
Pelatihan Dasar Pelatih Puslatcab Tulungagung Guna Menghadapi Porprov 2022

Agus Hariyanto, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

Gigih Siantoro, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

Ika Jayadi, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

Muhammad Kharis Fajar, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

Abstract:

Sport has become a social phenomenon that is spread throughout the world. Sports can be used and directed for various purposes, every country in the world including Indonesia faces challenges to improve achievement in every sport and to maintain the physical fitness of its citizens. Various observations in the field regarding training have not shown good and correct fitness and have not understood the importance of training models for themselves and community groups. This is very likely due to insufficient or inadequate knowledge and meeting standards that can maximize physical fitness, this requires the world to be in a critical condition due to the Covid-19 pandemic. This community service activity in providing basic training for Puslatcab Tulungagung trainers is intended as a preparation for trainers to face the 2022 Porprov to maintain physical fitness by doing physical exercise for athletes and coaching staff during the Covid-19 pandemic era. This activity contains training given to coaches so that they can maintain the physical fitness of athletes and coaching staff of the Tulungagung Regency Puslatcab by doing physical exercises at home which will affect and maintain the body's immune system to avoid contracting the Covid-19 virus.

Keywords: Basic Training of Trainers, Porprov, Tulungagung, Covid-19 Pandemic

Abstrak:

Olahraga telah menjadi gejala sosial yang tersebar diseluruh dunia. Olahraga dapat digunakan dan diarahkan untuk berbagai tujuan, setiap negara di dunia termasuk Indonesia menghadapi tantangan untuk meningkatkan prestasi dalam setiap cabang olahraga maupun untuk memelihara kesegaran jasmani warga negaranya. Berbagai hasil pengamatan di lapangan, tentang pelatihan belum memperlihatkan kebugaran yang baik dan benar serta belum memahami tentang pentingnya model model latihan bagi diri sendiri maupun kelompok masyarakat. Hal ini sangat mungkin disebabkan oleh pengetahuan yang kurang atau belum memadai dan memenuhi standar yang dapat memaksimalkan kebugaran jasmani, hal ini membutuhkan Dunia dalam kondisi kritis akibat pademi Covid-19. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat pada pemberian pelatihan dasar pelatih Puslatcab Tulungagung ini ditujukan sebagai persiapan para pelatih untuk menghadapi porprov 2022 untuk tetap menjaga kebugaran tubuh dengan melakukan latihan fisik para atlet dan staf pelatih pada era Pandemi Covid-19. Kegiatan ini berisi pelatihan yang diberikan kepda para pelatih agar dapat menjaga kebugaran fisik atlet dan staf pelatih Puslatcab Kabupaten Tulungagung dengan melakukan latihan fisik di rumah yang nantinya akan memiliki efek pada terjaganya imun tubuh terhindar dari terjangkitnya virus Covid-19.

Kata Kunci: Pelatihan Dasar Pelatih, Porprov, Tulungagung, Pandemi Covid-19

agushariyanto@unesa.ac.id

PENDAHULUAN

Olahraga telah menjadi gejala sosial yang tersebar diseluruh dunia. Olahraga dapat digunakan dan diarahkan untuk berbagai tujuan, setiap negara di dunia termasuk Indonesia menghadapi tantangan untuk meningkatkan prestasi dalam setiap cabang olahraga maupun untuk memelihara kesegaran jasmani warga negaranya.

Berbagai hasil pengamatan di lapangan, tentang pelatihan belum memperlihatkan kebugaran yang baik dan benar serta belum memahami tentang pentingnya model model latihan bagi diri sendiri maupun kelompok masyarakat. Hal ini sangat mungkin disebabkan oleh pengetahuan yang kurang atau belum memadai dan memenuhi standar yang dapat memaksimalkan kebugaran jasmani, hal ini membutuhkan Dunia dalam kondisi kritis akibat pademik virus Covid-19. Pada tanggal 3 april 2020 WHO mencatat 45.693 orang meninggal dan 900.306 terjangkit virus pada 206 negara¹. Indonesia termasuk dalam kumulatif jumlah masyarakat dunia yang meninggal dan terjangkit virus yaitu 181 meninggal dan 1986 positif terjangkit covid-19². Hingga awal bulan April perkembangan virus covid-19 semakin tak terkendali di daerah-daerah di Indonesia. Jawa Timur adalah 5 besar provinsi di Indonesia yang memiliki perkembangan pasien positif terbanyak dengan 155 positif terjangkit covid-19 dan 11 meninggal per 4 april 2022.

