

LAPORAN
PENGABDIAN MASYARAKAT



PENDAMPINGAN LATIHAN FISIK ATLET PELATDA TENIS MEJA
PTMSI KOTA BANJARMASIN

Oleh :

Lazuardy Akbar Fauzan, S.Pd.,M.Pd.

NIP. 19900416 201903 1 009

Edwin Wahyu Dirgantoro, S.Or.,M.Pd.

NIP. 19820623 201012 1 005

UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI


2021

HALAMAN PENGESAHAN

1. Judul Pengabdian Masyarakat : Pendampingan Latihan Fisik Atlet Pelatda Tenis Meja PTMSI Kota Banjarmasin
2. Bidang Ilmu : Pendidikan Jasmani dan Olahraga
3. Pelaksana Kegiatan
 - a. Ketua Pelaksana
Nama Lengkap : Lazuardy Akbar Fauzan, S.Pd.,M.Pd.
NIDN : 0416049002
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas/Jurusan : FKIP/JPOK
Jabatan : Asisten Ahli
No. HP : 0857 2005 8002
Email : lazuardy.fauzan@ulm.ac.id
 - b. Anggota
Nama : Edwin Wahyu Dirgantoro, S.Or.,M.Pd.
NIDN : 0023068209
4. Lokasi Pengabdian : GOR Kompetem Banjarmasin
5. Waktu Kegiatan : Oktober – November 2021
6. Biaya Kegiatan : Rp. 5.000.000
7. Sumber Dana : Mandiri


Dekan FKIP ULM
Faif Pasani, M.Si
NIP. 19650808 199303 1 003

Banjarmasin, 16 Desember 2021
Ketua Pelaksana,


Lazuardy Akbar Fauzan, S.Pd.,M.Pd.
NIP. 19900416 201903 1 009

Mengetahui,
Ketua LPPM ULM

Ganang Biyatmoko, M.Si
NIP. 19680707 199303 1 020

TERDAFTAR DI PERPUSTAKAAN FKIP ULM BANJARMASIN		
TANGGAL	NOMOR	
24-2021 /12	796-07 Lae p	

RINGKASAN

Latihan kondisi fisik merupakan bagian terpenting dalam semua cabang olahraga. Setiap cabang olahraga membutuhkan kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik sangat mendukung aspek-aspek lainnya seperti teknik, taktik dan mental. Kondisi fisik dapat berpengaruh dalam mendukung tugas atlet dalam latihan/pertandingan sehingga dapat tampil secara maksimal. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan dalam menerapkan program latihan fisik atlet Pelatda tenis meja PTMSI Kota Banjarmasin.

Khalayak sasaran kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah seluruh anggota PTMSI Kota Banjarmasin. Jumlah dari anggota tersebut adalah 13 orang, yang terdiri dari 3 orang pengurus dan 9 orang atlet Pelatda tenis meja. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui 2 kegiatan. Kegiatan yang pertama adalah metode pemaparan materi dan diskusi, serta kegiatan kedua pelaksanaan praktik latihan fisik.

Hasil dari Kegiatan pengabdian masyarakat melalui pendampingan latihan fisik pada atlet Pelatda PTMSI Kota Banjarmasin dapat dilaksanakan dengan baik. Respon mitra terhadap kegiatan pendampingan latihan fisik pada atlet Pelatda PTMSI Kota Banjarmasin tergolong dalam kategori baik. Pengurus dan atlet Pelatda PTMSI Kota Banjarmasin mampu memahami dan mempraktikkan materi latihan fisik dengan baik.

Kata Kunci : Latihan Fisik, Atlet, Tenis Meja, PTMSI, Banjarmasin

DAFTAR ISI

LEMBAR JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
RINGKASAN	iii
DAFTAR ISI	iv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	7
1.3 Rumusan Masalah.....	7
1.4 Tujuan Kegiatan.....	7
1.5 Manfaat Penelitian	7
BAB II LANDASAN TEORI	8
2.1 Tenis Meja	8
2.2 Karakteristik Olahraga Tenis Meja.....	9
2.3 Latihan Fisik	12
BAB III METODE KEGIATAN	28
3.1 Khalayak Sasaran	28
3.2 Metode Kegiatan.....	28
3.3 Waktu dan Tempat Pelaksanaan	28
3.4 Langkah-langkah Kegiatan	29
BAB IV PELAKSANAAN KEGIATAN	30
4.1 Pelaksanaan Kegiatan	3
4.1.1 Pemaparan Materi Dan Diskusi	31
4.1.2 Praktik Latihan Fisik	33
4.1.3 Respon Keterterimaan Mitra Terhadap Program Pengabdian	41
4.2 Pembahasan	43
BAB V PENUTUP	45
5.1 Kesimpulan	45
5.2 Saran	45
DAFTAR PUSTAKA	46
LAMPIRAN	48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Biodata tim pengabdian masyarakat	49
Lampiran 2 Surat Izin Pengabdian	53
Lampiran 3 Surat Tugas Pengabdian	54
Lampiran 4 Surat Telah Melaksanakan Pengabdian	55
Lampiran 5 Angket respon mitra terhadap kegiatan	56
Lampiran 6 Hasil tes fisik atlet	57
Lampiran 7 Foto Kegiatan	64

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan kegiatan yang dilakukan secara sistematis untuk membentuk manusia yang memiliki tubuh sehat jasmani dan rohani disertai dengan kepribadian dan watak yang sportif dan disiplin. Terdapat empat tujuan manusia dalam beraktifitas olahraga. Tujuan yang pertama yaitu mereka melakukan aktifitas olahraga untuk berekreasi. Kegiatan olahraga yang mereka lakukan hanya untuk mengisi waktu, dilakukan dengan gembira, sehingga segala aktifitasnya dilakukan dengan tidak formal dan santai, yang meliputi sarana, tempat, dan peraturannya. Kedua, mereka yang melakukan aktifitas olahraga dengan tujuan pendidikan. Kegiatan olahraga dilakukan di sekolah dengan diasuh oleh guru olahraga. Kegiatan olahraga ini dilaksanakan secara formal dengan tujuan untuk mencapai sasaran pendidikan nasional melalui aktifitas olahraga berdasarkan kurikulum yang diterapkan. Ketiga, mereka yang melakukan aktifitas olahraga dengan tujuan untuk mencapai tujuan tingkat kesegaran jasmani tertentu, Keempat mereka yang melakukan aktifitas olahraga untuk memperoleh prestasi (M. Sajoto, 2003:1).

Prestasi dalam cabang olahraga tidak hanya latihan keras dan rutin saja, Faktor yang berperan untuk mencapai prestasi yang optimal apabila seorang atlet dapat menerapkan atau menggunakan keterampilan dan kemampuan fisik, baik dilakukan secara individu ataupun tim. Keterampilan yang tinggi dan kemampuan

fisik yang prima bisa didapatkan dengan melakukan latihan. Aspek latihan yang perlu disiapkan dalam latihan prestasi meliputi aspek fisik, teknik, mental, dan strategi (Syafuddin, 2011) (Ucup Yusup, Bambang Erawan, 2017) (Komarudin dalam (Wibowo & Rahayu, 2016)). Aspek fisik merupakan komponen dasar bagi atlet guna menyiapkan fisik yang sesuai dengan norma tingkatan atlet tersebut. Kondisi fisik sangat berperan terutama untuk meningkatkan sistem dan fungsi organisme tubuh (soegiyanto, 2011). Kondisi fisik berperan sebagai syarat yang digunakan dalam mencapai suatu prestasi (Nur & Hidayah, 2017) Olahraga prestasi memerlukan kelengkapan yang meliputi: 1) pengembangan fisik (*Physical Build-Up*), 2) Pengembangan Mental (*Mental Build-lam Up*), 3) Pengembangan teknik (*Technical Bulid-Up*), 4) Kematangan Juara. Keempat aspek tersebut merupakan satu kesatuan yang sangat dibutuhkan untuk meningkatkan prestasi tenis meja. Dari keempat aspek tersebut kondisi fisik adalah aspek yang paling penting tanpa mengesampingkan aspek-aspek yang lainnya.

Seiiring dengan perkembangan pengetahuan, terdapat istilah yang berkembang mengikuti fungsi sesuai yang dimaksud dalam pengertiannya,. Suatu istilah yang lebih populer dari *physical bulid-up*, yaitu *physical conditioning* yang artinya yaitu pemeliharaan kondisi/latihan fisik.

Latihan fisik pada prosedur pelaksanaannya fokus dalam proses pembinaan kondisi fisik atlet secara keseluruhan. Latihan fisik merupakan salah satu faktor utama dan terpenting yang perlu diterapkan sebagai unsur yang diperlukan dalam proses latihan untuk mencapai prestasi maksimal. Tujuan utamanya yaitu untuk

mengembangkan kemampuan biomotor dan meningkatkan potensi fungsional atlet mencapai derajat yang paling tinggi.

Latihan kondisi fisik merupakan bagian terpenting dalam semua cabang olahraga. Setiap cabang olahraga membutuhkan kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik sangat mendukung aspek-aspek lainnya seperti teknik, mental, dan taktik. Kondisi fisik dapat berpengaruh dalam mendukung tugas atlet dalam latihan atau pertandingan sehingga atlet dapat mengeluarkan kemampuannya secara maksimal. Kualitas kondisi fisik dari atlet memegang peran yang sangat penting. Kondisi fisik atlet yang baik perlu disiapkan sedini mungkin oleh atlet. Pelatih dapat memberikan porsi latihan fisik untuk atlet sehingga kualitas kondisi fisik atlet dapat meningkat. Kondisi fisik dalam latihan dirancang melalui penerapan program latihan. Latihan kondisi fisik harus sistematis dan dibuat program dengan baik serta ditujukan untuk meningkatkan kemampuan fungsional dari sistem tubuh dan meningkatkan kesegaran jasmani. Kualitas fisik yang baik dengan demikian atlet dapat memperoleh kesempatan untuk mencapai prestasi yang lebih baik.

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan pada PTMSI Kota Banjarmasin yang berlokasi di GOR Kompetem Jalan Gatot Subroto Kota Banjarmasin. Penulis mengamati proses latihan atlet Pelatda PTMSI Kota Banjarmasin. PTMSI Kota Banjarmasin ini membina atlet Pelatda yang ditargetkan untuk menjadi kontingen Kota Banjarmasin dalam kejuaraan tenis meja di Kalimantan Selatan dan di tingkat nasional. Atlet pada Pelatda PTMSI Kota Banjarmasin terdiri dari usia dini sampai senior. Atlet tersebut merupakan hasil seleksi dari berbagai

macam klub tenis meja. Atlet ini merupakan atlet unggulan di masing-masing klub dan naik jenjang untuk mengikuti pembinaan PTMSI Kota Banjarmasin. Target prestasi yang diberikan oleh pengurus PTMSI Kota Banjarmasin kepada atlet menjadi hal yang wajar karena atlet yang tergabung dalam Pelatda merupakan atlet terbaik dan sip ditargetkan untuk juara.

Adanya target prestasi yang diberikan kepada atlet menjadikan proses latihan dan pembinaan harus dilakukan dengan baik. Proses latihan yang baik membekali atlet untuk dapat mencapai kemampuan puncak (*peak performance*). Namun apabila proses latihan dilakukan dengan tidak memperhatikan kaidah latihan yang baik maka akan berdampak pada turunya prestasi atlet, serta dapat mengakibatkan menurunnya kemampuan atlet baik kemampuan fisik, teknik, dan mental.

Pada observasi lapangan, penulis mengamati secara langsung bagaimana proses latihan penguasaan teknik dan fisik. Latihan teknik yang dilakukan meliputi pukulan forehand dan backhand. Latihan fisik yang dilakukan belum terprogram dengan baik. Ada beberapa factor yang menyebabkan latihan fisik belum dilakukan dengan baik. Hal tersebut meliputi (1) pemahaman pelatih yang masih terbatas mengenai program latihan fisik, (2) tidak terdapat pelatih fisik yang spesifik atau ahli karena terbatasnya dana, (3) pemahaman konvensional yang hanya menekankan porsi latihan teknik yang lebih besar, (4) atlet dan pelatih belum memahami pentingnya latihan fisik, (5) atlet merasa latihan yang paling penting adalah latihan teknik saja.

