

LAPORAN PKM TEMATIK FIK UNY TAHUN 2022



**WORKSHOP TES KEBUGARAN JASMANI BAGI ATLET PUSLATKAB
PORDA KABUPATEN SLEMAN**

Disusun Oleh

Faidillah Kurniawan, M.Or. /198210102005011002

Dr. Or. Mansur, M.S. /195705191985021001

Adib Febrianta, M.Pd./ 12009920225742

Syamsuryadin, M.Pd./ 12107940316795

Mutiara Fajrin/ 21603334020

Fani Dwijayanti/ 21603334007

Hani Wulandari/ 21603334028

Bagus Alif, M. C./ 21603334004

Andika Ferdian, P.S./ 21603334013

**Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta**

2022

HALAMAN PENGESAHAN

Judul : WORKSHOP TES KEBUGARAN JASMANI BAGI ATLET
PUSLATAKAB PORDA KABUPATEN SLEMAN

Peneliti/Pelaksana
Nama lengkap : Faidillah Kurniawan, S.Pd.Kor., M.Or.
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta
NIDN : 0010108203
Jabatan Fungsional : Lektor
Program Studi : Promosi Kesehatan - D4
Nomor HP : +6281392051330
Alamat surel (e-mail) : faidillah_fencing@uny.ac.id

Anggota (1)
Nama Lengkap : Dr. Or. Mansur, M.S.
NIDN : 0019055704
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta

Anggota (1)
Nama Lengkap : Syamsuryadin, M.Pd.
NIDN : 0016039405
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta

Anggota (1)
Nama Lengkap : Adib Febrianta, M.Pd.
NIDN : 0025029204
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta


Institusi Mitra (jika ada)
Nama Institusi Mitra : KONI Kabupaten Sleman
Alamat Institusi Mitra : Komplek Stadion Maguwoharjo, Sleman, DIY
Penanggung Jawab :
Tahun Pelaksanaan : 2022
Biaya Tahun Berjalan : Rp. 8.000.000,00

Mengetahui,
Dekan FIK,



Prof. Dr. H. Sunandawan Sundawan Suherman, M.Ed.
NIP. 196407071988121001

Yogyakarta, 24 Oktober 2022
Ketua Pelaksana



Faidillah Kurniawan, S.Pd.Kor., M.Or.
NIP 198210102005011002

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan rahmat, taufiq dan inahayahnya serta syalawat dan salam senantiasa tecurahkan kepada Rasulullah SAW beserta para sahabat dan keluarganya.

Penulisan laporan hasil kegiatan PPM “Workshop Tes Kebugaran Jasmani Bagi Atlet PUSLATAKAB Kabupaten Sleman” bertujuan untuk meningkatkan pemahaman serta wawasan pelatih dalam memahami pentingnya kebugaran jasmani atlet. Dalam penyusunan laporan ini, kami menyadari sepenuhnya bahwa laporan ini masih jauh dari kesempurnaan karena pengalaman dan pengetahuan penulis yang terbatas. Oleh karena itu, kritik dan saran dari semua pihak sangat kami harapkan demi terciptanya laporan PPM yang lebih baik lagi untuk masa mendatang.

Dengan kegiatan ini, kami berharap dapat meningkatkan kualitas kelembagaan dan juga kerjasama dengan berbagai pihak dalam mengabdikan kepada masyarakat, bangsa dan negara. Selanjutnya dalam kesempatan ini penulis tidak lupa menyampaikan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan baik secara langsung maupun tidak langsung dalam menyelesaikan proposal ini. Semoga laporan ini dapat diterima dan memberikan manfaat bagi kita semua.

Yogyakarta, September 2022

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii

DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR LAPIRAN.....	vii
ABSTRAK	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Analisis Kebutuhan	1
B. Kajian Pustaka	2
1. Pengertian Kebugaran Jasmani	2
2. Pentingnya Kebugaran Jasmani.....	4
3. Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	5
C. Identifikasi dan Rumusan Masalah.....	7
D. Tujuan Kegiatan	7
E. Manfaat Kegiatan.....	7
BAB II METODE KEGIATAN PPM	8
A. Kerangka Pemecahan Masalah	8
B. Sasaran/Khalayak	9
C. Metode Pelaksanaan	9
D. Jadwal Pelaksanaan	10
BAB III PELAKSANAAN KEGIATAN PPM	11
A. Hasil Pelaksanaan Kegiatan	11
B. Pembahasan	11
C. Evaluasi Kegiatan	12
D. Faktor Pendukung	13
E. Faktor Penghambat	13
BAB IV KESIMPULAN DAN SARAN	14
A. Kesimpulan.....	14
B. Saran	14
DAFTAR PUSTAKA	16
LAMPIRAN	18

Abstrak

Prosedur pelaksanaan PPM tentu terlebih dahulu harus menentukan kegiatan tujuan, proses pelaksanaan dan seterusnya. Untuk kegiatan PPM terlebih dahulu merancang kegiatan pelatihan sebaik mungkin sehingga langkah-langkah yang akan dilakukan dapat

dilaksanakan dengan baik. Setelah merancang kegiatan, langkah selanjutnya berkomunikasi dengan mitra untuk finalisasi dalam kegiatan tersebut. Dalam hal ini KONI Kabupaten Sleman akan menjadi mitra dalam kegiatan tersebut. Kegiatan dilaksanakan hari Rabu, 18 Mei 2022. Kegiatan akan dilaksanakan dalam 2 sesi, yaitu sesi pertama akan diisi materi dari instruktur yang berkaitan dengan kebugaran jasmani, latihan dan klasifikasi kebugaran jasmani bagi atlet. Sesi berikutnya selain melanjutkan materi, juga akan dilakukan sesi diskusi yang berkaitan dengan materi yang sudah disampaikan. Instruktur memberikan masukan proses latihan, pentingnya kebugaran jasmani bagi atlet, serta pentingnya menjaga kebugaran jasmani selama proses latihan sehingga kondisi atlet selalu terjaga tetap bugar dan prima saat akan menghadapi kompetisi. Setelah kegiatan selesai, akan dilakukan evaluasi oleh KONI dan Jurusan terkait pelaksanaan tersebut. Lalu akan dibuatkan artikel yang akan di publikasi ke jurnal nasional antara lain jorpres, medikora. Sedangkan untuk jurnal internasional *Journal of Science in Sport and Exercise* atau *Journal of Medicinal and Chemical Sciences*. Pendekatan yang digunakan dalam kegiatan ini adalah “*Problem Based Learning*” yang memanfaatkan permasalahan sebagai pemicu dan pijakan dalam pembinaan olahraga prestasi. Metode yang banyak digunakan adalah diskusi terarah dengan nara sumber sebagai fasilitator dan pendampingan ke peserta untuk aktif melakukan eksplorasi, melakukan uji coba, mengkreasi metode dan bentuk latihan yang relatif baru kepada atlet pemusatan latihan daerah.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Analisis Kebutuhan

Prestasi olahraga yang baik memerlukan proses yang panjang dan tidak bisa dicapai secara instan diperlukan pembinaan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi (Depkes RI, 2014). Prestasi yang maksimal dapat dicapai apabila seorang atlet mempunyai kebugaran jasmani yang tinggi. Semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani atlet, maka semakin baik pula tingkat kesehatan jasmaninya, sehingga semakin besar kemampuan fisiknya dan produktifitas kerjanya (Qur'ani, 2016). Kunci dari pencapaian prestasi pada atlet terletak pada performa. Performa atlet dalam sebuah pertandingan dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya adalah kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani yang baik dibutuhkan pada semua cabang olahraga karena dengan kesegaran jasmani yang baik atlet dapat melakukan penyesuaian terhadap beban fisik yang diberikan tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan (Muhajir, 2016).