Berdasarkan data dari satgas penanggulangan covid-19, Jawa Timur menempati tempat ke-3 daerah terdampak covid-19. Hingga 5 april 2020, terdapat 188 positif covid-19, jumlah pasien sembuh 30 dan jumlah pasien meninggal sebanyak 14 orang². Berbagai daerah di Jatim sudah menerapkan pembatasan aktivitas warganya hingga penutupan sementara pada jalan protokol mereka.

Tulungagung adalah salah satu kabupaten di Jawa Timur yang masuk dalam kategori Merah. Hal ini membuat pemerintah kota memberikan himbauan kepada warga agar membatasi kegiatan sosial mereka. Perkembangan virus covid-19 yang begitu cepat di Surabaya diakibatkan terdapat kegiatan yang melibatkan jumlah warga yang cukup banyak berkumpul, dan tanpa disadari efek itu menyebabkan penyebaran virus menjadi lebih cepat.

Pengabdian kepada masyarakat oleh tim Unesa ini bertujuan untuk memberikan pelatihan kepada pelatih pelatih untuk memberikan berbagai model latihan pada masa pandemi ini yang bisa di terapkan di rumah bagi atlet sehingga kualitas untuk menghadapi porprov di tahun 2022 akan tetap terjaga sehingga nantinya pada saat di era new normal tidak terlalu berat untuk memulihkan keadaan saat adaptasi latihan untuk melakukan aktivitas. Pemberian pelatihan dasar tentang aktivitas fisik mereka akan melakukan olahraga secara teratur dengan benar sehingga diharapkan kebugaran dan imun mereka semakin meningkat. Sehingga siap untuk menghadapi latihan di era new normal.

Berdasarkan data satgas covid-19 Jatim, kabupaten Tulungagung memiliki 2000 ODP, 1004 PDP dan 200 positif Covid-19. Hal ini harus segera diberikan sebuah informasi yang terbaik agar jumlah ini tidak berkembang. Kurang pahamiya terhadap model model latihan yang sesuai untuk menjaga baik kebugaran maupun menjaga kualitas latihan walaupun di mas pandemi dengan berlatih di rumah.

SOLUSI DAN TARGET LUARAN

Solusi

Solusi yang diberikan dalam kegiatan PKM adalah pemberian pelatihan dasar pada pelatih yang akan menghadapi porprov 2022 untuk tetap menjaga kebugaran tubuh dengan melakukan latihan fisik di rumah yang nantinya akan memiliki efek pada terjaganya imun tubuh akibat latihan teratur di rumah. Mempertahakan imun didalam tubuh adalah cara terbaik dalam upaya untuk terhindar dari terjangkitnya virus Covid-19.

Target Luaran

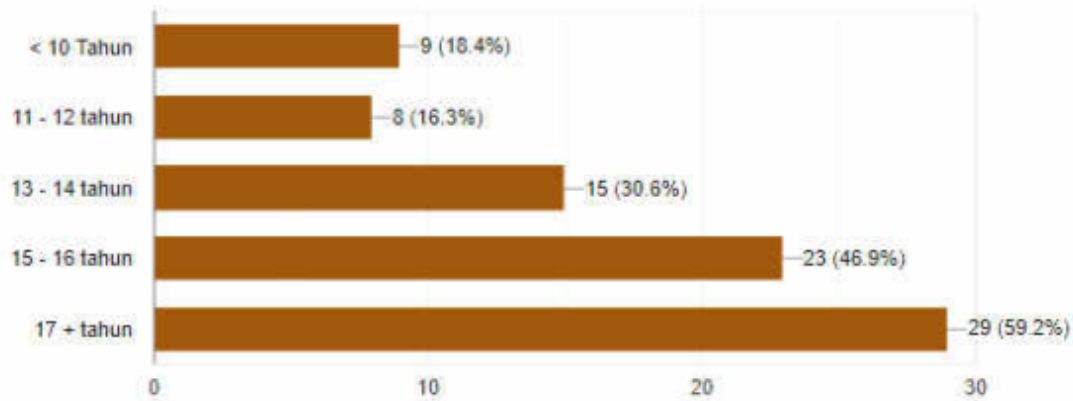
Luaran (*Output*) yang dihasilkan dari program pengabdian kepada masyarakat ini dalam bentuk artikel ilmiah.