Pemahaman pelatih yang masih terbatas mengenai program latihan fisik. Penting bagi pelatih untuk dapat menguasai konsep latihan secara menyeluruh. Latihan yang diberikan harus tersusun secara berkelanjutan dan sistematis. Pelatih harus betul-betul memahami dan menguasai prinsip-prinsip latihan, yang merupakan acuan dalam penerapan program latihan. Pelatih harus mampu menguasai berbagai macam materi latihan baik teori dan praktek langsung di lapangan. Pelatih profesional mampu menerapkan ilmu secara menyeluruh dalam usaha mencapai prestasi olahraga yang optimal.

Pada proses latihan, ketika pelatih tidak tepat dalam memberikan program latihan kondisi fisik pada atletnya akan berdampak bagi atlet. Pemberian program materi latihan yang tidak sesuai dapat mengakibatkan tujuan pembinaan terhadap atlet tidak sesuai dengan yang diharapkan dan program latihan tersebut tidak dapat diaplikasikan secara menyeluruh. Dampaknya dapat berpengaruh dalam menurunnya prestasi atlet Pelatda PTMSI Kota Banjarmasin sebab bisa mengalami kemunduran. Permasalahan tersebut menjadi hal yang bertolak belakang karena tidak sesuai dengan potensi yang dimiliki oleh atlet yang sudah direkrut menjadi atlet Pelatda PTMSI Kota Banjarmasin yang merupakan atlet unggulan. Pengalaman seorang pelatih tidak cukup untuk membawa atlet menjadi berprestasi jika seorang pelatih belum sepenuhnya memahami konsep latihan dengan baik. Berdasarkan latar belakang di atas, maka perlu adanya pendampingan latihan fisik atlet Pelatda tenis meja PTMSI Kota Banjarmasin.

1.2 Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah yang diajukan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah:

1. Pemahaman pelatih yang masih terbatas mengenai program latihan fisik.
2. Tidak terdapat pelatih fisik yang spesifik atau ahli karena terbatasnya dana.
3. Pemahaman konvensional yang hanya menekankan porsi latihan teknik yang lebih besar.
4. Atlet merasa latihan yang paling penting adalah latihan teknik saja.
5. Atlet dan pelatih belum memahami pentingnya latihan fisik.

1.3 Rumusan Masalah

Bagaimana cara menerapkan program latihan fisik atlet Pelatda tenis meja PTMSI Kota Banjarmasin?

1.4 Tujuan Kegiatan

Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan dalam menerapkan program latihan fisik atlet Pelatda tenis meja PTMSI Kota Banjarmasin.

1.5 Manfaat Kegiatan

Manfaat yang diharapkan dari kegiatan pengabdian pada masyarakat ini yaitu:

1. Memberikan pengetahuan kepada pengurus dan atlet Pelatda tenis meja PTMSI Kota Banjarmasin tentang program latihan fisik.
2. Memberikan keterampilan pelatih dalam menerapkan program latihan fisik cabang olahraga tenis meja.
3. Sebagai forum untuk berdiskusi antara pihak dosen dengan pengurus Pelatda tenis meja PTMSI Kota Banjarmasin tentang program latihan fisik cabang olahraga tenis meja.

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Tenis Meja

Tenis meja perkembangan awal diorientasikan sebagai permainan untuk mengisi waktu luang dengan bentuk permainan yang merupakan modifikasi permainan yang lebih populer, yaitu tenis lapangan dan badminton. Permainan tenis meja berkembang diseluruh lapisan masyarakat dengan terciptanya pembakuan aturan-aturan pelaksanaannya yang dilakukan oleh lembaga resmi, selaras dengan peningkatan apresiasi terhadap upaya peningkatan kesehatan dengan melakukan aktifitas. Permainan tenis meja berkembang pada masyarakat dengan dibuatnya aturan-aturan baku untuk permainannya yang telah disahkan oleh lembaga resmi. Tenis meja adalah sebuah olahraga yang menggunakan net pada saat memainkannya dan olahraga ini cukup populer serta banyak juga para masyarakat untuk memainkan olahraga ini, olahraga tenis meja ini juga cukup mudah untuk di mainkan serta tidak perlu adanya tempat yang luas atau bisa menggunakan tempat yang terlalu besar (Tomoliyus, 2017). Permainan Tenis Meja atau ping-pong hampir sama dengan olahraga Bulutangkis yang di mana sama-sama menggunakan alat pemukul atau yang sering di kenal dalam olahraga tenis meja adalah bet, di dalam olahraga ping-pong ini juga menggunakan net di tempat bermainnya (Tomoliyus, 2017).

Dari beberapa pendapat di tersebut disimpulkan bahwa tenis meja merupakan sebuah permainan atau cabang olahraga yang di mainkan oleh para

masyarakat dan alat yang di gunakan seperti bet, net, bola dan meja. Dalam olahraga Tenis meja juga tentunya memiliki teknik-teknik yang harus di kuasai bagi para pemain agar bisa memainkannya dengan baik dan benar yaitu seperti Teknik dasar di dalam teknik dasar ini bermacam-macam nantinya apa yang harus di kuasi seperti teknik pegangan pada bet, pukulan servis dan lain sebagainya.

2.2 Karakteristik Olahraga Tenis Meja

Setiap cabang olahraga mempunyai ciri khas yang berbeda terhadap cabang olahraga lainnya. Dalam tenis meja ada tiga ciri khas dalam memainkannya yaitu : (1) Putaran (*Spin*), (2) Penempatan (*Placement*), (3) Kecepatan (*Speed*). Ciri khas tersebut harus dipahami oleh orang yang berkecimpung langsung dalam meningkatkan prestasi tenis meja supaya proses latihan dan proses pembibitan lebih terarah serta dapat dilakukan secara efektif dan efisien (Sapto Adi, 2014).

1. Kecepatan (*Speed*)

Tenis meja adalah cabang olahraga yang paling cepat dalam memindahkan bola permainan. Hal tersebut bisa diamati dari daya pantul bola yang begitu tinggi terhadap, meja dan terhadap, bat yang dilapisi karet, apalagi dimainkan pada area yang relatif kecil. Hal tersebut mengakibatkan kondisi fisik sangat berperan dalam tenis meja. Kondisi fisik yang dominan yaitu kelincahan dan kecepatan reaksi dalam mengantisipasi datangnya bola yang begitu cepat. Namun kondisi fisik lainnya seperti daya tahan dan kebugaran, sebagai syarat mutlak pemain yang tidak bisa dilepaskan. Kekhasan kecepatan dalam tenis meja banyak dimanfaatkan

untuk memperoleh angka, yaitu dengan cara melakukan serangan kilat (*fast attack*).

2. Penempatan (*Placement*)

Banyak ditemui pemain yang memiliki tipe bertahan (*defensif*) yang mengandalkan kemampuan dalam menempatkan bola pada sasaran-sasaran eksklusif pada perjuangan memenangkan pertandingan. Tipe ini membutuhkan ketenangan, ketepatan (*accuracy*) serta keuletan pada memukul bola dengan beragam jenis pukulan yang dipunyai buat membentuk arah bola yang sesuai menggunakan keinginannya. Tipe pemain seperti ini biasanya mencoba menempatkan bola di target eksklusif yang ialah titik lemah lawan, menggunakan harapan angka bisa diperolehnya karena versus menghasilkan kesalahan sendiri, bukan karena dimatikannya. tiga. Putaran (*Spin*) Putaran adalah karakteristik spesial yang menonjol dalam tenis meja, hal ini mengingat bola tenis meja yang terbuat asal seluloid sangat peka sekali terhadap ukiran bat yang dilapisi karet. dengan mengandalkan pukulan- pukulan eksklusif yang membuat putaran di bola, dibutuhkan lawan mengalami kesulitan dalam pengembaliannya

Secara umum, putaran (*spin*) dalam tenis meja dapat dibedakan menjadi tiga jenis, yaitu

a. Putaran ke Depan

Putaran tipe pertama ini umumnya adalah hasil pukulan *top spin* yaitu menggunakan cara menggesekkan bola pada bat yang tersyun ke atas. akibat pukulan ini menyebabkan bola berputar ke depan laju bola lambat serta menghasilkan lintasan melengkung tajam/parabola, sehabis menyentuh meja

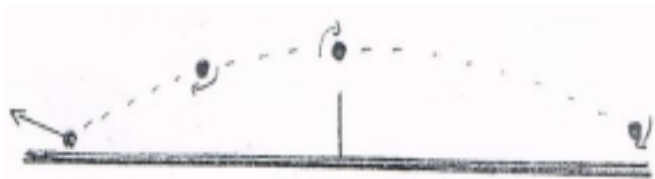
versus akan memantul dengan cepat. Dampak berasal hal ini, apabila versus kurang tepat pukulan 'pengembaliannya, maka bola akan cenderung ke atas atau naik.



Gambar putaran bola *top spin*

b. Putaran ke Belakang

Hasil pukulan back spin umumnya ialah akibat pukulan dengan cara menggesekkan bola di bat yang terayun ke bawah, akibatnya bola akan melaju/berputar ke belakang dan membentuk lintasan datar, sesudah menyentuh meja lawan, bola cenderung memantul lamban. Jika lawan kurang sempurna pukulan pengembaliannya, maka bola akan cenderung menyangkut net atau menukik pada net.

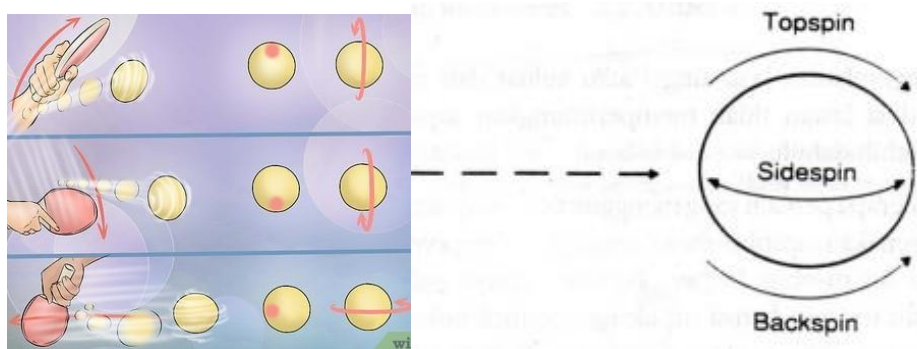


Gambar putaran bola *back spin*

c. Putaran ke Samping

Arah putaran bola bisa ke samping kiri atau ke kanan. Tipe putaran ini umumnya akibat dari pukulan *side spin*. *Side spin* merupakan pukulan dengan menggesekkan bola di bat yang terayun dari arah samping bola. Pengembalian

yang tak tepat terhadap pukulan side spin akan menyebabkan bola melenceng ke arah kiri juga ke kanan. Kecepatan, ketepatan dan putaran yang artinya karakteristik khas olahraga tenis meja, pada pelaksanaannya tidak berdiri sendiri-sendiri. Banyak dijumpai pemain yang mampu mengkombinasikan ketiga unsur tersebut dalam usaha memenangkan pertandingan, terutama kombinasi antara kecepatan menggunakan putaran.



Gambar putaran bola *side spin*

2.3 Latihan Fisik

Latihan Kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting hampir diseluruh cabang olahraga. Syam (2000) mengatakan latihan kondisi fisik perlu mendapat perhatian yang serius dan direncanakan dengan matang sehingga tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional tubuh lebih baik dengan memenuhi aspek aspek kondisi fisik (Kamaruddin, 2011). Kondisi fisik merupakan bagian terpenting pada seluruh cabang olahraga, terutama buat mendukung aspek-aspek lainnya mirip teknik, strategi, serta mental. syarat fisik sangat menentukan dalam mendukung tugas atlet dalam pertandingan sehingga bisa tampil secara maksimal.

