

**LAPORAN KEGIATAN PkM  
DOSEN BERKEGIATAN DI LUAR KAMPUS (DLK) FIKK**



**Judul :  
PELATIHAN PELATIH LONCAT INDAH DAERAH ISTIMEWA  
YOGYAKARTATAHUN 2023**

Diusulkan oleh :

Prof. Dr. FX. Sugiyanto, M.Pd./NIP. 19560315 197903 1 006  
Agus Supriyanto, S.Pd., M.Si./NIP. 19800118 200212 1 002  
Nur Indah Pangastuti, S.Pd, M.Or./NIP. 19830422 200912 2 008  
Bagus Raehan Nurhasim/NIM. 20602244068  
Duhan Muhammad Aziz/NIM. 20602244126  
Tyas Pramesthi Andhini/NIM. 20602244021  
Seto/NIM. 20602244045  
Caecilia Alma Putri/NIM. 20602244083

**LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
TAHUN 2023**

---

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1. Analisis Situasi**

Setiap cabang olahraga yang akan mempersiapkan atletnya dalam perlombaan, baik yang berskala besar maupun kecil memerlukan pelatih yang sebaik-baiknya. Kegiatan melatih kompetisi meliputi tahap perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi latihan. Sesuai dengan ciri utama olahraga (terutama olahraga prestasi) yang mengutamakan prinsip pencapaian prestasi, penciptaan rekor, atau perolehan juara, maka tujuan utama dalam proses melatih atlet ialah untuk mendapatkan yang terbaik. Dalam proses berlatih melibatkan sejumlah pelatih yang kompeten. Loncat indah merupakan cabang olahraga yang sudah lama ada, akan tetapi beberapa tahun ini tidak ada perkembangannya.

Loncat indah merupakan cabang olahraga dalam naungan organisasi Akuatik Indonesia. Cabang olahraga ini mengalami penurunan prestasi dan juga minat dari atlet-atlet muda di Indonesia. PB Akuatik berupaya mengembangkan kembali loncat indah di Indonesia dengan cara membina kader-kader daerah untuk menjadi pelatih yang nantinya bisa mengembangkan di daerahnya masing-masing. Daerah Istimewa Yogyakarta merupakan salah satu daerah yang ikut mengusahakan berkembangnya olahraga loncat indah ini. Dalam mengembangkan cabang olahraga ini yang utama diperlukan adalah menyediakan pelatih yang kompeten. Upaya tersebut disambut baik oleh Pengda Akuatik DIY. Untuk mendapatkan pelatih yang kompeten maka diperlukan pelatihan pelatih loncat indah. Oleh karena itu FIK bekerjasama dengan Pengda Akuatik DIY mengadakan pelatihan pelatih untuk cabang olahraga loncat indah..Dalam mengembangkan cabang olahraga ini yang utama diperlukan adalah menyediakan pelatih yang kompeten. Untuk mendapatkan pelatih yang kompeten maka diperlukan pelatihan pelatih loncat indah. Oleh

karena itu FIK bekerjasama dengan Pengda PRSI Yogyakarta mengadakan pelatihan pelatih untuk cabang olahraga loncat indah. Pelatihan ini direncanakan dilaksanakan selama tiga hari dengan isi hari pertama teori tentang loncat indah, hari kedua teori tentang pelatihan dan sedikit perwasitan loncat indah dan hari terakhir dengan praktek. Dengan adanya pelatihan ini diharapkan didapatkan pelatih-pelatih loncat indah yang kompeten untuk mengembangkan di lima kabupaten kota di DIY.

## **2. Identifikasi dan Perumusan Masalah**

### **a. Identifikasi Masalah**

1. Masih terbatas sekali pelatih dan atlet DIY yang mengetahui tentang cabang olahraga loncat indah.
2. Program latihan yang tepat dalam loncat indah belum diketahui secara jelas oleh pelatih dan atlet DIY.
3. Belum pernah dilakukan pelatihan secara menyeluruh tentang pelatihan loncat indah secara komprehensif untuk pelatih renang dan atlet renang yang ada di DIY.

