



## **Pelatihan Kondisi Fisik Atlet PJSI DKI Jakarta Menuju PON Tahun 2021**

**Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu**

Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

E-mail: [ahmad.muchlisin@dsn.ubharajaya.ac.id](mailto:ahmad.muchlisin@dsn.ubharajaya.ac.id)

---

**Article History:**

Received:

Februari 2022

Revised: Maret

2022

Accepted: Juni

2022

**Keywords:**

Pelatihan,  
Kondisi Fisik,  
Judo

**Abstract:** Tujuan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah memberikan pelatihan kondisi fisik kepada para atlet, program pelatihan kepada atlet di PJSI DKI Jakarta. Pelatihan ini perlu dilakukan karena adanya proses latihan kondisi fisik yang masih kurang baik. Pelatih memiliki kewajiban untuk memberikan latihan dan menjadikan atlet berprestasi, namun masih ada keterbatasan dalam menerapkannya. Pelatihan bagi atlet tersebut masih sangat dibutuhkan untuk mendukung fisik atlet yang akan bertanding ke Pekan Olahraga Nasional yang rencananya diselenggarakan di Papua, oleh karena itu karena kurangnya perencanaan dan kematangan dalam melakukan kegiatan latihan baik dari segi materi latihan maupun dari intensitas yang diberikan, maka dibutuhkan program latihan yang baru bagi atlet dengan target mencapai prestasi dan menjadikan PJSI DKI Jakarta menjadi juara umum di Pekan Olahraga Nasional Papua 2021, dengan metode yang diberikan adalah materi kondisi fisik dan program latihan sehingga akan lebih menyempurnakan latihan teknik atlet. Perguruan Tinggi sebagai lembaga penghasil pelatih maupun pendidik, sekaligus lembaga yang secara terorganisir melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat memiliki kewajiban moral untuk melakukan pembinaan dan pelatihan khususnya cabang olahraga judo yang dimana judo ini adalah salah satu syarat pendidikan di kepolisian. Untuk itu program pengabdian kepada masyarakat menghadirkan untuk memberikan pelatihan atlet adalah cara yang ditempuh untuk mengatasi masalah tersebut. Kegiatan meliputi pelatihan kondisi fisik. Materi yang dibahas adalah program latihan judo. Pelatihan direncanakan akan dilaksanakan pada bulan Mei sampai dengan September 2021.

---

## Pendahuluan

Olahraga judo merupakan olahraga kompetitif yang memberikan kesempatan bagi atlet yang menunjukkan prestasi dan pembinaan atlet, baik melalui Latihan di klub-klub, maupun perkumpulan lainnya (Safitri & Jannah, 2020). Oleh karena itu perlu ada upaya dan usaha pengembangan melalui berbagai kegiatan pembinaan dalam meningkatkan prestasi. Tercapainya prestasi tinggi diperoleh melalui pembinaan yang tepat dan benar, serta usaha keras yang timbul dari diri seseorang pejudo (Buono et al., 2019). Selain itu perlu ditunjang oleh berbagai faktor, diantaranya kemampuan menguasai teknik-teknik kondisi fisik yang prima, sehingga mental, kualitas pelatih, didukung juga dengan sarana dan prasarana yang baik, serta disiplin ilmu yang erat tujuannya dengan olahraga, juga harus ditunjang dengan program latihan yang direncanakan sebaik-baiknya sehingga terarah dan bermutu (Lakicevic et al., 2020; Tirtayasa et al., 2020; Sumerta et al., 2021).

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang diusulkan adalah di PJSI DKI Jakarta yaitu tentang “Latihan Kondisi Fisik”. Seperti dijelaskan (Inokuma & Sato, 1986) yakni:” though you should be familiar with all kind of nage waza,you will find it to your advantage to discover the one or two that particularly seem to suit you and work on them until you have mastered them completely”,dan mengumpulkan satu atau dua teknik yang paling cocok baginya dan melakukan latihan sehingga benar-benar menguasainya. Oleh karena itu seorang pejudo harus menguasai teknik andalan dengan sebaik mungkin. Kondisi Fisik termasuk salah satu hal yang paling penting dalam melaksanakan latihan teknik tersebut dan termasuk bagian dalam program latihan. Seperti yang dikatakan oleh (Lubis et al., 2021) bahwa olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetensi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK).