Kondisi fisik sangat menunjang atlet dalam bertanding, sebagai akibatnya pada pertandingan atlet tidak mengalami kekalahan yang berarti akan terhindar berasal cedera yang bisa Mengganggu penampilannya sang karena itu peranan syarat fisik sangatlah diharapkan dalam olahraga. M. Sajoto (1988:16) mengemukakan sebagai berikut: Apabila atlet memiliki kondisi fisik yang baik maka: 1) Akan ada respons yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respons demikian diperlukan, 2) Akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan, dan lain-lain komponen kondisi fisik, 3) Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung. 4) Akan ada ekonomi gerak yang lebih pada waktu latihan. 5) Akan ada pemulihan yang cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan. Apabila faktor-faktor tersebut kurang tercapai setelah suatu masa latihan kondisi fisik tertentu, maka hal ini berarti bahwa perencanaan dan sistematika latihan kurang sempurna, karena sukses dalam olahraga sering menuntut ketrampilan yang sempurna data situasi stres fisik yang tinggi, maka semakin jelas bahwa kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam meningkatkan prestasi atlet.

Aspek kondisi fisik merupakan kesatuan yang utuh yang komponennya tidak dapat dipisahkan begitu saja baik dalam pemeliharaan kondisi fisik dan peningkatan kondisi fisik. Pemberian latihan kondisi fisik disesuaikan dengan kebutuhan cabang olahraga masing masing. Dalam cabang olahraga tenis meja, kebutuhan latihan fisik meliputi :

a. Flexibilitas

Menurut Subardjah (2012: 10) keseimbangan merupakan kemampuan seseorang atlet buat mempertahankan posisi tubuh baik pada kondisi static juga dinamik. pada melatih ekuilibrium yang perlu diperhatikan artinya ketika *reflex*, ketika reaksi, serta kecepatan berkecimpung. sang sebab itu latihan ekuilibrium dilakukan beserta menggunakan latihan kelincahan serta kecepatan, serta kelentukan. Pada dasarnya pada cabang olahraga membutuhkan unsur kelentukan (fleksibilitas). Tingkat kelentukan menjadi indikator kualitas yang memungkinkan suatu sekmen beranjak semaksimal berdasarkan kemungkinan motilitas. Kualitas itu kemungkinan otot atas grup otot untuk memanjang dan memendek dan memanfaatkan sendi-sendi secara aporisma. berdasarkan hal tersebut, maka setiap cabang olahraga mempunyai persamaan mengenai pentingnya unsur fleksibilitas dalam penampilan yang optimal. Mackenzie (2005:17) Fleksibilitas merupakan kemampuan untuk mencapai berbagai diperpanjang gerak tanpa yang terhalang oleh jaringan yang kelentukan otot sangat tergantung pada elastisitas otot, tendon, dan ligamen. fleksibilitas otot dapat ditingkatkan melalui latihan-latihan peregangan.

Kelenturan adalah kemampuan tubuh mengulur diri seluasluasnya yang ditunjang oleh luasnya gerakan pada sendi. Kemampuan untuk menggerakan tubuh dan anggota tubuh seluasluasnya, berhubungan erat dengan kemampuan gerak kelompok otot besar dan kapasitas kinerjanya, latihan fleksibilitas dilakukan dengan cara peregangan (*stretching*). Berikut uraian serangkaian metode latihan untuk flexibilitas (Mylsidayu & Kurniawan, 2015).

Harsono (1988:163) Kelentukan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi. Sesuai pendapat ahli di atas, bisa disimpulkan bahwa fleksibilitas artinya kemampuan sekelompok otot serta sendi buat melakukan gerakan secara luwes serta elastisitasnya otot tendon, ligamen dan struktur kerangka tulang. Selain itu kelentukan jua ditentukan oleh usia, jenis kelamin, volume penampang otot serta aspek psikologis pada bekerja (berolahraga).

Fleksibilitas sangat diperlukan untuk mendukung gerakan pukulan dalam tenis meja. Saat melakukan pukulan dan setelah melakukan puklulan, atlet harus mampu mempertahankan posisi tubuhnya sudapa tidak jatuh. Kemampuan mempertahankan posisi tubuh akan memberikan dorongan atau kekuatan untuk menghasilkan pukulan yang baik. Fleksibilitas menjadi satu komponen biomotor penting yang wajib dilatihkan serta ditingkatkan, terutama untuk atlet yang masih muda usianya. Perkembangan kelentukan seorang ditentukan oleh usia. Perkembangan fleksibilitas pada setiap tingkatan usia. Pada umumnya anak kecil mempunyai otot yang lebih lentur/ fleksibel. Keadaan tersebut terus akan meningkat pada usia belasan tahun (usia sekolah). di waktu memasuki usia remaja fleksibilitas mereka cenderung mencapai puncak perkembangannya

.Menurut Suharjana (2013: 113) ada empat macam bentuk peregangan (*stretching*), antara lain (1) dinamis, (2) statis, (3) pasif, dan (4) kontraksirelaksasi, dan menurut Alters, Michael J. (2003: 12-14) terdapat lima teknik peregangan, antara lain : (1) *passive*, (2) *active*, (3) *static*, (4) *ballistic*, dan

(5) *proprioceptive*, sedangkan menurut Sukadiyanto (2011: 140) terdapat peregangan, yaitu: statis, balistik, dinamis dan PNF.

Berdasarkan pendapat tersebut terdapat kesamaan, sehingga model latihan yang akan digunakan antara lain:

1) Peregangan Statis

Peregangan statis merupakan gerakan yang dilakukan perlahan-lahan pada otot hingga terjadi ketegangan dan mencapai rasa nyeri. Peregangan dengan teknik ini posisi tubuh bertahan tanpa berpindah tempat. Terdapat 2 jenis peregangan statis yaitu: a) Aktif Menurut Alters, Michael J. (2003: 13) peregangan dilakukan dengan menggunakan otot-otot sendiri pamen dapat bantuan dari kekuatan eksternal. b) Pasif peregangan dilakukan dalam keadaan rileks dan tanpa mengadakan kontribusi pada daerah gerakan dengan bantuan eksternal oleh alat baik dengan cara manual atau mekanis.

2) Peregangan Dinamis

Menurut Sukadiyanto (2011: 144) adalah gerakan peregangan yang dilakukan dengan melibatkan otot-otot dan persendian. Pendapat lain tentang peregangan dinamis adalah latihan peregangan dengan mengayun atau memutar anggota bertujuan untuk mengulur otot dan memperluas gerak sendi (Suharjana, 2013: 117). Sasaran pada peregangan ini adalah kelentukan persendian, sedangkan pada peregangan statis sasarannya adalah kelenturan ototnya. 3) PNF (*Proprioceptive Neuromuscular Facilitation*) Menurut Sukadiyanto (2011: 146) peregangan dengan cara ini memerlukan bantuan dari orang lain (pasangan) atau menggunakan peralatan lain untuk membantumeregangkan otot. Kayla B, dkk

(2012: 105) mengatakan bahwa *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation* (PNF) adalah teknik peregangan yang dimanfaatkan untuk meningkatkan elastisitas otot dan telah terbukti memiliki efek positif pada kisaran aktif dan dari gerakan pasif. PNF merupakan salah satu metode yang efektif digunakan untuk meregangkan otot secara maksimal. Menurut Alters, Michael J. (2003: 13), *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation* (PNF) merupakan strategi peregangan yang terkenal, teknik peregangan ini dapat dipergunakan untuk memperbaiki jangkauan gerak. Diperjelas oleh Wahyuddin (2008: 95) latihan PNF sangat baik digunakan untuk melatih gerakan yang terbatas karena kekakuan pada sendi, gangguan keseimbangan, dan ritme gerak yang lambat. Peregangan dengan cara ini memerlukan bantuan dari orang lain (pasangan) atau menggunakan peralatan lain untuk membantu meregangkan otot (Sukadiyanto, 2011: 146).

b. Keseimbangan (Balance)

Keseimbangan merupakan kemampuan dalam mempertahankan tubuh di berbagai posisi. Keseimbangan adalah dua bentuk, yaitu statis dan dinamis keseimbangan. Keseimbangan statis merujuk kepada menjaga keseimbangan tubuh ketika berdiri pada satu tempat, ketika berpindah dari satu tempat ke tempat lain, keseimbangan dinamis adalah kemampuan untuk menjaga keseimbangan tubuh ketika berpindah. Menurut Sajoto (1988: 13) keseimbangan merupakan kemampuan tubuh untuk meningkatkan posisi di berbagai gerakan. Kemampuan mempertahankan posisi tubuh ini sangat jelas terlihat dalam permainan sepakbola di mana pemain harus mampu mempertahankan bola yang dikuasai dengan

sebaik mungkin. Gangguan yang ada dari lawan ini yang akan memaksa pemain harus mampu mengubah arah ataupun mempertahankan posisi tubuh agar tidak jatuh sehingga akan kehilangan penguasaan bola. Keseimbangan terbagi menjadi keseimbangan dinamis dan keseimbangan statis.

1) Keseimbangan statis merupakan kesanggupan tubuh guna menjaga keseimbangan pada posisi tetap (sewaktu berdiri dengan satu kaki, berdiri diatas papan keseimbangan).

2) Keseimbangan dinamis merupakan kesanggupan guna mempertahankan keseimbangan saat bergerak.

Kemampuan keseimbangan ini merupakan kerja antara sendi, otot, dan jaringan lunak. Kinerja ini sama dalam keadaan berdiri atau bergerak. Keseimbangan dinamis kemampuan lebih sulit karena harus melakukan gerakan lanjutan untuk bergerak berpindah tempat maupun mengubah arah. Atlet tenis meja sangat membutuhkan kemampuan keseimbangan yang baik karena pergerakan yang cepat dan harus mampu menyesuaikan diri terhadap datangnya arah bola dari lawan. Keseimbangan dalam tenis meja dibutuhkan ketika atlet dalam posisi siap dan saat setelah memukul bola. Keseimbangan yang baik yang dimiliki oleh atlet tenis meja akan mendukung hasil pukulan yang sesuai dengan target.

c. Kekuatan otot

Secara fisiologis Kekuatan otot merupakan kemampuan otot atau sekelompok otot guna melawan tahanan atau beban untuk melakukan satu kali

kontraksi secara maksimal. Atau dapat didefinisikan bahwa kekuatan otot merupakan kemampuan otot guna menimbulkan sesuatu tegangan secara mekanis, kekuatan otot didefinisikan sebagai gaya (*force*) yang bisa dihasilkan oleh sekelompok otot (Widiastuti, 2011: 76). Menurut Bompa (1999) terdapat beberapa macam tipe kekuatan yang perlu diketahui antara lain kekuatan khusus, kekuatan umum, daya tahan kekuatan, kekuatan absolut, kekuatan maksimum, serta kekuatan relatif.

Guna memahami masing-masing kekuatan tersebut menurut (Bompa, 1999) dapat dijelaskan sebagai berikut : 1) Kekuatan umum merupakan kekuatan sistem otot secara keseluruhan. Kekuatan ini mendasari bagian latihan kekuatan atlet secara menyeluruh, oleh karenanya harus dikembangkan semaksimal mungkin. 2) Kekuatan khusus, adalah kekuatan otot tertentu yang berkaitan dengan gerakan tertentu pada cabang olahraga. 3) Kekuatan maksimum, merupakan daya tertinggi yang dapat ditampilkan oleh sistem saraf otot selama kontraksi volunteer (secara sadar) yang maksimal. Ini ditunjukkan oleh beban terberat yang dapat diangkat dalam satu kali usaha. Jika dieksresikan dalam persentase yang dapat satu kali angkatan, maka kekuatan maksimal disebut juga sebagai satu repetisi maksimum (1 RM). 4) Daya tahan kekuatan ditampilkakan dalam serangkaian gerak yang berkesinambungan mulai dari bentuk menggerakkan beban berulang-ulang. Daya tahan kekuatan dikelompokkan menjadi tiga: kerja kerja sedang, singkat, durasi kerja lama. 5) Kekuatan absolute adalah kemampuan atlet untuk melakukan usaha yang maksimal tanpa memperhitungkan berat badannya, kekuatan ini misalnya ditunjukkan pada tolak peluru, angkatan pada kelas berat dicabang angkat berat. 6)

Kekuatan relative, merupakan keuatan yang ditunjukkan dengan perbandingan antara kekuatan absolute (*absolute strength*) dengan berat badan (*body weight*). Dengan demikian kekuatan relatif bergantung pada berat badan, semakin berat seseorang semakin berat peluangnya untuk menampilkan kekuatan yang lebih besar.