Dalam mencapai prestasi yang maksimal pastinya seorang atlet harus memiliki kebugaran jasmani yang baik. Menurut suharjana (2013:3) kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kesanggupan seseorang untuk menjalankan hidup sehari hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki kemampuan untuk mengisi pekerjaan ringan lainnya. Dalam kebugaran jasmani memiliki dua faktor yaitu factor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yaitu sesuatu yang telah ada didalam tubuh manusia bersifat menetap seperti jenis kelamin, umur, genetik. Faktor eksternal yaitu aktivitas fisik, lingkungan dan kebiasaan misalnya merokok atau mengkomsumsi alkohol dan sebagainya. Kebugaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor-faktor yang mempengaruhi yaitu umur, jenis kelamin, genetik, makanan, status gizi, komposisi tubuh, aktivitas fisik dan kebiasaan merokok (Fakhiroh, 2017). Kebugaran atlet perlu dijaga dengan optimal, sehingga pada saat kompetisi dengan kebugaran yang baik atlet mampu mengoptimalkan performanya (Faizal & Kusuma, 2019).

Selama pandemi covid-19 melanda mungkin ada rasa takut untuk beraktivitas diluar rumah atau ruangan. Ada pandangan bahwa saat berada diluar akan terjangkit virus dan karena perasaan takut tersebut timbul rasa malas untuk beraktivitas. Kegiatan olahraga tidak hanya dapat dilakukan diluar ruangan tapi juga dapat dilakukan didalam ruangan. Contohnya seperti latihan fisik aerobic dengan menggunakan alat sepeda statis (Watulingas, 2014). Menyadari akan manfaat dari aktivitas olahraga, maka kecenderungan sebagian masyarakat dalam melakukan aktivitas dalam olahraga diarahkan untuk meningkatkan kebugaran jasmani sedangkan tujuan lainnya untuk peningkatan pencapaian prestasi maupun pengisi waktu luang (Rosti, Suwo, & Harum, 2020). Dengan menjaga kebugaran jasmani juga menjadi sebuah modal untuk olahraga prestasi ketika atlet tersebut ingin mengikuti kejuaraan nantinya. Karena Olahraga prestasi adalah bagaimana cara membina dan mengembangkan olahraga tersebut dengan terencana, bertingkat, dan berkelanjutan (Chan & Aziz, 2020).

B. Kajian Pustaka

1. Pengertian Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani adalah salah satu kebutuhan hidup bagi manusia agar selalu sehat dan bisa menghasilkan karya atau sesuatu hal yang produktif. Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Sukarno (2013) menyatakan kebugaran jasmani adalah kesanggupan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan semangat dan penuh kesadaran, yang dilakukan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, serta dapat terhindar dari penyakit kurang gerak (*hypokinetik*) sehingga dapat menikmati kehidupan dengan baik dan bersahaja. Menurut Khairul Hadziq (2017) komponen kondisi fisik dibagi menjadi dua kategori yaitu kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan dan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan antara lain: koordinasi, daya tahan, kecepatan, kelincahan atau daya ledak. Sedangkan kebugaran jasmani berkaitan dengan kesehatan antara lain: kebugaran *cardiovascular*, kebugaran kekuatan otot, kebugaran keseimbangan tubuh dan kelentukan.

Untuk dapat mencapai kondisi kebugaran jasmani yang prima seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kebugaran jasmani dengan metode latihan yang benar. Pembinaan kebugaran jasmani sangatlah penting karena bisa mendukung kapasitas dalam belajar seorang atlet secara menyeluruh, yang sangat diutamakan dalam tingkat dasar yaitu pembinaan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan. Tujuan pembinaan atlet dengan melakukan pembinaan dengan latihan kebugaran jasmani yaitu untuk mempertahankan dan meningkatkan kebugaran jasmani atlet yang sangat dipengaruhi dalam tingkat kebugaran atlet tersebut, pemahaman konsep kebugaran jasmani menjadi perhatian penting bagi seorang pelatih untuk menentukan program latihan atlet jangka panjang.

Kebugaran jasmani memegang peranan penting dalam kehidupan, dengan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik tentu akan memiliki produktivitas yang tinggi dan dapat bekerja secara efektif dan efisien. Jika atlet memiliki kebugaran yang baik diyakini memiliki daya tahan tubuh dan konsentrasi mengatasi beban latihan yang terus meningkat seiring dengan terus menerus bertambahnya usia atlet.

Oleh sebab itu, seorang pelatih harus memahami konsep kebugaran jasmani dan program latihan sebagai berikut:

- a. aktivitas jasmani adalah aktivitas gerak yang setiap hari dilakukan, seperti halnya jalan, makan, lari dan lain-lain.
- b. latihan yaitu sebuah program yang tertata untuk mencapai tujuan tertentu misalnya tujuan kebugaran jasmani, kebugaran yaitu aktivitas gerak fisik yang memerlukan (power) kekuatan, (endurance) daya tahan, (fleksibilitas) kelenturan.
- c. Kebugaran dapat dicapai apabila seseorang melakukan aktivitas fisik yang berkaitan dengan peningkatan performa seperti: kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kekuatan dan (speed) kecepatan.

2. Pentingnya Kebugaran Jasmani Bagi Atlet

Kebugaran jasmani merupakan aspek yang sangat penting yang harus dimiliki seseorang untuk melakukan aktivitas berat seperti menyelesaikan tujuan (latihan), seorang atlet dituntut untuk selalu bugar dalam setiap sesi

latihan karena sangat berpengaruh pada kondisi fisik dan perkembangan atlet untuk mencapai tujuan yang sudah diprogramkan. Kebugaran jasmani merupakan suatu kemampuan tubuh seseorang dalam melakukan pekerjaan sehari-hari secara efektif dan efisien dalam jangka waktu tertentu tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan (Kemenkes RI, 2005). Kebugaran jasmani yang baik ditandai oleh kemampuan untuk melakukan aktivitas maupun kegiatan sehari-hari dengan baik, dibutuhkan aktivitas fisik yang aktif diiringi dengan latihan fisik yang benar serta teratur untuk mencapai kebugaran yang optimal (Sukmajati, 2015).

Kebugaran jasmani tentu sangat diperlukan oleh setiap manusia, terlebih oleh seorang atlet untuk memperoleh ketangkasan serta kekuatan melaksanakan program fisik guna mencapai prestasi yang maksimal. Dalam dunia atlet peningkatan kebugaran tubuh dianggap sangat penting, karena merupakan unsur pokok dari kondisi fisik atlet sebelum keterampilan, mobilitas gerak, penguatan otot teknik, kecepatan dan lain sebagainya (Vania, 2018). Kebugaran jasmani telah menjadi kebutuhan dasar atlet sehingga menjadi cermin dari kemampuan fungsi sistem di dalam tubuh yang mampu mewujudkan progress meningkatnya prestasi atlet (Sepriadi, 2017).

Kebugaran jasmani mempunyai fungsi yang sangat kompleks dalam aktivitas olahraga. Setiap komponen kebugaran jasmani memiliki peranannya masing-masing dalam membentuk aspek fisik. Kebugaran jasmani adalah suatu hal yang dapat mempengaruhi di dalam pencapaian prestasi seorang olahragawan (Aprilianto & Fahrizqi, 2020). Seseorang bisa dikatakan mempunyai kebugaran jasmani yang baik jika terpenuhinya derajat dari kebugaran yang baik bagi parameternya (Ciptadi, 2013). Karena memiliki kondisi fisik yang baik adalah impian bagi semua orang, terutama mereka yang mengejar prestasi olahraga (Yuliandra, Nugroho, & Gumantan, 2020). Tanpa di sadari pada hakikatnya kebugaran jasmani itu menjadi satu diantara aspek kepentingan dari setiap insan. Kebugaran jasmani merupakan kesanggupan dari tiap insan manusia untuk melangsungkan kegiatan serta rutinitas tanpa harus mengalami rasa lelah dan masih bisa menikmati waktu luang, jadi kebugaran jasmani adalah perwujudan dari peranan seseorang

dalam melakukan kegiatan tertentu dengan hasil yang baik dan membahagiakan (Wirnantika, Pratama, & Hanief, 2017). Tanpa kebugaran jasmani serta faktor pondasi fisik yang baik, seseorang atlet akan kesulitan ketika menyesuaikan diri pada aktivitas fisik yang memerlukan kondisi fisik yang prima (Mahfud, Gumantan, & Fahrizqi, 2020). Selain itu, Menurut Sukarno (2013) bahwa kebugaran seorang atlet sangat penting bagi atlet terutama kebugaran dalam mendukung motivasi dalam latihan. Oleh karena itu, kebugaran jasmani sangat penting untuk ditingkatkan dalam olahraga prestasi, guna menunjang penampilan atlet dalam meraih prestasi optimal.

3. Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani tidak muncul dengan sendirinya dari dalam tubuh. Kebugaran jasmani tentunya banyak di pengaruhi oleh berbagai hal. Faktor kebugaran jasmani tentunya didukung oleh faktor motivasi yang menjadi motif dan daya penggerak di dalam diri atlet atau individu yang melakukan aktivitas kegiatan berolahraga (Muskanan, 2015). Selain itu juga salah satu bagian selain kebugaran jasmani, yakni faktor biologis ikut serta menentukan pencapaian dalam penampilan olahraga yakni struktur dan postur tubuh (Fahrizqi, 2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi yaitu umur, jenis kelamin, genetik, makanan, status gizi, komposisi tubuh, aktivitas fisik dan kebiasaan merokok (Fakhiroh, 2017). Menurut Alamsyah, Hestningsih, & Saraswati (2017) ada banyak faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani, antara lain yaitu indeks massa tubuh, tingkat aktivitas fisik, dan tingkat kecemasan. Kebugaran jasmani juga dapat dipengaruhi oleh gaya hidup seperti konsumsi makan, kebiasaan merokok, dan pola aktivitas fisik sehari-hari.

Menurut Suharjana (2013) ada beberapa factor yang mempengaruhi kebugaran jasmani antara lain: (1) Usia. Setiap tingkatan usia mempunyai kaitan erat dengan tingkat kebugaran jasmani. (2) Jenis Kelamin. Tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh atlet putra umumnya lebih baik apabila dibandingkan dengan atlet putri. Hal ini tersebut karena karakteristik atlet putra lebih banyak melakukan aktifitas dibandingkan dengan atlet putri. Sampai memasuki masa pubertas, umumnya kebugaran jasmani anak laki-laki

hampir sama dengan anak perempuan, tapi setelah pubertas, anak laki-laki biasanya memiliki perkembangan nilai yang jauh lebih besar, (3) Genetik. Genetik memberikan dampak terhadap kapasitas jantung paru, hemoglobin (sel darah merah), postur tubuh, otot, dan obesitas.

Dalam kondisi pandemi Covid-19 perencanaan pembinaan program latihan terjadi banyak kendala dengan adanya pembatasan kegiatan (Tuwu 2020). Tentu hal itu membuat pengurus, pelatih dan atlet sebagai tantangan yang harus menyesuaikan dengan kondisi yang ada. Perlu adaptasi dikarenakan proses latihan yang dilakukan secara mandiri dengan menggunakan berbagai skema latihan. Selain itu, potensi pada aspek fisik, aspek pada struktur tubuh juga akan menunjang keterampilan bermain olahraga (Humaedi, 2020). Aktivitas fisik olahraga tersebut membutuhkan latihan yang baik dan benar guna menghasilkan kemampuan yang maksimal (Yuliandra & Fahrizqi, 2020).

Olahraga juga menjadi bentuk gerak teratur manusia yang dilakukan menurut spesifik cabang olahraganya yang memiliki orientasi dengan tujuan beragam (Mahfud & Fahrizqi, 2020). Tingkat kebugaran jasmani yang rendah juga dapat dilihat dari seseorang itu kurang gerak. Jika sebelum pandemi covid melanda, biasanya kita bebas dalam beraktivitas dan bergerak tanpa takut terkena apa-apa, lain halnya dengan saat ini. Karena dengan berkegiatan fisik dan olahraga secara baik, teratur dan berkesinambungan akan bermanfaat dalam mencapai tingkat kebugaran jasmani yang maksimal (Aprilianto & Fahrizqi, 2020).

Atlet dengan bakat pembawaannya merupakan modal dasar untuk meraih prestasi olahraga. Terbentuknya sang juara atau pemain hebat tidak dapat dilepas dari peranan pelatih yang berkualitas. Pelatih yang berkualitas ialah pelatih yang memiliki ilmu pengetahuan yang mumpuni tentang metodologi pelatihan olahraga dan syarat pengalaman di cabang olahraga yang dilatihkannya serta memiliki kepribadian yang menawan sebagai seorang pelatih. Pelatih yang memiliki ilmu pengetahuan dan tingkatan yang tinggi serta terampil dan tangkas mempraktekkan olahraga yang dilatihnya, ditambah latar belakang atlet yang memiliki segudang prestasi bagus akan

lebih mudah mendapatkan respek atlet atau pemainnya dari pada pelatih yang minim pengetahuan dan pengalaman serta tidak memiliki prestasi bertanding atau berlomba (Sugiarto, 2020).

Begitu besarnya respek atlet kepada pelatih, banyak pelatih yang kurang bisa menghargai atletnya dan berbuat semaunya, hal ini akan membunuh potensi, kreatifitas dan kemandirian atlet. Sehingga kemampuan atlet tidak bisa optimal dan prestasinya pun tidak bisa maksimal. Begitu sebaliknya atlet kurang respek kepada pelatih dan kurang motivasi, pelatih akan sulit mengorganisasi atlet atau tim dan program latihan yang sudah disusun akan sulit terlaksana (Sugiarto, 2020). Kerjasama yang harmonis antara pelatih dengan atlet hal yang mutlak harus dilakukan dalam pembinaan olahraga. Keduanya harus memiliki kemampuan, kemauan dan komitmen yang tinggi untuk meraih hasil yang terbaik. Sekalipun pelatihnya hebat dan sempurna, tetapi jika atletnya tidak mendukung maka sulit mencapai prestasi puncak. Demikian sebaliknya atletnya memiliki bakat yang istimewa jika tidak dibina dengan baik dan benar, akan layu sebelum berkembang dan hilang percuma. Pelatih harus memiliki kemampuan dan keterampilan dalam berkomunikasi sehingga bisa bekerjasama dengan atlet untuk mencapai tujuan. Pelatih harus belajar mendengar apa yang diucapkan atlet sebagaimana pelatih juga mengharap untuk didengarkan oleh atlet sehingga semua merasa dihargai dan lebih termotivasi untuk mencapai tujuan bersama.

C. Identifikasi dan Rumusan Masalah

Persiapan atlet menghadapi PORDA 2022 mengalami kendala dengan adanya Covid-19. Dengan demikian kesiapan atlet menjadi terhambat dengan adanya pandemi. Dengan kurangnya persiapan, di asumsikan bahwa kebugaran fisik atlet pun menurun. Ini semua terjadi karena ruang gerak atlet dalam melakukan latihan sangat terbatas karena ada beberapa kebijakan yang mengharuskan itu. Dalam olahraga prestasi multi event segala kemungkinan bisa terjadi, tentu penampilan atlet dilapangan harus selalu dalam kondisi prima. Untuk dapat tampil prima dan optimal, tentu atlet harus memiliki kebugaran yang luar biasa. Maka dari itu, kebugaran atlet harus selalu ditingkatkan sesuai dengan kebutuhan cabang masing-masing.