Dalam pencapaian prestasi disamping terdapat berbagai macam faktor seperti atlet dan pelatih yang dapat berpengaruh dalam peningkatan prestasi,

terdapat juga faktor-faktor yang lain seperti fisik, teknik dan lain sebagainya (Lubis et al., 2021). Faktor tersebut saling berhubungan dan disusun dalam suatu program latihan yang menjadi bagian penting. Faktor-faktor latihan harus memperhatikan beberapa aspek antara lain seperti usia, potensi dari masing-masing atlet, tingkatan persiapan atau tahap latihan. Meskipun demikian, titik berat latihan pada setiap faktor sesuai dengan cabang olahraga yang dipertandingkan (Bompa, 2011).

Kondisi fisik sangat dibutuhkan dalam beladiri judo digunakan untuk mengganggu stabilitas lawannya (Purnamasari & Febrianty, 2020). Pada dasarnya dalam berlatih yang menjadi tujuan utama ialah untuk meningkatkan kondisi fisik, dalam hal ini kemampuan atlet untuk latihan dalam jangka waktu yang relatif lama maka diperlukan latihan daya tahan (Buono et al., 2019). Kemudian, selain kita harus memahami akan tujuan dari latihan itu sendiri, diketahui dengan komponen-komponen kondisi fisik yang dominan dalam cabang olahraga yang ditekuni seperti olahraga judo (Adesta et al., 2016). Hal tersebut akan memberikan hasil yang maksimal dalam pertandingan yang dilaksanakan di event Nasional. Dalam beladiri judo terdapat banyak gerakan yang membutuhkan fisik untuk menunjang teknik yang harus dikuasai oleh seorang atlet yaitu kondisi fisik yang harus prima Seperti daya tahan, keseimbangan, power dan otot tungkai.

Pada PON 2016 cabang olahraga judo di DKI Jakarta menyumbangkan 5 medali emas dan 3 perak serta 9 perunggu (Wikipedia, 2016). Perolehan prestasi ini tidak luput dari pembinaan teknik, fisik dan mental para pelatih kepada atletnya. Di Tahun 2021 atlet DKI Jakarta akan menghadapi PON di Papua yang mana mereka akan mengikuti TC mulai bulan Maret 2021. Untuk mengulangi sukses di PON 2016 tersebut maka diperlukan persiapan yang matang baik dari teknik maupun dari fisik.

Kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam upaya pencapaian prestasi suatu cabang olahraga, maka program latihan harus direncanakan dengan sistematis untuk memungkinkan mencapai peningkatan prestasi yang baik (Jariono et al., 2020). Dengan kondisi fisik yang baik dan meningkat diharapkan ada peningkatan dalam kemampuan fisik, ada gerakan

yang lebih baik dari yang sebelumnya.

Dari hasil observasi yang telah ditemukan pengabdian pada Bulan Maret Tahun 2021 yang lalu bahwa materi latihan yang masih minim, materi latihan yang sama dengan intensitas latihan yang kurang sesuai, kurangnya latihan yang diberikan pelatih, dan belum optimalnya mental atlet pemula di cabang olahraga tersebut, seringkali menjadi kelemahan pejudo Indonesia, Sehingga sulit untuk mengoptimalkan prestasi judo, apabila hal itu tidak dilakukan evaluasi dan tidak dilakukan sosialisasi serta pelatihan langsung terhadap atlet maka akan berdampak buruk pada prestasi cabang olahraga itu sendiri. Oleh karena itu, pentingnya mengevaluasi materi latihan, untuk mengembangkan keterampilan pelatih karena hasil prestasi atlet menurun sehingga dibutuhkan pelatihan kegiatan pemrograman latihan agar bisa mencapai puncak prestasi di PJSI DKI Jakarta.