Kekuatan otot lengan sangat berpengaruh pada permainan tenis meja, terutama pada saat melakukan smash. Atau dapat didefinisikan bahwa kekuatan otot adalah kemampuan otot buat membangkitkan terhadap sesuatu tegangan. Secara mekanis kekuatan otot didefinisikan sebagai gaya (*force*) yang dapat didapatkan oleh otot atau sekelompok otot dalam suatu kontraksi secara aporisma. pada melakukan smash kekuatan otot lengan artinya salah satu faktor pendukung keberhasilan penempatan bola secara sah dan terarah.

d. Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan yakni kemampuan buat bergerak cepat dari satu titik ke titik lainnya, lalu secara datang- tiba mengganti arah gerakan, menghindari atau mengelilingi obyek secepatnya yang memerlukan kecepatan. *Agility* artinya kemampuan untuk menghentikan, memulai, serta membarui arah tubuh atau bagian tubuh menggunakan cepat di bawah kontrol, dari pernyataan di atas dapat diketahui kelincahan ialah kemampuan buat berhenti, memulai dan mengganti arah motilitas badan atau bagian tubuh secara berulang dibawah kontrol. Sedangkan berdasarkan Drabik (Peebles,2009) periode penting buat menaikkan kelincahan berada direntangan sekitar usia 9-12 tahun, dengan kompleksifitas serta

spesifikasi yang dimulai berasal usia lebih kurang 16-17 tahun. (Diputra, 2015). Kelincahan merupakan salah satu komponen biomotorik yang didefinisikan sebagai kemampuan mengubah arah secara efektif dan cepat. Kelincahan terjadi karena gerakan tenaga eksplosif (Ruslan, 2012 dalam Sukma 2015). Kelincahan yaitu kombinasi antara *flexibility* dengan *power*. Besarnya energi dipengaruhi dari kontraksi serabut otot. Kecepatan otot tergantung asal kekuatan dan kontraksi serabut otot. Kecepatan kontraksi otot tergantung berasal daya rekat serabut-serabut otot dengan kecepatan transmisi impuls saraf. pemberian pelatihan fisik secara teratur serta terukur menggunakan takaran serta ketika yang cukup, akan menyebabkan perubahan fisiologis yang menunjuk pada kemampuan membentuk tenaga yang lebih akbar serta memperbaiki penampilan fisik. Perubahan fisiologis yang konkret bisa timbul pada tubuh kita apabila aktivitas fisik serta latihan olahraga yang selalu dilakukan. Tanggapan latihan mempunyai 2 aspek analog dengan respon tubuh terhadap lingkungan. salah satunya ialah respon jangka pendek dalam serangan tunggal sehabis sekali waktu olahraga atau latihan akut. Aspek ke 2 artinya respon jangka panjang yaitu setelah olahraga teratur yang mempermudah latihan berikutnya dan nmeningkatkan kinerjanya. Hal ini diklaim atlet sudah memiliki adaptasi terhadap latihan yang diberikan.

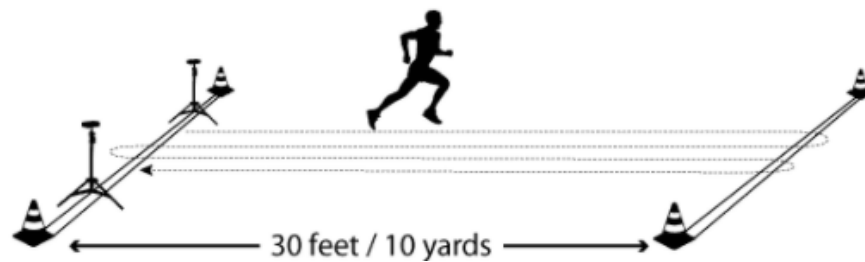
hubungan kelentukan terhadap ketepatan smash forehand tenis meja faktor buat mendukung jalannya keberhasilan bola dalam bermain antara lain kelentukan pada memukul bola atau mengatur posisi badan ketika berlangsungnya jalan suatu pertandingan. Kelentukan artinya keleluasaan gerak tubuh di persendian yang sangat dipengaruhi oleh elastisitas otot. dari beberapa pengertian dapat ditarik

kesimpulan bahwa kelentukan merupakan kemampuan sendi buat melakukan gerakan pada ruang motilitas secara maksimal.

Adapun latihan kelincahan adalah :

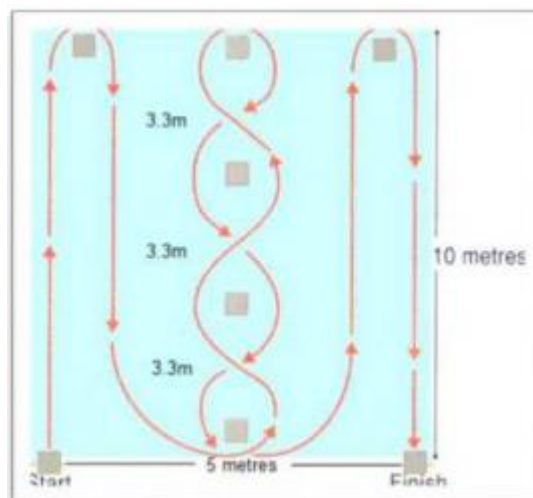
- *Shuttle Run* (Widiastuti dalam Nawir 2016)

Bertujuan untuk kelincahan dengan mengubah gerak tubuh arah lurus.



- *Illinois Agility Test*

Bertujuan untuk kelincahan dalam berlari dan mengubah Posisi



- e. Kecepatan (*speed*)

Kecepatan (*speed*) yaitu kemampuan dalam menggerakkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain dengan membutuhkan waktu sesingkat mungkin. Kecepatan

dapat diukur dengan cara menghitung waktu tempuhnya. Menurut Ismaryati (2008:57) kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan tercepat. Kecepatan merupakan gabungan dari 3 elemen yakni waktu reaksi, frekuensi gerak perunit waktu dan kecepatan menempuh suatu jarak. Kecepatan selain perpindahan dari satu tempat ke tempat lain juga dapat didefinisikan dengan kecepatan unit tubuh untuk bergerak, contohnya kecepatan otot tungkai untuk melakukan loncatan smash, kecepatan otot-otot lengan untuk melakukan smash dan lain sebagainya. Harsono (2015: 216) mendefinisikan kecepatan adalah “kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya”.

Kecepatan merupakan salah satu komponen dasar biomotor yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga. Setiap aktivitas olahraga baik bersifat permainan, perlombaan ataupun pertandingan selalu membutuhkan komponen biomotor kecepatan (Sukadiyanto, 2011: 116). Kecepatan merupakan unsur biomotor dasar yang harus dilatihkan pada upaya mendukung pencapaian prestasi atlet. Di umumnya kecepatan dilatih ketahanan serta kekuatan. Hal tadi sesuai menggunakan piramida latihan, bahwa latihan kecepatan dilakukan selesainya atlet dilatih ketahanan atau mempunyai landasan aerobik yang memadai, dilanjutkan menggunakan latihan kemampuan ambang anaerobik, kemampuan anaerobik yang baik lalu diberi latihan kekuatan sehabis memadai baru diberi latihan kecepatan (Sukadiyanto, 2011: 116). Kecepatan merupakan kemampuan untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam

waktu yang singkat- singkatnya seperti, lari cepat, pukulan dalam tinju dan sebagainya, adapun latihan kecepatan yang diberikan:

1) *Interval Sprints*

Latihan lari interval ini terjadi berangsur-angsur dari pengiramaan kerja latihan, dimana jarak yang telah ditentukan tidak ditempuh dalam kecepatan konstan, tetapi jarak itu dibagi menjadi beberapa jarak pendek dan ditempuh dengan lari cepat (*sprint*) serta diselingi dengan periode istirahat aktif (jalan di tempat) yang dibatasi waktunya dan terkontrol. Aktivitas latihan lari interval ini dilakukan ganti berganti secara tepat antara kerja dan istirahat dan jalan perkembangannya dipengaruhi oleh kerja dan istirahat sebelumnya (Muhammadiyah, 2015).

2) *Acceleration Sprint*

Jhonson dalam (Muhammadiyah, 2015) menyatakan latihan lari percepatan (*acceleration sprint*) adalah suatu bentuk latihan lari yang kecepatan larinya bertambah secara perlahan-lahan sejak dari ringan ke berat yaitu bentuk latihannya diawali dengan lari pelan-pelan (*jogging*), kemudian dipercepat (*striding*), dan diakhiri dengan kecepatan maksimal (*sprint*), dengan panjang lintasan lari percepatan adalah 55 yard atau 51 meter.

f. **Daya Tahan**

Daya tahan merupakan salah satu elemen kondisi fisik yang terpenting, karena dasar dari elemen-elemen kondisi fisik yang lain. Harsono (2015: 19) mengemukakan “daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu

berlatih untuk waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan latihan tersebut”. Menurut Irawadi (2011: 34) “daya tahan adalah kesanggupan bekerja dengan intensitas tertentu dalam rentang waktu yang cukup lama, tanpa kelelahan yang berlebihan. Daya tahan adalah hasil kemampuan individu untuk memelihara gerakannya dalam kurun waktu tertentu”. dari pendapat para ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa daya tahan adalah hasil kemampuan organisme pemain untuk mengatasi kelelahan yang timbul setelah melakukan aktivitas tubuh olahraga dalam waktu yang lama. Daya tahan yang dimaksud adalah daya tahan Volume Oxyangen Maximal (VO2Max).

Kemampuan aerobik (VO2max) merupakan kemampuan daya aerobik terbesar yang dimiliki seseorang. Hal ini ditentukan oleh jumlah zat asam (O2) yang paling banyak diperoleh dari pernapasan, jantung, dan hemo-hidro-limpatik atau transport O2, CO2 dan nutrisi pada setiap menit (Karpovich, dalam Santoso, 1992). Menurut Devries (dalam Joesoef, 1988) VO2Max merupakan derajat metabolisme aerob maksimum dalam aktivitas fisik dinamis yang bisa diperoleh seseorang. VO2Max merupakan *oxyangen intake* (ambilan oksigen) dalam usaha maksimal. Kapasitas aktifitas fisik dinamis yang bisa dilakukan dalam waktu yang relatif lama bisa diukur dari penggunaan konsumsi oksigen maksimal (VO2Max atau *maximal oxyangen uptake*)”. VO2Max merupakan indikator yang baik dari capaian daya tahan aerobik. Orang terlatih memiliki VO2Max yang lebih tinggi dibanding dengan orang yang tidak terlatih (memiliki VO2Max lebih rendah dalam aktivitas daya tahan aerobic).

Tujuan utama latihan daya tahan untuk meningkatkan kinerja jantung disamping untuk meningkatkan kinerja paru-paru serta sistem peredaran darah. Ketiga komponen ini menjadi fundamental untuk bisa mengembangkan kemampuan fisik yang lainnya. Secara umum, komponen daya tahan (*endurance*) dibutuhkan dalam semua cabang olahraga yang membutuhkan gerak fisik.

