LAPORAN

PROGRAM KEMITRAAN MASYARAKAT (PKM)

PEMBINAAN PRESTASI DI PEMUSATAN LATIHAN DAERAH (PUSLATDA) PETANQUE KOTA SEMARANG DALAM MENDORONG PRESTASI OLAHRAGA DI KOTA SEMARANG

Oleh:

Buyung Kusumawardhana S.Pd., M.Kes	**NIDN. 0621088802**
Osa Maliki S.Pd., M.Pd	**NIDN. 0617108102**
Husnul Hadi S.Pd., M.Pd	**NIDN. 0604089001**

LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

UNIVERSITAS PGRI SEMARANG

2018

HALAMAN PENGESAHAN
PROGRAM KEMITRAAN MASYARAKAT

1.	Judul PKM	: Pembinaan Prestasi di Pemusatan Latihan Daerah (Puslatda) Petanque Kota Semarang dalam Mendorong Prestasi Olahraga di Kota Semarang
2.	Nama Mitra Program PKM	: FOPI Kota Semarang
3.	Ketua Tim Pengusul	
	a. Nama	: Buyung Kusumawardhana., S.Pd., M.Kes
	b. NIDN	: 0621088802
	c. Jabatan/Golongan	: Penata Muda Tk. I/III B
	d. Program Studi	: PJKR
	e. Perguruan Tinggi	: Universitas PGRI Semarang
	f. Bidang Keahlian	: Kesehatan Olahraga
	g. Alamat Kantor/Telp/Faks/Surel	: Jl.Sidodadi Timur no.24 Semarang
4.	Anggota Tim Pengusul	
	a. Jumlah Anggota	: 2 Orang
	b. Nama Anggota I/Bidang Keahlian	: Osa Maliki S.Pd., M.Pd /Pendidikan Olahraga
	c. Nama Anggota II/Bidang Keahlian	: Husnul Hadi S.Pd., M.Pd/Psikologi Olahraga
	d. Jumlah Mahasiswa yang terlibat	: 2 Orang
	e. Alamat Kantor/Telp/Faks/Surel	: Jl.Sidodadi Timur no.24 Semarang
5.	Lokasi Kegiatan/Mitra	
	a. Wilayah Mitra (Desa/Kecamatan)	: Kel. Pedurungan Kidul, Kecamatan Pedurungan
	b. Kabupaten/Kota	: Kota Semarang
	c. Provinsi	: Jawa Tengah
	d. Jarak PT ke lokasi mitra (Km)	: 4,1 Km
6.	Luaran yang dihasilkan	: - Peningkatan daya saing : Ada - Peningkatan penerapan iptek di masyarakat : Ada
7.	Jangka Waktu Pelaksanaan	: 1 Tahun
8.	Biaya Total	: Rp 4.500.000,00

Mengetahui,
Dekan,

Dr. Titik Haryati, M.Si
NIDN. 0630066001

Semarang, 20 Desember 2018
Ketua Tim Program Kemitraan Masyarakat

Buyung Kusumawardhana, S.Pd., M.Kes
NIDN. 0621088802

Mengetahui,
Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat
Universitas PGRI Semarang

Dr. Rasiman, M.Pd
NIP. 195602181986031001

IDENTITAS DAN URAIAN UMUM

1. Judul Pengabdian kepada Masyarakat: Pembinaan Prestasi di Pemusatan Latihan Daerah (PUSLATDA) Petanque Kota Semarang Dalam Mendorong Prestasi Olahraga di Kota Semarang.

2. Tim Pelaksana

No	Nama	Jabatan	Bidangkeahlian	Instansiasal	Alokasiwaktu (jam/minggu)
1	Buyung Kusumawardhana, S.Pd., M.Kes	Ketua	Kesehatan Olahraga	Universitas PGRI Semarang	4
2	Osa Maliki, S.Pd., M.Pd	Anggota 1	Pendidikan Jasmani	Universitas PGRI Semarang	4
3	Husnul Hadi, S.Pd., M.Pd	Anggota 2	Psikologi Olahraga	Universitas PGRI Semarang	4

3. Objek (khalayak sasaran) Pengabdian kepada Masyarakat: FOPI Kota Semarang

4. Masa Pelaksanaan
   Mulai : bulan : Juni tahun: 2018
   Berakhir : bulan : Agustus tahun: 2018

5. Usulan Biaya LPPM Universitas PGRI Semarang
   - Tahun ke-1 : Rp.4.500.000,-

6. Lokasi Pengabdian kepada Masyarakat: Puslatda Petanque Kota Semarang. Jl. Zebra Tengah, Kelurahan Pedurungan Kidul, Kecamatan Pedurungan, Kota Semarang.

7. Mitra yang terlibat
   Mitra yang terlibat dalam kegiatan pengabdian ini ialah FOPI Kota Semarang. Mitra berkontribusi dalam pembuatan dan penyusunan program latihan serta menerapkan program tersebut secara benar.

8. Permasalahan yang ditemukan dan solusi yang ditawarkan
   Berlangsungnya Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) yang mempertandingkan setiap Kabupaten/Kota se-Jawa Tengah salah satunya adalah cabang olahraga petanque akan tetapi penerapan serta proses pembinaan prestasi belum berjalan dengan benar sehingga dikhawatirkan akan menghambat prestasi petanque Kota Semarang. Solusi dengan melakukan pendampingan dalam menyusunan program latihan fisik, teknik dan penerapan psikologi olahraga untuk memperkuat mental bertanding atlet petanque Kota Semarang. Pendampingan ini dengan cara pengambilan data

awal sebagai rujukan kemudian pembuatan program latihan dengan berdasarkan data peningkatan dengan tujuan mampu mengevaluasi pada saat kegiatan berlangsung.

9. Kontribusi mendasar pada khalayak sasaran:
   Pendampingan pembinaan prestasi ini dapat meningkatkan prestasi atlet dalam bentuk teknik dan fisik serta mampu memperkuat mental bertanding. Hal ini tentu mempengaruhi tingkat prestasi atlet Kota Semarang. Prestasi atlet yang baik merupakan harapan dan target FOPI Kota Semarang dalam Pekan Olahraga Provinsi Jawa Tengah.

10. Luaran berupa jasa, sistem, produk/barang, paten, atau luaran lainnya yang ditargetkan
    Luaran dari pengabdian ini ialah peningkatan daya saing berupa prestasi para atlet yang meningkat dengan dibuktikan dalam bentuk data prestasi. Capaian berikutnya merupakan peningkatan penerapan iptek di masyarakat berupa cara pembuatan dan penerapan kualitas pembinaan prestasi atlet dengan cara pembuatan program latihan dan psiokologi olahraga.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL i
HALAMAN PENGESAHAN ii
IDENTITAS DAN URAIAN UMU…… iii
DAFTAR ISI v
DAFTAR TABEL vi
DAFTAR LAMPIRAN vii
RINGKASAN viii
KATA PENGANTAR..... ix
BAB I PENDAHULUAN
1.1 Analisis Situasi..... 1
1.2 Permasalahan Mitra 2
BAB II SOLUSI DAN TARGET LUARAN..... 5
BAB III METODE PELAKSANAAN
3.1 Metode Kegiatan 7
3.2 Jadwal Kegiatan..... 7
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN
4.1 Hasil Program..... 10
4.2 Pembahasan..... 11
BAB V SIMPULAN DAN SARAN
5.1 Simpulan 13
5.2 Saran..... 13
DAFTAR PUSTAKA 14
LAMPIRAN 15

DAFTAR TABEL

Halaman

1. Tabel2.1 Rencana Target Capaian Tahunan..... 6
2. Tabel 3.1 Jadwal Kegiatan PKM..... 9
3. Tabel 4.1 Ketercapaian Program PKM..... 10
4. Tabel 4.2 Perolehan Medali Tim Petanque Kota Semarang….. 11

DAFTAR LAMPIRAN

		Halaman
Lampiran 1	Biodata Ketua dan Anggota.....	15
Lampiran 2	Peta Lokasi Wilayah Mitra…….....	25
Lampiran 3	Surat Pernyataan Kerjasama Mitra PKM.....	26
Lampiran 4	Presensi Peserta PKM.....	27
Lampiran 5	Dokumentasi…….....	38
Lampiran 6	Hasil Luaran.....	45
Lampiran 7	Surat Tugas.....	49
Lampiran 8	Materi.....	52

RINGKASAN

Salah satu permasalahan di Puslatda Petanque Kota Semarang adalah proses pembinaan prestasi atlet berupa belum adanya program latihan teknik dan fisik serta belum diterapkannya ilmu psikologi olahraga khusunya pengutan mental bertanding yang dikhawatirkan dapat menghambat prestasi olahraga di Kota Semarang khusunya cabang olahraga petanque di Porprov 2018.

Solusi yang dilaksanakan tim dan mitra ialah pendampingan pembuatan dan penerapan program latihan teknik dan fisik serta penguatan mental bertanding atlet puslatda petanque Kota Semarang. Program latihan yang telah dibuat selalu menggunakan *sport science*. Sehingga hasil dari program ini dapat mendorong prestasi olahraga Kota Semarang khusunya di cabor petanque. Dari program latihan yang dibuat,tim beserta mitra mendapatkan atlet-atlet yang tergolong muda yang baik untuk pembinaan beberapa tahun kedepan serta tim petanque Kota Semarang memperoleh 5 medali di ajangPorprov 2018.

Kata Kunci: Petanque, PembinaanPrestasi, Kota Semarang

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur hanya milik Allah SWT atas segala karunianya sehingga Tim Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) dapat menyelesaikan laporan kami yang berjudul "Pembinaan Prestasi di Pemusatan Latihan Daerah (Puslatda) Petanque Kota Semarang Dalam Mendorong Prestasi Olahraga di Kota Semarang".

Laporan ini disusun sebagai wujud tanggung jawab tim serta kepedulian terhadap keadaan di lapangan. Besar harapan agar tulisan ini dapat menjadi pedoman awal, khususnya bagi pelatih dan pengurus olahraga petanque dalam membuat program latihan dan pembinaan prestasi. Sehingga 3 ranah prestasi yaitu teknik, fisik dan mental atlet dapat tereksplor dengan baik. Tim menyadari sepenuhnya bahwa dalam penyelesaian laporan ini tidak terlepas dari bantuan dan bimbingan berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini kami ingin menyampaikan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. RasimanM.Pd., selaku Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas PGRI Semarang, yang telah menyetujui dan memberikan bimbingan serta arahan kepada Tim.
2. Ibu Dr. Titik Haryati, M.Si, selaku Dekan FPIPSKR Universitas PGRI Semarang, yang memberikan dorongan serta kemudahan Tim dalam melaksanakan maupun pembuatan laporan hasil pengabdian ini.
3. Federasi Olahraga Petanque Indonesia (FOPI) Kota Semarang yang telah bersedia bekerjasama dalam pengabdian ini untuk kemajuan prestasi olahraga di Kota Semarang.
4. Rekan-rekan dosen, khususnya prodi PJKR yang telah memberikan saran dan kritiknya yang membangun kepada tim.
5. Semua pihak yang telah membantu tim selama proses pengabdian sampai selesainya laporan pengabdian ini.

Semoga segala amal kebaikan yang telah Bapak, Ibu dan rekan-rekan semua yang telah dilakukan demi kelancaran penyelesaian pengabdian ini, mendapat balasan yang lebih baik dari Allah SWT. Amin.

Semarang, Desember 2018

Tim Pengabdian Kepada Masyarakat

BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Analisis Situasi

Petanque merupakan salah satu cabang olahraga yang mulai berkembang di Indonesia. Petanque berasal dari Perancis dan sekarang sudah ada di berbagai negara di dunia. Perkembangan cabang olahraga yang begitu pesat baik di dunia maupun di Indonesia, Provinsi Jawa Tengah turut untuk mengembangkan dan mempopulerkan Petanque kepada masyarakat. Olahraga petanque dapat dimainkan oleh berbagai kalangan baik pria, wanita, tua dan muda.

Perkembangan olahraga Petanque di Jawa Tengah belum merata baik di perkotaan maupun di pelosok daerah. Salah satu daerah yang mulai mengembangkan olahraga ini adalah Kota Semarang. Selain sebagai ibukota provinsi dan pusat pemerintahan, Kota Semarang merupakan pusat penyebar informasi secara cepat dan tepat. Kota Semarang terdiri dari 16 (enam belas) kecamatan. Dari seluruh kecamatan yang berada di semarang sepakat mendirikan sebuah organisasi olahraga yang menaungi olahraga petanque di Kota Semarang.

Sebuah organisasi olahraga yang baik dengan tujuan mendapatkan dan memperoleh hasil prestasi yang baik harus memiliki beberapa kriteria, yaitu pemanduan bakat dan minat, pembinaan prestasi, hubungan dengan masyarakat, perwasitan, program latihan yang tepat, penelitian dan pengembangan, serta didukung oleh sarana dan prasarana yang memadai.