**b. Rumusan Masalah**

Perluakah Pelatihan loncat indah untuk pelatih, mahasiswa dan atlet renang di DIY ?

**3. Tujuan Kegiatan**

- a. Meningkatnya wawasan dan pengetahuan bagi pelatih, mahasiswa serta atlet renang dalam pelatihan loncat indah di DIY.
- b. Meningkatkan keterampilan bagi pelatih renang, mahasiswa dan atlet dalam pelatihan loncat indah di DI.

**4. Manfaat Kegiatan**

- a. Berkembangnya pengetahuan pelatih renang dalam melatih loncat indah di DIY.
- b. Bagi penyelenggara, bisa mengamalkan salah satu dari Tri Dharma Perguruan Tinggi.

## **BAB II**

### **METODE KEGIATAN PPM**

#### **1. Kerangka Pemecahan Masalah**

Loncat indah merupakan cabang olahraga dalam naungan organisasi Akuatik Indonesia. Cabang olahraga ini mengalami penurunan prestasi dan juga minat dari atlet-atlet muda di Indonesia. PB Akuatik berupaya mengembangkan kembali loncat indah di Indonesia. Upaya tersebut disambut baik oleh Pengda Akuatik DIY. Pengda DIY bersama FIKK UNY bekerjasama melakukan sosialisasi untuk memperkenalkan kembali loncat indah. Permasalahan yang timbul ketika akan menggiatkan loncat indah ini adalah tidak meratanya penyebaran jumlah klub/perkumpulan renang yang ada di Kab/Kota Yogyakarta. Strategi yang ditempuh adalah dengan cara menyebarkan informasi ke Kolam renang yang ada Kab/Kota, perkumpulan renang dan Pengkab/pengkot/pengda PRSI DIY dengan mendata terlebih dahulu tiap-tiap Kab/Kota, mengirimkan informasi kegiatan tersebut melalui organisasi PRSI masing-masing di Provinsi maupun Kab/Kota dan melalui surat kabar

#### **2. Khalayak Sasaran**

Para pelatih renang masing-masing tiap Kab/Kota di DIY, perwakilan mahasiswa FIKK UNY, dan atlet renang yang memiliki minat pada loncat indah dengan peserta pelatihan seluruhnya berjumlah 45 orang.

#### **3. Metode Kegiatan**

- a. Metode ceramah: untuk menjelaskan tentang materi yang akan diberikan yaitu mengenai: sejarah loncat indah Indonesia, teknik dasar loncat indah, dan perwasitan loncat indah.
- b. Metode Demonstrasi: Mendemonstrasikan Teknik dasar loncat indah baik di kolam renang maupun di darat serta metode melatih dasar loncat indah baik di kolam maupun di darat.

## **BAB III**

### **PELAKSANAAN KEGIATAN PPM**

#### **1. Hasil Pelaksanaan Kegiatan PPM**

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan selama 3 hari, yaitu pada hari Jum'at, tanggal 26- 28 Mei 2023 di Kampus Barat FIK UNY Jogjakarta Lantai 3 yang diikuti oleh 45 orang peserta perwakilan Perkumpulan Renang yang ada di DIY, Jawa tengah dan perwakilan mahasiswa FIK UNY. Pelaksanaan dimulai pada pukul 08.30-16.00 WIB, Kegiatan berupa teori bertempat di ruangan tertutup dan untuk praktek di kolam renang UNY.

#### **2. Pembahasan Hasil Pelaksanaan Kegiatan PPM**

Pelatihan loncat indah ini merupakan proses pelatihan yang hasilnya dapat langsung dilihat. Kegiatan ini dikatakan berhasil, jika setelah kegiatan ini para peserta baik pelatih maupun atlet dapat menerapkan dalam proses pelatihan pada diri atlet. Pada pelatihan ini beberapa pelatih mencobakan pada atletnya untuk latihan kolam dan juga darat.