Untuk melatih VO2Max, terdapat hal-hal yang harus diperhatikan. Latihan harus menggunakan otot besar tubuh secara intensif (terus menerus) dalam durasi yang relatif lama. Latihan yang baik guna meningkatkan kapasitas VO2Max dengan jenis latihan *cardio* atau *aerobic*, serta latihan yang dapat memacu detak jantung, paru dan sistem otot. Latihan harus berlangsung dalam waktu durasi yang relatif lama dengan intensitas sedang. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa meningkatkan VO2Max bisa dilakukan pada latihan dengan intensitas detak jantung 65% sampai 85% dari detak jantung maksimum, selama kurun waktu 20 menit, dengan frekuensi pengulangan 3 sampai 5 kali seminggu. Contoh latihan yang dapat dilakukan yaitu fartlek, circuit training, cross country, interval training, lari diselingi *jogging* jarak jauh, atau kombinasi dan modifikasi dari latihan tersebut.

Fungsi Paru di waktu melakukan kegiatan fisik yang intens, terjadi peningkatan kebutuhan oksigen oleh otot yang sedang bekerja. Kebutuhan oksigen inididapat asal jendela serta pertukaran oksigen pada paru-paru. jendela merupakan proses mekanik buat memasukkan atau mengeluarkan udara asal pada paru. Proses ini berlanjut menggunakan pertukaran oksigen pada alveoli paru dengan cara difusi. Oksigen yang terdifusi masuk pada kapiler paru buat

selanjutnya diedarkan melalui pembuluh darah ke semua tubuh. buat dapat memasok kebutuhan oksigen yang adekuat, diperlukan paru-paru yang berfungsi dengan baik, termasuk pula kapiler serta pembuluh pulmonalnya. di seorang atlet yan gterlatih dengan baik, konsumsi oksigen serta jendela paru total meningkat sekitar 20 kali di saat dia melakukan latihan dengan intensitas maksimal . dalam fungsi paru, dikenal juga kata perbedaan oksigen arteri-vena ($A-VO_2\text{diff}$). Selama aktivitas fisik yang intens, $A - \text{Volume } O_2$ akan semakin tinggi sebab oksigen darah lebih banyak dilepas ke otot yang sedang bekerja, sehingga oksigen darah vena berkurang. Hal ini menyebabkan pengiriman oksigen ke jaringan naik sampai tiga kali lipat asal di kondisi biasa. Peningkatan $A-VO_2\text{diff}$ terjadi serentak menggunakan peningkatan cardiacoutput serta pertukaran udara menjadi respon terhadap olah raga berat.

BAB III

METODE KEGIATAN

3.1 Khalayak Sasaran

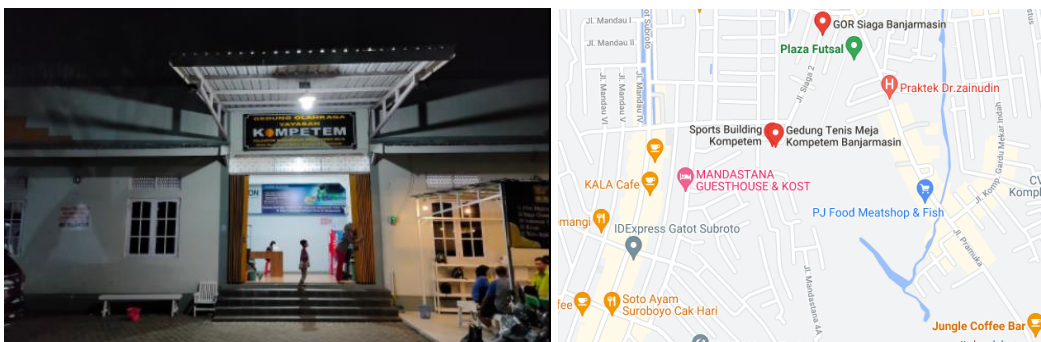
Khalayak sasaran kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah seluruh anggota PTMSI Kota Banjarmasin. Jumlah dari anggota tersebut adalah 13 orang, yang terdiri dari 3 orang pengurus dan 9 orang atlet Pelatda tenis meja.

3.2 Metode Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui 2 kegiatan. Kegiatan yang pertama adalah metode pemaparan materi dan diskusi, serta kegiatan kedua pelaksanaan praktik latihan fisik.

3.3 Waktu dan Tempat Pelaksanaan

Waktu pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Oktober – November 2021. Adapun pelaksanaannya dilakukan pada hari sabtu dan minggu di setiap minggunya. Tempat pelaksanaan GOR Kompetem Jalan Gatot Subroto Kota Banjarmasin.



Gambar Lokasi pengabdian masyarakat

3.4 Langkah-langkah Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Kegiatan pertama dengan memberikan materi tentang pengetahuan-pengetahuan teoritis tentang latihan fisik terutama latihan fisik yang dibutuhkan dalam cabang olahraga tenis meja. Kegiatan ini dilakukan di ruangan untuk memberikan pemahaman kepada atlet dan pengurus PTMSI Kota Banjarmasin tentang pentingnya latihan fisik bagi atlet.
2. Kegiatan kedua dengan memberikan materi tentang pengetahuan-pengetahuan praktis berupa kegiatan praktik langsung di lapangan.
3. Kegiatan ketiga adalah proses pelaksanaan penerapan latihan fisik bagi atlet Pelatda PTMSI Kota Banjarmasin.
4. Kegiatan keempat dengan memberikan umpan balik melalui pemberian angket kepada pengurus dan atlet Pelatda PTMSI Kota Banjarmasin tentang kegiatan pengabdian masyarakat ini.

BAB IV
PELAKSANAAN KEGIATAN

4.1 Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan di GOR Kompetem Jalan Gatot Subroto Kota Banjarmasin dengan melakukan pendampingan latihan fisik atlet Pelatda tenis meja PTMSI Kota Banjarmasin Oktober – November 2021. Kegiatan ini dilakukan dengan 2 metode yaitu 1) metode pemaparan materi dan diskusi, 2) pelaksanaan praktik latihan fisik.

Kegiatan pemaparan materi dan diskusi disajikan melalui susunan acara di bawah ini.

Tabel susunan acara kegiatan pengabdian masyarakat

Waktu	Keterangan	Nama
08.30 - 09.00	Registrasi	Pendaftaran
09.00 - 09.15	Pembukaan	MC
09.15 - 09.30	Menyanyikan lagu Indonesia Raya	MC
09.30 - 09.45	Sambutan : Ketua PTMSI Kota Banjarmasin	Dr. Irwansyah, S.Sos., M.Si.
09.45 - 10.00	Do'a	Panitia
10.00 - 10.15	Penutup	MC
10.15 - 10.30	Coffe break	
10.30 - 12.00	Materi 1 Latihan Fisik	Lazuardy Akbar F., M.Pd.
12.00 - 14.00	Istirahat, Sholat, Makan	
14.00 - 16.00	Materi 2 Kebutuhan latihan fisik cabang olahraga tenis meja	Edwin Wahyu D. S.Or., M.Pd.

Kegiatan 1 pendampingan latihan fisik atlet Pelatda tenis meja PTMSI Kota Banjarmasin melalui pemaparan materi dan diskusi diikuti oleh 13 orang pengurus dan atlet Pelatda tenis meja PTMSI Kota Banjarmasin. Adapun rincian pesertanya sebanyak 4 orang pengurus dan 9 orang atlet Pelatda tenis meja PTMSI Kota Banjarmasin. Hal ini berarti bahwa sebanyak 100 % mengikuti kegiatan tersebut.

4.1.1 Pemaparan Materi Dan Diskusi

Materi yang disampaikan dalam kegiatan Kegiatan 1 pendampingan latihan fisik atlet Pelatda tenis meja PTMSI Kota Banjarmasin yaitu sebagai berikut :



Kebugaran Jasmani

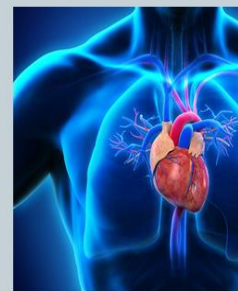
- Kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara efektif tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki energi untuk melakukan aktivitas lain.

Unsur-Unsur Kebugaran Jasmani

- Daya tahan
 1. jantung paru (Cardio Respiratori Vascular)
 2. tahan Otot (muscle endurance)
- Kekuatan (Strenght)
- Kelentukan (Flexibility)
- Kelincahan (Agility)
- Koordinasi (Coordination)
- Keseimbangan (Balance)
- Kecepatan (Speed)
- Ketepatan (Accuracy)
- Reaksi (reaction)

Daya Tahan Jantung Paru

Kapasitas sistem jantung, paru, dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal dalam melakukan aktivitas sehari-hari.



Kekuatan Otot

Tegangan yang dapat dihasilkan oleh otot-otot pada suatu kontraksi dengan beban maksimal.



Kelentukan (flexibility)

Kemampuan tubuh untuk melakukan gerak melalui ruang gerak sendi secara maksimal.



Koordinasi (Coordination)

Kemampuan tubuh manusia dalam mengintegrasikan beberapa gerakan cepat secara efektif.



Kelincahan (Agility)

Kesanggupan otot tubuh melakukan gerakan cepat untuk merubah arah tanpa mengalami kehilangan keseimbangan misalnya gerakan berpindah dari kiri ke kanan dari depan ke belakang



Keseimbangan (Balance)

Pengertian keseimbangan adalah kemampuan tubuh dalam mengontrol syaraf dan organ tubuh sehingga dapat mengendalikan kegiatan tubuh dengan baik tanpa jatuh.

Semua aktivitas manusia membutuhkan kemampuan keseimbangan



Kecepatan (Speed)



• Kemampuan otot tubuh dalam melakukan suatu gerakan dalam waktu sesingkat mungkin

Reaksi (reaction)



- Kemampuan tubuh memberikan tanggapan dengan cepat terhadap rangsangan dari objek atau orang lain.
- Sebagian besar jenis olahraga membutuhkan kemampuan reaksi, misalnya reaksi untuk menyerang, menghindari, dan bertahan

Perempuan

Usia (tahun)	Jumlah Denyut Nadi permenit			
	Sangat Baik	Baik	Cukup	Kurang
20-29	<70	70-77	78-94	>94
30-39	<72	72-79	80-96	>96
40-49	<74	74-81	82-98	>98
>50	<76	76-83	84-100	>100

Denyut Nadi Istirahat

Laki-laki

Usia (tahun)	Jumlah Denyut Nadi per menit			
	Sangat Baik	Baik	Cukup	Kurang
20-29	<60	60-69	70-75	>85
30-39	<64	65-71	72-87	>87
40-49	<66	66-73	74-89	>89
>50	<68	68-75	79-91	>91

Denyut Nadi Istirahat

Penghitungan secara umum

DN MAX : 220 - usia

DN MAXIMAL

• Penghitungan secara umum

Orang dewasa : 220-usia x (70-80%)

Anak-anak : 220-usia x (60-65%)

Zona Latihan

4.1.2 Praktik Latihan Fisik

1. Latihan fleksibilitas

Pada dasarnya pada cabang olahraga membutuhkan unsur kelenturan (fleksibilitas), karena kelenturan menunjukkan kualitas yang memungkinkan suatu sekmen bergerak semaksimal menurut kemungkinan gerak. Ketika kelenturan lebih optimal, ada banyak dampak positifnya bagi tubuh membuat tubuh lebih bisa menahan stres fisik. Fleksibilitas yang baik juga membuat otot menjadi lebih seimbang sehingga kemungkinan mengalami cedera saat beraktivitas fisik akan berkurang. Kelenturan tubuh juga berkaitan erat dengan kekuatan. Semakin fleksibel seseorang, ototnya akan mendapat tekanan yang tepat sehingga bisa kuat menyokong tubuh. Latihan fleksibilitas yang digunakan dalam cabang olahraga tenis meja yaitu :



Gambar atlet melakukan latihan fleksibilitas

2. Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan statis merujuk kepada menjaga keseimbangan tubuh ketika berdiri pada satu tempat, keseimbangan dinamis adalah kemampuan untuk menjaga keseimbangan tubuh ketika berpindah dari satu tempat ke tempat lain.



