

# PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Dalam Rangka Dies Natalis Ke-50  
Universitas Negeri Yogyakarta



## Buku 4. Bidang Humaniora

“Kontribusi Penelitian dan PPM  
dalam Menghasilkan Insan Humanis dan Profesional”

**Penyunting:**

Prof. Dr. Sudji Munadi  
Dr. Yulia Ayriza, Ph.D.  
Dr. Das Salirawati, M.Si.  
Penny Rahmawaty, M.Si.  
Hiryanto, M.Si.  
Apri Nuryanto, MT.  
Zulfi Hendri, M.Sn.

**Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) UNY**

**2014**

# Prosiding Seminar Nasional

Dalam rangka Dies Natalis ke-50 Universitas Negeri Yogyakarta

## Kontribusi Penelitian dan PPM dalam Menghasilkan Insan Humanis dan Profesional

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

*All right reserved*

2014

ISBN: 978-979-562-029-7

Peyunting:

Prof. Dr. Sudji Munadi

Dr. Yulia Ayriza, Ph.D.

Dr. Das Salirawati, M.Si.

Penny Rahmawaty, M.Si.

Hiryanto, M.Si.

Apri Nuryanto, MT.

Zulfi Hendri, M.Sn.

Diterbitkan oleh:

Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM)

Universitas Negeri Yogyakarta

Alamat Penerbit:

Karangmalang, Yogyakarta. 55281.

Telp. (0274) 550840, 555682 - Fax. (0274) 518617

*Website: [lppm.uny.ac.id](http://lppm.uny.ac.id)*

### **Perpustakaan Nasional / Katalog Dalam Terbitan (KDT)**

Kontribusi Penelitian dan PPM dalam Menghasilkan Insan Humanis dan Profesional  
Buku 4, Bidang Humaniora

; editor, Hiryanto, Apri Nuryanto, Zulfi Hendri –cet 4-

; Yogyakarta: LPPM UNY

viii, 481 hal, 15 cm.

ISBN: 978-979-562-029-7

1. Kontribusi Penelitian dan PPM dalam Menghasilkan Insan Humanis dan Profesional  
I. Hiryanto      II. Apri Nuryanto      III. Zulfi Hendri

## Sambutan Rektor

### *Saatnya Penelitian Kampus Menyentuh Masyarakat*

*Assalamu 'alaikum Wr. Wb.*

Alhamdulillah, akhirnya melalui kesiapan yang matang panitia Seminar Nasional Gelar Produk Penelitian dan PPM UNY dapat menghelai kegiatannya sebagaimana konsep yang diharapkan. Untuk itu, rasa syukur patut kiranya kita panjatkan kehadiran Allah Swt. yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada kita semua, demikian halnya, salawat dan salam sudah sepantasnya kita sampaikan kepada Nabi Besar Muhammad saw. Semoga kita mendapatkan syafaatnya di Hari Akhir kelak. Amien.

Sungguh bukan pekerjaan yang mudah untuk menggelar produk penelitian dan PPM. Bagaimana tidak, pekerjaan ini bukanlah habit para insan peneliti dan akademisi. Biasanya para peneliti lebih senang untuk meneliti tanpa diimbangi publikasi yang baik dan strategis. Akibatnya, keberadaan perguruan tinggi kerap dipandang sebagai “menara gading” yang hanya pandai berteori tanpa mampu melakukan transformasi sosial secara baik. Untuk itu, keberadaan kegiatan ini setidaknya sebagai ruang untuk meng-*counter* persepsi yang selama ini berkembang, sekaligus memperlihatkan ke publik bahwa UNY merupakan kampus “menara air” yang memiliki segudang produk penelitian yang sangat berguna bagi masyarakat, kampus, dan dunia industri.

Tema “Kontribusi Penelitian dan PPM dalam Menghasilkan Insan Humanis dan Profesional” merupakan ide yang tepat untuk mencapai harapan di atas tanpa harus mengabaikan nilai-nilai kemanusiaan. Terlebih untuk memperkuat gagasan tersebut, panitia menghadirkan para *keynote speaker* dan pembicara utama yang handal dan memiliki andil besar dalam proses transformasi sosial. Kepada *keynote speaker* Prof. Dr. Sam Herodian (Dosen IPB/Reviewer Ditlitabmas Dikti) dan para pembicara utama, yakni: Prof. Dr. H. Musa Asy'arie (Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta); Prof. Dr. rer.nat Sundani Nurono Soewandi, Apt. (Reviewer Senior Ditlitabmas Ditjen Dikti); Prof. Dr. Muchlas Samani (Rektor Universitas Negeri Surabaya); dan Prof. Dr. Eko Baroto Waluya (Peneliti LIPI),

saya ucapkan terima kasih atas kehadiran dan pemikirannya, demikian halnya ucapan yang terima kasih, saya ucapkan kepada para penulis *prosiding* yang telah sama-sama berjasa membangun paradigma tentang pentingnya publikasi dan gelar produk penelitian di tengah kritik masyarakat kepada perguruan tinggi.