Semua materi pelatihan loncat indah yang sudah direncanakan dapat disajikan sesuai dengan jadwal. Secara langsung peserta antusias untuk bertanya-keterkaitan antara materi teori dan praktek yang dilakukan saat di Kolam Renang.

Kegiatan ini juga mengikutsertakan pihak-pihak yang berkaitan dengan pelatihan renang, dalam hal ini dengan pengda akuatik DIY maupun Pengkot/Pengkab. Akuatik se-DIY. Adapun peserta dalam kegiatan ini merupakan wakil dari perkumpulan renang yang ada di DIY, mahasiswa dan para atlet yang tertarik mendalami loncat indah yang sudah sesuai dengan perencanaan yang telah ditetapkan tim pengabdian. Seluruh peserta menyambut baik kegiatan pelatihan ini, karena pelatihan ini dapat dijadikan pengetahuan dan keterampilan dalam melaksanakan kegiatan pelatihan loncat indah. Dari para peserta sangat berharap agar peralatan untuk latihan loncat indah dapat dilengkapi baik untuk latihan air maupun darat.

### **3. Evaluasi Kegiatan PPM**

Berdasarkan pengamatan pelatihan loncat indah ada beberapa hal yang perlu dilakukan yaitu:

- (1) Semua peserta perlu melakukan pelatihan loncat indah secara mandiri agar lebih trampil;
- (2) motivasi dan keseriusan setiap atlet dalam latihan loncat indah harus dalam kondisi yang prima agar hasilnya bagus;
- (3) Minimnya sarana dan prasarana dalam berlatih loncat indah baik di kolam renang maupun di darat.

### **4. Faktor Pendukung dan Penghambat Kegiatan PPM**

#### **a. Faktor Pendukung**

Kegiatan ini dapat berjalan lancar berkat dukungan dari Pengda Akuatik DIY, panitia dengan FIKK Universitas Negeri Yogyakarta dalam memberikan kemudahan menggunakan fasilitas yang ada untuk memperlancar kegiatan tersebut.

#### **b. Faktor Penghambat**

Pengetahuan dan pemahaman para peserta baik dalam pengetahuan tentang kegiatan pelatihan loncat indah maupun latar belakang pendidikan tidak merata sehingga pemateri sering mengulang apa yang sudah disampaikan. Minimnya waktu serta sarana dan prasarana yang ada mengakibatkan pemberian materi baik teori maupun praktek masih dianggap kurang, sehingga perlu ditambah

## **BAB IV**

### **PENUTUP**

#### **1. Kesimpulan**

Program PPM dengan pelatihan loncat indah ini di rasa sangat penting bagi pelatih renang, mahasiswa FIKK UNY serta para atlet dalam rangka peningkatan pengetahuan dan keterampilan pelatih. Materi yang disajikan sangat bermanfaat sekali terutama hal-hal mengenai Teknik dasar dan cara berlatihnya. Sehingga pengetahuan dan wawasan pelatih, mahasiswa serta atlet tentang penggunaan loncat indah dapat tersampaikan dengan baik.

#### **2. Saran**

Berdasarkan kesimpulan dari Pelatihan loncat indah ini, maka sangat perlu untuk diselenggarakan kegiatan ini secara periodik, supaya dapat dengan mudah mengaplikasikan model latihan dengan tepat oleh komunitas olahraga renang, pelatih renang, atlet yang tertarik dengan loncat indah dan juga untuk mahasiswa mahasiswa khususnya di FIKK UNY. Disamping itu perlu penambahan alokasi waktu yang lebih banyak, agar peserta benar-benar paham dan terampil dalam melakukan gerakan teknik dasar loncat indah.



## DAFTAR PUSTAKA

Arnot Robert and Charles Gaines. 1986. Sport Talent: Discover your natural athletic talent and excel in the sport of your choice. New York; Penguin Book.