D. Tujuan Kegiatan

Dengan rasional seperti di atas, kegiatan ini ditujukan untuk:

1. Memantapkan dan mengkaji pengetahuan manajemen pembinaan olahraga prestasi serta mengaplikannya
2. Berbagi pengetahuan dan pengalaman kepada pengurus organisasi olahraga dilingkungan KONI Kabupaten Sleman dan jajaran yang terkait.
3. Menyatukan konsep dan langkah strategis dalam manajemen pembinaan prestasi olahraga, khususnya yang terkait dengan pengambilan keputusan, penganggaran, pengembangan sumber daya keolahragaan (pelatih/pembina), dan pengembangan atlet yang dipersiapkan untuk PORDA DIY 2022.

E. Manfaat Kegiatan

Meningkatkan pemahaman pembina dan pelatih tentang pentingnya kebugaran jasmani dalam manajemen pembinaan prestasi olahraga. Diharapkan dengan tingkat pemahaman yang lebih bagus akan memberi semangat dalam melatih dan mengurangi kesalahan-kesalahan selama proses pembinaan atlet. Disamping itu juga akan membuat suasana pelatihan lebih menarik sehingga menstimulasi kegairahan berlatih dan sasaran lebih terintegrasi sesuai dengan tahapan latihan.

F. Luaran Kegiatan

1. Luaran pelaksanaan PPM ini berupa artikel yang akan di publikasi ke jurnal nasional antara lain jorpres, medikora. Sedangkan untuk jurnal internasional *Journal of Science in Sport and Exercise* atau *Journal of Medicinal and Chemical Sciences*.
2. Dokumen hasil kerjasama

BAB II

METODE KEGIATAN PPM

A. Kerangka Pemecahan Masalah

Pelatih dan Atlet merupakan kombinasi yang sangat berpengaruh untuk pencapaian prestasi optimal dalam olahraga prestasi. Oleh karena itu harmonisasi antara atlet dan pelatih sangat penting untuk dijaga. Kerjasama yang harmonis antara pelatih dengan atlet hal yang mutlak harus dilakukan dalam pembinaan olahraga. Keduanya harus memiliki kemampuan, kemauan dan komitmen yang tinggi untuk meraih hasil yang terbaik. Sekalipun pelatihnya hebat dan sempurna, tetapi jika atletnya tidak mendukung maka sulit mencapai prestasi puncak. Demikian sebaliknya atletnya memiliki bakat yang istimewa jika tidak dibina dengan baik dan benar, akan layu sebelum berkembang dan hilang percuma. Pelatih harus memiliki kemampuan dan keterampilan dalam berkomunikasi sehingga bisa bekerjasama dengan atlet untuk mencapai tujuan. Pelatih harus belajar mendengar apa yang yang diucapkan atlet sebagaimana pelatih juga mengharap untuk didengarkan oleh atlet sehingga semua merasa dihargai dan lebih temotivasi untuk mencapai tujuan bersama. Dari uraian diatas maka ada beberapa solusi yang bisa di tawarkan, antara lain:

1. Mengadakan workshop tentang kebugaran jasmani dalam menunjang prestasi atlet. Workshop ini diharapkan memberikan gambaran pada pelatih tentang pentingnya kebugaran atlet dalam meraih prestasi yang optimal.
2. Selama workshop, narasumber menjelaskan tentang latihan, kebugaran jasmani, tingkat kebugaran jasmani yang baik untuk atlet, pentingnya kebugaran jasmani bagi atlet, manfaat kebugaran jasmani bagi atlet serta sesi tanya jawab untuk memberikan umpan balik terkait materi yang di sampaikan.
3. Harapannya pelatih mampu memahami dan mengaplikasikan tentang program latihan, pentingnya kebugaran untuk atlet, dan mampu melakukan evaluasi terhadap program latih yang sudah di susun dan tentunya mampu memahami kebugaran jasmani untuk menjaga kebugaran atlet selama proses latihan dan pertandingan.

4. Menurut analisis yang dilakukan oleh (Sugiarto, 2020) terbentuknya sang juara atau pemain hebat tidak dapat dilepas dari peranan pelatih yang berkualitas. Pelatih yang memiliki ilmu pengetahuan dan tingkatan yang tinggi serta terampil dan tangkas mempraktekkan olahraga yang dilatihnya, ditambah latar belakang atlet yang pernah memiliki prestasi bagus akan lebih mudah mendapatkan respek dari atlet. Kerjasama yang harmonis antara pelatih dengan atlet hal yang mutlak harus dilakukan dalam upaya meraih puncak prestasi. Keduanya harus memiliki kemampuan, kemauan dan komitmen yang tinggi untuk meraih hasil yang terbaik. Untuk meraih prestasi puncak, pelatih harus terus meningkatkan ilmu pengetahuan dan kemampuannya serta terampil dalam berkomunikasi sehingga bisa bekerjasama dengan atlet untuk mencapai tujuan. Pelatih harus belajar mendengar apa yang diucapkan atlet sebagaimana pelatih juga mengharap untuk didengarkan oleh atlet. Atlet harus respect kepelatihnya dan terus termotivasi untuk menggapai puncak prestasi.

B. Sasaran/Khalayak

Berdasarkan analisis SWOT yang disampaikan oleh KONI Kab. Sleman dan memperhatikan potensi daerah Kabupaten Kab. Sleman maka dapat diprioritaskan sasaran sebagai berikut:

1. Pengurus KONI Kab. Sleman
2. Pengurus cabang olahraga anggota KONI Kab. Sleman
3. Pelatih cabang olahraga.
4. Atlet Cabang olahraga

C. Metode Pelaksanaan

Prosedur pelaksanaan PPM tentu terlebih dahulu harus menentukan kegiatan tujuan, proses pelaksanaan dan seterusnya. Untuk kegiatan PPM terlebih dahulu merancang kegiatan pelatihan sebaik mungkin sehingga langkah-langkah yang akan dilakukan dapat dilaksanakan dengan baik. Setelah merancang kegiatan, langkah selanjutnya berkomunikasi dengan mitra untuk finalisasi dalam kegiatan tersebut. Dalam hal ini KONI Kabupaten Sleman akan menjadi mitra dalam kegiatan tersebut. Kegiatan dilaksanakan hari Rabu, 18 Mei 2022. Kegiatan akan dilaksanakan dalam 2 sesi, yaitu sesi pertama akan diisi materi dari instruktur

yang berkaitan dengan kebugaran jasmani, latihan dan klasifikasi kebugaran jasmani bagi atlet. Sesi berikutnya selain melanjutkan materi, juga akan dilakukan sesi diskusi yang berkaitan dengan materi yang sudah disampaikan. Instruktur memberikan masukan proses latihan, pentingnya kebugaran jasmani bagi atlet, serta pentingnya menjaga kebugaran jasmani selama proses latihan sehingga kondisi atlet selalu terjaga tetap bugar dan prima saat akan menghadapi kompetisi. Setelah kegiatan selesai, akan dilakukan evaluasi oleh KONI dan Jurusan terkait pelaksanaan tersebut. Lalu akan dibuatkan artikel yang akan di publikasi ke jurnal nasional antara lain jorpres, medikora. Sedangkan untuk jurnal internasional *Journal of Science in Sport and Exercise* atau *Journal of Medicinal and Chemical Sciences*.

Pendekatan yang digunakan dalam kegiatan ini adalah “*Problem Based Learning*” yang memanfaatkan permasalahan sebagai pemicu dan pijakan dalam pembinaan olahraga prestasi. Metode yang banyak digunakan adalah diskusi terarah dengan nara sumber sebagai fasilitator dan pendampingan ke peserta untuk aktif melakukan eksplorasi, melakukan uji coba, mengkreasi metode dan bentuk latihan yang relatif baru kepada atlet pemusatan latihan daerah.