Berdasarkan permasalahan dan kondisi yang ada di atas pengabdian memiliki pemikiran bahwa ada beberapa hal yang perlu dilakukan pertama, pelatih akan diberikan pemahaman proses melatih kondisi fisik untuk bisa menerapkan kepada para atlet secara berkesinambungan, kemudian yang kedua pelatih diajarkan membuat program latihan kondisi fisik pada atlet sehingga latihan yang diberikan akan menjadi terstruktur dan efisien.

Dari hasil pemikiran tersebut diharapkan mampu meningkatkan kualitas pelatih dan prestasi atlet untuk mengeluarkan potensi pelatih dengan hasil atlet di PJSI DKI Jakarta menjadi juara di pertandingan-pertandingan Nasional. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa perlunya Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIP Universitas Bhayangkara Jakarta Raya memiliki mitra yang selaras untuk mengembangkan keterampilan mahasiswa dan Stakeholder untuk mencapai tujuan yang sama dan lebih efektif. Sehubungan dengan uraian tersebut diatas maka pengabdian tertarik untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat mengenai “Pelatihan Kondisi Fisik Atlet Judo DKI Jakarta Menuju PON 2021”.

## **Metode**

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan

deskriptif. Metode penelitian dengan ceramah dan diskusi. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei sampai September 2021. Populasi pada penelitian adalah seluruh atlet PJSI DKI Jakarta. Sampel penelitian sebanyak 100 atlet. Adapun langkah-langkah penelitian meliputi kegiatan persiapan, kegiatan pelatihan, serta refleksi.

## Hasil

Kegiatan ini dilakukan melalui langkah-langkah sebagai berikut:

- A. Kegiatan persiapan meliputi; 1) Melakukan observasi awal ke mitra dan mengidentifikasi permasalahan yang ada, kemudian melakukan diskusi kepada pihak-pihak yang terkait tentang bagaimana pelaksanaan giat selanjutnya. 2) Penyusunan laporan Pengabdian Kepada Masyarakat. 3) Pengurusan administrasi surat menyurat. 4) Menyusun materi pelatihan mengenai kondisi fisik atlet. 5) Melaksanakan kegiatan pelatihan tentang kondisi fisik atlet yang akan dibawakan oleh pelatih
- B. Kegiatan pelatihan meliputi; 1) Pembukaan dan perkenalan kepada atlet dan pelatih. 2) Memberikan teori tentang kondisi fisik judo oleh pelatih. 3) Mendampingi dan mengevaluasi pelaksanaan materi pelatihan serta melaksanakan pembimbingan yang berkelanjutan dengan metode pendekatan yang ditawarkan dalam pemecahan masalah mitra adalah sebagai berikut: a) Peninjauan langsung bagaimana situasi dan kondisi mitra serta melakukan diskusi dengan pihak terkait. b) Melakukan pelatihan mengenai kondisi fisik atlet. c) Diskusi lanjutan dalam rangka monitoring dan evaluasi pelaksanaan program latihan yang berkelanjutan

Hasil yang diperoleh terdapat para atlet yang tidak serius dalam berlatih dan rendahnya kehadiran para peserta, serta kurang pemahannya materi yang diberikan kepada pelatih sehingga perlu adanya informasi dan motivasi terhadap para atlet dan pelatih yang ada di cabang olahraga tersebut. Ada pun kendala yang ditemui selama proses kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah ketidakseriusan atlet berlatih dan ketidakhadiran para peserta, serta kurang pemahannya materi yang diberikan kepada pelatih sehingga perlu adanya

informasi dan motivasi terhadap para atlet dan pelatih yang ada di cabang olahraga tersebut.