Tabel 1. Rencana Target Capaian Tahunan

No	Jenis Luaran	Indikator
1	Publikasi ilmiah pada Jurnal /Prosiding1)	Tidak ada
2	Publikasi pada media masa (cetak /elektronik)	ada
3	Peningkatan omzet pada mitra yang bergerak dalam bidang ekonomi	Tidak ada
4	Peningkatan kuantitas dan kualitas produk	Tidak ada
5	Peningkatan pemahaman dan ketrampilan masyarakat	ada
6	Peningkatan ketentraman /kesehatan masyarakat (mitra masyarakat umum)	ada
7	Jasa, model, rekayasa sosial, sistem, produk/barang	Tidak ada
3	Inovasi baru TTG5)	Tidak ada
4	Hak kekayaan intelektual (paten, paten sederhana, hak cipta, merek dagang, rahasia dagang, desain produk industri, perlindungan varietas tanaman, perlindungan topografi)	Tidak ada
5	Buku ajar	Tidak ada

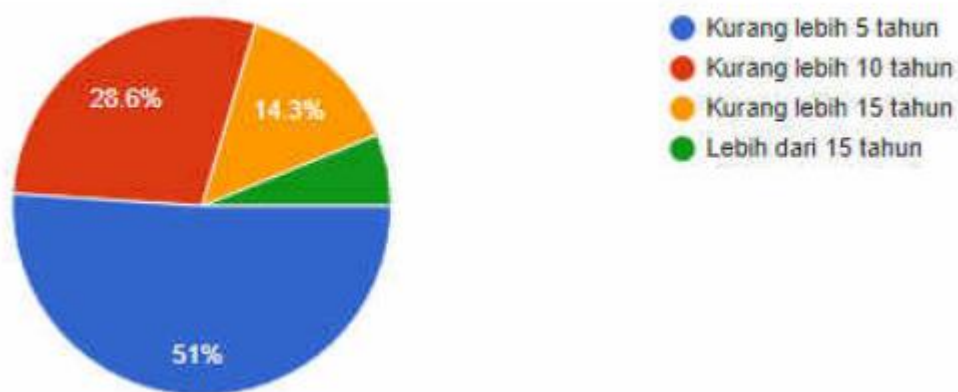
HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan PKM diikuti 30 peserta yang merupakan pelatih cabang olahraga prestasi untuk persiapan poroprov tahun 2022 selain diikuti oleh pelatih seluruh pengurus koni yang berjumlah 15 orang juga berpartisipasi pada kegiatan ini dari hasil pengupumpulan data terdapat 81,6 persen berjenis laki-laki dan 18,4 berjenis kelamin perempuan. Peserta di Koni Blitar menggunakan 1 ruangan yang di hadiri 30 orang pelatih. Semua pelatih menggunakan masker dan berjaga jarak sebagai pelaksana protokol kesehatan.



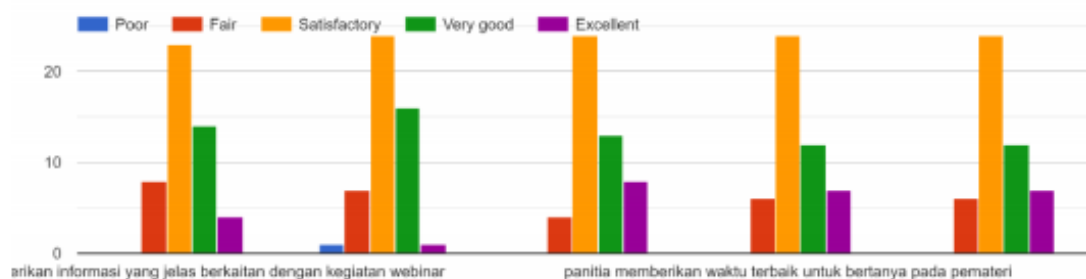
Gambar 1. Rerata Usia Atlet yang Dilatih

Gambar 1 memberikan data berkaitan usia atlet yang di latih, usia atlet kurang dari 10 tahun yaitu 18,4 persen dan paling tinggi adalah lebih dari 17 tahun dimana prosentasenya adalah 59,2 persen.



