

## **PENDAMPINGAN DAN PELATIHAN KONDISI FISIK ATLET BASEBALL-SOFTBALL KABUPATEN MERAUKE MENUJU SELEKSI TIM PRA-PON 2023**

**Arifin Ika Nugroho<sup>1</sup> & Damaris Marlissa<sup>2</sup>**

**<sup>1,2</sup>Program Studi PJKR, FKIP Universitas Musamus Merauke**

**Email: [arifin@unmus.ac.id](mailto:arifin@unmus.ac.id), [damaris92@unmus.ac.id](mailto:damaris92@unmus.ac.id)**

***Abstract** : The basic scheme in training which is the main aim is to improve physical condition, in this case the athlete's ability to train for a relatively long period of time, so endurance training is needed. This will provide maximum results in matches held at national events. Mentoring and training for the physical condition of Merauke Regency Baseball-Softball athletes towards the 2023 Pre-PON Team Selection needs to be carried out because the training process is less than optimal. The Implementation Method used in the PKM Scheme, the service team divides 4 implementation stages, namely: Survey and Preliminary Stage (FGD), Material Preparation and Program Planning Stage); Socialization and discussion stage through Forum Group Discussion; and the final stage is the Monitoring and Evaluation Stage. The outcome or target of this Community Partnership Service (PKM) activity is to improve the quality of coaches and athletes' achievements to unleash the potential of coaches with the result that athletes in Merauke Regency become champions in Provincial and National competitions.*

**Keyword** : *Physical Condition,, Athlete, Baseball-Softball*

**Abstrak** : Skema dasarnya dalam berlatih yang menjadi tujuan utama ialah untuk meningkatkan kondisi fisik, dalam hal ini kemampuan atlet untuk latihan dalam jangka waktu yang relatif lama maka diperlukan latihan daya tahan. Hal tersebut akan memberikan hasil yang maksimal dalam pertandingan yang dilaksanakan di event Nasional. Pendampingan dan Pelatihan Kondisi Fisik Atlet Baseball-Softball Kabupaten Merauke Menuju Seleksi Tim Pra-PON 2023 ini perlu dilakukan karena adanya proses latihan yang kurang maksimal. Metode Pelaksanaan yang digunakan dalam Skema PKM ini tim pengabdian membagi 4 tahapan pelaksanaan, yakni: Tahap Survei dan Pendahuluan (FGD) Tahap Penyusunan Materi dan Perencanaan Program); Tahap Sosialisasi dan diskusi melalui *Forum Group Discussion*; dan tahap yang terakhir adalah Tahap Monitoring dan Evaluasi. Hasil atau target luaran dari kegiatan Pengabdian Kemitraan Masyarakat (PKM) ini adalah meningkatkan kualitas pelatih dan prestasi atlet untuk mengeluarkan potensi pelatih dengan hasil atlet di Kabupaten Merauke menjadi juara di pertandingan-pertandingan Porprov maupun Nasional.

**Kata Kunci** : *Kondisi Fisik,, Atlet, Baseball-Softball*

## PENDAHULUAN

Pengabdian kepada masyarakat adalah salah satu dharma atau tugas pokok dari perguruan tinggi di Indonesia (Pasaribu & Yudhaprawira, 2020). Mengacu kepada tugas itu maka melalui pelaksanaan perguruan tinggi dan masyarakat secara berkesinambungan. Hal ini dimaksudkan agar ilmu yang diberikan oleh perguruan tinggi bersifat prospektif sehingga dapat dikembangkan dan dimanfaatkan dalam memecahkan berbagai masalah yang dihadapi masyarakat maupun cabang olahraga, melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat (Ginting, 2014).

Baseball-Softball merupakan cabang olahraga permainan yang dimainkan oleh Sembilan orang pemain dengan kedudukan dan kemampuan yang tidak sama (Sridadi, 2007:2005). Permainan ini dimainkan dengan sistem inning dimana setiap tim memiliki kesempatan yang sama dalam posisi yang berbeda. Sedangkan dari Wikipedia Indonesia, ensiklopedia bebas berbahasa Indonesia (PERBASASI, 2003, menyatakan bahwa Softball adalah "Olahraga bola beregu yang terdiri dari 2 tim. Permainan softball lahir di Amerika Serikat, diciptakan oleh George Hancock di kota Chicago pada tahun 1887. Softball merupakan perkembangan dari olahraga sejenis yaitu bisbol atau hardball. Bola Softball saat ini berdiameter 28-30,5 sentimeter; bola tersebut dilempar oleh seorang pelempar bola (pitcher) dan menjadi sasaran pemain lawan, yaitu pemukul bola dengan menggunakan tongkat pemukul (bat). Terdapat sebuah regu yang berjaga (defensif) dan tim yang memukul (ofensif). Tiap tim berlomba mengumpulkan angka (run) dengan cara memutar tiga seri marka (base) pelari hingga menyentuh marka akhir yaitu home plate".

Olahraga softball dimainkan selama 7 inning yaitu masing-masing regu mendapat giliran 7 kali menjadi regu pemukul dan 7 kali menjadi regu jaga. Regu pemukul menjadi regu jaga apabila telah

terjadi 3 kali mati, sehingga regu jaga menjadi regu pemukul. Dan nilai didapat apabila pemukul baik pada pukulannya sendiri maupun temannya telah melalui dan selamat menyentuh base pertama, kedua, ketiga, dan home base tersebut adalah satu. Dalam permainan softball ada beberapa keterampilan dasar yang harus dikuasai oleh pemainnya. Keterampilan itu adalah melempar (*throwing*), menangkap (*catching*), memukul (*batting*), lari base (*base running*), meluncur (*sliding*). Seorang pemain softball harus bisa melakukan keterampilan tersebut diatas.

Prestasi Softball Indonesia di tingkat Asean dan Asia saat ini belum bisa melampaui negara-negara tetangga, faktor yang bisa mempengaruhi selain faktor teknik juga faktor kondisi fisik pemain. Hal ini menjadi tantangan bagi para pelatih bulu tangkis di Indonesia untuk mengupayakan peningkatan kondisi fisik atlet, seperti daya tahan, kekuatan, kecepatan, fleksibilitas, kelincahan dan koordinasi gerakan tangan dengan glove serta gerakan hasil lemparan yang baik. Didalam suatu pertandingan Softball gerakan-gerakan tersebut dilakukan berulang-ulang sehingga pemain akan mengalami kelelahan yang mempengaruhi pada permainan, seperti Power Batting lemah, koordinasi menurun dalam berjaga ataupun menyerang, hasil pukulan tidak bisa mendorong runner dan tidak menciptakan angka.

Bersama memahami terkait hasil pengamatan pengabdian pada awal tahun 2023. Terkait materi latihan yang sangat minim, tidak terlepas dari SDM Pelatih utama yang masih berada di Jayapura, kurangnya latihan yang dilakukan serta intensitas yang masih belum kuat, dan belum optimalnya mental atlet dimana belum pernah melakukan pertandingan eksternal/ kompetisi resmi.

Oleh karena itu, pentingnya mengevaluasi materi latihan, untuk mengembangkan keterampilan pelatih karena hasil prestasi atlet menurun sehingga

dibutuhkan pelatihan kegiatan pemrograman latihan agar bisa mencapai puncak prestasi di Kabupaten Merauke bahkan wilayah Papua Selatan. Berdasarkan hasil di atas pengabdian memiliki pemikiran bahwa ada beberapa hal yang perlu dilakukan pertama, pelatih akan saling berdiskusi terkait kelemahan-kelemahan yang sudah ada dan nantinya muncul pemahaman proses melatih kondisi fisik untuk bisa menerapkan kepada para atlet secara berkesinambungan, kemudian yang kedua menyempurnakan program latihan kondisi fisik pada atlet sehingga latihan yang diberikan akan menjadi terstruktur dan efisien. Dari hasil pemikiran tersebut diharapkan mampu meningkatkan prestasi atlet untuk mengeluarkan potensi pelatih dengan hasil atlet di Kabupaten Merauke menjadi juara di pertandingan-pertandingan PORDA maupun Nasional. Tujuan dalam kegiatan ini adalah Untuk meningkatkan kondisi fisik atlet olahraga Softball di Kabupaten Merauke.