Gambar atlet melakukan latihan keseimbangan

3. Kekuatan otot

Kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban. Secara mekanis kekuatan otot didefinisikan sebagai gaya (*force*) yang dapat dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot dalam suatu kontraksi secara maksimal.



Gambar atlet melakukan latihan kekuatan otot

4. Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan yakni kemampuan untuk bergerak secepatnya dari satu titik ke titik lainnya, kemudian secara tiba-tiba mengubah arah gerakan.



Gambar atlet melakukan latihan kelincahan (*agility*)

5. Kecepatan (*speed*)

Kemampuan untuk menggerakkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu sesingkat mungkin.



Gambar atlet melakukan latihan kecepatan

6. Daya tahan (*endurance*)

Kemampuan organisme pemain untuk mengatasi kelelahan yang timbul setelah melakukan aktivitas tubuh olahraga dalam waktu yang lama. Tujuan utama dari latihan daya tahan adalah meningkatkan kemampuan kerja jantung disamping meningkatkan kerja paru-paru dan sistem peredaran darah. Ketiga komponen ini merupakan fundamen untuk mengembangkan kemampuan-kemampuan fisik yang lainnya.



Gambar atlet melakukan latihan daya tahan

A. Program latihan

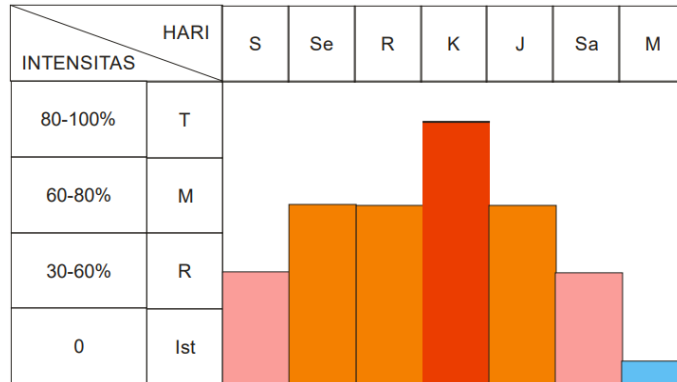
Dalam program latihan yang direncanakan selama 6 bulan. 2 bulan pertama dengan didampingi oleh tim pengabdian masyarakat, 4 bulan setelahnya dilakukan langsung oleh pelatih kepala. Tahap Persiapan bisa berlangsung sekitar 4 bulan (16 mikro). Baik dalam Tahap Persiapan Umum maupun Tahap Persiapan Khusus, latihan ditekankan pada perkembangan fisik dengan volume yang tinggi agar kelak dalam tahap 2 selanjutnya latihan teknik dan taktik bisa dimaksimalisasi. Sejak Tahap Persiapan Umum maupun Tahap Persiapan Khusus, volume meningkat secara bertahap sampai mencapai kira2 80%. Untuk mengakomodasi volume yang tinggi tsb. intensitas latihan umumnya rendah sampai medium (60-70%). Program latihan harian yang diberikan dengan menggunakan metode siklus mikro dengan *one top*, *two top*, dan intensitas tinggi .

B. Periodisasi latihan

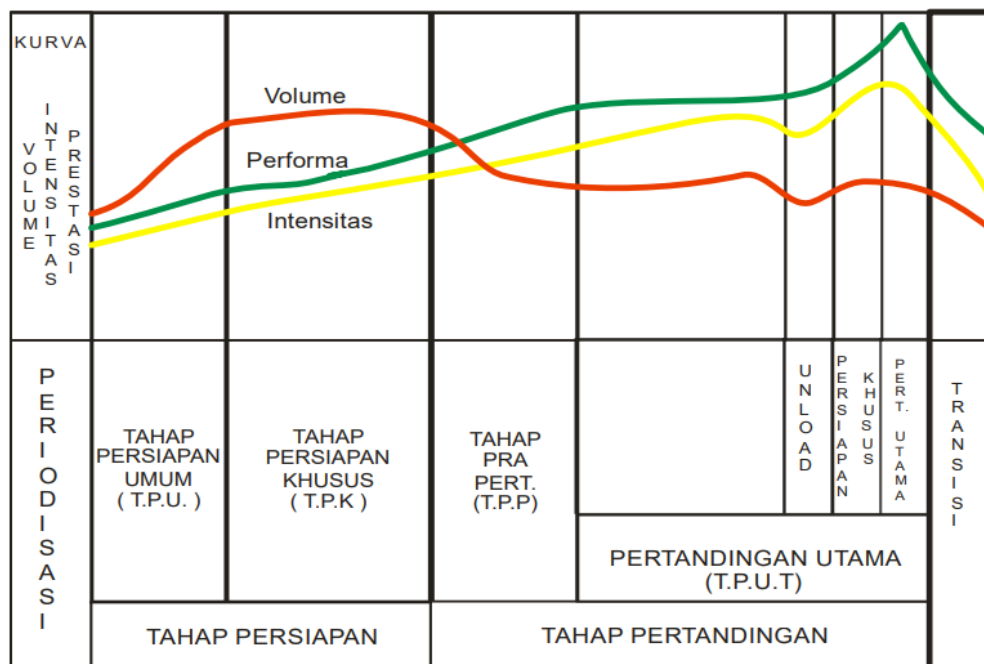
Menurut Harsono (2017:19) Periodisasi latihan ialah suatu proses dalam membagi program tahunan (*annual program*) ke dalam tahapan- tahapan latihan yang berlangsung lebih pendek serta mencakup segmen- segmen waktu yang lebih mudah untuk dikelola (*manageable*).

- Periodisasi dengan siklus tunggal (*Mono-Cycle*)

Dalam periodisasi siklus tunggal, programnya dibagi dalam lima tahap latihan yaitu tahap persiapan, tahap pertandingan, tahap transisi. Tahap Persiapan dibagi menjadi TPU dan TPK, sedangkan tahap pertandingan dibagi menjadi TPP dan TPUT.



Gambar program latihan harian siklus *one top*



Gambar Periodisasi Siklus Tunggal (*Mono-Cycle*).

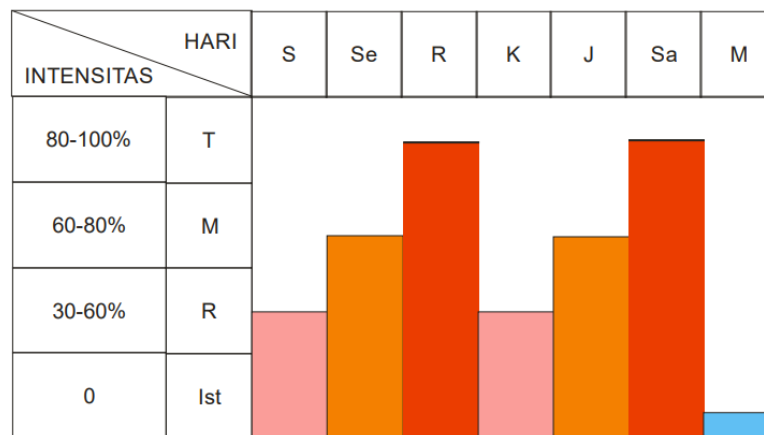
- Periodisasi dengan siklus ganda (*Bi-Cycle*)

Menurut Harsono (2017) kalau ada pertandingan penting dalam satu tahun, maka perlu didesain program siklus ganda. Dalam siklus ganda termasuk dua tahap persiapan, dua tahap pertandingan, dan dua tahap transisi. Jadi programnya adalah sebagai berikut :

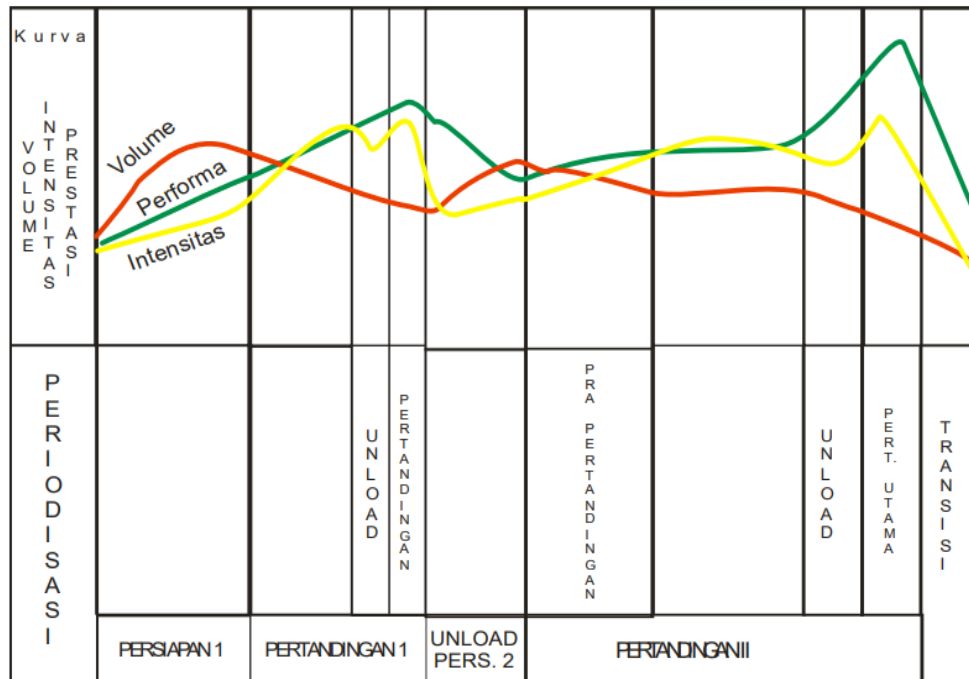
- Tahap Persiapan I (TP)

- Tahap Pertandingan (TPer)
- Tahap Transisi (TT) berlangsung singkat (satu minggu) yang mengawali tahap persiapan (TP)
- Tahap Persiapan II (TP II dan TPK II)
- Tahap Pertandingan II
- Tahap Transisi II

Jadi siklus ganda terdiri dari dua siklus tunggal yang pendek. Untuk setiap siklus, programnya bisa dikatakan serupa, kecuali bahwa TP I (Tahap Persiapan I) berlangsung agak lebih lama daripada TP II, dan bahwa volume latihan di TP I lebih besar daripada di TP II. Karena itu, intensitas latihan di TP I juga lebih ringan daripada di TP II. Akibatnya, biasanya performa dan prestasi (*peak/athletic shape*) atlet pada TPer (Tahap Pertandingan I) juga lebih rendah daripada performa di TPer II. Jadi berarti bahwa penampilan dan prestasi atlet yang paling tinggi ialah pada TPer II.