Gambar 2. Rerata Pengalaman Pelatih dalam Melatih

Di gambar 2 menunjukkan 52 persen pelatih hanya memiliki pengalaman melatih 5 tahun. 28,6 persen 10 tahun 14,3 persen 15 tahun dan sisanya telah melatih selama 15 tahun. Hal ini menjadikan perlu adanya banyak refreasing keilmuan bagi pelatih cabang olahraga prestasi di Blitar karena lebih dari 50 persen pelatih hanya memiliki pengalaman melatih selama 5 tahun



Gambar 3. Penilaian Kinerja Panitia

Gambar 3 penilaian kinerja panitia dapat dilihat rata-rata peserta memberikan penilaian yang memuaskan pada kinerja panitia. Panitia pada kegiatan PKM dilaksanakan oleh tim unesa dan tim KONI dimana kordinasi kegiatan dilakukan secara daring sehingga dengan hasil penilaian peserta yang memuaskan maka kegiatan PKM bisa dikatakan berjalan sesuai dengan rencana.



Gambar 4. Penilaian Kualitas Pemateri oleh Peserta

Gambar 4 merupakan penilaian kualitas pemateri oleh peserta. Peserta juga memberikan penilaian setuju dan sangat setuju pada kualitas pemateri yang memiliki kualitas dan menguasai pada materi yang diberikan. Tidak hanya itu pemateri juga bisa memberikan jawaban dari pertanyaan yang di berikan oleh pesera

KESIMPULAN

Kegiatan PKM diikuti 30 peserta yang merupakan pelatih cabang olahraga prestasi untuk persiapan poroprov tahun 2022 selain diikuti oleh pelatih seluruh pengurus koni yang berjumlah 15 orang juga berpartisipasi pada kegiatan ini dari hasil pengupumpulan data terdapat 81,6 persen berjenis laki-laki dan 18,4 berjenis kelamin perempuan. Peserta di Koni Blitar menggunakan 1 ruangan yang di hadiri 30 orang pelatih. Usia atlet yang di latih terdiri dari: usia atlet kurang dari 10 tahun yaitu 18,4 persen dan paling tinggi adalah lebih dari 17 tahun dimana prosentasenya adalah 59,2 persen. 52 persen pelatih hanya memiliki pengalaman melatih 5 tahun. 28,6 persen 10 tahun 14,3 persen 15 tahun dan sisanya telah melatih selama 15 tahun. Panitia pada kegiatan PKM dilaksanakan oleh tim unesa dan tim KONI dimana kordinasi kegiatan dilakukan secara daring sehingga dengan hasil penilaian peserta yang memuaskan maka kegiatan PKM bisa dikatakan berjalan sesuai dengan rencana. Peserta juga memberikan penilaian setuju dan sangat setuju pada kualitas pemateri yang memiliki kualitas dan menguasai pada materi yang diberikan. Dari pelatihan yang dilakukan tersebut diharapkan dapat memberikan penyegaran pengetahuan dan pengalaman pelatih agar dapat digunakan untuk menyiapkan atlet setelah era new normal untuk persiapan Porporv tahun 2022.

DAFTAR PUSTAKA

- WHO. (2020). <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports>. Diakses pada 5 april 2020.www.covid19.go.id. Data sebaran. Di akses pada 5 april 2020
- LPPM Unesa. (2018). Pedoman penyusunan proposal PKM dan PNB.

- Hadisasmita dan Syarifudin. (1996). Ilmu Kepeleatihan Dasar. Depdikbud: Jakarta
- Hariyadi, Kotot R. (2003). Teknik Dasar Pencak Silat Tanding, Seni Bela Diri. Jakarta: PT Dian Rakyat.
- Hairy, Yunus. (2001). Dasar-dasar dan Kesehatan Olahraga. Jakarta: Penerbit Universitas Terbuka.
- Hamidsyah. (1995). Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Jakarta: Depdikbud.
- Harsono. (1992). Prinsip-prinsip Pelatihan. FPOK: Bandung
- Haryo, Ben. (2005). Seniman Bela Diri (Martial Artist). Jakarta Selatan: Fukaseba Publications
- Lubis, Johansyah. (2004). Pencak Silat (Paduan Praktis) Devisi Buku Olahraga. Jakarta: Rajawali Sport