Bompa, T.O. 1999. Theory and Methodology of Training, the Key to Athletic Performance. second edition. Dubuque: Kendall Hunt Publishing.

Gronlund, Norman E., 1993. How to Make Achievement Test and Assessment. Fifth Edition. Boston: Allyn and Bacon.

Maglischo, E.W. 2003. Swimming faster. California State University, Chico: Mayfield Publishing Company.

PRSI. 2001. Peraturan penyelenggaraan kejuaraan renang. Jakarta: PB. PRSI.

Rechichi, C. Dawson, B. & Lawrence, SR 2000. Multistage Shuttle Swimming Test (MSST).

Western Australian Institute of Sport dan The University of Western Australia.

Thumm, Hans-Peter, 2004. Talent Identification Indonesia 2004- The Papua Model. Jakarta: German-Indonesian Sport Project.

A. BIODATA KETUA PENGUSUL

**A. BIODATA KETUA PENGUSUL**

1. Nama	Nur Indah Pangastuti
NIDN/NIDK	0022048303
Pangkat/Jabatan	Pembina muda tingkat I/ Asisten Ahli
E-mail	indahpangastuti@uny.ac.id
ID Sinta	6024896
h-Index	1

**Publikasi di Jurnal 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)
	Did Indonesian Badminton Succeed in the Tokyo Olympics?	co-author)	International Journal of Human Movement and Sports Sciences Vol. 10(6), pp. 1225 - 1231 DOI: 10.13189/saj.2022.100614	<a href="https://www.hrpub.org/journals/article_info.php?aid=12703">https://www.hrpub.org/journals/article_info.php?aid=12703</a>

**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)

**Prosiding seminar/konferensi 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	The Development Training Model MPICC to Increase Achievement Motivation on Water Polo Athlete	Corresponding author,	<i>Advances in Health Sciences Research, volume 43</i> <b>Conference on Interdisciplinary Approach in Sports in conjunction with the 4th Yogyakarta International Seminar on Health, Physical Education, and Sport Science (COIS-YISHPESS 2021)</b>	
2	Social Support Role Model of Performance in Swimming Athlete: A Self-confidence Mediator	First author	In Proceedings of the 3rd Yogyakarta International Seminar on Health, Physical Education, and Sport Science in conjunction with the 2nd Conference on Interdisciplinary Approach in Sports (YISHPESS and CoIS 2019), pages 579-582 ISBN: 978-989-758-457-2	

**Buku**

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


**Perolehan KI**

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

**Riwayat penelitian didanai kemdikbud**

No	Judul	Tahun	Dana Disetujui

**B. ANGGOTA PENGUSUL 1, 2, dst.**

Nama	Prof. Fx. Sugiyanto
NIDN/NIDK	0015035605
Pangkat/Jabatan	Pembina Madya/ Profesor
E-mail	fxsugiyanto@uny.ac.id
ID Sinta	6018674
h-Index	3

**Publikasi di Jurnal 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	Physical Literacy in the Culture of Physical Education in Elementary Schools: Indonesian Perspectives	Corresponding author	International Journal of Human Movement and Sports Sciences 9(5): 929-939, 2021 DOI: 10.13189/saj.2021.090514	
2	Still gap issues of education, skill, capital to incam inequalitu	Corresponding author	Iranian Economic Review 2021, 25(2): 205-218 DOI: 10.22059/ier.2020.74552	

**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)

**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	The Development Training Model MPICC to Increase Achievement Motivation on Water Polo Athlete	Corresponding author,	<i>dvances in Health Sciences Research, volume 43</i> <b>Conference on Interdisciplinary Approach in Sports in conjunction with the 4th Yogyakarta International Seminar on</b>	

			<b>Health, Physical Education, and Sport Science (COIS-YISHPESS 2021)</b>	
2	Social Support Role Model of Performance in Swimming Athlete: A Self-confidence Mediator	First author	In Proceedings of the 3rd Yogyakarta International Seminar on Health, Physical Education, and Sport Science in conjunction with the 2nd Conference on Interdisciplinary Approach in Sports (YISHPESS and CoIS 2019), pages 579-582 ISBN: 978-989-758-457-2	