D. Jadwal Pelaksanaan Kegiatan

Tahun ke-1

NO	Nama Kegiatan	Bulan											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Perencanaan Kegiatan					√							
2	Koordinasi dengan Mitra					√							
3	Pelaksanaan Kegiatan					√							
5	Luaran Jurnal						√	√					

BAB III

PELAKSANAAN KEGIATAN PPM

A. Hasil Pelaksanaan Kegiatan PPM

Pada kegiatan ini dihadiri oleh unsur atlet, pelatih dan official serta para pengurus KONI Kab.Sleman. Para peserta pada kegiatan ini sangat antusias, hal ini dapat dilihat dari total jumlah peserta yang hadir dari kesemua waktu kegiatan tersebut. Adapun gambaran jumlah peserta yang hadir adalah dari unsur pelatih, official dan pengurus KONI Kab. Sleman yang hadir mencapai 37 orang perwakilan dari pelatih cabang olahraga. Pada kegiatan ini pula, dilakukan simulasi terkait dengan tes kebugaran jasmani kepada seluruh peserta yang hadir dari unsur pengurus KONI Sleman seputar pemahaman dan pengalaman terkait tes kebugaran jasmani dapat di deskripsikan oleh tim PPM sebagai berikut:

1. Masih kurangnya kesadaran dalam manajemen latihan terutama terkait dengan kebugaran jasmani baik di fase persiapan hingga pertandingan
2. Perlu adanya evaluasi terkait dengan program latihan
3. Menganalisis cabang olahraga unggulan PORDA 2022
4. Proses latihan terhambat dikarenakan pandemi covid-19
5. Perlu dilakukan secara berkala demi kemajuan olahraga di Kabupaten Sleman

B. Pembahasan

Performa atlet merupakan salah satu penentu kemenangan pada sebuah pertandingan. Performa atlet pada sebuah pertandingan berhubungan dengan berbagai hal yaitu kemampuan yang dimiliki, psikologi atlet, kesegaran jasmani, dan latihan yang dilaksanakan sebelum pertandingan (Irianto, 2007). Teknik atau kemampuan yang dimiliki atlet dipengaruhi oleh kondisi fisik, dimana atlet dituntut mempunyai bentuk tubuh yang proporsional (Berning, 2004; Whitney & Rolfes, 2007). Kondisi fisik merupakan faktor yang cukup penting untuk mempertahankan atau meningkatkan kesegaran jasmani atlet (Ulvie & Setiwati, 2011). Tingkat kebugaran yang baik dapat diperoleh dengan pola aktivitas fisik yang teratur dan terprogram dengan baik. Dengan adanya pola permainan dan peraturan permainan yang berbeda-beda ini tentunya akan memberikan perbedaan pada kualitas kebugaran yang dimiliki (Tóth, Michalíková, Bednarčíková, Živčák, & Kneppo, 2014).

Dari pelaksanaan kegiatan tersebut program PPM kelompok dosen bertajuk Workshop Tes Kebugaran Jasmani Bagi Atlet Puslatkab Kabupaten Sleman yang meliputi materi- materi dan juknis penerapan pada saat pelaksanaan kegiatan yang dibagi dalam dua (2) tahap kegiatan yaitu;

- a. Sesi 1: pemaparan materi terkait yang meliputi.
 - a) Pematangan dan pematapan kondisi kebugaran jasmani atlet terkait dalam upaya mendongkrak penampilan prima atlet dalam kesiapan menuju bertanding
 - b) Pemahaman seputar pentingnya wawasan keilmuan dan teknologi dalam proses berlatih melatih.
- b. Sesi II: sesi materi terkait yang meliputi.
 - a) Penjelasan terkait Kebugaran Jasmani
 - b) Faktor-Faktor Kebugaran Jasmani
 - c) Penjelasan seputar pentingnya kebugaran jasmani terhadap penampilan prima atlet.

Setelah melalui tahap pemaparan materi dan diskusi, khususnya pada implementasi latihan dan kebugaran jasmani sebagai tolak ukur penampilan atlet dalam latihan maupun kompetisi. Kebugaran merupakan fondasi atlet dalam mencapai prestasi optimal. Tanpa memiliki kebugaran jasmani yang baik, maka penampilan atlet di lapangan tidak akan bisa optimal. Selain itu, dalam upaya meraih hattrick juara umum PORDA DIY tahun 2022, maka mutlat bagi setiap atlet untuk menjaga kondisi kebugaran dikarenakan kontingen dari kabupaten lain juga ingin merain juara umum PORDA DIY tahun 2022. Oleh karena itu salah satu hal penting yang harus diperhatikan yaitu program latihan yang sudah di susun harus bisa dianalisis secara detail guna menjaga kondisi kebugaran atlet dalam menyambut PORDA DIY 2022. Kebugaran jasmani atlet harus dijaga supaya tetap dalam kondisi prima dalam upaya mencapai prestasi optimal di PORDA DIY 2022.

C. Evaluasi Kegiatan

Kegiatan evaluasi dilakukan dengan menganalisis antusias peserta dalam mengikuti workshop. Saran serta masukan dari para peserta dijadikan sebagai acuan dalam melakukan evaluasi, hasilnya antar lain:

1. Kegiatan workshop dapat dijadikan sebagai media untuk mengevaluasi latihan
2. Materi workshop sesuai dengan kebutuhan, terlebih dalam situasi pandemi covid-19, kebugaran atlet menjadi terganggu dikarenakan proses latihan terhambat
3. Perlu dilakukan evaluasi program latihan
4. Kegiatan ini perlu dilakukan secara rutin untuk mengevaluasi proses latihan

D. Faktor Pendukung

Kegiatan ini terlaksana dengan dukungan berbagai pihak, factor pendukung sangat berpengaruh terhadap berjalannya kegiatan tersebut. Beberapa factor pendukung antara lain:

1. Antusiasme pelatih, atlet dan pengurus KONI Sleman dalam ikut serta menghadiri acara tersebut
2. Menjalin kerjasama yang lebih baik antar Tim Pengabdian masyarakat dan KONI Sleman sebagai mitra.
3. Kerjasama serta koordinasi yang baik antara berbagai pihak. Sehingga acara berjalan dengan lancar dan aman.

E. Faktor Penghambat

Ada beberapa factor yang menjadi penghambat kegiatan tersebut, antara lain:

1. Covid-19 yang mengharuskan kegiatan dilakukan terbatas, karena yang hadir hanya perwakilan saja sehingga informasi tidak bisa tersampaikan secara utuh ke semua pihak yang terlibat.

BAB IV

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Untuk mencapai prestasi yang optimal tidak bisa dilakukan secara instan, tapi perlu berkorban dan kerja keras. Dalam olahraga prestasi, performa atlet dalam latihan maupun pertandingan dapat menentukan hasil akhir. Untuk dapat tampil secara optimal, tentu atlet harus memiliki kebugaran yang baik. Tingkat kebugaran yang baik tentu diperoleh dari latihan yang sudah disusun secara baik pula. Pelaksanaan kegiatan workshop ini memberikan pandangan kepada berbagai pihak terutama pelatih, atlet dan jajaran KONI sleman tentang pentingnya kebugaran jasmani yang baik untuk atlet. Berbagai pihak dapat memahami serta memperluas wawasan tentang pentingnya kebugaran jasmani bagi atlet.

Semua pihak terkait perlu juga menyadari pentingnya tes kebugaran jasmani dilakukan secara berkala. Hasil tes kebugaran jasmani tersebut dapat dijadikan acuan capaian dalam proses latihan yang sudah berjalan. Apapun hasil yang dicapai dalam tes tersebut, itu menjadi acuan dalam melakukan evaluasi. Dengan demikian maka dapat dilakukan evaluasi terhadap program yang di susun oleh pelatih.

B. Saran

Kegiatan workshop seperti ini perlu dilakukan secara rutin, agar pemahaman dan wawasan pentingnya kebugaran jasmani dalam pembinaan olahraga prestasi juga semakin baik. Dengan demikian, maka dalam pencapaian prestasi juga akan semakin optimal.