Oleh karena itu, saya berharap segala gagasan yang ditelorkan dalam seminar ini, termasuk segala masukan publik terhadap kegiatan ini harus menjadi catatan penting untuk panitia dalam memajukan dunia penelitian. Kepada LPPM UNY, saya terus mendorong untuk terus meningkatkan produk penelitian dan PPM sekaligus mampu mempublikasikan kepada masyarakat sehingga cita-cita UNY di usia yang telah mencapai setengah abad (UNY EMAS) dapat dicapai dengan harapan yang memuaskan berlandaskan ketaqwaan, kemandirian, dan kecendekiaan. Untuk itu, kerja keras dan kreativitas panitia dalam mempublikasikan karya dan produk penelitian dan PPM UNY sangat diharapkan, sehingga di usia yang ke-50 Tahun UNY makin bermanfaat kepada agama, masyarakat, bangsa, dan negara.

Akhirnya, saya mengucapkan selamat berkarya kepada panitia dan peserta seminar, semoga kegiatan ini dapat berjalan dengan sukses dan bermanfaat bagi kita semua. Amien.

*Wassalamu 'alaikum Wr.Wb.*

Yogyakarta, 21 April 2014



Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., M.A.  
NIP. 19570110 198403 1 002

## KATA PENGANTAR KETUA LPPM UNY

Puji syukur dipanjatkan ke hadirat Allah, Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan hidayah yang telah diberikan kepada kita semua, sehingga buku prosiding Seminar Nasional hasil penelitian dan gelar produk program pengabdian kepada masyarakat pada tanggal 21 dan 22 April 2014 di Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Negeri Yogyakarta (LPPM – UNY) dapat terwujud.

Buku prosiding ini memuat sejumlah artikel hasil penelitian dan program pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan oleh Bapak/Ibu dosen UNY dan perguruan tinggi lain, serta mahasiswa yang dikumpulkan dan ditata oleh tim dalam kepanitiaan seminar nasional dan gelar produk program pengabdian kepada masyarakat tersebut. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini perkenankan kami mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor UNY, Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M. Pd., MA. yang telah memfasilitasi semua kegiatan seminar nasional dan gelar produk program pengabdian kepada masyarakat ini.
2. Bapak/Ibu segenap panitia seminar nasional dan gelar produk program pengabdian kepada masyarakat, yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pemikirannya demi suksesnya kegiatan ini.
3. Bapak/Ibu dosen dan mahasiswa penyumbang artikel hasil penelitian dan program pengabdian kepada masyarakat dalam kegiatan ini.

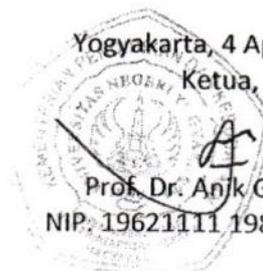
Semoga buku prosiding ini dapat memberi kemanfaatan bagi kita semua, untuk kepentingan pengembangan ilmu, teknologi, seni, budaya, dan olah raga. Di samping itu, diharapkan juga dapat menjadi referensi bagi semua pihak dalam upaya pembangunan bangsa dan negara.

Terakhir, tiada gading yang tak retak. Mohon maaf jika ada hal-hal yang kurang berkenan. Saran dan kritik yang membangun tetap kami tunggu demi kesempurnaan buku prosiding ini.