### Buku

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

### Perolehan KI

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

### Riwayat penelitian didanai kemdikbud

No	Judul	Tahun	Dana Disetujui

3.	Nama	Agus Supriyanto, M.Si
	NIDN/NIDK	0018018002
	Pangkat/Jabatan	Pembina/Lektor Kepala
	E-mail	Agus_Supriyanto@uny.ac.id
	ID Sinta	6673471
	h-Index	5

### Publikasi di Jurnal 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	Did Indonesian Badminton Succeed in the Tokyo Olympics?	First author	International Journal of Human Movement and Sports Sciences Vol. 10(6), pp. 1225 - 1231 DOI: 10.13189/saj.2022.100614	<a href="https://www.hrpub.org/journals/article_info.php?aid=12703">https://www.hrpub.org/journals/article_info.php?aid=12703</a>

### 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)

#### Prosiding seminar/konferensi 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	The Development Training Model MPICC to Increase Achievement Motivation on Water Polo Athlete	Corresponding author,	<i>dvances in Health Sciences Research, volume 43</i>  <b>Conference on Interdisciplinary Approach in Sports in conjunction with the 4th Yogyakarta International Seminar on Health, Physical Education, and Sport Science (COIS-YISHPESS 2021)</b>	
2	Social Support Role Model of Performance in Swimming Athlete: A Self-confidence Mediator	First author	In Proceedings of the 3rd Yogyakarta International Seminar on Health, Physical Education, and Sport Science in conjunction with the 2nd Conference on Interdisciplinary Approach in Sports (YISHPESS and CoIS 2019), pages 579-582 ISBN: 978-989-758-457-2	

#### Buku

No	Judul Buku	Tahun Penerbitan	ISBN	Penerbit	URL (jika ada)
1	Psikologi olahraga	2020	9786027981546	UNY Press	
2	Keterampilan dasar renang dan menolong	2020	9786024981389	UNY Press	

#### Perolehan KI

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

#### Riwayat penelitian didanai kemdikbud

No	Judul	Tahun	Dana Disetujui

3.	Nama	Nur Indah Pangastuti
	NIDN/NIDK	0022048303
	Pangkat/Jabatan	Pembina muda tingkat I/ Asisten Ahli
	E-mail	indahpangastuti@uny.ac.id
	ID Sinta	6024896
	h-Index	1

#### Publikasi di Jurnal 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)
	Did Indonesian Badminton Succeed in the Tokyo Olympics?	co-author)	International Journal of Human Movement and Sports Sciences Vol. 10(6), pp. 1225 - 1231 DOI: 10.13189/saj.2022.100614	<a href="https://www.hrpub.org/journals/article_info.php?aid=12703">https://www.hrpub.org/journals/article_info.php?aid=12703</a>

#### 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)

#### Prosiding seminar/konferensi 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	The Development Training Model MPICC to Increase Achievement Motivation on Water Polo Athlete	Corresponding author,	<i>Advances in Health Sciences Research, volume 43</i> <b>Conference on Interdisciplinary Approach in Sports in conjunction with the 4th Yogyakarta International Seminar on Health, Physical Education, and Sport Science (COIS-YISHPESS 2021)</b>	
2	Social Support Role Model of Performance in Swimming Athlete: A Self-confidence Mediator	First author	In Proceedings of the 3rd Yogyakarta International Seminar on Health, Physical Education, and Sport Science in conjunction with the 2nd Conference on Interdisciplinary Approach in Sports (YISHPESS and CoIS 2019), pages 579-582 ISBN: 978-989-758-457-2	

#### Buku

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



**Perolehan KI**

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

**Riwayat penelitian didanai kemdikbud**

No	Judul	Tahun	Dana Disetujui