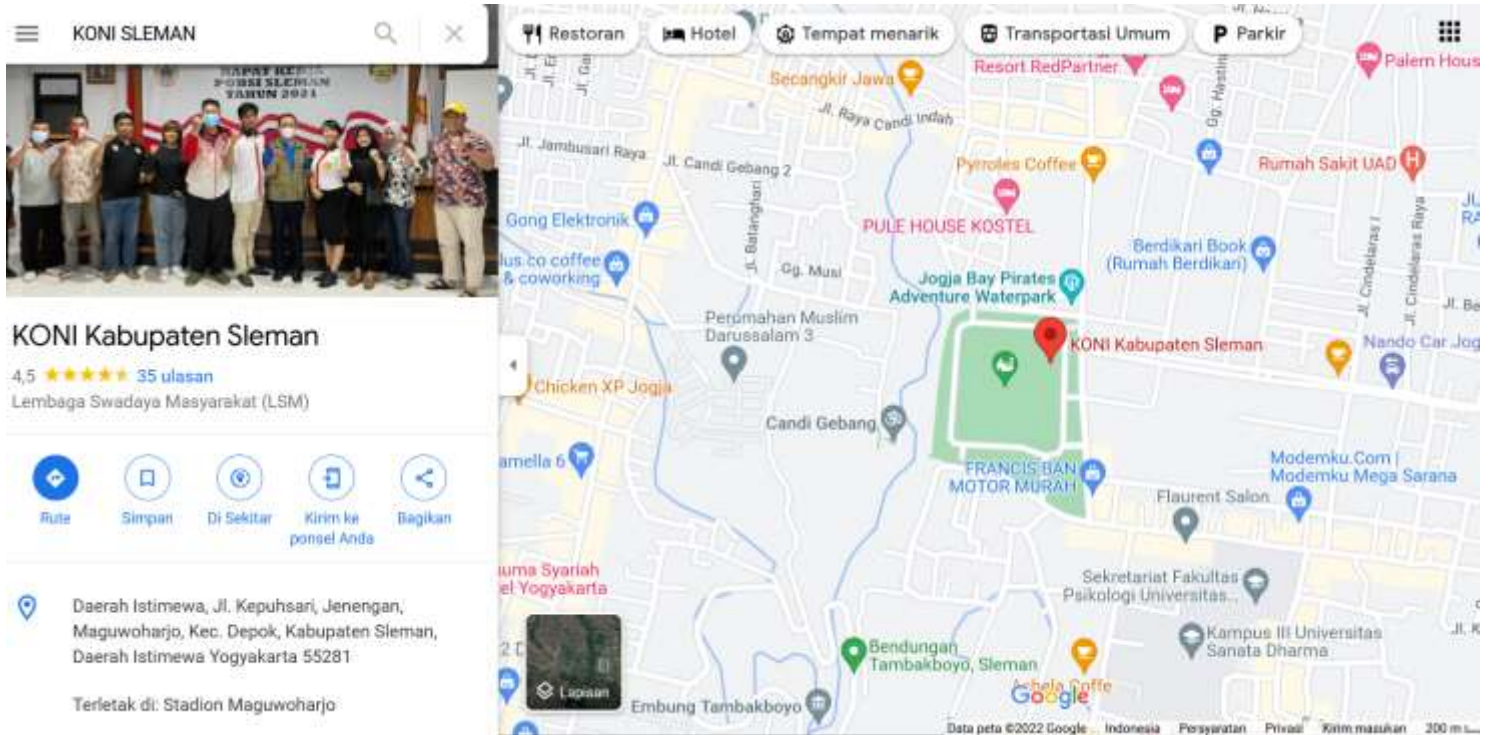
DAFTAR PUSTAKAN

- Alamsyah, D. A. N., Hestningsih, R., & Saraswati, L. D. (2017). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kebugaran Jasmani pada Remaja Siswa Kelas XI SMK Negeri 11 Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(3).
- Aprilianto, M. V., & Fahrizqi, E. B. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Ukm Futsal Universitas Teknokrat Indonesia. *Journal Of Physical Education*, 1(1), 1–9.
- Chan, F. R., & Aziz, I. (2020). Motivasi Atlet Pencak Silat Pusat Pendidikan Latihan Pelajar (PPLP) Sumbar. *Jurnal Patriot*, 2(1), 120–128.
- Ciptadi, Z. D. (2013). Status Kebugaran Jasmani Dan Keterampilan Bermain Sepakbola Siswa Ssb Gama Usia 13-14 Tahun. *Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Fahrizqi, E. B. (2018). Hubungan Panjang Tungkai, Power Tungkai Dan Koordinasi Mata-Kaki Dengan Kemampuan Passing Pada Pemain Unit Kegiatan Mahasiswa Olahraga Futsal Perguruan Tinggi Teknokrat. *Journal Of Sport*, 2(1), 32–42.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga: Teori dan Metodologi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Humaedi. (2020). Studi Analisis Struktur Tubuh Dan Potensi Fisik Dalam Keterampilan Bermain Sepaktakraw Pada Siswa Sma Negeri 7 Palu. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 8(1), 31–45.
- Mahfud, I., & Fahrizqi, E. B. (2020). Pengembangan Model Latihan Keterampilan Motorik Melalui Olahraga Tradisional Untuk Siswa Sekolah Dasar. *Sport Science And Education Journal*, 1(1).
- Mahfud, I., Gumantan, A., & Fahrizqi, E. B. (2020). Analisis Imt (Indeks Massa Tubuh) Atlet Ukm Sepakbola. Universitas Teknokrat Indonesia. *Satria: Journal Of Sports Athleticism In Teaching And Recreation On Interdisciplinary Analysis*, 3(1), 9–13.
- Muskanan, K. (2015). Analisis Motivasi Berprestasi Atlet Pusat Pendidikan Dan Latihan Olahraga Pelajar Provinsi Nusa Tenggara Timur. *Jkap (Jurnal Kebijakan Dan Administrasi Publik)*, 19(2), 105–113.
- Rosti, R., Suwo, R., & Harum, H. (2020). Hubungan Panjang Tungkai Dan Kelenturan Dengan Kemampuan Servis Pada Permainan Sepak Takraw. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 8(1), 46–56.
- Sidik, Dikdik Z. (2019). *Pelatihan Kondisi Fisik*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

- Sugiarto, Agung (2020). Sinergitas Pelatih Dengan Atlet Dalam Upaya Meraih Prestasi Puncak. *CENDEKIA (JURNAL PENDIDIKAN DAN PENGAJARAN) IKIP PGRI KALIMANTAN TIMUR*. Volume 4, Nomor 2, Juni 2020.
- Sukadiyanto dan Muluk. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: CV. Lubuk Agung.
- Sulistiono, A. A. (2014). Kebugaran Jasmani Siswa Pendidikan Dasar dan Menengah di Jawa Barat. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 20(2), 223–233. <https://doi.org/10.24832/jpnk.v20i2.140>.
- Sepriadi, S. (2017). Kontribusi Status Gizi dan Kemampuan Motorik Terhadap Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Keolahraaan*, 5(2).
- Vania, E. R. (2018). Hubungan Gaya Hidup, Status Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kesegaran Jasmani (Studi pada Atlet Softball Perguruan Tinggi di Semarang Tahun 2017). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(1).
- Watulingas, I. (2014). Pengaruh Latihan Fisik Aerobik Terhadap Vo2 Max Pada Mahasiswa Pria Dengan Berat Badan Lebih (Overweight). *Ebiomedik*, 1(2).
- Wirnantika, I., Pratama, B. A., & Hanief, Y. N. (2017). Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Iv Sdn Puhrubuh I Dan Mi Mambaul Hikam Di Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2016/2017. *Jurnal Sportif: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 3(2), 240–250.
- Yuliandra, R., & Fahrizqi, E. B. (2020). Development Of Endurance With The Ball Exercise Model In Basketball Games Pengembangan Model Latihan Endurance With The Ball Pada Bola Basket Biasa , Perkembangan Ini Memiliki Dampak Positif Dan Juga Dampak Negatif Pada Efektif Dan Efisien . Bagi Seorang. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 4(9), 61–72.
- Yuliandra, R., Nugroho, R. A., & Gumantan, A. (2020). The Effect Of Circuit Training Method On Leg Muscle Explosive Power. *Active: Journal Of Physical Education, Sport, Health And Recreation*, 9(3), 157–161.