Gambar program latihan harian siklus two top (bi-cycle)



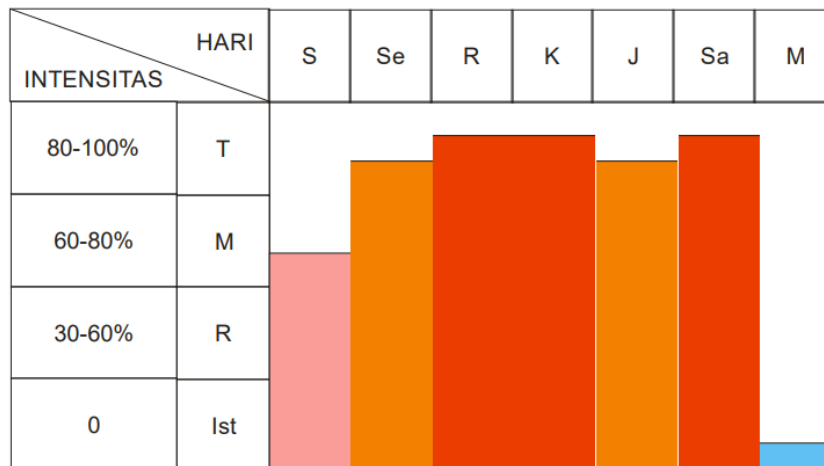
Gambar Periodisasi Siklus Siklus Ganda (*Bi-cycle*)

- Periodisasi dengan tiga siklus (*Try-Cycle*)

Kalau misalnya ada tiga pertandingan masing-masing berjarak 3-4 bulan, maka harus didesain program *Try-Cycle* yang di dalamnya termasuk tahap-tahap sebagai berikut :

- Tahap persiapan I yang lebih lama dari pada TP II dan TP III
- Tahap Pertandingan I
- Pengurangan beban (*unloading*) dan transisi singkat, atau langsung TP III
- Tahap Pertandingan
- *Unloading* dan transisi singkat, atau langsung
- Tahap Pertandingan III
- Transisi

Pertandingan yang paling penting haruslah yang ada pada siklusketiga. Dari ketiga tahap persiapan, yang terpanjang waktunya ialah TP I. Maksudnya ialah guna memungkinkan persiapan kondisi fisik atlet yang sebaik mungkin. Mengapa? Karena kondisi fisik yang prima diperlukan di tahap-tahap pertandingan berikutnya yang pasti lebih berat dari pada kondisi fisik yang diperlukan di tahap pertandingan I dan II. Volume latihan yang paling tinggi ialah di TP I. Hal ini menunjukkan betapa penting volume latihan di TP I dibandingkan TP II dan TP III. Intensitas latihannya harus disesuaikan. Pedomannya ialah, kalau volume tinggi maka intensitasnya rendah atau sampai medium.



Gambar program latihan harian siklus intensitas tinggi

4.1.3 Respon Keterterimaan Mitra Terhadap Program Pengabdian

Tim membagiakan kuesioner kepada mitra untuk mengetahui respon keterterimaan mitra setelah menjalankan program pendampingan latihan fisik pada atlet Pelatda PTMSI Kota Banjarmasin. Setelah mengisi kuesioner tersebut, diperoleh data sebagai berikut :

Tabel Hasil analisis data statistik respon mitra terhadap kegiatan

Nilai maximal	31
Nilai minimal	25
Mean	29
Median	28
Modus	29
Standar deviasi	5,86

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa nilai maksimal yaitu 31. Nilai minimal yaitu 25. Mean yaitu 64,5. Median yaitu 28. Modus yaitu 29. Dan standar deviasi yaitu 5,86.

Dari hasil analisis data maka respon mitra terhadap pendampingan latihan fisik pada atlet Pelatda PTMSI Kota Banjarmasin yaitu kategori sangat baik, dan baik, cukup, kurang, dan sangat kurang. Diperoleh hasil analisis data sebagai berikut

Tabel Distribusi frekuensi mitra terhadap kegiatan

No.	Interval	Frekuensi	Presentase	Kategori
1	$33 < X$	4	31 %	Sangat baik
2	$30 < X \leq 27$	8	62 %	Baik
3	$27 < X \leq 24$	1	7 %	Cukup
4	$24 < X \leq 21$	0	0 %	Kurang
5	$X \leq 21$	0	0 %	Sangat kurang

Berdasarkan tabel di atas diperoleh hasil sebanyak 4 orang (31 %) masuk kategori sangat baik, dan 8 orang (62 %) mempunyai tanggapan kategori baik. Dan sebanyak 1 orang (7%) masuk kategori cukup. Dengan demikian apabila dilihat dari diagram frekuensi setiap kategori akan terlihat sebagai berikut :

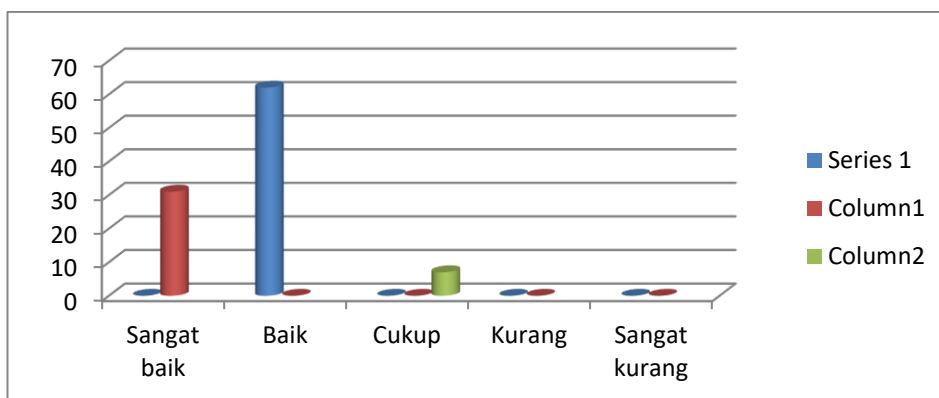


Diagram batang respon mitra pendampingan latihan fisik pada atlet Pelatda PTMSI Kota Banjarmasin

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa respon mitra terhadap kegiatan pendampingan latihan fisik pada atlet Pelatda PTMSI Kota Banjarmasin tergolong dalam kategori baik. Hal ini terlihat dari distribusi frekuensi skor dan persentase. Dari 13 sampel, sebanyak 4 sampel atau 31 % menyatakan sangat baik. Terdapat sebanyak 8 sampel atau 62 % yang menyatakan baik, dan Terdapat sebanyak 1 sampel atau 7% masuk kategori cukup.

4.2 Pembahasan

Hasil pelaksanaan pengabdian masyarakat pendampingan latihan fisik pada atlet Pelatda PTMSI Kota Banjarmasin tergolong dalam kategori baik dan menunjukkan keberhasilan dengan semua peserta menghadiri kegiatan tersebut baik dari pengurus dan atlet Pelatda PTMSI Kota Banjarmasin. Kegiatan pengabdian masyarakat ini memiliki tujuan utamanya yaitu untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan dalam menerapkan program latihan fisik atlet Pelatda tenis meja PTMSI Kota Banjarmasin. Tujuan tersebut dapat tercapai

dengan baik. Hal ini dapat dilihat dari antusiasnya mitra pengabdian dalam mengikuti seluruh rangkaian kegiatan tersebut baik kegiatan dalam pemberian materi teori maupun praktik. Para peserta juga memperlihatkan antusiasnya ketika mereka melakukan praktik latihan fisik. Dari hasil analisis data diperoleh sebanyak sebanyak 4 sampel atau 31 % menyatakan sangat baik. Terdapat sebanyak 8 sampel atau 62 % yang menyatakan baik, dan Terdapat sebanyak 1 sampel atau 7% masuk kategori cukup. Hal ini menunjukkan adanya timbal balik yang baik dalam pelaksanaan kegiatan pngabdian masyarakat ini.

Kondisi fisik merupakan bagian terpenting dalam semua cabang olahraga, terutama untuk mendukung aspek-aspek lainnya seperti teknik, taktik, dan mental. Kondisi fisik sangat menentukan dalam mendukung tugas atlet dalam pertandingan sehingga dapat tampil secara maksimal. Pengurus dan atlet PTMSI Kota Banjarmasin harus memahami pentingnya kondisi fisik yang prima dalam melakukan aktifitas pertandingan. Konsidi fisik yang prima dapat diperoleh melalui proses latihan yang panajng. Hal tersebut mengharuskan Pengurus dan atlet memahami betul latihan fisik yang dibutuhkan. Setiap cabang olahraga memiliki karakteristik gerakan dan kebutuhan gerakan yang berbeda-beda. Hal ini harus dipahami betul oleh pengurus dan atlet, terutama pelatih dalam memberikan porsi latihan fisik yang tepat untuk kebutuhan atletnya. Porsi latihan fisik yang tepat akan mendukung performa atlet baik teknik, mental, dan strategi.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Beberapa hal yang dapat disimpulkan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu sebagai berikut :

1. Kegiatan pengabdian masyarakat melalui pendampingan latihan fisik pada atlet Pelatda PTMSI Kota Banjarmasin dapat dilaksanakan dengan baik.
2. Respon mitra terhadap kegiatan pendampingan latihan fisik pada atlet Pelatda PTMSI Kota Banjarmasin tergolong dalam kategori baik.
3. Pengurus dan atlet Pelatda PTMSI Kota Banjarmasin mampu memahami dan mempraktikkan materi latihan fisik dengan baik.

B. Saran

Saran yang dapat diambil dari hasil pengabdian masyarakat ini sebagai berikut :

1. Perlu adanya tindak lanjut setelah kegiatan pengabdian masyarakat ini.
2. Perlu adanya pendampingan khusus kepada pelatih dalam penyusunan program latihan fisik.
3. Perlu adanya sarana pendukung dalam pelaksanaan program latihan fisik.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, Tudor O. (1999). *Periodization Training for Sport* (3 rd ed). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Diputra, R. (2015). Pengaruh latihan three cone drill, four cone drill, dan five cone drill terhadap kelincahan (agility) dan kecepatan (speed). 48.
- Djoko Pekik Irianto. (2000). *Panduan Latihan Kebugaran (yang efektif dan aman)*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. CV Tambak Kusuma. Jakarta.
- Harsono. (2015). *Coaching dan aspek-aspek psikologi dalam coaching*. Jakarta: PT. Dirjen Dikti P2LPT.
- Irawadi. (2011). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: FIP UNP.
- Ismaryati. (2011). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Joesoef. (1998). Tesis. Pengaruh Latihan Fisik dan atau Pemakaian Jamu Kebugaran Jasmani Terhadap Kapasitas Kerja Fisik Kelompok Umur Dewasa Muda. Universitas Padjajaran Bandung.
- Kamaruddin, I. (2011). Kondisi Fisik dan Struktur Tubuh Atlet Sepakbola Usia 18 Tahun PSM Makassar. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 11(2), 81-92.
- Kayla. B, dkk. (2012). Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF): Its Mechanisms And Effects On Range Of Motion And Muscular Function. *Journal of Human Kinetics*. (Volume 31). USA. Willamette University.
- Nawir, D. A. (2016). Pengaruh Latihan Kondisi Fisik Atlet Terhadap Fleksibilitas, Kelincahan, Kecepatan Daya tahan Umum Atlet Kontingan Bayangan PON XIX-2016 Cabang Olahraga Bela diri.
- Mackenzie, Brian. (2005). *The Nine Key Elements of Fitness*. Electric Word Plc. London.
- Michael. (1996). *300 Teknik Peregangan Olahraga*. PT Raja Gafindo Persada. Jakarta.
- Muhammadiyah. (2015). Pengaruh metode latihan lari percepatan dan lari interval terhadap keterampilan bermain sepakbola. *Jurnal Magister Administrasi Pendidikan*. Volume 3, No. 3, pp. 87 – 101.