Induk organisasi yang mewadahi olahraga petanque di Indonesia adalah Federasi Olahraga Petanque Indonesia (FOPI). FOPI telah terbentuk dari pusat hingga ke daerah salah satunya adalah di Kota Semarang. FOPI Kota Semarang yang baru terbentuk dituntut untuk mendapatkan prestasi di ajang Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) tahun 2018. Olahraga petanque mulai diperlombakan pada ajang PORPROV pada tahun 2018 yang bertempat di Kota Surakarta dan akan diperlombakan pada ajang Pekan Olahraga Nasional (PON) pada tahun 2020 di Provinsi Papua yang sebelumnya telah diperlombakan sebagai eksebisi resmi di PON Jawa Barat (Jabar) pada tahun 2016.

Pada eksebisi PON Jabar, Jawa Tengah (Jateng) mengirimkan 2 atlet yang berasal dari Kota Semarang. Sangat disayangkan jika prestasi tersebut tidak dibina dan tidak mendapat perhatian dari berbagai pihak. Dikhawatirkan jika tidak adanya pembinaan maupun pembinaan yang kurang baik dapat menurunkan prestasi atlet.

Untuk mencapai tujuan tersebut, maka diperlukan usaha dari berbagai pihak mulai dari praktisi, akademisi, pemerintah, serta masyarakat luas. Petanque sebagai olahraga yang cenderung baru memiliki peluang untuk berkembang secara cepat hal ini disebabkan karena permainan yang cenderung mudah, peralatan yang cenderung murah dan mudah, dan dapat dimainkan oleh semua kalangan. Selain untuk mendulang medali, petanque juga dapat menjadi alternatif untuk mempromosikan pariwisata melalui olahraga. Hal ini telah dilakukan diberbagai daerah misalnya di Provinsi Bali, Sulawesi Selatan, Jawa Barat dan Sumatra Utara.

Salah satu permasalahan FOPI Kota Semarang adalah proses pembinaan prestasi atlet berupa ilmu kepelatihan, psikologi, kebugaran serta pencarian bibit atlet belum berjalan secara baik. Pemusatan latihan adalah tempat untuk melakukan latihan secara rutin yang dilakukan oleh semua orang yang telah dipilih dari ajang seleksi atlet dari berbagai kecamatan maupun club petanque se-Kota Semarang.

Salah satu penyebab permasalahan ini adalah petanque merupakan olahraga yang cenderung baru sehingga dukungan dari pemerintah belum sepenuhnya memecahkan masalah tersebut. Maka dari itu, peran dari pihak lain sangat membantu untuk memajukan dan mendorong prestasi di Kota Semarang. Tujuannya adalah dengan pendampingan berupa pembinaan prestasi yang baik diharapkan program latihan terlaksana dengan baik sehingga prestasi dan target untuk kejuaraan PORPROV dapat dicapai.

Maka dari itu diperlukan pembinaan prestasi yang baik dan standar untuk mendorong prestasi petanque Kota Semarang di ajang Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) yang akan diikuti oleh Kabupaten/Kota se-Jawa Tengah.

1.2 Permasalahan Mitra

Berlangsungnya Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) Tahun 2018 di Kota Surakarta yang mempertandingkan setiap Kabupaten/Kota se-Jawa Tengah salah satunya

adalah cabang olahraga petanque akan tetapi proses pembinaan prestasi belum berjalan dengan baik sehingga dikhawatirkan akan menghambat prestasi petanque Kota Semarang.

Tempat pemusatan latihan (Puslatda) Kota Semarang telah memiliki lapangan latihan yang beralamat di Jl. Zebra Tengah, Pedurungan Kidul, Pedurungan, Kota Semarang, Jawa Tengah namun beberapa permasalahan yang memungkinkan untuk dirumuskan sebagai sebuah rumusan masalah dalam program pengabdian pada masyarakat ini dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut:

1. Pembuatan Program Latihan Teknik

   Program latihan merupakan landasan dan acuan untuk melakukan latihan yang efektif sehingga tujuan akan tercapai. Program latihan terdiri dari beberapa yaitu fase persiapan, fase pelaksanaan, *try out* dan fase puncak. Program latihan terutama dalam bentuk latihan teknik di Puslatda Petanque Kota Semarang belum sesuai karena masih berdasarkan terhadap kesukaan dan kesenangan dari pelatih tersebut. Padahal kualitas teknik dasar merupakan bagian yang penting untuk mendapatkan prestasi dan peningkatan prestasi yang baik.

2. Pembuatan Program Latihan Fisik

   Sama halnya dengan program latihan teknik, program latihan fisik merupakan indikator dasar untuk mencapai prestasi. Teknik yang baik tanpa didasari fisik yang baik merupakan sia-sia, begitu juga sebaliknya. Kemampuan fisik setiap individu berbeda-beda sehingga program yang akan dijalanipun seharusnya berbeda setiap individu. Puslatda Petanque Kota Semarang belum memiliki program latihan fisik secara mendetail.

3. Penerapan Psikologi Olahraga

   Selain teknik dan fisik, mental bertanding harus benar-benar baik. Hal ini berpengaruh terhadap kondisi pada saat pertandingan. Memiliki fisik dan teknik yang baik tanpa memiliki mental bertanding yang kuat maka fisik dan teknik tidak akan berjalan dengan baik. Mental bertanding merupakan bagian dari ilmu psikologi olahraga. Sedangkan penerapan psikologi olahraga di Puslatda Petanque Kota Semarang belum menerapkan ilmu tersebut.

Oleh karena itu, tim pengabdian pada masyarakat Universitas PGRI Semarang bersama mitra merasa bertanggung jawab untuk membina prestasi berupa pembuatan program latihan teknik, fisik dan penguatan mental bertanding pada atlet di Puslatda Petanque Kota Semarang dalam mendorong prestasi olahraga di Kota Semarang.

BAB II
SOLUSI DAN TARGET LUARAN

Berdasarkan analisis situasi yang telah dilakukan, tim pengabdian masyarakat beserta mitra telah melakukan kolaborasi untuk menemukan solusi dengan melakukan pembinaan prestasi di pemusatan latihan daerah (Puslatda) petanque Kota Semarang. Pembinaan prestasi ini berupa pembuatan program latihan teknik yang baik, pembuatan program latihan fisik yang benar serta penerapan psikologi olahraga untuk memperkuat mental bertanding para atlet. Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini berlangsung selama 1 bulan dan akan selalu dilakukan pendampingan dalam pembuatan program hingga cara pelaksanaannya.

Beberapa solusi yang telah dilaksanakan tim pengabdian kepada masyarakat Universitas PGRI Semarang bersama mitra untuk pemecahan masalah di Puslatda petanque Kota Semarang, sebagai berikut:

1. Pembuatan Program Latihan Teknik

   Program latihan yang baik seharusnya memiliki data awal sebagai rujukan dalam pembuatan program yang kemudian dituangkan dalam bentuk solusi yang dirinci sehingga menjadi program latihan yang baik dengan tujuan mendapatkan prestasi puncak dengan kurun waktu tertentu. Program latihan teknik tidak bisa disamakan antara individu satu dengan yang lainnya. Grafik pembuatan serta jadwal program latihan harus disesuaikan dengan jadwal pertandingan. Tim dan mitra telah membuat program latihan teknik yang berdasarkan dengan data awal yang diterapkan dengan jadwal yang baik.

2. Pembuatan Program Latihan Fisik

   Sama halnya dengan program latihan teknik, program latihan fisik harus diambil data awal sebagai rujukan dalam pembuatan program. Kualitas hingga program latihan setiap individupun tidak bisa disamakan karena setiap individu memiliki kemampuan fisiologis yang berbeda-beda. Tim dan mitra telah membuat program latihan yang berdasarkan dengan data awal yang diterapkan dengan jadwal yang baik.

3. Penerapan Psikologi Olahraga

Tim dan mitra telah menerapkan psikologi olahraga terutama untuk penguatan mental bertanding dalam bentuk data-data dan solusi yang dituangkan dalam bentuk kejuaraan dan pendekatan *persuasive*.

Secara keseluruhan Program Kemitraan Masyarakat telah sesuai dengan target capaian berupa peningkatan daya saing berupa prestasi para atlet yang meningkat secara baik yang dibuktikan dalam bentuk data prestasi. Capaian berikutnya merupakan peningkatan penerapan iptek di masyarakat berupa cara pembuatan dan penerapan kualitas pembinaan prestasi atlet dengan cara pembuatan program latihan tektik, fisik dan psiokologi olahraga.

Berkaitan dengan Program Kemitraan Masyarakat maka target yang telah dicapai dalam satu tahun kegiatan sebagai berikut:

Tabel 2.1 Rencana Target Capaian Tahunan

No	**Jenis Luaran**	**Indikator Capaian**
1.	Publikasi ilmiah pada Jurnal ber ISSN/Prosiding jurnal Nasional	Tidak Ada
2.	Publikasi pada media masa cetak/online/repocitory	Tidak Ada
3.	Peningkatan daya saing (peningkatan kualitas, kuantitas, serta nilai tambah barang, jasa, diversifikasi produk, atau sumber daya lainnya)	Ada
4.	Peningkatan penerapan iptek di masyarakat (mekanisasi, IT, dan manajemen)	Ada
5.	Perbaikan tata nilai masyarakat (seni budaya, sosial, politik, keamanan, ketentraman, pendidikan, kesehatan)	Tidak Ada

BAB III
METODE PELAKSANAAN

3.1 Metode Kegiatan

Solusi yang dilaksanakan untuk mengatasi permasalahan mitra ialah pendampingan pembuatan dan penerapan program latihan teknik dan fisik serta penguatan mental bertanding atlet puslatda petanque Kota Semarang dengan tujuan untuk mendorong prestasi olahraga di Kota Semarang. Pelaksanaan ini dilakukan dengan beberapa metode yaitu dengan cara pengambilan data awal atlet baik dari segi teknik, fisik maupun mental. Kemudian menentukan solusi dengan cara pembuatan program yang dirinci dengan pembuatan jadwal pada setiap latihan.

Program latihan yang telah dibuat selalu menggunakan *sport science* yang meliputi:

1. *Biomechanics,*
2. *Performance Analysis,*
3. *Performance Psychology,*
4. *Physiology,*
5. *Research and Development,*
6. *Strength and Conditioning*

Beberapa metode tersebut selalu dibuat dan dicatat menggunakan data statistic sehingga peningkatan maupun penurunan performa dapat selalu dievaluasi dengan baik.

3.2 Jadwal Kegiatan

Kegiatan pengabdian dilakukan dengan beberapa tahapan yaitu Tahap pengambilan data awal, Tahap pembuatan program latihan teknik, fisik dan mental, Tahap pelaksanaan latihan, serta Tahap evaluasi.

1. Tahap Pengambilan Data Awal

   Tahap ini merupakan tahapan dasar untuk menentukan sejauh mana kemampuan seseorang dalam menguasi teknik, kapasistas fisik serta kematangan mental. Tahapan ini juga sebagai bahan rujukan dalam pembuatan program latihan.

Proses pencatatan data awal teknik seluruh atlet melakukan teknik dasar lemparan masing-masing 80 kali yaitu:

a. Lemparan Pointing
   - 10 kali jarak 6 meter
   - 10 kali jarak 7 meter
   - 10 kali jarak 8 meter
   - 10 kali jarak 9 meter

b. Lemparan Shooting
   - 10 kali jarak 6 meter
   - 10 kali jarak 7 meter
   - 10 kali jarak 8 meter
   - 10 kali jarak 9 meter

Proses pencatatan data awal fisik seluruh atlet melakukan serangkaian tes fisik yaitu:

- Tes Vo2 Max
- Tes daya tahan otot
- Tes keseimbangan
- Tes akurasi
- Tes koordinasi

Proses pencatatan data awal psikologi seluruh atlet melakukan tes tertulis yang berisi soal instrument psikologi olahraga khususnya olahraga petanque.

2. Tahap Pembuatan Program Latihan

   Setelah mendapatkan data awal selanjutnya tim dan mitra merumuskan jadwal dan program latihan jangka pendek sesuai dengan 3 kriteria tersebut yaitu teknik, fisik dan mental.

3. Tahap Pelaksanaan

   Setelah tersusun dan menetapkan jadwal serta program latihan, selanjutnya adalah melaksanakan program latihan sesuai dengan jadwal yang dilakukan oleh semua atlet dalam satu tempat. Hasil dari setiap latihan selalu dicatat sehingga akan

memudahkan tim dan mitra menganalisis serta mengontrol setiap individu dalam melakukan latihan, serta sebagai bahan untuk evaluasi.

4. Tahap Evaluasi

   Tahap ini merupakan tahapan analisis setiap pertemuan/latihan maupun analisis secara keselurahan.