Lampiran

PETA LOKASI KONI KABUPATEN SLEMAN



A. Biodata Ketua Pengusul

Nama	Faidillah Kurniawan, M.Or
NIDN/NIDK	0010108203
Pangkat/Jabatan	Lektor/ III/d, Penata Tingkat I
E-mail	faidillah_fencing@uny.ac.id
ID Sinta	5989739
h-Index	-

Publikasi di jurnal Initenasional terindeks

No	Judul Artikel	Peran (First author, Corresponding author, atau co-author)	Nama Jurnal, Tahun terbit, Volume, Nomor, P-ISSN/E-ISSN	URL artikel (jika ada)
1				

Publikasi di Jurnal Nasional Terakreditasi Peringkat 1 dan 2

No	Judul Artikel	Peran (First author, Corresponding author, atau co-author)	Nama Jurnal, Tahun terbit, Volume, Nomor, P-ISSN/E-ISSN	URL artikel (jika ada)
1	E-Sport dalam Fenomena Olahraga Kekinian	First Author	Jurnal Olahraga Prestasi, Vol 15, No 2, 2019	https://journal.uny.ac.id/index.php/jorpres/article/view/29509
2	Analisis dan evaluasi kondisi fisik (kelincahan) atlet cabang olahraga unggulan Kabupaten Kebumen Provinsi Jawa Tengah	Co-Author	Jurnal Olahraga Prestasi, Vol 16, No 2, 2020	https://journal.uny.ac.id/index.php/jorpres/article/view/32929
3	Analisis komparasi metode pembinaan cabang olahraga bulutangkis antara Yogyakarta Indonesia dengan Ottapalam India	Co-Author	Jurnal Keolahragaan, Vo. 8, No. 2, 2020	https://journal.uny.ac.id/index.php/jolahraga/article/view/31998
4	Pengembangan rocking bike untuk mengoptimalkan keseimbangan tubuh pada anak usia dini	Co-Author	Jurnal Olahraga Prestasi, Vol. 17, No. 2. 2021	https://journal.uny.ac.id/index.php/jorpres/article/view/40410
5	Tinjauan faktor geografis (hasil pertanian perkebunan) DIY terkait potensi fisik (tinggi berat badan) dalam perspektif potensi atlet unggul	Co-Author	Jurnal Olahraga Prestasi, Vol. 17, No. 1. 2021	https://journal.uny.ac.id/index.php/jorpres/article/view/37947

Prosiding seminar/konverensi internasional terindeks

No	Judul Artikel	Peran (First author, Corresponding author, atau co-author)	Nama Jurnal, Tahun terbit, Volume, Nomor, P-ISSN/E-ISSN	URL artikel (jika ada)
1	Development Of Media-Based Training 3gs (Triple Game Set); Monopoly, Snakes Ladders And Fencing Puzzle For Character Education Efforts	First author	2017	https://scholar.google.com/scholar?hl=en&as_sdt=0.5&cluster=18185359081401983985&authuser=3
2	Overview of Mapping Products of Fish (Land), Sea and River in the Special Region of Yogyakarta Related to Ideal Physical Potential (Height and Weight) in Perspective of Potential Talented Athletes	Co-Author	Conference on Interdisciplinary Approach in Sports in conjunction with the 4th Yogyakarta International Seminar on Health, Physical Education, and Sport Science (COIS-YISHPESS 2021)Advances in Health Sciences Research, volume 43, 2021	https://www.atlantis-press.com/article/125969157.pdf
3	Review of Geographic Factors Support Mapping in Yogyakarta Related to Food Security Conditions on The Physiological Quality of Talented Athletes	First Author	Conference on Interdisciplinary Approach in Sports in conjunction with the 4th Yogyakarta International Seminar on Health, Physical Education, and Sport Science (COIS-YISHPESS 2021)Advances in Health Sciences Research, volume 43. 2021	https://www.atlantis-press.com/article/125969171.pdf
4	Hydration Knowledge Level in Higher Student Athletes in Indonesia	Co-Author	Advances in Health Sciences Research, volume 43. Conference on Interdisciplinary Approach in Sports in conjunction with the 4th Yogyakarta International Seminar on Health, Physical Education, and Sport Science (COIS-YISHPESS 2021)	https://www.atlantis-press.com/article/125969165.pdf

Buku

No	Judul Buku	Tahun Penerbitan	ISBN	Penerbit	URL (jika ada)
1	Model Latihan Kekuatan Daya Tahan Atlet Remaja Anggar	2017		UNY Press	
2	Pedoman Instrumen Pemanduan Bakat Pada Cabang Olahraga Anggar : Kajian Akademis	2019		UNY Press	

Peroleh KI

No	Judul KI	Tahun Perolehan	Jenis KI	Nomor	Status KI (terdaftar/granted)	URL (jika ada)
1	Model penilaian kinerja hasil belajar pendidikan jasmani olahraga permainan inovasi	2019				
2	Model Pembelajaran Pengambilan Keputusan	2019				

3	Panduan Penilaian Kreatif Materi Aktivitas Ritmik	2019				
---	---	------	--	--	--	--

Riwayat Pengabdian Kepada Masyarakat

No	Judul	Tahun	Dana Disetujui
1	Pelatihan Swimming For Fun Pada Anak Usia Dini	2016	
2	Pekan Olahraga Permainan Bagi Anak Berkebutuhan Khusus Tuna Netra Se – Kota Yogyakarta	2017	
3	Pendampingan Pembinaan Olahraga Prestasi KONI Kabupaten Kebumen MenghadapiPORDA 2018 Jawa Tengah	2018	
4	Optimalisasi Pemanduan Bakat Dan Implementasi Hasil Penelitian Standardisasi Kecakapan Bermain Sepakbola Berbasis David Lee Modification Test Di KabupatenGunung Kidul	2018	
5	Pelatihan 3m (Mental Maintenance Management) Kolaborasi Bersama Koni Kebumen Menyongsong Sukses Porda Jawa Tengah 2018	2018	
6	Optimalisasi Pelatihan Fisik Di Koni Kabupaten Kebumen Jawa Tengah BerbasisBimtek	2019	
7	Bimtek Manajemen Latihan Fisik Berbasis Online (Kasuistik: Semasa Pandemi WabahCovid 19) Bagi Pelatih Kko Di Kabupaten Gunung Kidul Daerah Istimewa Yogyakarta	2020	
8	Bimtek Maintenance Latihan Fisik Bagi Pelatih Cabang Olahraga Koni KabupatenGunung Kidul	2021	
9	Optimalisasi Pelatihan Fisik Berbasis Evaluasi Dengan Metode Tes Dan Pengukuran	2021	
10	Bimtek Maintenance Kondisi Fisik Berbasis Manajemen Mental Menuju Sukses PordaDiy 2022	2021	
11	Pelatihan Pemanduan Bakat Bagi Pelatih Cabang Olahraga Di Kabupaten Gunungkidul	2021	
12	Pelatihan Peningkatan Kapabilitas Pelatih Kota Yogyakarta	2021	

B. Riwayat Anggota Pengusul

Nama	Dr. Or. Mansur. M.S
NIDN/NIDK	0019055704
Pangkat/Jabatan	Penata Tk. 1/Lektor Kepala
E-mail	mansur@uny.ac.id
ID Sinta	6013987
h-Index	Scopus: 1

Publikasi di jurnal Initenasional terindeks

No	Judul Artikel	Peran (First author, Corresponding author, atau co-author)	Nama Jurnal, Tahun terbit, Volume, Nomor, P-ISSN/E-ISSN	URL artikel (jika ada)
1	Effect of manipulation complex training (pyramid complex	First Autor	Man in India, 2017, 97, 0025-1569	https://www.scopus.com/record/display.uri?eid=2-s2.0-85039062979&origin=resultslist&featureToggles=FEATURE_NEW

	training & square complex training) to improving agility			DOC DETAILS EXPORT:1
2	Technological innovation with visual and auditory stimulus: Testing the validity and reliability of smart WBRT 515-GM	Co-Author	Journal of Advanced Research in Dynamical and Control Systems Volume 12, Issue 6, Pages 745 - 7502020	https://www.scopus.com/record/display.uri?eid=2-s2.0-85088889825&origin=resultslist&featureToggles=FEATURE_NEW_DOC_DETAILS_EXPORT:1
3	Analysis of the Influence of Service Quality and Audience Loyalty Interest in the Volleyball Tournament Events: A Case Study of Tulungagung Regency	Co-Author	Lecture Notes in Mechanical Engineering Pages 299 - 3112022 Human Engineering Symposium, HUMENS 2021	https://www.scopus.com/record/display.uri?eid=2-s2.0-85116942369&origin=resultslist&featureToggles=FEATURE_NEW_DOC_DETAILS_EXPORT:1

Publikasi di Jurnal Nasional Terakreditasi Peringkat 1 dan 2

No	Judul Artikel	Peran (First author, Corresponding author, atau co-author)	Nama Jurnal, Tahun terbit, Volume, Nomor, P-ISSN/E-ISSN	URL artikel (jika ada)
1	Pengaruh Complex Trainingmanipulationterhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Pada Mahasiswa Prodi PKO FIK UNY	First Autor	Jurnal Olahraga Presetasi, Vol. 12, Nomor 1 Januari 2016	https://journal.uny.ac.id/index.php/jorpres/article/viewFile/9493/7619
2	Effects On Complex Training Manipulation Towards Legs Muscles Power Increase Of Students Of Sport Coaching Education Faculty Of Sport Sciences YSU	First Autor	2016	https://scholar.google.com/scholar?hl=en&as_sdt=0.5&q=Effects+On+Complex+Training+Manipulation+Towards+Legs+Muscles+Power+Increase+Of+Students+Of+Sport+Coaching+Education+Faculty+Of+Sport+Sciences+YSU&btnG&authuser=3

Prosiding seminar/konverensi internasional terindeks

No	Judul Artikel	Peran (First author, Corresponding author, atau co-author)	Nama Jurnal, Tahun terbit, Volume, Nomor, P-ISSN/E-ISSN	URL artikel (jika ada)

Buku

No	Judul Buku	Tahun Penerbitan	ISBN	Penerbit	URL (jika ada)

Peroleh KI

No	Judul KI	Tahun Perolehan	Jenis KI	Nomor	Status KI (terdaftar/granted)	URL (jika ada)

Riwayat Pengabdian Kepada Masyarakat

No	Judul	Tahun	Dana Disetujui
1	Pendampingan Pembinaan Olahraga Prestasi KONI Kabupaten Kebumen Menghadapi PORDA 2018 Jawa Tengah	2018	
2	Pelatihan 3m (Mental Maintenance Management) Kolaborasi Bersama Koni Kebumen Menyongsong Sukses Porda Jawa Tengah 2018	2018	
3	Optimalisasi Pelatihan Fisik Di Koni Kabupaten Kebumen Jawa Tengah Berbasis Bimte	2019	
4	Bimtek Manajemen Latihan Fisik Berbasis Online (Kasuistik: Semasa Pandemi Wabah Covid 19) Bagi Pelatih Kko Di Kabupaten Gunung Kidul Daerah Istimewa Yogyakarta	2020	
5	BIMTEK MAINTENANCE LATIHAN FISIK BAGI PELATIH CABANG OLAHRAGA KONI KABUPATEN GUNUNG KIDUL	2021	
6	Optimalisasi Pelatihan Fisik Berbasis Evaluasi Dengan Metode Tes Dan Pengukuran	2021	
7	Pelatihan Pemanduan Bakat Bagi Pelatih Cabang Olahraga Di Kabupaten Gunungkidu	2021	

Nama	Adib Febrianta, M. Pd.
NIDN/NIDK	
Pangkat/Jabatan	
E-mail	adibfebrianta@uny.ac.id
ID Sinta	6746461
h-Index	

Riwayat Pengabdian Kepada Masyarakat

No	Judul	Tahun	Dana Disetujui
1	PELATIHAN MANAJEMEN KOMPETISI BAGI WASIT DAN JURI RENANG DI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA	2018	

Nama	Syamsuryadin, M.Pd.
NIDN/NIDK	0016039405
Pangkat/Jabatan	Penata Muda Tingkat I, III/b
E-mail	syamsuryadin@uny.ac.id
ID Sinta	6784914
h-Index	Goggle Scholar: 1

Publikasi Jurnal Nasional Sinta 3

No	Judul	Nama jurnal, tahun publsih	Dana disetujui
1	Analisis Teknik Dasar Open Smash Pada Atlet Bola Voli Kabupaten Sleman	Jurnal MensSana , 2021	

Nama Mahasiswa	NIM
Mutiara Fajrin	21603334020
Fani Dwijayanti	21603334007
Hani Wulandari	21603334028
Bagus Alif, M. C.	21603334004
Andika Ferdian, P.S.	21603334013

Dokumentasi Kegiatan







Daftar Hadir Peserta

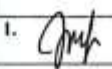





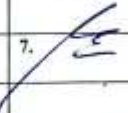

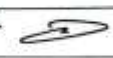

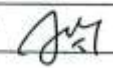


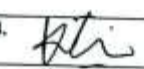








DAFTAR HADIR

"WORKSHOP TES KEBUGARAN JASMANI ATLET PUSLATKAB KABUPATEN SLEMAN 2022"

Hari : Rabu, 18 Mei 2022

Waktu : 14.00 - Selesai

Tempat : KONI Kabupaten Sleman

NO	NAMA	CABOR	TANDA TANGAN	
1	FIAD Kurniawan	KOMAT	1. 	
2	Tink S	PBSI		2. 
3	Siswanto	PERPINK	3. 	
4	Sindy Nur Laila	PERSANI		4. 
5	Jarikedin - W	Pelati'	5. 	
6	S. Gunawan	PERPATI		6. 
7	Septo Winda	Pesantei	7. 	
8	Muhammad Lutfie	PASI		8. 
9	M. tero Rinaldim	PBVS1	9. 	
10	Selopy Winda	KOMAT		10. 
11	ARIS EKO S	BERKUDA	11. 	
12	Asep Prigadi	TI		12. 
13	ASEP	SEPATU PODA	13. 	
14	KARTIRI	IPSI		14. 
15	SURYADI	PSTI	15. 	
16	Bambang S.p.s	SARU		16. 
17	Satriyanti Petra Pratiwi	FOPI	17. 	
18	Padmadi W	PONDAKARI		18. 
19	Joseph -T.	JOBI	19. 	
20	Tom Imam A	Perbosari		20. 
21	Hen dia k.17	Perbahin	21. 	
22	FEBRIANTO	PKSI		22. 

23	Danang Rinangga P.	Rugby (PEU)	23.	
24	Waliantoro	FHI		24.
25	Medy A	PBFI	25.	
26	Arles	PUSI		26.
27	Posojati	FASI AERE	27.	
28	Parwanto	Balap Sepak		28.
29	Andy S-w	HAKIDO	29.	
30	Syamsuryadin	PEUSI Indoor		30.
31	Sugi Hartoro	PODSI	31.	
32	BAYUTIMUR	FHI		32.
33	Udin	Karatate	33.	
34	Melia Tasha	Perbasi		34.
35	Dina Wintoli	IASI	35.	
36	Hojani	PSI (Futsal)		36.
37	Reza Shidiq	Futsal Putra	37.	
38				38.
39			39.	
40				40.
41			41.	
42				42.
43			43.	
44				44.
45			45.	
46				46.
47			47.	
48				48.
49			49.	
50				50.