Gambar 1. Beberapa Kegiatan Atlet Judo

## Kesimpulan

Setelah melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul ‘Pelatihan Kondisi fisik atlet di PJSI DKI Jakarta menuju PON Tahun 2021’ ditemukan masih terdapat para atlet yang tidak serius dalam

berlatih dan rendahnya kehadiran para peserta, serta kurang pemahannya materi yang diberikan kepada pelatih sehingga perlu adanya informasi dan motivasi terhadap para atlet dan pelatih yang ada di cabang olahraga tersebut. Kedepan, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini akan terus dilakukan agar hasil dari kegiatan ini menjadi berkembang dan efektif, utamanya bagi para atlet yang telah diberikan materi latihan kondisi fisik, program latihan sehingga dapat memberikan kontribusi yang lebih nyata. Berharap, dengan diadakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini akan menjadikan barometer yang terkhusus untuk latihan kondisi fisik, program latihan pada organisasi olahraga, club-club latihan judo di seluruh Indonesia. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya khususnya Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga berharap hasil dari kegiatan ini dapat menjadikan calon – calon atlet berprestasi yang dapat mengharumkan nama perguruan tinggi, organisasi, club serta bangsa dan Negara.

### **Acknowledgements**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang terlibat dalam pelaksanaan pengabdian ini, baik rektor Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan serta para atlet dan pelatih Judo yang terlibat.

### **Daftar Referensi**

- Adesta, P. W., Kanca, I. N., & Astra, I. K. B. (2016). Pengaruh Latihan Bar Twist Terhadap Peningkatan kekuatan. E-Jurnal PJKR Universitas Pendidikan Ganesha, 1(1), 1–8.
- Bompa. (2011). Theory And Of Training The Key Performance,. Hunt Publishing Company.
- Buono, H., Maulina, P., & Muzakkir. (2019). Analisis Framing terhadap Pemberitaan Didiskualifikasinya Miftahul Jannah Dari Cabang Olahraga Judo. Jurnal Ilmu Komunikasi, 5(2), 1689–1699. <https://doi.org/10.35308/source.v5i2.1398>.

- Hermawan, I., Maslikah, U., Masyhur, M., & Jariono, G. (2020, December). Pelatihan Kondisi Fisik Pelatih Cabang Olahraga Kota Depok Jawa Barat Dalam Menghadapi Persiapan PORPROV 2022. In *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat* (Vol. 1, pp. SNPPM2020P-371).
- Inokuma, I., & Sato, N. (1986). *Best Judo*. Kodansha International.
- Jariono, G., Nursubekti, N., Indarto, P., Hendarto, S., Nugroho, H., & Fachrezy, F. (2020). Analisis kondisi fisik menggunakan software Kinovea pada atlet taekwondo Dojang Mahameru Surakarta. *Transformasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 16(2), 133–144. <https://doi.org/10.20414/transformasi.v16i2.2635>
- Lakicevic, N., Roklicer, R., Bianco, A., Mani, D., Paoli, A., Trivic, T., Ostojic, S. M., Milovancev, A., Maksimovic, N., & Drid, P. (2020). Effects of rapid weight loss on judo athletes: A systematic review. *Nutrients*, 12(5). <https://doi.org/10.3390/nu12051220>
- Lubis, V. M. T., Pambudi, R. A., & Biben, V. (2021). Hubungan Tingkat Kekuatan Otot Dengan Prestasi Atlet Cabang Olahraga Judo Pada Pekan Olahraga Nasional (Pon) Xviii 2012 Di Riau. *Jurnal Ilmu Faal Olahraga Indonesia*, 1(2), 58. <https://doi.org/10.51671/jifo.v1i2.85>
- Purnamasari, I., & Febrianty, M. F. (2020). Adaptasi Latihan Judo Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Penjakora*, 7(2), 151–159. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v7i2.27544> Article Metrics
- Safitri, A., & Jannah, M. (2020). Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Kecemasan Olahraga pada Atlet Judo. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 07(1989), 51–58. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/34497/30678>
- Wikipedia. (2016). Judo pada Pekan Olahraga Nasional 2016. In Wikipedia. [https://id.wikipedia.org/wiki/Judo\\_pada\\_Pekan\\_Olahraga\\_Nasional\\_2016](https://id.wikipedia.org/wiki/Judo_pada_Pekan_Olahraga_Nasional_2016).