- Mylsidayu dan Febi Kurniawan. 2015. Ilmu Kepelatihan Dasar. Bandung: Alfabeta.
- Pebles, J. (2009). Agility Drill: Improve Your Foot Speed And Balance. CSCS.
- Prof. Dr. Tomoliyus, M.S. (2017). Sukses Melatih Keterampilan Dasar Permainan Tenis Meja Dan Penilaian. Jawa Tengah: CV. Sarnu Untung.
- Sajoto. (1995). Pembinaan kondisi fisik olahraga. Jakarta: Depdikbud Dirjen Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan LPTK
- Subarjah, Herman. (2001). Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Pembelajaran Bulutangkis. Jakarta: Depdiknas.
- Suharjana. (2013). Kebugaran Jasmani. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Sukadiyanto. (2011). Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Sukma, (2015). Perbedaan Efektifitas Latihan Hexagon Drill dan Zig-Zag Run terhadap Peningkatan Kelincahan pada Pemain Sepakbola Sekolah Sepakbola Guntur Denpasar (Skripsi). Denpasar: Program Studi Fisioterapi Denpasar Universitas Udayana.
- Syafruddin, (2011). Ilmu Kepelatihan Olahraga (1st Ed.). UNP Press.
- Syam, Nadewi. (2000). Pengaruh Latihan Lari Cepat Kontinyu dan Latihan Lari Sprint Berselang Terhadap Forced Expiratory Volume on One Second (FEV1) dan Forced Vital Capacity. Surabaya: PPs Universitas Airlangga.
- Ucup Yusup, Bambang Erawan, Dan E. H. (2017). Hubungan Kondisi Fisik, Tingkat Kesehatan, Psikologis Dengan Prestasi Atlet Cabang Olahraga Beladiri Jawa Barat Di Pon Xix 2016. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 10(2), 74–84.
- Wahyuddin, Arief. (2008). Pengaruh Pemberian PNF Terhadap Kekuatan Fungsi Prehension pada Pasien Stroke Hemoragik dan Non-Hemoragik. *Jurnal Fisioterapi Indonusa* (Volume 8 Nomor 1). Jakarta: Universitas Indonesia.
- Wibowo, S. A. P., & Rahayu, N. I. (2016). Pengaruh Latihan Mental Imagery Terhadap Hasil Tembakan Atlet Menembak Rifle Jawa Barat. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 1(2), 23. <https://doi.org/10.17509/Jtikor.V1i2.2776>

LAMPIRAN

Lampiran 1 Biodata tim pengabdian masyarakat

LAMPIRAN BIODATA TIM

1. Nama Ketua

Nama : Lazuardy Akbar Fauzan, S.Pd., M.Pd.
NIP : 19900416 201903 1 009
Tempat & Tanggal Lahir : Tegal, 16 April 1990
Jenis Kelamin : Laki-laki
Status Perkawinan : Kawin
Agama : Islam
Golongan/Pangkat : III b/Penata Muda
Jabatan Akademik : Asisten Ahli
Perguruan Tinggi : Universitas Lambung Mangkurat
Alamat Kantor : Jalan Taruna Praja Raya Komplek Kampus JPOK
FKIP ULM Kota Banjarbaru Kalimantan Selatan
Telpon/Faks : 0511 5780532
Alamat Rumah : Gang Lumba-lumba Jalan Taruna Praja Raya
Komplek Kampus JPOK FKIP ULM Kota Banjarbaru Kalimantan Selatan
No. HP : 0857 2005 8002
Alamat Email : lazuardy.fauzan@ulm.ac.id.

A. Riwayat Pendidikan Perguruan Tinggi

Program Pendidikan	Jurusan/ Program Studi	Perguruan Tinggi	Tahun Lulus
S1 (Sarjana)	Pendidikan Kepelatihan Olahraga	Universitas Negeri Semarang	2012
S2 (Magister)	Pendidikan Olahraga	Universitas Negeri Semarang	2015

Pengalaman Mengajar

Mata Kuliah	Program Pendidikan	Institusi/Jurusan/ Program Studi
Kebugaran Jasmani dan Latihan Fisik	S1	JPOK FKIP ULM
Teori dan Praktik Tenis Lapangan	S1	JPOK FKIP ULM
Teori dan Praktik Bola Basket	S1	JPOK FKIP ULM
Sarana Prasarana dan Fasilitas Olahraga	S1	JPOK FKIP ULM
Pengantar Ilmu Kepeleatihan	S1	PJKR UNU Cirebon
Ilmu Faal Olahraga	S1	PJKR UNU Cirebon
Ilmu Sosial Budaya Dasar	S1	PJKR UNU Cirebon

2. Anggota Kegiatan

Nama : Edwin Wahyu Dirgantoro, S.Or., M.Pd.
NIP : 19820623 201012 1 005
Tempat & Tanggal Lahir : Magetan, 23 Juni 1982
Jenis Kelamin : Laki-laki
Status Perkawinan : Kawin
Agama : Islam
Golongan/Pangkat : III b/ Penata Muda
Jabatan Akademik : Asisten Ahli
Perguruan Tinggi : Universitas Lambung Mangkurat
Alamat Kantor : Jalan Taruna Praja Raya Komplek Kampus
JPOK FKIP ULM Kota Banjarbaru Kalimantan Selatan
Telpon/Faks : 0511 5780532
Alamat Rumah : Komplek Mustika Graha Asri jalan mustika
blok N nomor 7 Banjarbaru
No. HP : 0812 5051 7071
Alamat Email : Edwin.dirgantoro@ulm.ac.id.

A. Riwayat Pendidikan Perguruan Tinggi

Program Pendidikan	Jurusan/ Program Studi	Perguruan Tinggi	Tahun Lulus
S1 (Sarjana)	Ilmu Keolahragaan	Universitas Negeri Surabaya	2005
S2 (Magister)	Pendidikan Olahraga	Universitas Negeri Surabaya	2010

B. Pengalaman Mengajar

Mata Kuliah	Program	Institusi/Jurusan/ Program Studi
Kebugaran Jasmani dan Latihan Fisik	S1	JPOK FKIP ULM
Futsal	S1	JPOK FKIP ULM
Dasar-dasar Ilmu Kepeleatihan	S1	JPOK FKIP ULM
Teori dan Praktek Bulu Tangkis	S1	JPOK FKIP ULM
Teori dan Praktek Bola Basket	S1	JPOK FKIP ULM

C. Kegiatan Profesional/Pengabdian Kepada Masyarakat

Tahun	Jenis>Nama Kegiatan	Tempat
2019	Konsultan dan pelatih kempo	Perkemi KalSel
2018	Konsultan postur tubuh calon anggota POLRI	POLDA KalSel
2017	Konsultan dan tes pengukuran antropometri calon naggota POLRI	POLDA KalSel
2016	Pelatihan fisik terprogram untuk meningkatkan VO2 Max atlet komunitas lati Banjarbaru	Banjarbaru

D. Jabatan Dalam Pengelolaan Institusi

Peran/Jabatan	Institusi	Tahun
Sekretaris Prodi Pendidikan Jasmani S1	JPOK FKIP ULM	2019

Lampiran 2 Surat Izin Pengabdian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jalan Brigjen. H. Hasan Basry Banjarmasin 70123
Telepon : (0511) 3304914 Laman : <http://fkip.ulm.ac.id/>

Nomor : **A130 /UN8.1.2/SP/2021**
Hal : **Izin Pengabdian masyarakat mandiri**

Yth.
Ketua Pengurus Daerah Persatuan Tenis Meja Seluruh Indonesia (PTMSI) Kota Banjarmasin

di
Tempat

Diberitahukan bahwa tenaga pengajar Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin bermaksud melakukan pengabdian masyarakat mandiri dengan judul **"Pendampingan Latihan Fisik Atlet Pelatda Tenis Meja PTMSI Kota Banjarmasin"**.

Tim terdiri :

Ketua : Lazuardy Akbar Fauzan, S.Pd., M.Pd. NIDN 0416049002
Anggota : Edwin Wahyu Dirgantoro, S.Or., M.Pd. NIDN 0023068209

Untuk kelancaran pelaksanaan pengabdian masyarakat mandiri ini kami mohon kesediaan saudara memberikan izin kepada tim. Adapun pelaksanaan kegiatan izin pengabdian masyarakat mandiri pada bulan Oktober-November 2021.

Demikian disampaikan atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.


Dekan
Dr. Chairil Faif Pasani, M.Si.
NIP 196508081993031003

Lampiran 3 Surat Tugas Pengabdian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jalan Brigjen H. Hasan Basry Banjarmasin 70123
Telepon (0511) 3304914
Laman www.fkip.ulm.ac.id

SURAT TUGAS

Nomor : 4276 /UN8.1.2/KP/2021

Memperhatikan surat Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani Nomor : 572/UN8.1.2.5.1/KP/2021 tanggal 22 November 2021, Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat, dengan ini menugaskan Saudara :

NO	NAMA/NIP/NIDK	PANGKAT/GOL	JABATAN
1.	Lazuardy Akbar Fauzan,S.Pd.,M.Pd 199004162019031009	Penata Muda Tk.I/III/b	Asisten Ahli
2.	Edwin Wahyu Dirgantoro, S.Or.,M.Pd. 198206232010121005	Penata Muda Tk.I/III/b	Asisten Ahli

Untuk melaksanakan Pengabdian Kepada Masyarakat :

Judul : Pendampingan Latihan Fisik Atlet Pelatda Tenis Meja PTMSI Kota Banjarmasin
Tempat : GOR Kompetem Banjarmasin
Waktu : Oktober – November 2021

Demikian Surat Tugas ini diberikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Banjarmasin,
Dekan,


Dr. Chairil Faif Pasani, M.Si
NIP.19650808 199303 1 003

Lampiran 4 Surat Telah Melaksanakan Pengabdian



**PENGURUS KOTA
PERSATUAN TENIS MEJA SELURUH INDONESIA
(PTMSI) BANJARMASIN**

Alamat : Jalan Veteran Komplek Perintis Indah Rt.15 No.20
Banjarmasin



SURAT KETERANGAN TALAH MELAKSANAKAN PENGABDIAN MASYARAKAT
Nomor : 10/PTMSI-BJM/XII/2021

Kami yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dr. Irwansyah, S.Sos., M.Si
Jabatan : Ketua Pengurus Kota PTMSI Banjarmasin, Kalimantan Selatan
Alamat : Komplek Kantor KONI Kota Banjarmasin, Jalan Cemp. V, Mawar, Kecamatan
Banjarmasin Tengah Kota Banjarmasin, Kalimantan Selatan

Dengan ini menerangkan bahwa yang tertulis di bawah ini :

Nama : Lazuardy Akbar Fauzan, S.Pd., M.Pd.
Jabatan Kegiatan : Ketua tim pengabdian masyarakat
Institusi : Prodi Pendidikan Jasmani JPOK FKIP ULM

Nama : Edwin Wahyu Dirgantoro, S.Or., M.Pd.
Jabatan Kegiatan : Anggota tim pengabdian
Institusi : Prodi Pendidikan Jasmani JPOK FKIP ULM

Judul pengabdian masyarakat "Pendampingan tes fisik atlet PELATDA PTMSI Kota Banjarmasin dalam rangka persiapan Kejuaraan Provinsi Tenis Meja Se Kalimantan Selatan" Telah melaksanakan pengabdian masyarakat pada atlet PELATDA binaan Pengurus Kota PTMSI Banjarmasin Kalimantan Selatan pada bulan Oktober - November tahun 2021.

Demikian surat ini dibuat. Kami mengucapkan banyak terimakasih atas kerjasama yang sudah terjalin.

Banjarmasin, 1 Desember 2021

Pengurus Kota PTMSI Banjarmasin
Ketua Umum,



Dr. Irwansyah, S.Sos, M.Si.

Lampiran 5 Angket respon mitra terhadap kegiatan

Angket Respon Mitra

Nama :
 Usia :
 Jenis Kelamin :

Petunjuk Pengisian

- Pengisian ini dilakukan dengan cara memberikan tanda ceklis (V) pada salah satu jawaban yang menurut Anda paling tepat.
- Setiap pertanyaan hanya memiliki satu jawaban.
- Setelah mengisi jawaban pada kuisioner ini, mohon diperiksa kembali agar pertanyaan yang belum terisi tidak terlewat (kosong).

No.	Pertanyaan	Pilihan Jawaban		
		1	2	3
1	Apakah anda memahami materi latihan fisik dengan baik ?			
2	Apakah anda dapat mempraktikan materi latihan fisik dengan baik ?			
3	Apakah latihan fisik bermanfaat bagi anda ?			
4	Apakah latihan fisik menujung prestasi anda ?			
5	Apakah kegiatan ini memberikan kesan yang baik bagi anda?			
6	Apakah kegiatan ini memudahkan anda untuk mengetahui pentingnya melaukan latihan fisik ?			
7	Apakah kegiatan ini memberikan wawasan pengetahuan tentang kebutuhan fisik yang perlu disiapkan atlet?			
8	Apakah kegiatan ini layak diterapkan pada cabor tenis meja?			
9	Apakah anda termotivasi melakukan latihan fisik secara terprogram ?			
10	Apakah dengan memahami latihan fisik menarik minat anda untuk latihan dengan baik?			
11	Apakah melalui latihan fisik membantu anda untuk mengetahui capaian olahraga yang telah dilakukan?			

Lampiran 7 Foto Kegiatan