Pengabdian bersama mitra memiliki pengalaman dalam FGD dengan Pengurus PERBASASI Kab. Merauke, bermusyawarah menentukan persoalan prioritas yang disepakati untuk diselesaikan selama pelaksanaan program PKM ini, beberapa kesimpulan yang didapatkan dalam beberapa kesempatan observasi di awal juga dapat disimpulkan antara lain: Penguatan Kapasitas Pelatih Pemula dan Calon Pelatih Latihan fisik seperti olahraga mempunyai manfaat yang besar karena dapat meningkatkan unsur-unsur kesegaran jasmani, yaitu sistem jantung dan pernapasan, kelenturan sendi dan kekuatan otot. Latihan fisik akan memberikan manfaat bagi tubuh apabila dilakukan dengan memenuhi kriteria FITT (frequency, intensity, time, type). Begitu pula bagi lansia, aktivitas fisik yang dilakukan juga harus memenuhi kriteria FITT, pengertiannya sebagai berikut:

- a) Frekuensi diartikan sebagai seberapa sering aktivitas fisik dilakukan, berapa hari dalam satu minggu.
- b) Intensitas dimaksudkan sebagai seberapa keras suatu aktivitas fisik dilakukan,

apakah termasuk dalam intensitas rendah, sedang atau tinggi.

- c) Time (waktu) merupakan lamanya aktivitas fisik yang dilakukan dalam satu sesi.
- d) Type (jenis latihan fisik) yang dilakukan dapat berupa latihan yang sifatnya aerobik maupun anaerobik.

Bagi pelatih yang memimpin para atlet baik di luar dan di dalam lapangan harus senantiasa mampu untuk terus membawa atletnya sesuai dengan tujuan yang diharapkannya. Keberhasilan pelatih dalam mencapai tujuan tersebut sangat dipengaruhi oleh gaya kepemimpinan yang merupakan model kepemimpinan dalam mempengaruhi kelompoknya khususnya para atlet untuk mencapai prestasi yang diharapkan. Gaya kepemimpinan ini akan sangat membantu pelatih dalam merealisasikan program yang disusun karena akan berpengaruh besar kepada diri atlet yang dipengaruhinya untuk berbuat, berjalan, bertindak dan berlatih sesuai dengan yang diharapkan pelatih tersebut. Dibutuhkan pengetahuan berupa ilmu dan seni dalam merealisasikan kepemimpinan tersebut dalam bentuk gaya atau tipe kepemimpinan yang efektif dalam mewujudkan prestasi yang diharapkan. Oleh karena pentingnya peningkatan SDM pelatih perlu dilakukan dalam kegiatan PKM ini.

## 2) Intervensi Program Pemulihan Fisik dan Kebugaran secara berkesinambungan.

Pengertian kebugaran fisik adalah kemampuan fisik yang dimiliki oleh seseorang untuk melakukan aktivitas fisik tanpa harus mengalami kelelahan atau merasakan kecapekan yang berarti. Dalam bahasa Inggris

istilah kebugaran jasmani disebut physical fitness. Seseorang yang memiliki kebugaran tubuh yang baik akan memiliki kemampuan menjalankan aktivitas sehari-hari dengan efektif karena memiliki cukup kebugaran sehingga mampu mendukung aktivitas inti dan juga aktivitas tambahan sehari-hari. Program latihan ini berdasarkan

dengan tujuan yang diperlukan serta disusun secara sistematis, terukur. Waktu yang dibutuhkan dalam latihan fisik relatif lama, serta agar memperoleh hasil yang optimal. Peningkatan latihan fisik tidak akan terlihat dalam waktu satu atau 2 minggu, karena latihan bukanlah sesuatu yang dapat diperoleh secara instan. contohnya setiap minggunya terjadi peningkatan kekuatan sekitar 1-5% yang merupakan Hasil latihan yang meningkat secara progresif. Pengaruh Latihan akan terlihat sesudah 8 minggu dilakukan, contohnya dalam waktu 8 minggu latihan beban peningkatan kekuatan ototnya sekitar 50% (Auersperger et al., 2013).

Oleh karena itu, pentingnya mengevaluasi materi latihan, untuk mengembangkan keterampilan pelatih karena hasil prestasi atlet menurun sehingga dibutuhkan pelatihan kegiatan pemrograman latihan agar bisa mencapai puncak prestasi di Kabupaten Merauke bahkan wilayah papua selatan.

Dalam menyusun dan mengatasi masalah-masalah utama diatas Tim Pengabdian menggunakan metode pendekatan yang telah disepakati bersama dengan mitra, yang bersifat partisipatif, dan terdapat keberlanjutan program.

## **METODE**

Pengabdian ini menggunakan pendekatan pendampingan dan sosialisasi, dengan metode pendekatan yang telah disepakati bersama, partisipasi, evaluasi dan keberlanjutan program. Metode Pelaksanaan yang digunakan dalam Skema PKM ini tim pengabdian membagi 4 tahapan pelaksanaan, yakni: Tahap Observasi dan Pendahuluan, Tahap Penyusunan Materi dan Perencanaan Program Latihan; Tahap Sosialisasi dan diskusi melalui Forum Group Discussion terkait Kondisi di Lapangan (Atlet Baseball-Softball Kab. Merauke); dan tahap yang terakhir adalah Tahap Monitoring dan Evaluasi.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada Mitra selanjutnya

ditentukan metode pelaksanaan kegiatan yang sudah disepakati antara pematari dan Mitra. Dalam kegiatan pengabdian ini ditetapkan bahwa pengabdian dilakukan dengan metode sebagai berikut: Tahap Penyusunan Materi dan Perencanaan Program Pemulihan; Penyusunan Modul Pelaksanaan dalam tahap ini akan dibuat sebuah materi terkait pemahaman mengenai manajemen pembinaan dan kepelatihan olahraga (teori dan praktek). Tahap Persiapan Kegiatan; Pada tahap ini tim pengabdian akan mempersiapkan pematari dan seluruh komponen sarana dan prasarana serta peralatan yang akan digunakan. Sedapat mungkin sebelum pelaksanaan dimulai seluruh tim mematangkan rencana kegiatan, dimulai dari persiapan hal teknis dan Non-teknis.

Metode yang dipergunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah sebagai berikut: (1) metode ceramah dilakukan untuk memberikan penjelasan dan pemahaman mengenai manajemen pembinaan dan kepelatihan olahraga (teori dan praktek) kepada pelatih dan Atlet PERBASASI Kab. Merauke, (2) diskusi dan tanya jawab dilakukan untuk memecahkan berbagai permasalahan yang dihadapi dan pentingnya manajemen pembinaan dan kepelatihan olahraga bagi pelatih dan Atlet PERBASASI Kab. Merauke, dan (3) teori dan praktek kepelatihan olahraga bagi pelatih dan Atlet PERBASASI Kab. Merauke.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Progress dari setiap kegiatan harus dicapai sesuai dengan yang ditentukan. Apabila terjadi kendala maka akan dicarikan solusi terbaik mengatasi kendala itu. Sehingga program ini berjalan sesuai jadwal dan luaran yang telah ditentukan. Dalam melaksanakan monitoring akan dilakukan komunikasi yang intensif antara Tim Pengabdian. Hasil atau target luaran dari kegiatan Pengabdian Kemitraan Masyarakat (PKM) ini adalah Peningkatan bekal ilmu (kognitif) dalam pemahaman dan penguatan konsep terkait manajemen pembinaan dan

kepelatihan olahraga perlu konsep yang baik. Pembahasan yang dilakukan antara pengabdian dan Mitra adalah: 1) Pentingnya manajemen pembinaan olahraga untuk diterapkan oleh pelatih olahraga sebagai ujung tombak dalam menghasilkan prestasi olahraga, disamping perlunya sistem rekrutmen atlet, standar kemampuan atlet, sarana prasarana pembinaan, fasilitas dan Perlengkapan, uang pembinaan, bonus, dan asupan gizi atlet. 2) Stakeholder olahraga dan pengurus Cabang dalam hal ini PERBASASI perlu memperbaiki pembinaan olahraga, dan menyiapkan atlet junior sebagai calon atlet berbakat dan potensial untuk meraih prestasi secara berkelanjutan. 3) Penerapan sistem

kepelatihan olahraga yang berdasarkan pendekatan IPTEK olahraga, hasil penelitian, dan kolaborasi antara akademisi dan pelatih olahraga di Mitra. Faktor kepelatihan yang dibutuhkan dalam mencapai prestasi meliputi persiapan fisik, teknik, taktik, psikis dan persiapan teori harus selalu ada dalam setiap program latihan. Persiapan fisik dan teknik merupakan dasar dalam mencapai prestasi. Selain perlu belajar teknik yang lebih baik, olahragawan juga perlu persiapan taktik. Bila semua faktor adalah sama dilatih, maka pemenang dalam suatu pertandingan adalah olahragawan yang memiliki persiapan psikis yang lebih unggul.

**Keberlanjutan Program**

Adapun keberlangsungan program setelah kegiatan ini selesai yaitu; Penguatan Kapasitas SDM di beberapa Cabang Olahraga yang tergabung dalam KONI Kab. Merauke ataupun nantinya KONI Prov. Papua Selatan, Dalam Meningkatkan kompetensi Pelatih menguasai dan memiliki keterampilan manajemen pembinaan

olahraga bagi pelatih dan Atlet di Wilayah Papua Selatan. Pelatih serta Atlet menguasai dan memiliki keterampilan kepelatihan olahraga, untuk menjadi sebuah Tim secara benar guna meraih target prestasi yang telah ditetapkan. Berikut ini adalah dokumentasi kegiatan PKM.





## SIMPULAN DAN SARAN

Mitra dalam hal ini PERBASASI Kab. Merauke, Pimpinan mitra yakni Josefa L. Rumaseuw, S.Hut. mitra sangat kooperatif dan sangat terbuka dalam melayani pengabdian dimulai dari tahap survei sampai proses persiapan pelaksanaan pengabdian serta evaluasi. Hasil yang diharapkan dari Mitra dan Pengabdian adalah tersampaikan Pemahaman Ilmu dari Tim Pengabdian UNMUS dan Diskusi dengan Pelatih dan Atlet Softball- Baseball dalam kegiatan Pendampingan Dan Pelatihan Kondisi Fisik Atlet Baseball-Softball Kabupaten Merauke Menuju Seleksi Tim Pra-PON 2023,

meningkatkan kualitas pelatih dan prestasi atlet untuk mengeluarkan potensi pelatih dengan hasil atlet di Kabupaten Merauke menjadi juara di pertandingan-pertandingan PORDA maupun Nasional. meningkatkan kondisi fisik atlet Baseball-Softball Kabupaten Merauke.

## DAFTAR RUJUKAN

- Bompa, Tudor O. And Gregory. G. Haff. 2009, *Periodization Theory and Methodology of Training*, New York: Kendall/Hunt Publishing Company
- 1999, *Perization: Theory and Metodology of Training*, Dubuque, Iowa: Kendall/ Hunt Publishing Company.
1994. *Theory and Metodology of Training*, Dubuque, Iowa: Kendall/ Hunt Publishing Company.
- 2000 *Total TrainingFor Young Champion*. United States: Human Kinetics Champaign Braunwald, Eugene.
2001. *Harrison's Principles of Internal Medicine*, 15 edition The McGraw-hill Company, Inc. USA
- Faisal Yunus, (1997). *Faal Paru dan Olahraga*. *Jurnal Respirasi Indonesia*.
- Fernandez, Ana Claudia 2004. *Influence of the aerobic and anaerobic training on the body fat mass in obese adolescents*. *Artikel :PDF*.
- Foss L, Marle, Keteyian Steven J.1998 . *The Physiological Basis for Exercise and Sport*. WBC. Mc.Graw Hill Componies Illionis Dubuque Iowa Madison.
- Fox,EL, 1984 „*Sports Physiology*. Holt-Saunders Internasional.
- Fox,E.L dan Mathew, DK, 1981 *The Physiological Basis of Physical*

Education and Athletis. Edisi ke-3.  
Philadelphia: Saudersc Collage  
Publising

Harre, Dietrich (Ed). 1982. Principles of  
Sports Training. Berlin: Sportverlag.

Harsono. 1988. Coaching dan Aspek-aspek  
Psikologis Dalam Coaching. Jakarta :

Departemen pendidikan dan kebudayaan  
Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi  
Proyek Pengembangan Lembaga  
Pendidikan Tenaga Kependidikan.

Hasyim Effendi, 1983. Fisiologi Kerja dan  
Olahraga Peranan Kerja untuk  
Diagnostik. Penerbit alumni Bandung.

International Journal of Obesity,  
www.iaso.org Johansyah Lubis,  
Evalina

Heryanty. 2007. Latihan Dalam Olahraga  
Profesional. Editi I Jakarta : Badan  
Pengembangan dan Pengawasan  
Olahraga Profesional Indonesia  
Tabuni, D., Rumapea, P., & Areros, W. (2016).  
Implementasi Kebijakan Otonomi  
Khusus (Studi Kasus Tentang  
Pelayanan Publik Bidang Pendidikan)  
di Kabupaten Lanny Jaya Provinsi  
Papua. *Jurnal Administrasi Publik  
UNSRAT*, 1(043), 163229.