Yogyakarta, 4 April 2014

Ketua,

  
Prof. Dr. Anik Ghufro  
NIP. 19621111 198803 1 001



# DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
SAMBUTAN REKTOR UNY .....	iii
KATA PENGANTAR KETUA LPPM UNY .....	v
DAFTAR ISI .....	vi
Model Implementasi Kebijakan Pengelolaan Persampahan dan Kebersihan Kota Palembang ( <b>Hardiyansyah</b> ) .....	1
Efektivitas Program Bimbingan Pribadi-Sosial Berbasis <i>Experiential Learning</i> Untuk Meningkatkan Karakter Humanis Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) ( <b>Juster Donal Sinaga, M.Pd</b> ) .....	16
Konflik Kepentingan dalam Pemilihan Kepala Desa di Desa Dempo Barat, Pamekasan, Madura ( <b>Ali Imron</b> ) .....	29
Survei Terhadap Pemahaman Pendidikan Seks dan Sikap/Perilaku Seks di Kalangan Remaja di Daerah Istimewa Yogyakarta ( <b>Das Salirawati, Kartika Ratna P., M. Lies Endarwati</b> ) .....	42
Kekerasan Naratif dalam Majalah <i>Kartini</i> ( <b>Nurhadi, Dian Swandayani, dan Iman Santoso</b> ) .....	53
Resepsi Mahasiswa FBS UNY Terhadap Novel-Novel Mutakhir Berlatar Eropa ( <b>Nurhadi, Dian Swandayani, Wiyatmi, dan Ari Nurhayati</b> ) .....	67
Evaluasi Multi Bahaya dan Multi Resiko Bencana Alam di Kabupaten Kulonprogo Yogyakarta ( <b>Muhammad Nursa'ban, Suparmini, Bambang Hadi Saeful</b> ) .....	77
Problematika MTs. Swasta di Surabaya dalam Menghadapi Era Global ( <b>Zainul Muhibbin, Edy Subali, Wahyuddin, dan Moh. Saifulloh</b> ) .....	94
Business Ethics CSR Holcim Indonesia Tbk PT. Empowerment Through Plant Cilacap Rural Communities ( <b>Prof. Dr. Ir. Hj. Endang Siti Rahayu, M.S., Dr. Pramono Hadi, SP., M.Si., Dra. Siti Nurlaela, MSi, Ak, CA</b> ) .....	112
Model Aksesibilitas Petani Singkong Terhadap Kebijakan Pemerintah dalam Mengentaskan Kemiskinan di Kabupaten Bondowoso, Jawa Timur ( <b>Dr. Anastasia Murdyastuti, MSi.</b> ) .....	123
Perencanaan Riset Pasar Untuk Memulai Usaha Baru Klappertaart ( <b>Theodorus B. Hanandoko, Aluysius Gerry Primasatya</b> ) .....	138
Perencanaan Riset Pasar Produk Kreatif Berbahan Celana Jeans Bekas ( <b>Theodorus B. Hanandoko, Andhika Reza</b> ) .....	154
Perencanaan Riset Pasar Inovasi Lampu Hias Berbahan Benang dan Kain Flanel ( <b>Andi Gufran Syukri, Theodorus B. Hanandoko</b> ) .....	169

# DAFTAR ISI

Perencanaan Riset Pasar Produk Kerajinan dari Bohlam Bekas ( <b>Arkasha Ramanitya Biondi, Theodorus B. Hanandoko</b> ).....	183
Analisis Sosial-Ekonomi Pemulung di Tempat Pembuangan Akhir (TPA) Bengkala ( <b>Gede Ardiantara</b> ).....	199
Perencanaan Riset Pasar Produk Kerajinan dari Komponen Bekas Kendaraan ( <b>Theodorus B. Hanandoko, Patrick Brian Mahendra</b> ) .....	215
Model Pendidikan Wirausaha Berbasis Potensi Otak Kanan dan Alam Bawah Sadar Untuk Menghasilkan Wirausaha Kreatif dengan Produk Kompetitif ( <b>Prof. Dr. Moerdiyanto, MPd., Subiyono, MP, dan Dr. Sutiyono, S.Kar, M.Hum</b> ).....	232
Implementasi Framework Situs Jejaring Sosial Untuk Komunitas Pelajar ( <b>Warna Agung Cahyono, Dwija Wisnu Brata</b> ) .....	247
Perencanaan Riset Pasar Jasa Pest Control Untuk Usaha Restoran ( <b>Yonatan Radhitya, Theodorus B. Hanandoko</b> ).....	265
Studi Pengobatan Herbal dalam Naskah-Naskah Jawa Untuk Menunjang Profesi Keilmuan ( <b>Hesti Mulyani, Sri Harti Widyastuti, Venny Indria Ekowati</b> ).....	280
Pengembangan Model Pendidikan Aksara Kewirausahaan, Rintisan Inkubator Usaha Berorientasi Ketahanan Pangan Masyarakat Perdesaan DIY ( <b>S. Wisni Septiarti, Nur Djazifah E.R., dan RB Suharta</b> ).....	299
Penerapan Bahasa Visual dalam Sinetron Indonesia ( <b>Lucia Ratnaningdyah Setyowati, SIP., MA</b> ) .....	313
Peningkatan Daya Saing Atlet DIY Melalui Pemberdayaan Pelatih dalam Perencanaan Latihan ( <i>Mental dan Physical Training</i> ) ( <b>Endang Rini Sukamti dkk</b> ).....	330
Pengembangan Karakter dan Keaksaraan Melalui Kegiatan Bermain Motorik Kreatif Untuk Anak Usia Dini ( <b>Martha Christianti, Nur Cholimah</b> ).....	339
Anintegrated Multi-Life Character Model dalam Aristochratic Ethnomulticultural Society pada Prosesi Sugengan Khaul Dalem Ng. DSDISKS Hamengkubuwono Kaping VII di Daerah Istimewa Yogyakarta ( <b>Trie Hartiti Retnowati, Suharti, RA. Rahmi D. Andayani</b> ).....	352
Pengembangan <i>E-Government</i> untuk Pemberdayaan Pemerintahan Kota Yogyakarta ( <b>Argo Pambudi, Lena Satlita, F. Winarni</b> ) .....	363
Perencanaan riset pasar produk keripik tempe sagu satefa ( <b>Yacob Aditama dan Theodorus B. Hanandoko</b> ).....	379
Pola kearifan masyarakat lokal Dalam sistem sawah surjan Untuk konservasi ekosistem pertanian ( <b>Tien Aminatun, Sri harti Widyastuti, Djuwanto</b> ) .....	396
Peramalan Tingkat Inflasi Kota Padang ( <b>Fatia Fatimah dan Andriyansah</b> ).....	409



# DAFTAR ISI

---

Jaringan Sosial dan Peningkatan Sumber Daya: Industri Kreatif Fesyen di Bandung dan Bali ( <b>Rochman Achwan</b> ).....	417
Perbandingan Kesadaran Feminis Dalam Novel-Novel Indonesia Karya Sastrawan Perempuan Dengan Sastrawan Laki-Laki ( <b>Wiyatmi dan Maman Suryaman</b> ).....	430
Pengaruh Pertumbuhan Ekonomi Terhadap Kemiskinan di Indonesia ( <b>Emi Suwarni</b> ).....	440
Analisis Tema Penelitian Dosen Uny Tahun 2010-2012 (Endang Mulyatiningsih, Suwarsih Madya, dan Heri Retnowati).....	453
Pengaruh <i>Income Smoothing</i> Terhadap Earnings Informativeness Sebua Bukti Empiris Pasar Modal Indonesia (Sri Wahyu Agustiningih).....	468

**PENINGKATAN DAYA SAING ATLET DIY MELALUI PEMBERDAYAAN  
PELATIH DALAM PERENCANAAN LATIHAN  
(MENTAL DAN PHYSICAL TRAINING)**

**Endang Rini Sukamti dkk**

*FIK UNY, [endangrinisukamti@yahoo.com](mailto:endangrinisukamti@yahoo.com)/0811250945*

**ABSTRACT**

The DIY athlete capability to compete in national level tends to decline. This is caused by the increase use of science and technology in many parts in Indonesia. This program was designed to promote coaches skill and knowledge in physical and mental training.

This community services was delivered by conducting discussion and socialization on how physical and mental training should programmed by coaches. This activity was supported by Trainig and Education Division KONI DIY to 50 invited coaches. The services was conducted in Juli 2013 in GOR UNY. The result of the service revealed that there was an increase of coaches capability in programming physical and mental training to their athlete. The coaches also had opprtunity to discuss their problem and receive the solution from pannelis and also from their colleague.

*Kata Kunci: Coaches, atlete competitive ability, physical and mental training.*

**PENDAHULUAN**

Prestasi atlet DIY dewasa ini belum mencapai prestasi yang diharapkan dan bahkan cenderung mengalami penurunan. Sebagai ilustrasi, peringkat DIY turun dari peringkat 13 menjadi 14 pada Pekan Olahraga Nasional (PON) XVIII di Riau 2012. Hasil ini tidak memenuhi target yang telah ditetapkan KONI DIY yang mencanangkan target bahwa DIY harus mampu menembus sepuluh besar peringkat perolehan medali pada PON XVIII. Dari sisi perolehan medali, kontingen DIY juga hanya mampu mendapatkan 10 dari 20 medali emas yang ditargetkan. Hasil perolehan medali emas tersebut mengalami penurunan dibandingkan pada PON XVII di Kalimantan Timur dimana pada saat itu DIY mampu mendulang 12 medali emas (Puslitbang, 2012).

Turunnya prestasi atlet DIY tersebut terutama disebabkan semakin ketatnya kompetisi di tingkat nasional yang antara lain disebabkan oleh pesatnya penggunaan teknologi pada sistem pembinaan kepelatihan olahraga di berbagai daerah di Indonesia. Di berbagai daerah di Indonesia, penggunaan ilmu dan teknologi keolahragaan semakin banyak mendasari perencanaan latihan yang komprehensif meliputi latihan fisik dan mental (*physical dan mental training*). Pembinaan secara komprehensif tersebut perlu dilakukan mengingat prestasi atlet ditentukan dari kualitas fisik, teknik, taktik dan kematangan psikologis atlet (Kovacs, 2007).

Pada daerah dengan Pendapatan Asli Daerah (PAD) yang relatif tinggi, dukungan pendanaan tersebut dapat dipergunakan untuk alih teknologi kepelatihan

dengan mendatangkan pelatih asing maupun untuk mengirimkan atletnya untuk melaksanakan pemusatan latihan di luar negeri. Hal ini tentunya tidak dapat dilaksanakan di DIY dengan PAD yang relatif kecil. Padahal terdapat beberapa masalah mendasar terkait dengan sistem pembinaan kepelatihan yang diidentifikasi Puslitbang KONI. Pertama, hasil penelitian terkait ipteks olahraga belum tersosialisasi dengan baik dikarenakan keterbatasan akses dan kemampuan *literacy* pelatih di DIY mengingat hasil hasil penelitian tersebut sebagian besar terdapat pada jurnal-jurnal pada database berbayar dan ditulis dalam bahasa Inggris. Kedua, rekomendasi tentang teknik latihan dari hasil penelitian tersebut masih cenderung berupa rekomendasi parsial yang kurang integratif sehingga masih membutuhkan suatu sintesis dan petunjuk aplikatif di lapangan.

Berdasarkan hal tersebut, akademisi dari Fakultas Ilmu Keolahragaan bekerjasama dengan Bidang Penelitian dan Pengembangan dan Bidang Pendidikan dan Penataran KONI DIY mengusulkan perlu diadakannya kegiatan dengan tujuan sosialisasi, pemberdayaan dan pendampingan pelatih tentang perencanaan latihan fisik dan mental (*physical dan mental training*) pada pelatih untuk meningkatkan daya saing atlet DIY. Tujuan kegiatan ada dua yaitu tujuan jangka pendek dan jangka panjang. Tujuan jangka pendek dapat meningkatkan pemahaman, ketrampilan dan pelaksanaan perencanaan latihan fisik dan mental berbasis ilmu dan teknologi pada pelatih KONI DIY, sedangkan dalam jangka panjang kegiatan ini meningkatkan prestasi atlet DIY sehingga meningkatkan daya saing pada even PON XIX di Jawa Barat tahun 2016 maupun even nasional lain serta membangun budaya kepelatihan olahraga yang berbasis ilmu dan teknologi (*coaching based science*) di DIY.

## LANDASAN TEORI

### Prestasi Atlet dan Prinsip Perencanaan Latihan

Secara umum faktor penentu pencapaian prestasi atlet antara lain adalah kesiapan fisik, teknik, taktik, strategi, kejiwaan dan kesiapan teori (Kovacs, 2007). Ilustrasi keterkaitan faktor-faktor tersebut dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Determinan Prestasi Atlet (Kovacs, 2007)

Manajemen dalam kepelatihan olahraga meliputi perencanaan program, pelaksanaan pelatihan, dan evaluasi pelatihan. Program pelatihan harus direncanakan secara objektif antara pelatih dan atlet berdasarkan data awal atlet, tujuan, sasaran, dan waktu yang ditetapkan. Program pelatihan harus terukur dan secara berkelanjutan dianalisis sehingga hasilnya dapat digunakan pelatih dalam penyusunan pelatihan lanjutan (Hornery *et al.*, 2007).

### Prinsip Latihan Fisik

Prinsip latihan fisik pada dasarnya didasarkan pada konsep PROS (*Progresif, Recovery, Overload* dan *Spesifik*) (Kovacs, 2006).

#### 1. Konsep Progresif

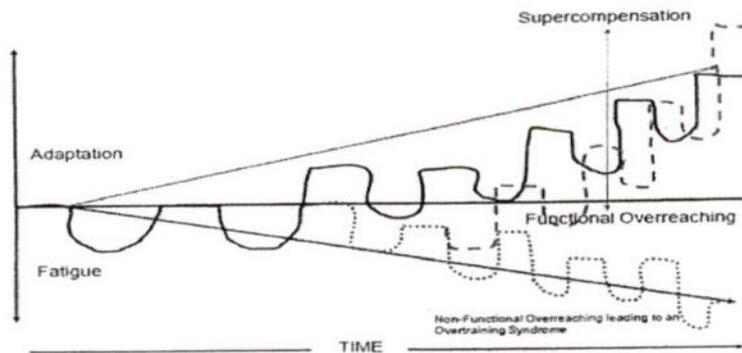
Konsep *progresif* diterjemahkan dalam periodisasi latihan yang berbasis fisiologi latihan serta analisis kebutuhan dan tujuan latihan. Kedua hal tersebut mendasari tersusunnya perencanaan latihan pada level makro maupun mikro seperti yang tergambar pada Gambar 1.



Gambar 2. Periodisasi Latihan (Kovacs, 2007)

#### 2. Konsep Recovery

*Recovery* merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari latihan. Hal ini penting mengingat aktivitas fisik dengan intensitas tinggi yang dilaksanakan secara terus menerus dapat menimbulkan kelelahan dan stres fisik (Calder, 2003). Fase pemulihan (*recovery*) diperlukan untuk membantu tubuh beradaptasi terhadap stres, meningkatkan kualitas fisik dan mental sekaligus mengurangi resiko cedera. Teknik *recovery* yang optimal dapat memperbaiki kembali penurunan fungsi tubuh bahkan dapat mengarah pada keadaan *supercompensation* dimana pada batas tertentu terjadi peningkatan performa fisiologis di atas semula seperti yang terlihat pada Gambar 2 (Kovacs, 2006).



**Gambar 3. Adaptasi Fisiologis Pada Proses Recovery (Kovacs, 2006)**

Secara fisiologis, dua proses metabolik yang terjadi pada saat *recovery* adalah pembentukan kembali PC (*Phosphocreatine*) dan bekerjanya sistem penyangga pada otot-otot aktif yang berperan penting dalam pemulihan pH otot dan pengangkutan laktat. Waktu istirahat yang diberikan pada masa *recovery* sebaiknya mencukupi kebutuhan energi agar memenuhi masa pemulihan energi untuk aktivitas berikutnya (Novas *et al.*, 2003). Apabila terdapat kegagalan pada fase ini akan terjadi penurunan performa fisiologis berupa sindrom *overtraining*.

### 3. Konsep *Overload*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tubuh akan mengalami perubahan dalam wujud respon akut maupun respon adaptasi ketika tubuh menghadapi beban fisik yang melebihi beban normal. Oleh karenanya intensitas latihan harus melebihi beban normal. Penghitungan beban latihan dapat dilakukan dengan berbagai teknik tergantung tujuan latihan. Sebagai contoh, latihan peningkatan kardiorespirasi dihitung berdasarkan % terhadap *volume oksigen maksimal* ( $VO_2$  maks) atau % *heart reserve rate* (HRR), sedangkan latihan kekuatan dihitung berdasarkan % repetisi maksimal (RM).

### 4. Konsep *Spesifity*

Kemampuan biomotorik atlet meliputi beberapa komponen kebugaran yang terkait dengan ketrampilan maupun kualitas fisiologis secara umum. Komponen biomotorik terkait ketrampilan antara lain meliputi kecepatan, kelincahan, keseimbangan, waktu reaksi, kecepatan reaksi. Komponen biomotorik terkait kemampuan fisiologis antarlain meliputi kekuatan, kelenturan, kapasitas kardiorespirasi, massa otot, persentase lemak dan kepadatan tulang. Pada atlet komponen biomotorik tersebut idealnya dalam keadaan prima dengan penekanan khusus pada komponen biomotorik tertentu sesuai kecabangan. Sebagai contoh, atlet angkat besi lebih menekankan pada peningkatan kekuatan otot sedangkan sprinter menekankan pada kecepatan. Perencanaan latihan perlu didesain secara spesifik untuk

meningkatkan kemampuan biomotorik khusus yang didasarkan pada adaptasi tubuh terhadap berbagai jenis latihan.

### Prinsip Mental Training

Stres psikologis sangat mewarnai suatu kompetisi pertandingan atletik. Secara umum dewasa ini terdapat beberapa strategi yang dapat digunakan untuk pemulihan psikologis antara-lain *debriefing*, *mental thoufness skill* dan relaksasi (Hamilton *et al.*, 2007). *Debriefing* yang dilakukan diantara pertandingan memberikan kesempatan bagi pelatih dan atlet untuk mengevaluasi hasil pertandingan dan penampilan atlet secara obyektif (Newmark *et al.*, 2005). Dari proses ini dapat muncul strategi baru yang yang realistis yang dapat meningkatkan motivasi atlet (Mamassis *et al.*, 2004). Suatu hal yang kecil yang terjadi dalam pertandingan dapat merusak konsentrasi atlet apabila atlet tidak memiliki skill adaptasi psikologis yang memadai. Untuk itu atlet harus diberi ketrampilan penyesuaian diri Ketrampilan psikologis yang dapat dilakukan antara lain berupa *positife self talk*, dan *positive body language*. Persiapan psikologis yang dapat dilakukan dapat berupa kegiatan hiburan seperti menonton program hiburan, wisata dan sebagainya yang diprogramkan pada waktu latihan dan pertandingan. Dewasa ini terdapat beberapa jenis teknik *recovery* yang dapat dilakukan atlet dalam fase *recovery*. Beberapa diantaranya adalah meditasi, *progressive muscle relaxation*, visualisasi dan latihan pernapasan (Newmark *et al.*, 2005)

### METODE KEGIATAN

Metode kegiatan pengabdian masyarakat adalah sosialisasi, diskusi dan workshop perencanaan program latihan serta evaluasi program perencanaan latihan. Khalayak sasaran kegiatan adalah pelatih di Daerah Istimewa Yogyakarta yang dinaungi oleh KONI DIY sejumlah 50 orang. Kegiatan ini juga mengundang jajaran pelatih KONI dan perwakilan Dinas Pendidikan, Pemuda dan Olahraga untuk menjamin keberlanjutan kegiatan PPM sampai dengan tercapai tujuan jangka pendek maupun jangka panjang.

Secara rinci kegiatan pelatihan dilaksanakan dalam tahapan yang terlihat pada tabel 1.

Tabel 1. Metode Kegiatan

Fase	Kegiatan	Materi	Waktu
1	Diskusi dan Sosialisasi Teknik Perencanaan Latihan Fisik dan Mental berdasarkan kajian hasil penelitian	Prinsip Latihan Fisik <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fisiologi Latihan</li> <li>• Prinsip Latihan dan <i>Recovery</i></li> <li>• Periodesasi latihan</li> </ul> Prinsip Latihan Mental <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teknik : <i>debriefing</i>, <i>mental thoufness skill</i> dan <i>progresive relaxation</i></li> <li>• Prinsip Perencanaan Latihan Mental</li> </ul>	10 jam

		Diskusi : Masalah, hambatan dan solusi dalam perencanaan latihan.	
2	<i>Workshop</i> Perencanaan Latihan	Praktek perencanaan program latihan	5 jam
3	Evaluasi Program Latihan	Diskusi&Evaluasi perencanaan program	5 jam

## Faktor Pendukung dan Penghambat

### 1. Faktor Pendukung

Kegiatan ini didukung oleh KONI DIY dan sejalan dengan program bidang pendidikan dan penataran KONI oleh karenanya pelatih sangat antusias dalam mengikuti pelatihan. Dukungan KONI dalam hal ini dalam bentuk dukungan dalam memfasilitasi komunikasi dengan pelatih sebelum dan sesudah pelatihan perencanaan latihan.

Dari hasil pelatihan didapat terdapat peningkatan pemahaman pelatih terhadap konsep latihan fisik dan mental atlet. Dari pihak KONI pelatihan ini kemudian ditindaklanjuti dengan pelatihan yang lebih komprehensif yang dikoordinasikan oleh bidang pendidikan dan penataran.

### 2. Faktor Penghambat

Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan puasa menjelang libur Idul Fitri sehingga beberapa pelatih yang diundang berhalangan hadir. Kegiatan yang dilaksanakan pada bulan puasa juga berdampak terbatasnya kegiatan praktek fisik pada saat pelatihan.

## HASIL DAN PEMPAHASAN

### 1. Hasil

Untuk mengetahui peningkatan wawasan pelatih dilakukan pretes sebelum diskusi tentang physical dan mental training, dan sesudahnya dilakukan postes. Berdasarkan hasil pretes dan postes nampak ada peningkatan pengetahuan pelatih physical dan mental training (Tabel 2).

**Tabel 2. Rata-Rata Pretes dan Postes Pelatih tentang Physical dan Mental Training**

No.	Jenis Tes	Nilai Rata-rata
1.	Pretes	7.2
2.	Postes	8,5

Dengan membandingkan hasil pretes dengan postes dapat dinyatakan bahwa kegiatan PPM ini bermanfaat dalam meningkatkan pengetahuan pelatih tentang fisiologi latihan dan mental training atlet

Kegiatan ceramah dan diskusi interaktif kemudian dilanjutkan dengan laporan kasus atau simulasi kasus beserta penyusunan rencana strategis pelatih dalam rangka pemrograman fisiologi latihan dan mental training atlet. Pada kegiatan ini peserta yang diundang pelatih di DIY sejumlah 50 orang namun tingkat kehadiran lebih kurang sebanyak 40 orang (80,0%).

## 2. Pembahasan Hasil Pelaksanaan Kegiatan

Pelatih selama ini merupakan ujung tombak dalam upaya peningkatan prestasi atlet. Pada pelaksanaan kegiatan, motivasi pelatih dalam menerima materi serta berdiskusi cukup baik. Tingkat kehadiran peserta juga cukup baik. Keseluruhan peserta menghadiri pelatihan sampai pelatihan berakhir.

Pada saat diskusi pelatih banyak mempresentasikan permasalahan yang dialami di dalam pemrograman latihan maupun dalam upaya menjaga kesehatan atlet. Pelatih saling berdiskusi untuk berbagi pengalaman tentang permasalahan dan hal-hal yang dapat dilakukan untuk untuk menyelesaikan masalah-masalah tersebut. Secara teoritik moderator (pemateri) kemudian memperkaya diskusi dengan memberikan tambahan wawasan teoritik maupun merevisi pemahaman yang kurang tepat.

Target akhir kegiatan adalah pelatih dapat menyusun strategi physical dan mental training serta menganalisis permasalahan yang dapat timbul di lapangan.

Evaluasi pelaksanaan kegiatan, dilakukan dengan mempertimbangkan tingkat kehadiran dan partisipasi aktif peserta serta ketepatan penanganan dalam simulasi kasus yang disajikan oleh setiap peserta. Evaluasi juga dilakukan dengan menilai tingkat kepuasan peserta terhadap materi, kejelasan penyampaian, serta kemanfaatan program pengabdian masyarakat. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa tingkat kehadiran dan partisipasi peserta baik. Semua peserta mengikuti keseluruhan kegiatan dengan baik. Tingkat pemahaman terhadap materi juga cukup baik, tercermin dalam ketepatan penanganan yang dilakukan pada laporan kasus atau simulasi kasus yang dipresentasikan.

**Tabel 3. Umpan Balik Peserta Pelatihan**

No	Pernyataan	Kurang	Cukup	Baik	Sangat baik
	Kesesuaian kegiatan pengabdian dengan kebutuhan masyarakat			74%	26%
	Kerjasama pengabdian dengan masyarakat			56%	44%
	Memunculkan aspek pemberdayaan			43%	57%

masyarakat				
Meningkatkan motivasi masyarakat untuk berkembang			64%	36%
Sikap/Perilaku pengabdian di lokasi pengabdian			70%	30%
Komunikasi/koordinasi LPM dengan penanggung jawab lokasi			56%	46%
Kesesuaian waktu pelaksanaan dengan kegiatan masyarakat		20%	30%	50%
Kesesuaian keahlian pengabdian dengan kegiatan pengabdian			10%	90%
Kemampuan mendorong kemandirian/swadaya masyarakat			70%	30%
Hasil pengabdian dapat dimanfaatkan masyarakat			40%	60%

Dari tabel 3 dapat disimpulkan bahwa sebagian besar peserta menyatakan bahwa program kegiatan yang dilakukan bermanfaat bagi pelatih dalam mendukung tugas pelatih dalam pemrograman latihan pada atlet.

## KESIMPULAN

Kegiatan pelatihan dapat berjalan dengan baik ditandai dengan meningkatnya pemahaman pelatih tentang teknik physical serta mental training. Peningkatan pemahaman ini diharapkan dapat meningkatkan daya saing atlet DIY dalam kancah kompetisi nasional.

Upaya pendampingan terhadap pelatih dan atlet perlu ditingkatkan oleh KONI maupun praktisi dari fakultas Ilmu Keolahragaan sebagai bentuk dukungan untuk peningkatan daya saing Atlet DIY.

## DAFTAR PUSTAKA

- Calder, A. (2003). "Recovery strategies for sports performance." USOC Olympic Coach E-Magazine [online]. Retrieved February 6: 2006.
- Hamilton, R. A., D. Scott, et al. (2007). "Assessing the effectiveness of self-talk interventions on endurance performance." *Journal of Applied Sport Psychology* 19(2): 226-239.
- Hornery, D. J., D. Farrow, et al. (2007). "An integrated physiological and performance profile of professional athlete." *British Journal of Sports Medicine* 41(8): 531.

- Kovacs, M. S. (2006). "Applied physiology of tennis performance." *British Journal of Sports Medicine* **40**(5): 381.
- Kovacs, M. S. (2007). "Exercise physiology: Training the competitive athlete." *Sports Medicine* **37**(3): 189-198.
- Kovacs, M. S. (2007). "Tennis physiology: Training the competitive athlete." *Sports Medicine* **37**(3): 189-198.
- Mamassis, G. and G. Doganis (2004). "The effects of a mental training program on juniors pre-competitive anxiety, self-confidence, and tennis performance." *Journal of Applied Sport Psychology* **16**(2): 118-137.
- Newmark, T. S. and D. F. Bogacki (2005). "The use of relaxation, hypnosis, and imagery in sport psychiatry." *Clinics in sports medicine* **24**(4): 973-977.
- Novas, A. M. P., D. G. Rowbottom, et al. (2003). "A practical method of estimating energy expenditure during tennis play." *Journal of Science and Medicine in Sport* **6**(1): 40-50.
- Puslitbang (2012). "Evaluasi PON XVIII RIAU."