Tabel 3.1 Jadwal Kegiatan PKM

No.	**Kagiatan**	**Periode Ke-**			
		I	**II**	**III**	**IV**
1.	Tahap pengambilan data awal				
2.	Tahap pembuatan program latihan				
3.	Tahap pelaksanaan latihan				
4.	Tahap evaluasi				

Keterangan :

Periode I : Tanggal 30 Juni-1 Juli 2018

Periode II : Tanggal 5 Juli-15 Juli 2018

Periode III : Tanggal 16 Juli-25 Agustus 2018

Periode IV : Tanggal 11 Agustus-31 Agustus 2018

BAB IV
HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Program

Berdasarkan solusi program kerja dan target tim Program Kemitraan Masyarakat (PKM) hingga saat ini, proses pelaksanaan program telah mencapai 100% dari total keseluruhan rancangan program. Ketercapaian tersebut dapat dilihat pada table berikut ini:

Table 4.1. Ketercapain Program PKM

No.	Program	Pelaksanaan		Keterangan
		Terlaksana (%)	Belum Terlaksana (%)	
1.	Pembuatan Program Latihan Teknik	100	-	Terlaksana pada tanggal 14 Juli 2018 di Puslatda Petanque Kota Semarang
2.	Pembuatan Program Latihan Fisik	100	-	Terlaksana pada tanggal 10 Juli 2018 di Puslatda Petanque Kota Semarang
3.	Penerapan Psikologi Olahraga	100	-	Terlaksana pada tanggal 15 Juli 2018 di Puslatda Petanque Kota Semarang

Selain itu, hasil program PKM yang tergolong singkat ini mendaptakan hasil berupa atlet-atlet yang masih tergolong muda yaitu dibawah 17 tahun (Under -17) sebanyak 2 orang, masa produktif (20-28 tahun) sebanyak 4 orang, serta 2 orang berada pada kategori usia puncak (>28 tahun). Hal ini menunjukan bahwa harapan prestasi olahraga Kota Semarang khusunya cabang olahraga petanque masih sangat cerah dan menjanjikan.

Selain mendapatkan hasil berupa umur, hasil dari program latihan serta penerapan ilmu psikologi ini berbuah manis di ajang PORPROV 2018. Dari 10 nomor yang dipertandingkan, tim petanque Kota Semarang mendapatkan hasil 1 emas, 2 perak dan 2 perunggu yang dapat dilihat dari table berikut ini:

Tabel 4.2. Perolehan Medali Tim Petanque Kota Semarang

No.	Nomor Pertandingan	Medali
1.	Shooting Women	Emas
2.	Single Man	Perak
3.	Double Mix	Perak
4.	Double Women	Perunggu
5.	Shooting Man	Perunggu

4.2 Pembahasan

1. Pembuatan Program Latihan Teknik

   Permasalahan mitra antara lain program latihan teknik di Puslatda Petanque Kota Semarang belum sesuai karena masih berdasarkan terhadap kesukaan dan kesenangan dari pelatih tersebut. Padahal kualitas teknik dasar merupakan bagian yang penting untuk mendapatkan prestasi dan peningkatan prestasi yang baik.

   Program PKM untuk pembuatan program latihan sesuai dengan tujuan dari latihan tersebut yaitu mencapai prestasi maksimal berdasarkan *sport science* yang dikemas secara efektif dan efisien. Program latihan yang dihasilkan tim dan mitra terdiri dari beberapa yaitu fase persiapan, fase pelaksanaan, *try out* dan fase puncak.

2. Pembuatan Program Latihan Fisik

   Permasalahan mitra antara lain belum memiliki program latihan fisik di Puslatda Petanque Kota Semarang. Sama halnya dengan program latihan teknik, program latihan fisik merupakan indikator dasar untuk mencapai prestasi. Teknik yang baik tanpa didasari fisik yang baik merupakan sia-sia, begitu juga sebaliknya.

   Program PKM untuk pembuatan program latihan fisik disesuaikan dengan factor kondisi fisik yang digunakan pada cabang olahraga yaitu daya tahan jantung dan paru (Vo2 Max), daya tahan otot, keseimbangan kaki, akurasi lemparan dan koordinasi mata tangan.

3. Penerapan Psikologi Olahraga

Permasalahan mitra antara lain belum menerapkan ilmu psikologi olahraga khusunya penguatan mental bertanding. Selain teknik dan fisik, mental bertanding harus benar-benar baik. Hal ini berpengaruh terhadap kondisi pada saat pertandingan. Memiliki fisik dan teknik yang baik tanpa memiliki mental bertanding yang kuat maka fisik dan teknik tidak akan berjalan dengan baik.

Program PKM untuk penerapan psikologi olahraga khususnya penguatan mental yaitu dengan cara pembuatan program dan kegiatan dalam bentuk *games* dan pendekatan secara *persuasive.*

BAB V
SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Pembinaan prestasi yang baik dan standar untuk mendorong prestasi petanque Kota Semarang di ajang Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) yang akan diikuti oleh Kabupaten/Kota se-Jawa Tengah yaitu dengan cara pembuatan program latihan teknik, pembuatan program latihan fisik serta penerapan psikologi olahraga khususnya penguatan mental bertanding yang dilakukan oleh tim dan mitra.

5.2 Saran

1. Pengurus Federasi Olahraga Indoensia (FOPI) Kota Semarang untuk mencari bibit-bibit unggul sehingga terjaring atlet-atlet petanque yang handal untuk prestasi olahraga di Kota Semarang.
2. Pemerintah khususnya Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) Kota Semarang dalam membina olahraga khususnya olahraga petanque untuk menambah perhatian guna membangun sarana dan prasarana latihan.
3. Pelatih olahraga khusunya olahraga petanque untuk membuat program latihan baik teknik serta fisik sesuai dengan *sport science*. Serta melibatkan ilmu psikologi sehingga dapat mendapatkan hasil sesuai dengan target pencapaian medali.

DAFTAR PUSTAKA

Arma Abdoellah, 1981. *Olahrga Untuk Perguruan Tinggi*. Yogyakarta. Sastra Hudaya.

Armbruster, dkk. 1979. *Sport And Rekreational Activities For Men And Women*. London : The CV. Mosby Company.

Basir Anas. 2011. Olahraga petanque cara bermain dan sejarahnya. http://sibukforever.blogspot.com/2011/11/olahraga-petanque-cara-bermain-dan.html. Diunduh tanggal 10 September2018.

Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, 2006. *Panduan Pengelolaan Hibah Edisi VII*. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi. Jalan Pintu I Senayan.

Iwan Hermawan. 2012. Gerak dasar permainan olahraga Petanque. Jakarta: Deputi Pemberdayaan olahraga Kemenpora.

Nurafif muhamad dan amin muhamad. 2013. Peralatan permainan petanque. http://afifpetanqueupsi30.blogspot.com/2013/09/peralatan-permainan.html.Diunduh tanggal 10 September 2018.

Pengurus Besar Federasi Olahraga Petaque Indonesia, 2012. Sosialisasi olahraga Petanque di Bali 2012. Jakarta. FOPI Indonesia.

Sajoto, M. 1990. *Peningkatan Dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga.* Dahara Prize.

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran 1. Biodata Ketua dan Anggota

I. Biodata Ketua

A. Identitas Diri

1	Nama	:	Buyung Kusumawardhana S.Pd., M.Kes
2	Jenis Kelamin	:	Laki-laki
3	Jabatan Fungsional	:	Asisiten Ahli
4	NIP/NPP	:	158801476
5	Pangkat/Gol	:	Penata Muda Tk. I/III b
6	Tempat dan Tanggal Lahir	:	Cilacap, 21 Agustus 1988
7	E-mail	:	aawardhana21@gmail.com
8	Nomor Telepon/HP	:	081568333228
9	Alamat Kantor	:	Jl. Sidodadi Timur No. 24 Semarang 50125
10	Telp/Fax/E-mail	:	(024) 8316377/8448217/ ikippgrismg@ikippgrismg.ac.id
11	Lulusan yang dihasilkan	:	S1= ___ S2= ___
12	Mata Kuliah yang diampu	:	Fisiologi Anatomi Ilmu Gizi Olahraga

B. Riwayat Pendidikan

	S1	S2
Nama Perguruan Tinggi	UNNES	UNAIR
Bidang Ilmu	Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (PJKR)	Kesehatan Olahraga
Tahun Masuk – Lulus	2006-2011	2012-2014
Judul Skripsi/Tesis/Disertasi	Tanggapan Guru Penjasorkes Terhadap Pembelajaran dengan Pendekatan Taktik *Teaching Games for Understanding* (TGfU) di SMA Negeri se-Kabupaten Cilacap Tahun 2011	Perbandingan Kadar Asam Laktat dan Glukosa Darah Setelah Perlakuan *Sport Massage* dan *Swedish Massage* yang Sebelumnya Melakukan Aktivitas Fisik Submaksimal
Nama Pembimbing/Promotor	1. Dra. Heny Setyawati, M.Si. 2. Supriono, S.Pd., M.Or.	1. Choesnan Effendi, dr., AIF., AIFO 2. Prof. Dr. N. Margarita Rehatta, dr., SpAn (K)

C. Pengalaman Penelitian (dalam 5 Tahun Terakhir)

No	Tahun	Judul Penelitian	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah (Rp)
1.	2015	Analisis Profil Kebugaran Jasmani dan Status Gizi Siswa SMK Assodiqiyah Kota Semarang	LPPM UPGRIS	6.750.000
2.	2016	Profil Perkembangan Motorik Siswa Sekolah Dasar Setelah Penerapan Kurikulum 2013	LPPM UPGRIS	6.750.000
3.	2017	Analisis Kondisi Fisik Pemain Tim Futsal UPGRIS	LPPM UPGRIS	10.000.000
4.	2017	Kandungan Ekstrak Cabe Jawa Untuk Alternatif Energi Dalam Aktivitas Olahraga	DRPM Dikti	20.000.000
5.	2017	Aktivitas Olahraga Pada Masyarakat Pesisir di Kota Semarang	Hibah APBU	10.000.000
6.	2018	Pemahaman Strategi Pemulihan Secara Fisiologis Atlet Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLOP) Sepak Takraw Jawa Tengah	LPPM UPGRIS	7.500.000

D. Pengalaman Pengabdian Kepada Masyarakat (dalam 5 Tahun Terakhir)

No	Tahun	Judul Pengabdian Kepada Masyarakat	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah (Rp)
1.	2016	IbM Bagi Guru Penjasorkes Sekolah Dasar Se-Kecamatan Comal Kabupaten Pemalang	LPPM UPGRIS	5.000.000
2.	2017	IbM Keterampilan Bulutangkis di RT 02/RW 01 Kelurahan Patemon Kota Semarang	Universitas PGRI Semarang	5.000.000
3.	2017	IbM Olahraga Petanque Kelompok Kerja Guru PJOK di Kecamatan Jati	Universitas PGRI Semarang	6.000.000
4.	2017	Inovasi Budidaya dan Pengolahan Jahe Merah	DRPM Dikti	44.000.000

E. Publikasi Artikel Ilmiah dalam Jurnal (5 tahun terakhir)

No	Judul Artikel Ilmiah	Nama Jurnal	Volume/Nomor/ Tahun
1.	Menurunkan Kadar Glukosa Darah Penderita Diabetes Melitus Tipe-2 Melalui Latihan Aerobic Low Impact dan Ritmis	Jendela Olahraga	Volume 1, Nomer 1, Juli 2016
2.	Kandungan Ekstrak Cabe Jawa Untuk Alternativ Energi Dalam Aktivitas Olahraga	Jurnal Ilmiah Penjas	Volume 3, Nomor 2, Februari2017
3.	Pemberdayaan Keterampilan Agrikultur Masyarakat Melalui Budidaya Jahe Merah Berbasis Protray	AbdimasUnwahas	Volume 2, Nomor 2, Oktober 2017
4.	Perbandingan Metode Recovery Aktif dan Metode Corstability Terhadap Kadar AsamLaktat	Journal of Sport and Exercice Science (JSES)	Volume 1, Nomor 2, September 2018

F. Pemakalah Seminar Ilmiah (5 tahun terakhir)

No	Nama Pertemuan Ilmiah/Seminar	Judul Artikel Ilmiah	Waktu dan Tempat
1.	Seminar Nasional Keindonesiaan I	Penggunaan Swedish Massage Saat Pertandingan Pencak Silat Guna Mempertahankan Identitas Bangsa	17 Februari 2016 FPIPSKR UPGRIS
2.	Seminar Nasional Keolahragaan	Analisis Profil Kebugaran Jasmani dan Status Gizi Siswa SMK Assodiqiyah Kota Semarang	29 Agustus 2016 FIK Universitas Negeri Surabaya
3.	Seminar Nasional Keindonesiaan II	*Sport Industry* untuk Menghadapi Tantangan Global	1 Juni 2017 FPIPSKR UPGRIS
4.	Seminar Nasional Keindonesiaan III	Momentum 18th Asian Games Jakarta-Palembang 2018 DalamPenguatan SDM di Era Disrupsi	3 Oktober 2018 FPIPSKR UPGRIS

G. Karya Buku (5 tahun terakhir)

No	Judul Buku	Tahun	Jumlah Halaman	Penerbit
1.				

H. Perolehan HKI (5-10 tahun terakhir)

No	Judul / Tema HKI	Tahun	Jenis	Nomor P/ID
1.				

I. Pengalaman Merumuskan Kebijakan Publik/Rekayasa Sosial (5 tahun terakhir)

No	Judul/Tema/Jenis Rekayasa	Tahun	Tempat Penetapan	Respon Masyarakat
1.				

J. Penghargaan (10 tahun terakhir)

No	Jenis Penghargaan	Institusi Pemberi Penghargaan	Tahun
1.	Lisensi Pelatih Futsal Level 1	AFP PSSI	2015
2.	Lisensi Wasit Juri Triathlon	FTI Jateng	2016
3.	Lisensi Pelatih Petanque	FOPI Jateng	2017

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila dikemudian hari ternyata dijumpai tidak kesesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi.

Semarang, 17 Desember 2018

Ketua Program Kemitaan Masyarakat

Buyung Kusumawardhana, S.Pd., M.Kes

NIDN. 0621088802

II. BiodataAnggota 1

A. Identitas Diri

1	Nama	:	Osa Maliki, S.Pd.,M.Pd
2	Jenis Kelamin	:	Laki-laki
3	Jabatan Fungsional	:	Asisten Ahli
4	NIP/NPP	:	148101425
5	NIDN	:	0617108102
6	Tempat dan Tanggal Lahir	:	Pati, 17-10-1981
7	E-mail	:	osamaliki04@gmail.com
8	Nomor Telepon/HP	:	081326345115
9	Alamat Kantor	:	Jl. Sidodadi Timur No. 24 Semarang 50125
10	Telp/Fax/E-mail	:	(024) 8316377/8448217/ ikippgrismg@ikippgrismg.ac.id
11	Lulusan yang dihasilkan	:	S1= ___ S2= ___
12	Mata Kuliah yang diampu	:	Softball Sport Massage Pencegahan dan Perawatan Cedera

B. Riwayat Pendidikan

	S1	**S2**
Nama Perguruan Tinggi	UNNES	UNNES
Bidang Ilmu	Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (PJKR)	Pendidikan Olahraga
Tahun Masuk – Lulus	2000-2005	2006-2010
Judul Skripsi/Tesis/Disertasi	Korelasi kekuatan otot lengan dan otot tungkai terhadap jauhnya lemparan pada permainan softball UKM Softball Unnes	Pembinaan Sofbol bisbol di Kota Semarang

C. Pengalaman Penelitian (dalam 5 Tahun Terakhir)

No	**Tahun**	**Judul Penelitian**	**Pendanaan**	
			Sumber	**Jumlah (Rp)**
1	2015	Pengembangan senam bola berkarakter untuk pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada sekolah dasar		

D. Pengalaman Pengabdian Kepada Masyarakat (dalam 5 Tahun Terakhir)

No	Tahun	Judul Pengabdian Kepada Masyarakat	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah (Rp)
1	2015	Tanggap darurat bencana tanah longsor di kecamatan karangkobar banjarnegara	LPPM	Rp 5.000.000
2	2015	IbM pelatihan penulisan karya ilmiah untuk meningkatkan keterampilan menulis bagi guru penjasorkes sekolah dasar di kabupaten pemalang	LPPM	
3	2016	IbM bagi guru penjasorkes sekolah dasar kabupaten Pemalang		

E. Publikasi Artikel Ilmiah dalam Jurnal (5 tahun terakhir)

No	Judul Artikel Ilmiah	Nama Jurnal	Volume/Nomor/ Tahun
1	Kepemimpinan dalam olahraga membangun karakter bangsa	CIVIS	V/NOMOR 2/2015

F. Pemakalah Seminar Ilmiah (5 tahun terakhir)

No	Nama Pertemuan Ilmiah/Seminar	Judul Artikel Ilmiah	Waktu dan Tempat
1	Seminar Nasional Keindonesiaan 1	Kepemimpinan dalam olahraga membangun karakter bangsa	17 Februari 2016 UPGRIS

G. Karya Buku (5 tahun terakhir)

No	Judul Buku	Tahun	Jumlah Halaman	Penerbit
1.				

H. Perolehan HKI (5-10 tahun terakhir)

No	Judul / Tema HKI	Tahun	Jenis	Nomor P/ID
1.				

I. Pengalaman Merumuskan Kebijakan Publik/Rekayasa Sosial (5 tahun terakhir)

No	Judul/Tema/Jenis Rekayasa	Tahun	Tempat Penetapan	Respon Masyarakat
1.				

J. Penghargaan (10 tahun terakhir)

No	Jenis Penghargaan	Institusi Pemberi Penghargaan	Tahun

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila dikemudian hari ternyata dijumpai tidak kesesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi.

Semarang, 17 Desember 2018

Anggota Program Kemitaan Masyarakat

Osa Maliki S.Pd., M.Pd

NIDN. 0617108102

III. Biodata Anggota 2

A. Identitas Diri

1	Nama Lengkap (dengan gelar)	Husnul Hadi, S.Pd., M.Pd.
2	Jenis Kelamin	Laki-Laki
3	Jabatan Fungsional	Asisten Ahli
4	NIP/NIK/Identitas lainnya	159001501
5	NIDN	0604089001
6	Tempat dan Tanggal Lahir	Bukit Gonggang, 4 Agustus 1990
7	E-mail	ajohusnul@gmail.com
8	NomorTelepon/HP	081266725763
9	Alamat Kantor	Universitas PGRI Semarang, Jl.Sidodadi Timur No.24 Semarang
10	NomorTelepon/Faks	
11	Lulusan yang telah Dihasilkan	S-1 =….orang; S-2 = ….orang; S-3 = ……orang
12	Mata Kuliah yang Diampu	1. Psikologi Olahraga
		2. Tenis Lapangan

B. Riwayat Pendidikan

Nama Perguruan Tinggi	S-1	S-2
Bidang Ilmu	Pendidikan KepelatihanOlahraga	Pendidikan Olahraga
Tahun Masuk-Lulus	2008-2012	2013-2015
Judul Skripsi/Tesis/Disertasi	Analisis Deskriptif Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola SSB Campago di Kecamatan V Koto Kampung Dalam Padang Pariaman	Evaluasi Pusat Pendidikan dan Latihan OlahragaPelajar (PPLP) Daerah Istimewa Yogyakarta
Nama Pembimbing/Promotor	Drs.Yendrizal, M.Pd. Roma Irawan, S.Pd., M.Pd.	Dr. Ria Lumintuarso, M.Si.

C. Pengalaman Penelitian 5 TahunTerakhir

No	Tahun	Judul Penelitian	Pendanaan	
			Sumber*	Jml (Juta Rp.)
1	2016	Analisis Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Klub Persepu Upgris Tahun 2016	LPPM UPGRIS	6.500.000,-
2	2017	Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar di Kecamatan Semarang Timur Tahun 2017	LPPM UPGRIS	10.000.000,-
3	2017	Keterampilan Gerak Dasar Anak Usia Dini Pada Taman Kanak-Kanak (TK) di Kota Surakarta	DIKTI	18.500.000,-
4	2017	Pengembangan Instrumen Tes Kondisi Petanque	LPPM UPGRIS	10.000.000,-

D. Pengalaman Pengabdian Kepada Masyarakat dalam 5 TahunTerakhir

No	Tahun	Judul Pengabdian	Pendanaan	
			Sumber*	Jml (Juta Rp.)
1	2016	IbM Keterampilan Bulutangkis di RT 02/RW 01 Kelurahan Patemon Kota Semarang	LPPM UPGRIS	4.500.000,-
2	2017	IbM MGMP Guru PJOK di Kota Kudus	LPPM UPGRIS	4.500.000,-

E. Publikasi Artikel Ilmiah dalam Jurnal dalam 5 Tahun Terakhir

No	Tahun	Judul Artikel Ilmiah	Nama Jurnal	Volume/Nomor/ Tahun
1	2016	Respect for the rules dalam sepak bola	Jendela Olahraga	Vol 1/No 1/2016
2	2017	Keterampilan Gerak Dasar AnakUsia Dini Pada Taman Kanak-Kanak (TK) di Kota Surakarta	Jurnal Ilmiah Penjas UTP	Vol 3/ No 2/2017

F. Pemakalah Seminar Ilmiah (*Oral Presentation)* dalam 5 Tahun Terakhir

No	Nama Temu Ilmiah/ Seminar	Judul Artikel Ilmiah	Waktu dan Tempat
1			

G. Karya Buku dalam 5 Tahun Terakhir

No	Judul Buku	Penerbit	Tahun	Jumlah Halaman
1				

H. Perolehan HKI dalam 10 Tahun Terakhir

No	Judul/Tema HKI	Tahun	Jenis	Nomor P/ID
1				

I. Pengalaman Merumuskan Kebijakan Publik/Rekayasa Sosial Lainnya dalam 10

No	Judul/Tema/Jenis Rekayasa Sosial Lainnya yang Telah diterapkan	Tahun	Tempat Penerapan	Respon Masyarakat
1				

J. Penghargaan (10 tahun terakhir)

No	Jenis Penghargaan	Institusi Pemberi Penghargaan	Tahun

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila dikemudian hari ternyata dijumpai tidak kesesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi.

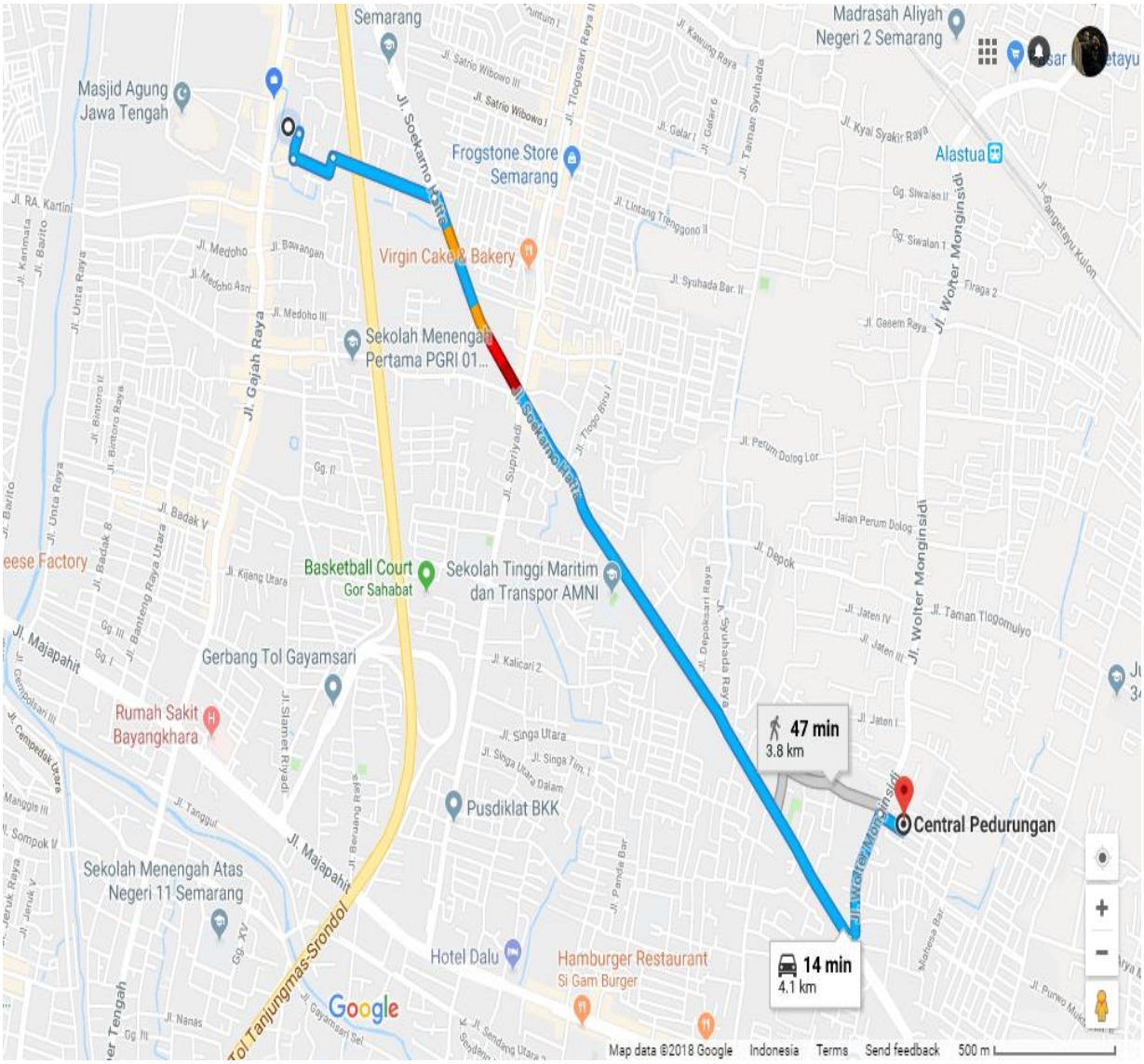
Semarang, 17 Desember 2018

Anggota Program Kemitaan Masyarakat

Husnul Hadi S.Pd., M.Pd

NIDN. 0604089001

Lampiran 2. Peta Lokasi Wilayah Mitra



Lampiran 3. Surat PernyataanKerjasama Mitra PKM

SURAT PERNYATAAN
KESEDIAAN BEKERJASAMA DARI MITRA PKM

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Osita Naelits Tsuroya, S.Pd.
Nama Mitra : FOPI Kota Semarang
Jabatan : Bidang Pembinaan Prestasi
Alamat : Jl. Zebra, Kelurahan Pedurungan Kidul, Kec. Pedurungan Kota Semarang

Dengan ini menyatakan **bersedia untuk bekerjasama sebagai mitra** dengan pelaksana program PKM yang diketuai oleh:

Nama : Buyung Kusumawardhana S.Pd., M.Kes
NPP/NIDN : 15880147/0621088802
Pangkat/Gol : Penata muda Tk. I/IIIb
Jabatan : Dosen PJKR

Guna menetapkan kejasama berupa "Pembinaan Prestasi di Pemusatan Latihan Daerah (Puslatda) Petanque Kota Semarang Dalam Mendorong Prestasi Olahraga di Kota Semarang"

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan penuh kesediaan dan tanggung jawab tanpa ada unsur pemaksaan di dalam pembuatannya untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 10 Juni 2018
Mitra,

METERAI TEMPEL
3E30BAFF099465447
6000
ENAM RIBU RUPIAH

Osita Naelits Tsuroya, S.Pd.

Lampiran 4. PresensiPeserta PKM

DAFTAR HADIR

PROGRAM KEMITRAAN MASYARAKAT (PKM)

PEMBINAAN PRESTASI DI PEMUSATAN LATIHAN DAERAH (PUSLATDA) PETANQUE KOTA SEMARANG DALAM MENDORONG PRESTASI OLAHRAGA DI KOTA SEMARANG

Hari : SABTU

Tanggal : 21 JULI 2018

No.	NAMA	STATUS	PARAF
1.	M.SYIFA AGUNG PRADITA	PESERTA	1.
2.	AGENG NUR FAIZAL	PESERTA	2.
3.	ABRIYANO NABIL KUSUMA	PESERTA	3.
4.	HANANTO TYAS SAPUTRO	PESERTA	4.
5.	OSITA NAELITS TSUROYA	PESERTA	5.
6.	KUSMIYATI	PESERTA	6.
7.	SUGIYATI	PESERTA	7.
8.	ADHE OKTARIA BUSTOMI	PESERTA	8.
9.	DANANG AJI SETIYAWAN	PESERTA	9.
10.	ARUL YOGA HAPSASCO	PESERTA	10.
11.	MEGA SEPTA	PESERTA	11.

DAFTAR HADIR

PROGRAM KEMITRAAN MASYARAKAT (PKM)

PEMBINAAN PRESTASI DI PEMUSATAN LATIHAN DAERAH (PUSLATDA) PETANQUE KOTA SEMARANG DALAM MENDORONG PRESTASI OLAHRAGA DI KOTA SEMARANG

Hari : MINGGU

Tanggal : 22 JULI 2018

No.	NAMA	STATUS	PARAF
1.	M.SYIFA AGUNG PRADITA	PESERTA	1.
2.	AGENG NUR FAIZAL	PESERTA	2.
3.	ABRIYANO NABIL KUSUMA	PESERTA	3.
4.	HANANTO TYAS SAPUTRO	PESERTA	4.
5.	OSITA NAELITS TSUROYA	PESERTA	5.
6.	KUSMIYATI	PESERTA	6.
7.	SUGIYATI	PESERTA	7.
8.	ADHE OKTARIA BUSTOMI	PESERTA	8.
9.	DANANG AJI SETIYAWAN	PESERTA	9.
10.	ARUL YOGA HAPSASCO	PESERTA	10.
11.	MEGA SEPTA	PESERTA	11.

DAFTAR HADIR

PROGRAM KEMITRAAN MASYARAKAT (PKM)

PEMBINAAN PRESTASI DI PEMUSATAN LATIHAN DAERAH (PUSLATDA) PETANQUE KOTA SEMARANG DALAM MENDORONG PRESTASI OLAHRAGA DI KOTA SEMARANG

Hari : SABTU

Tanggal : 28 JULI 2018

No.	NAMA	STATUS	PARAF
1.	M.SYIFA AGUNG PRADITA	PESERTA	1.
2.	AGENG NUR FAIZAL	PESERTA	2.
3.	ABRIYANO NABIL KUSUMA	PESERTA	3.
4.	HANANTO TYAS SAPUTRO	PESERTA	4.
5.	OSITA NAELITS TSUROYA	PESERTA	5.
6.	KUSMIYATI	PESERTA	6.
7.	SUGIYATI	PESERTA	7.
8.	ADHE OKTARIA BUSTOMI	PESERTA	8.
9.	DANANG AJI SETIYAWAN	PESERTA	9.
10.	ARUL YOGA HAPSASCO	PESERTA	10.
11.	MEGA SEPTA	PESERTA	11.

DAFTAR HADIR

PROGRAM KEMITRAAN MASYARAKAT (PKM)

PEMBINAAN PRESTASI DI PEMUSATAN LATIHAN DAERAH (PUSLATDA) PETANQUE KOTA SEMARANG DALAM MENDORONG PRESTASI OLAHRAGA DI KOTA SEMARANG

Hari : SABTU

Tanggal : 9 AGUSTUS 2018

No.	NAMA	STATUS	PARAF
1.	M.SYIFA AGUNG PRADITA	PESERTA	1.
2.	AGENG NUR FAIZAL	PESERTA	2.
3.	ABRIYANO NABIL KUSUMA	PESERTA	3.
4.	HANANTO TYAS SAPUTRO	PESERTA	4.
5.	OSITA NAELITS TSUROYA	PESERTA	5.
6.	KUSMIYATI	PESERTA	6.
7.	SUGIYATI	PESERTA	7.
8.	ADHE OKTARIA BUSTOMI	PESERTA	8.
9.	DANANG AJI SETIYAWAN	PESERTA	9.
10.	ARUL YOGA HAPSASCO	PESERTA	10.
11.	MEGA SEPTA	PESERTA	11.

DAFTAR HADIR

PROGRAM KEMITRAAN MASYARAKAT (PKM)

PEMBINAAN PRESTASI DI PEMUSATAN LATIHAN DAERAH (PUSLATDA) PETANQUE KOTA SEMARANG DALAM MENDORONG PRESTASI OLAHRAGA DI KOTA SEMARANG

Hari : SABTU

Tanggal : 11 AGUSTUS 2018

No.	NAMA	STATUS	PARAF
1.	M.SYIFA AGUNG PRADITA	PESERTA	1.
2.	AGENG NUR FAIZAL	PESERTA	2.
3.	ABRIYANO NABIL KUSUMA	PESERTA	3.
4.	HANANTO TYAS SAPUTRO	PESERTA	4.
5.	OSITA NAELITS TSUROYA	PESERTA	5.
6.	KUSMIYATI	PESERTA	6.
7.	SUGIYATI	PESERTA	7.
8.	ADHE OKTARIA BUSTOMI	PESERTA	8.
9.	DANANG AJI SETIYAWAN	PESERTA	9.
10.	ARUL YOGA HAPSASCO	PESERTA	10.
11.	MEGA SEPTA	PESERTA	11.

DAFTAR HADIR

PROGRAM KEMITRAAN MASYARAKAT (PKM)

PEMBINAAN PRESTASI DI PEMUSATAN LATIHAN DAERAH (PUSLATDA) PETANQUE KOTA SEMARANG DALAM MENDORONG PRESTASI OLAHRAGA DI KOTA SEMARANG

Hari : SABTU

Tanggal : 18 AGUSTUS 2018

No.	NAMA	STATUS	PARAF
1.	M.SYIFA AGUNG PRADITA	PESERTA	1.
2.	AGENG NUR FAIZAL	PESERTA	2.
3.	ABRIYANO NABIL KUSUMA	PESERTA	3.
4.	HANANTO TYAS SAPUTRO	PESERTA	4.
5.	OSITA NAELITS TSUROYA	PESERTA	5.
6.	KUSMIYATI	PESERTA	6.
7.	SUGIYATI	PESERTA	7.
8.	ADHE OKTARIA BUSTOMI	PESERTA	8.
9.	DANANG AJI SETIYAWAN	PESERTA	9.
10.	ARUL YOGA HAPSASCO	PESERTA	10.
11.	MEGA SEPTA	PESERTA	11.

DAFTAR HADIR

PROGRAM KEMITRAAN MASYARAKAT (PKM)

PEMBINAAN PRESTASI DI PEMUSATAN LATIHAN DAERAH (PUSLATDA) PETANQUE KOTA SEMARANG DALAM MENDORONG PRESTASI OLAHRAGA DI KOTA SEMARANG

Hari : SABTU

Tanggal : 25 AGUSTUS 2018

No.	NAMA	STATUS	PARAF
1.	M.SYIFA AGUNG PRADITA	PESERTA	1.
2.	AGENG NUR FAIZAL	PESERTA	2.
3.	ABRIYANO NABIL KUSUMA	PESERTA	3.
4.	HANANTO TYAS SAPUTRO	PESERTA	4.
5.	OSITA NAELITS TSUROYA	PESERTA	5.
6.	KUSMIYATI	PESERTA	6.
7.	SUGIYATI	PESERTA	7.
8.	ADHE OKTARIA BUSTOMI	PESERTA	8.
9.	DANANG AJI SETIYAWAN	PESERTA	9.
10.	ARUL YOGA HAPSASCO	PESERTA	10.
11.	MEGA SEPTA	PESERTA	11.

DAFTAR HADIR

PROGRAM KEMITRAAN MASYARAKAT (PKM)

PEMBINAAN PRESTASI DI PEMUSATAN LATIHAN DAERAH (PUSLATDA) PETANQUE KOTA SEMARANG DALAM MENDORONG PRESTASI OLAHRAGA DI KOTA SEMARANG

Hari : MINGGU

Tanggal : 16 SEPTEMBER 2018

No.	NAMA	STATUS	PARAF
1.	M.SYIFA AGUNG PRADITA	PESERTA	1.
2.	AGENG NUR FAIZAL	PESERTA	2.
3.	ABRIYANO NABIL KUSUMA	PESERTA	3.
4.	HANANTO TYAS SAPUTRO	PESERTA	4.
5.	OSITA NAELITS TSUROYA	PESERTA	5.
6.	KUSMIYATI	PESERTA	6.
7.	SUGIYATI	PESERTA	7.
8.	ADHE OKTARIA BUSTOMI	PESERTA	8.
9.	DANANG AJI SETIYAWAN	PESERTA	9.
10.	ARUL YOGA HAPSASCO	PESERTA	10.
11.	MEGA SEPTA	PESERTA	11.

DAFTAR HADIR

PROGRAM KEMITRAAN MASYARAKAT (PKM)

PEMBINAAN PRESTASI DI PEMUSATAN LATIHAN DAERAH (PUSLATDA) PETANQUE KOTA SEMARANG DALAM MENDORONG PRESTASI OLAHRAGA DI KOTA SEMARANG

Hari : MINGGU

Tanggal : 30 SEPTEMBER 2018

No.	NAMA	STATUS	PARAF
1.	M.SYIFA AGUNG PRADITA	PESERTA	1.
2.	AGENG NUR FAIZAL	PESERTA	2.
3.	ABRIYANO NABIL KUSUMA	PESERTA	3.
4.	HANANTO TYAS SAPUTRO	PESERTA	4.
5.	OSITA NAELITS TSUROYA	PESERTA	5.
6.	KUSMIYATI	PESERTA	6.
7.	SUGIYATI	PESERTA	7.
8.	ADHE OKTARIA BUSTOMI	PESERTA	8.
9.	DANANG AJI SETIYAWAN	PESERTA	9.
10.	ARUL YOGA HAPSASCO	PESERTA	10.
11.	MEGA SEPTA	PESERTA	11.

DAFTAR HADIR

PROGRAM KEMITRAAN MASYARAKAT (PKM)

PEMBINAAN PRESTASI DI PEMUSATAN LATIHAN DAERAH (PUSLATDA) PETANQUE KOTA SEMARANG DALAM MENDORONG PRESTASI OLAHRAGA DI KOTA SEMARANG

Hari : SABTU

Tanggal : 13 OKTOBER 2018

No.	NAMA	STATUS	PARAF
1.	M.SYIFA AGUNG PRADITA	PESERTA	1.
2.	AGENG NUR FAIZAL	PESERTA	2.
3.	ABRIYANO NABIL KUSUMA	PESERTA	3.
4.	HANANTO TYAS SAPUTRO	PESERTA	4.
5.	OSITA NAELITS TSUROYA	PESERTA	5.
6.	KUSMIYATI	PESERTA	6.
7.	SUGIYATI	PESERTA	7.
8.	ADHE OKTARIA BUSTOMI	PESERTA	8.
9.	DANANG AJI SETIYAWAN	PESERTA	9.
10.	ARUL YOGA HAPSASCO	PESERTA	10.
11.	MEGA SEPTA	PESERTA	11.

DAFTAR HADIR

PROGRAM KEMITRAAN MASYARAKAT (PKM)

PEMBINAAN PRESTASI DI PEMUSATAN LATIHAN DAERAH (PUSLATDA) PETANQUE KOTA SEMARANG DALAM MENDORONG PRESTASI OLAHRAGA DI KOTA SEMARANG

Hari : MINGGU

Tanggal : 21 OKTOBER 2018

No.	NAMA	STATUS	PARAF
1.	M.SYIFA AGUNG PRADITA	PESERTA	1.
2.	AGENG NUR FAIZAL	PESERTA	2.
3.	ABRIYANO NABIL KUSUMA	PESERTA	3.
4.	HANANTO TYAS SAPUTRO	PESERTA	4.
5.	OSITA NAELITS TSUROYA	PESERTA	5.
6.	KUSMIYATI	PESERTA	6.
7.	SUGIYATI	PESERTA	7.
8.	ADHE OKTARIA BUSTOMI	PESERTA	8.
9.	DANANG AJI SETIYAWAN	PESERTA	9.
10.	ARUL YOGA HAPSASCO	PESERTA	10.
11.	MEGA SEPTA	PESERTA	11.

Lampiran 5. Dokumentasi

Pengambilan Data Awal

Pelaksanaan Program Latihan

Penerapan Mental Bertanding

Setelah Pelaksanaan Program LatihanFisik

Bersama Pengurus dan Tim Petanque Kota Semarang

Hasil Capaian Program PKM

Tim MelakukanPendampinganKejuaraan

Lampiran 6. Hasil Luaran

PORPROV JAWA TENGAH
XV/2018 SURAKARTA
19-25 OKTOBER 2018

JAWA TENGAH

Piagam

PENGHARGAAN

Nomor : 1017/10 2018

Diberikan kepada

OSITA NAELITS TSUROYA (KOTA SEMARANG)

atas partisipasinya dalam Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV)
Jawa Tengah XV/2018 Surakarta sebagai :

JUARA I
SHOOTING WOMEN

Surakarta, 25 Oktober 2018

Gubernur Jawa Tengah

H. GANJAR PRANOWO, SH, M.IP

PB PORPROV Jawa Tengah XV/2018
Ketua Umum

SUGIYONO, S.Pd, MM

PORPROV XV TAHUN 2018 PANITIA BESAR PROVINSI JAWA TENGAH

PORPROV JAWA TENGAH
XV/2018 SURAKARTA
19-25 OKTOBER 2018

JAWA TENGAH

Piagam
PENGHARGAAN

Nomor : 1017/10 2018
Diberikan kepada

OSITA NAELITS TSUROYA (KOTA SEMARANG)

atas partisipasinya dalam Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV)
Jawa Tengah XV/2018 Surakarta sebagai :

JUARA II
DOUBLE MIX

Surakarta, 25 Oktober 2018

Gubernur Jawa Tengah

H. GANJAR PRANOWO, SH, M.IP

PB PORPROV Jawa Tengah XV/2018
Ketua Umum

PANITIA BESAR

SUBROTO, S.Pd, MM

PORPROV JAWA TENGAH
XV/2018 SURAKARTA
19-25 OKTOBER 2018

Piagam
PENGHARGAAN

Nomor : 1017/10 2018
Diberikan kepada

ABRIYANO NABIL KUSUMA (KOTA SEMARANG)

atas partisipasinya dalam Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV)
Jawa Tengah XV/2018 Surakarta sebagai :

JUARA II
DOUBLE MIX

Surakarta, 25 Oktober 2018

Gubernur Jawa Tengah

H. GANJAR PRANOWO, SH, M.IP

PB PORPROV Jawa Tengah XV/2018
Ketua Umum

PANITIA BESAR

SUBROTO, S.Pd, MM

PORPROV JAWA TENGAH
XV/2018 SURAKARTA
19-25 OKTOBER 2018

JAWA TENGAH

Piagam
PENGHARGAAN

Nomor : 1017/10 2018
Diberikan kepada

OSITA NAELITS TSUROYA (KOTA SEMARANG)

atas partisipasinya dalam Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV)
Jawa Tengah XV/2018 Surakarta sebagai :

JUARA III
DOUBLE WOMEN

Surakarta, 25 Oktober 2018

Gubernur Jawa Tengah

H. GANJAR PRANOWO, SH, M.IP

PB PORPROV Jawa Tengah XV/2018
Ketua Umum

PANITIA BESAR

SUGROWO, S.Pd, MM

PORPROV JAWA TENGAH
XV/2018 SURAKARTA
19-25 OKTOBER 2018

JAWA TENGAH

Piagam
PENGHARGAAN

Nomor : 1017/10 2018
Diberikan kepada

ADHE OKTARIA BUSTOMI (KOTA SEMARANG)

atas partisipasinya dalam Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV)
Jawa Tengah XV/2018 Surakarta sebagai :

JUARA III
DOUBLE WOMEN

Surakarta, 25 Oktober 2018

Gubernur Jawa Tengah

H. GANJAR PRANOWO, SH, M.IP

PB PORPROV Jawa Tengah XV/2018
Ketua Umum

PANITIA BESAR

SUGROWO, S.Pd, MM

PORPROV JAWA TENGAH
XV/2018 SURAKARTA
19-25 OKTOBER 2018

Piagam
PENGHARGAAN

Nomor : 1017/10 2018
Diberikan kepada

ABRIYANO NABIL KUSUMA (KOTA SEMARANG)

atas partisipasinya dalam Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV)
Jawa Tengah XV/2018 Surakarta sebagai :
JUARA III
SHOOTING MEN

Surakarta, 25 Oktober 2018

Gubernur Jawa Tengah
H. GANJAR PRANOWO, SH, M.IP

Ketua Umum PB PORPROV Jawa Tengah XV/2018
PANITIA BESAR
SUBROTO, S.Pd, MM

PORPROV JAWA TENGAH
XV/2018 SURAKARTA
19-25 OKTOBER 2018

Piagam
PENGHARGAAN

Nomor : 1017/10 2018
Diberikan kepada

ABRIYANO NABIL KUSUMA (KOTA SEMARANG)

atas partisipasinya dalam Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV)
Jawa Tengah XV/2018 Surakarta sebagai :
JUARA II
SINGLE MEN

Surakarta, 25 Oktober 2018

Gubernur Jawa Tengah
H. GANJAR PRANOWO, SH, M.IP

Ketua Umum PB PORPROV Jawa Tengah XV/2018
PANITIA BESAR
SUBROTO, S.Pd, MM

Lampiran 7. Surat Tugas

LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
UNIVERSITAS PGRI SEMARANG
Jl. Dr. Cipto - Lontar No. 1 Semarang - Indonesia Telp. (024) 8451279, 8451824 Faks. 8451279
Email : lppmupgrismg@yahoo.co.id Website : lppm.upgrismg.ac.id

SURAT TUGAS

Nomor : 0223/ST/LPPM-UPGRIS/VII/2018

Dengan ini Ketua LPPM Universitas PGRI Semarang memberi tugas kepada :

Nama	: Buyung Kusuma Wardhana, S.Pd., M.Kes.
NIDN	: 0621028802
Pangkat / Golongan	: Penata Muda Tk.I/ III b
Jabatan Fungsional	: Asisten Ahli
Pekerjaan	: Dosen FPIPSKR Universitas PGRI Semarang
Pada hari / tgl	: Juli s.d. Agustus 2018
Tempat	: Perumahan PGRI Kelurahan Pedurungan Kidul, Kota Semarang
Keperluan	: Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan judul Pembinaan Prestasi di Pemusatan Latihan Daerah (PUSLATDA) Petanque Kota Semarang dalam Mendorong Prestasi Olahraga di Kota Semarang

Demikian agar tugas ini dilaksanakan dengan sebaik-baiknya dan setelah selesai harap melaporkan hasilnya.

Mengetahui,
Telah melaksanakan tugas

KOTA SEMARANG

Semarang, 20 Juli 2018
Ketua,

Ir. Suwarno Widodo, M.Si.
NPP. 876101038

LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
UNIVERSITAS PGRI SEMARANG
Jl. Dr. Cipto - Lontar No. 1 Semarang - Indonesia Telp. (024) 8451279, 8451824 Faks. 8451279
Email : lppmupgrismg@yahoo.co.id Website : lppm.upgrismg.ac.id

SURAT TUGAS

Nomor : 0223/ST/LPPM-UPGRIS/VII/2018

Dengan ini Ketua LPPM Universitas PGRI Semarang memberi tugas kepada :

Nama	: Osa Maliki, S.Pd., M.Pd.
NIDN	: 0617108102
Pangkat / Golongan	: Penata Muda Tk.I/ III b
Jabatan Fungsional	: Asisten Ahli
Pekerjaan	: Dosen FPIPSKR Universitas PGRI Semarang
Pada hari / tgl	: Juli s.d. Agustus 2018
Tempat	: Perumahan PGRI Kelurahan Pedurungan Kidul, Kota Semarang
Keperluan	: Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan judul Pembinaan Prestasi di Pemusatan Latihan Daerah (PUSLATDA) Petanque Kota Semarang dalam Mendorong Prestasi Olahraga di Kota Semarang

Demikian agar tugas ini dilaksanakan dengan sebaik-baiknya dan setelah selesai harap melaporkan hasilnya.

Mengetahui,
Telah melaksanakan tugas

FEDERASI PETANQUE INDONESIA
FOPI
KOTA SEMARANG

.....

Semarang, 20 Juli 2018
Ketua,

UNIVERSITAS PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA

Ir. Suwarno Widodo, M.Si.
NPP. 876101038

LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
UNIVERSITAS PGRI SEMARANG
Jl. Dr. Cipto - Lontar No. 1 Semarang - Indonesia Telp. (024) 8451279, 8451824 Faks. 8451279
Email : lppmupgrismg@yahoo.co.id Website : lppm.upgrismg.ac.id

SURAT TUGAS

Nomor : 0223/ST/LPPM-UPGRIS/VII/2018

Dengan ini Ketua LPPM Universitas PGRI Semarang memberi tugas kepada :

Nama	: Husnul Hadi, S.Pd., M.Pd.
NIDN	: 0604089001
Pangkat / Golongan	: Penata Muda Tk.I/ III b
Jabatan Fungsional	: Asisten Ahli
Pekerjaan	: Dosen FPIPSKR Universitas PGRI Semarang
Pada hari / tgl	: Juli s.d. Agustus 2018
Tempat	: Perumahan PGRI Kelurahan Pedurungan Kidul, Kota Semarang
Keperluan	: Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan judul Pembinaan Prestasi di Pemusatan Latihan Daerah (PUSLATDA) Petanque Kota Semarang dalam Mendorong Prestasi Olahraga di Kota Semarang

Demikian agar tugas ini dilaksanakan dengan sebaik-baiknya dan setelah selesai harap melaporkan hasilnya.

Mengetahui,
Telah melaksanakan tugas

.....

Semarang, 20 Juli 2018
Ketua,

Ir. Suwarno Widodo, M.Si.
NPP. 876101038

MATERI PROGRAM KEMITRAAN MASYARAKAT (PKM)

PERENCANAAN PROGRAM LATIHAN PETANQUE

BUYUNG KUSUMAWARDHANA, S.Pd., M.Kes

1. Prinsip pelatih sama dengan prinsip arsitek bangunan. Jika perencanaan bangunan tidak sesuai dengan hukum-hukum dan prinsip arsitektur maka rumah atau bangunan tidak akan berdiri kokoh, meskipun bahan materialnya bagus. Begitu juga sebaliknya, perencanaan bagus namun kualitas bahannya buruk maka bangunan akan mudah roboh.
2. Perencanaan Program Latihan harus mengacu kepada hukum-hukum, prinsip-prinsip, metodologi pelatihan yang benar, antara lain: prinsip dan metodologi *overload,* individualisasi, densitas, prinsip spesifik, pulih-asal, intensitas, volume, *overkompensasi*. Demikian pula mengacu kepada IPTEK OR dan periodisasi latihan fisik. Pelatih harus adapt *to change;* Tinggalkan teori dan sistem latihan yang sudah usang! Sebab "tanpa pembaruan takkan ada perubahan dan tanpa perubahan takkan ada kemajuan."
3. Perencanaan Program Latihan harus didasarkan pada konsep *periodisasi* serta dengan prediksi kemungkinan prestasi yang mampu dicapai atlet pada setiap tahap latihan.

   Tujuan Perencanaan Program Latihan: agar puncak prestasi atlet tercapai pada hari dan tanggal yang direncanakan, pada pertandingan yang paling penting. Dalam metodologi latihan, masalah yang paling kompleks ialah bagaimana mencapai Prestasi Puncak pada hari yang telah direncanakan.

   a. Jika Prestasi Puncak jatuh sebelumnya, mungkin disebabkan karena:
      - latihan terlalu berat dan kurang ada peluang untuk *regenerasi.*
      - jadwal pertandingan yang terlalu berat/sering di tahap pertandingan.
      - "memaksa" atlet untuk mencapai prestasi tinggi dalam waktu singkat.
   b. Jika jatuh sesudahnya, kemungkinan ialah:
      - latihan terlalu ringan, kurang serius, atau persiapan kurang matang,
      - program *unloading* yang tidak tepat sehingga *overkompensas*i baru muncul seusai pertandingan.

4. Program bisa dirancang untuk jangka panjang (4 tahun atau lebih). Program dibagi menjadi Program Latihan Tahunan (PLT), yang dibagi lagi dalam tahap-tahap atau periodisasi latihan. Karakteristik setiap tahap dalam setiap tahun umumnya sama. *Periodisasi* = proses membagi-bagi PLT dalam beberapa tahap latihan (*phases of training*) dan sub-tahap latihan (*sub-phases of training*) yang sistem, metode, bentuk, porsi latihannya punya tujuan yang spesifik.
5. Program disusun secara objektif, tidak berdasrkan pada *instinct* atau *feeling*, sebab hasilnya hanya kebetulan saja. Faktor kebetulan ini jarang terjadi didunia olahraga. Maka, metode periodisasi adalah cara yang paling baik untuk menghindari faktor kebetulan ini.
6. Pada dasarnya PLT dibagi dalam 3 tahap yang masing-masing dibagi lagi dalam beberapa sub-tahap latihan.
    a. Tahap Persiapan:
        - Tahap Persiapan Umum (TPU)
        - Tahap Persiapan Khusus (TPK)
    b. Tahap Pertandingan:
        - Tahap Pra Pertandingan (TPP)
        - Tahap Pertandingan Utama (TPUT)
    c. Tahap Transisi (tahap usai pertandingan)
7. Setiap tahap dibagi dalam siklus MAKRO, siklus MIKRO, dan sesi-sesi harian (unit latihan). Sistem, substansi, porsi, dan tujuan latihan di setiap tahap adalah spesifik dan harus sejauh mungkin diusahakan berbeda; selain itu juga harus semakin meningkat (*advanced*).

    Untuk memudahkan perencanaan, anggaplah: 1 makro adalah 1 bulan dan 1 mikro adalah 1 minggu. Program dalam siklus mikro adalah perangkat fungsional yang paling penting, karena struktur dan programnya akan menentukan kualitas dan proses latihannya.
8. Kriteria merancang siklus mikro:
    a. Tetapkan sasaran dan faktor2 latihan yang dominan
    b. Tentukan persentase volume dan intensitas latihannya
    c. Kapan hari-hari latihan dengan intensitas tinggi, medium, rendah (*wave-like*).

d. Tentukan karakteristik latihannya (pembenahan, peningkatan, dll.)
e. Tentukan sasaran seobjektif mungkin, misalnya: 2400 m dalam 12 menit
f. Jika diperlukan, tentukan waktu uji-coba

Skema Pembagian Program Latihan Tahunan dalam Tahap dan Siklus-siklus Latihan Makro dan Mikro

PROGRAM LATIHAN TAHUNAN

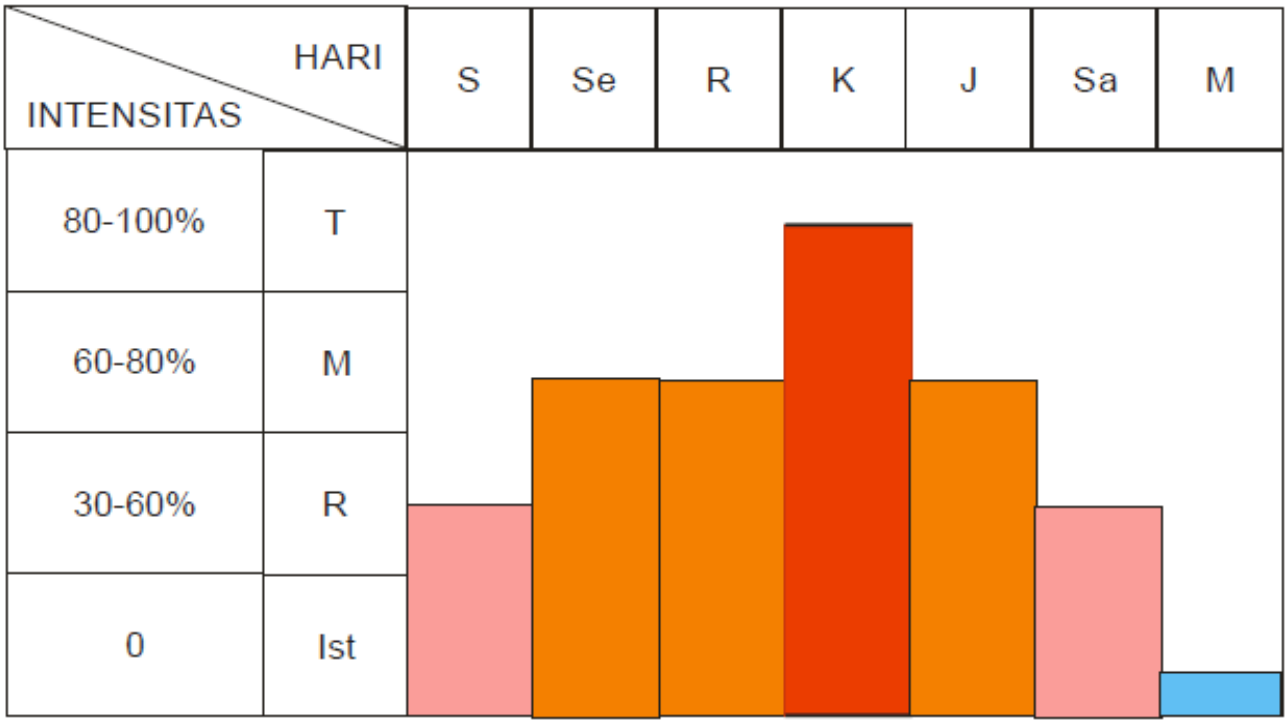
TAHAP LATIHAN	**TAHAP PERSIAPAN**															**TAHAP PERTANDINGAN**		**TRANSISI**
TAHAP BAGIAN	**TPU**								**TPK**							**TPP**	**TPUT**	
SIKLUS MAKRO																		
SIKLUS MIKRO																		

TAHAP PERSIAPAN (TPU & TPK)

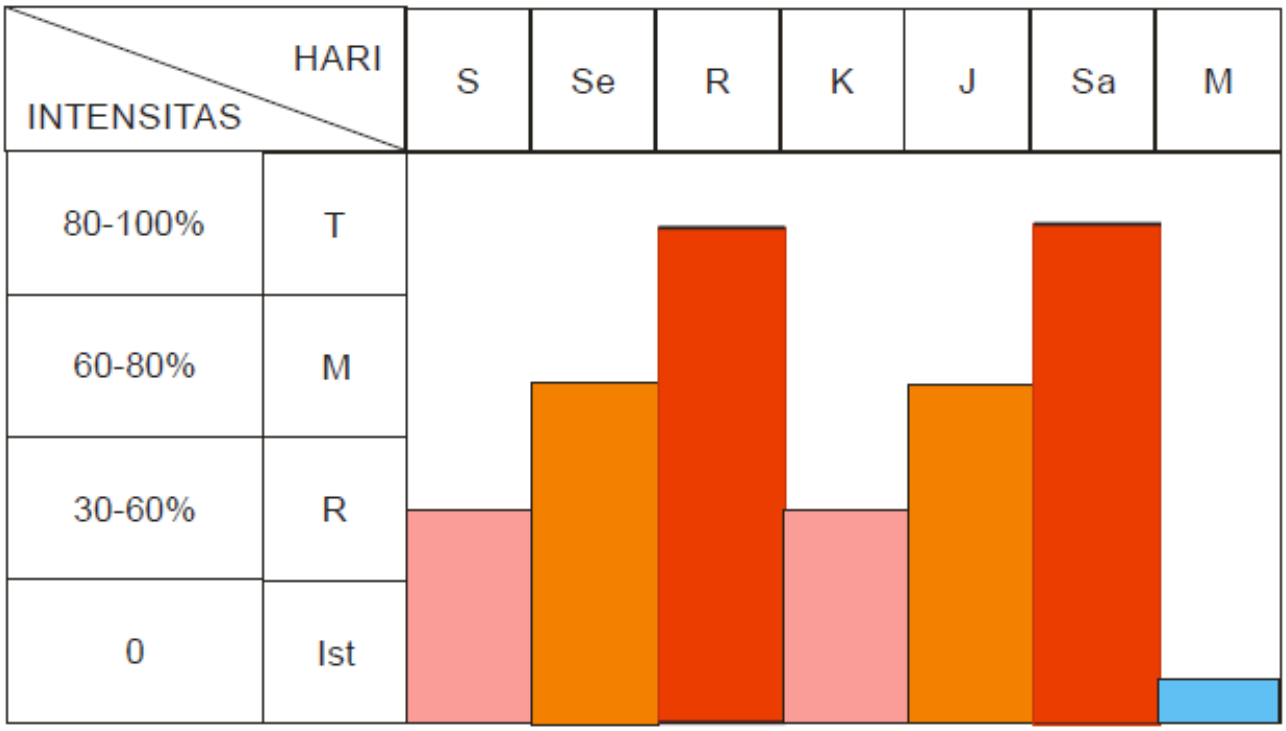
1. Dalam PLT yang direncanakan selama 9-10 bulan, Tahap Persiapan bisa berlangsung sekitar 3-4 bulan (16 mikro), misalalnya: Maret, April, Mei, Juni. Tahap Persiapan merupakan tahap yang sangat penting karena dihap ini pelatih mendapatkan kerangka umum dari latihan fisik, teknik, taktik, mental, sebagai persiapan untuk tahap pertandingan yang akan dilaksanakan.
2. Sebelum latihan dimulai, ada beberapa hal yang harus diperhatikan:
    a. Adakan diagnose tentang masalah-masalah yang timbul di pertandingan yang lalu, misalnya : apakah ada cedera, kelemahan-kelemahan teknik, taktik, fisik dan mental.
    b. Lakukan tes fisik, terutama kondisi fisik yang paling dominan, misalnya: daya tahan otot, daya tahan paru, keseimbangan, akurasi dan lain sebagainya. Tanpa mengetahui ini, maka penentuan program sulit ditentukan tingkat prosentase itensitas latihan yang akan dilaksanakan. Diagnose dan tes-tes tersebut sangat penting untuk mengetahui status awal kesehatan dan kondisi fisik atlet, agar pelatih tidak terlalu sulit untuk menyusun program latihan yang sesuai bagi setiap individu atlet.
3. Pada tahapan ini baik TPU maupun TPK, latihan difokuskan kepada kualitas perkembangan fisik dengan volume yang tinggi. Tujuannya adalah ditahap-tahap selanjutnya pealtih dapat focus ke kualitas teknik dan taktik.
    a. Volume latihan yang tinggi akan menghasilkan atlet yang memiliki daya tahan yang tinggi sehingga atlet (a) tidak mudah lelah, (b) siap menerima beban latihan yang berat, (c) cepat pulih-asal, dan (d) psikologis kuat.
    b. Volume latihan menjadi faktor determinan bagi kualitas hasil latihan dalam tahap pertandingan kelak.
4. Dalam TPU hingga TPK, volume meningkat secara bertahap hingga mencapai 80%. Untuk mengakomodasi volume yang tinggi tersebut maka intensitas latihan dibebankan dari rendah hingga medium (60-70%). Dalam tahap ini dilakukan pembenahan teknik dan taktik, namun belum ditekankan sebagaimana latihan fisik. Latihan mental: disiplin diri, rileksasi,komunikasi, konsentrasi, kepatuhan kepada pelatih, jadwal latihan, dll.

5. Secara garis besar, tujuan latihan dalam Tahap Persiapan antara lain:
    a. Melakukan tes medik dan fisik untuk mengetahui status awal atlet.
    b. Membangkan kondisi fisik umum.
    c. Membangkan aspek teknik dan benahi aspek taktik.
    d. Volume latihan tinggi, intensitas rendah hingga medium.
    e. Manamkan karakteristik psikologis.
    f. Membangkan unsur-unsur kerjasama antar individu dan tim.

SIKLUS MIKRO DENGAN SATU TOP

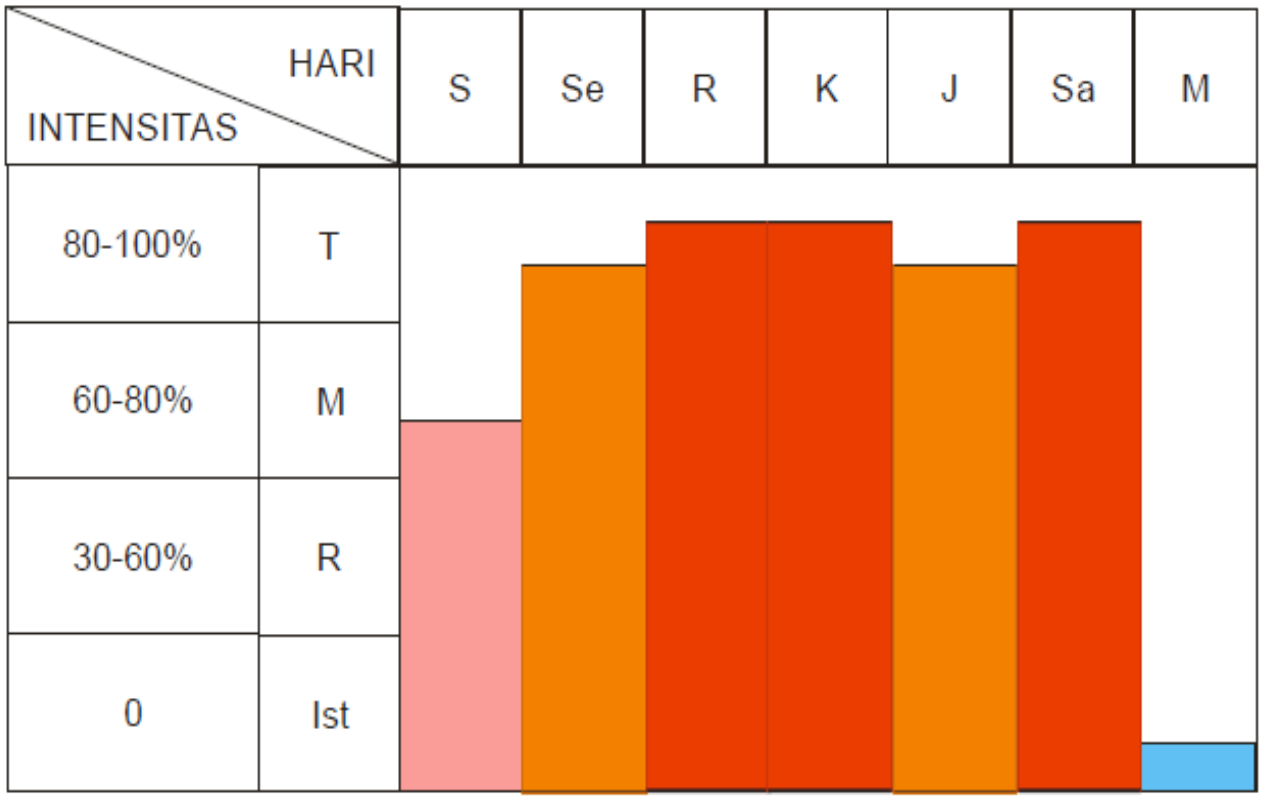


SIKLUS MIKRO DENGAN DUA TOP

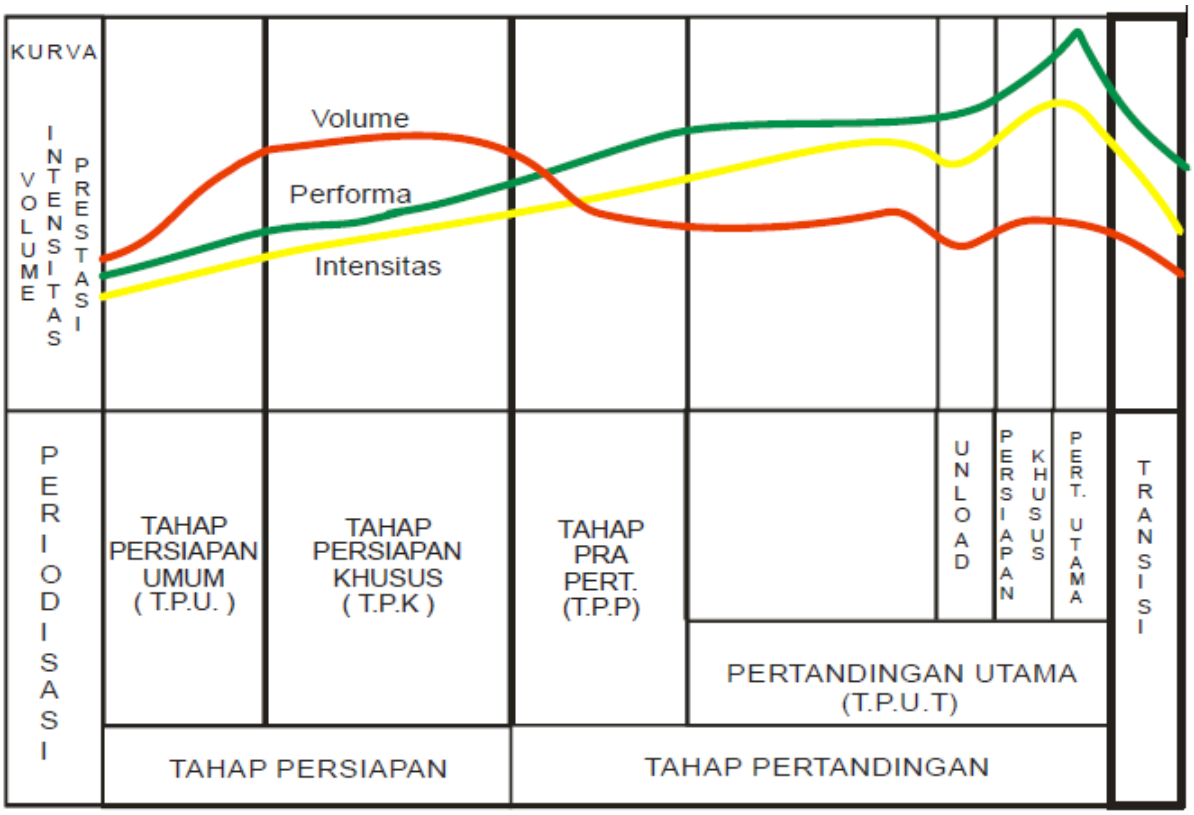


INTENSITAS SETIAP HARI TERLAMPAU

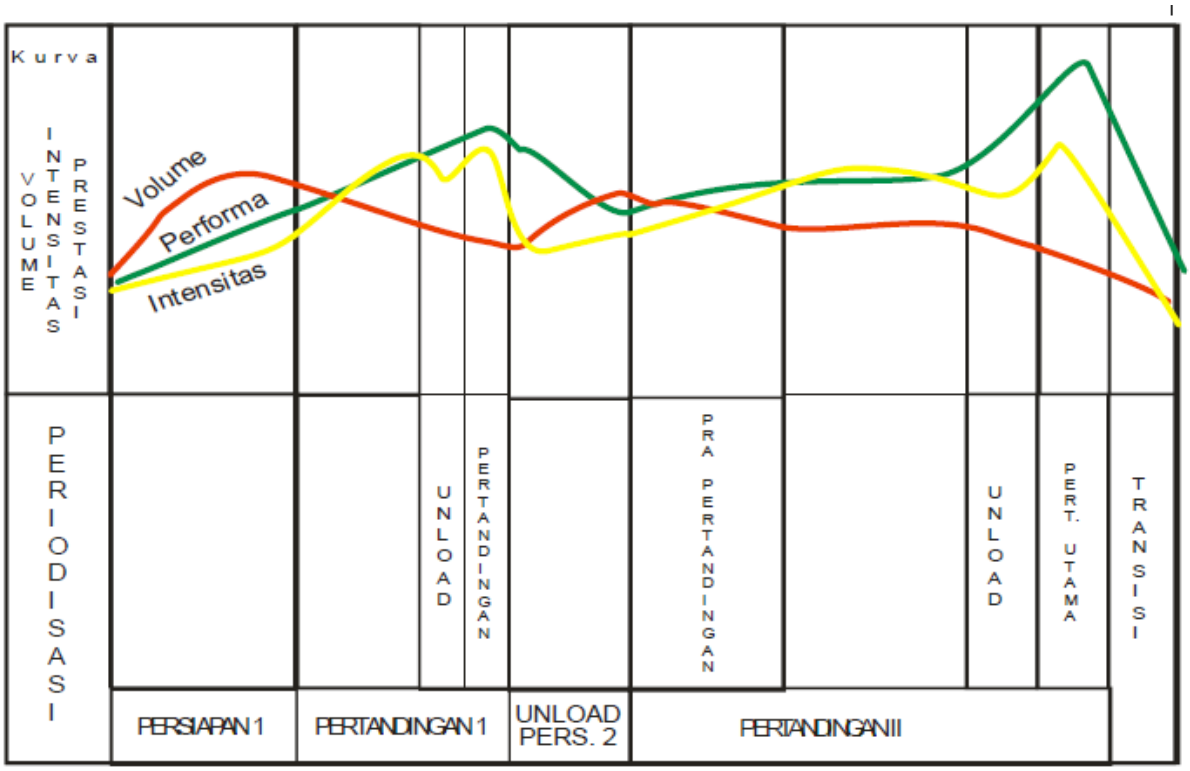
TAK ADA REGENERASI DAN OVERKOMPENSASI



PERIODISASI DENGAN SIKLUS TUNGGAL (MONO-CIRCLE)



PERIODISASI DENGAN SIKLUS GANDA (BI-CIRCLE)



TAHAP PERSIAPAN UMUM (TPU)

1. TPU ini dapat berlangsung sekitar 2 bulan, artinya 2 makro atau 8 mikro (bergantung dari kondisi awal atlet, terutama kondisi fisiknya).

   Penekanan pada latihan kondisi fisik umum (daya tahan, kekuatan, keseimbangan, ketepatan, dll) untuk membangun dasar-dasar kebugaran fisik dan kemampuan biomekanik yang solid. Tanpa kondisi fisik yang prima, pelatih tak akan bisa memaksimalkan latihan teknik dan taktik kelak di tahap-tahap latihan berikutnya.

   Selain latihan fisik, ada perbaikan teknik, dan dasar-dasar dari beberapa taktik permainan. Demikian juga penanaman karakteristik psikologis atlet.
2. Setiap mikro berisi volume latihan tinggi yang dikembangkan secara bertahap dan yang meningkat secara progresif hingga mencapai 80%. Makin tinggi potensi kinerja atlet, makin mudah beradaptasi terhadap tuntutan-tuntutan fisik dan psikologi berat di tahap latihan berikutnya.

   Jika intensitas kurang dari 60%, maka latihan tidak berdampak terhadap kemampuan atlet (*training effect-nya*), Volume latihan fisik 60-70% dari jumlah sesi latihan harian per mikro. Volume latihan teknik dan taktik sekitar 30%-40%. Jadi jika berlatih pagi-sore selama seminggu, maka 6 hingga 7 sesi untuk latihan fisik, dan 3-4 sesi untuk teknik. Sebagai pedoman umum, pagi untuk latihan teknik, sore hari untuk latihan fisik.
3. Latihan mental: penanaman karakteristik psiklogis cabor petanque, disiplin, kekompakan, komunikasi, rileksasi, goal setting, *enjoyment* dalam latihan namun tetap serius, loyalitas.

   Pertandingan: atlet belum siap diterjunkan dalam pertandingan karena penekanan latihan masih pada latihan fisik yang berat sehingga gerakan-gerakannya belum stabil.
4. Jadi yang perlu diperhatikan dalam TPU antara lain:
   a. Volume latihan dari medium ditingkatkan hingga 80%.
   b. Intensitas latihan rendah hingga medium (60%-70% dari maksimal).
   c. Tekanan pada latihan kondisi fisik umum, belum pada yang spesifik.

d. Perbaikan teknik dan taktik.
e. Mental: disiplin, motivasi, kerjasama, loyalitas kepada tim.
f. