 60-77 : Kategori Cukup

Berdasarkan penjelasan yang ada pada tabel diatas menunjukkan nilai rata-rata *Pre Test* dan *Post test* adanya peningkatan pengetahuan pemahaman atlet setelah dilaksanakan kegiatan sosialisasi dan pelatihan. Mengacu pada hasil analisis statistik uji T mangalami bahwa nilai rata-rata pengetahuan pemahaman atlet tentang latihan ondisi fisik cabang olahraga panahan pre kegiatan dan pra kegiatan sosialisasi dan pelatihan adanya perbedaan dan mengalami peningkatan ( $p\ value < 0,05$ ). Dengan demikian dapat diberikan kesimpulan, dampak dari kegiatan sosialisasi dan pelatihan kondisi fisik bisa memberikan kontribusi dalam meningkatkan pengetahuan, *knowledge* dan pemahaman dengan baik dan benar sesuai pendekatan ilmu pengetahuan dan teknologi serta *Sport Science*.

#### 4. SIMPULAN

Setelah dilaksanakan kegiatan sosialisasi dan pelatihan kondisi fisik cabang cabang olahraga panahan. Ada peningkatan pengetahuan atlet panahan tentang pemahaman atlet melakukan dan menerapkan program latihan kondisi fisik cabang olahraga panahan sesuai dengan pendekatan *sport science*, memahami prinsip-prinsip latihan, metode latihan yang tepat.

Menyadari bahwa komponen kondisi fisik adalah wajib bagi atlet untuk memenuhinya performa atlet akan terlihat dengan bugar jika latihan kondisi fisik dilakukan dengan tepat sesuai cabang olahraganya. Tujuan akhir dalam pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini ialah memberikan dan bertambahnya pengetahuan serta pemahaman atlet pengaplikasian latihan kondisi fisik yang tepat sehingga dapat menunjang tercapainya target performa dan prestasi atlet.

## 5. SARAN

Adapun saran pada pengabdian masyarakat di kesempatan akan datang ialah dengan mengadakan kegiatan sosialisasi atau pelatihan latihan beban yang sesuai dengan cabang olahraga panahan dan membuat perencanaan program latihan kondisi fisik yang tepat.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih dan ucap syukur yang tak terhingga kepada Allah Subahana wa ta'alah, terimakasih kepada Rektor Universitas PGRI Madiun yang telah memberi kesempatan untuk melakukan Pengabdian ini. Terimakasih kepada Ketua Perpani Kab. Banjarnegara dan seluruh pengurus serta Atlet panahan Kabupaten Banjarnegara yang telah meluangkan waktu dan kesempatan dalam kegiatan ini sehingga dari awal sampai selesai pengabdian masyarakat terlaksana dengan baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] L. A. Dikdik zafar sidik, paulus L. Pesurnay, *Pelatihan Kondisi Fisik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2019.
- [2] G. Jariono, N. Subekti, P. Indarto, S. Hendarto, H. Nugroho, and F. Fachrezzy, "Analisis kondisi fisik menggunakan software Kinovea pada atlet taekwondo Dojang Mahameru Surakarta," *Transform. J. Pengabd. Masy.*, vol. 16, no. 2, pp. 133–144, 2020, doi: 10.20414/transformasi.v16i2.2635.
- [3] D. Sofyan and S. S. Sulanjana, "Pelatihan Kondisi Fisik Melalui," *BERNAS J. Pengabd. Kpd. Masy.*, vol. 1, no. 4, pp. 708–712, 2020.
- [4] B. H. dan A. S. Wahyuri, *Pembentukan Kondisi Fisik*. Depok: Rajawali Pers, 2019.
- [5] A. S. Wicaksono and E. Hariyanto, "Survei Kondisi Fisik Atlet Pusat Pelatihan Muaythai," *Sport Sci. Heal.*, vol. 3, no. 2, pp. 54–65, 2021, doi: 10.17977/um062v3i22021p54-65.
- [6] I. Maizan and \_ U., "Profil Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Padang Adios Club," *J. Performa Olahraga*, vol. 5, no. 1, pp. 12–17, 2020, doi: 10.24036/jpo134019.
- [7] N. D. Ok. Ramdan Pelana, *Teknik Dasar Olahraga Panahan*. Depok: Rajawali Pers, 2017.
- [8] Y. Prasetyo, *Teknik Dasar Panahan Trik Jitu Menembak Akurat dan Tepat Sasaran*. Yogyakarta: Thema Publishing, 2018.
- [9] I wayan Artanayasa, *Panahan*. Yogyakarta: Graha Ilmu, 2014.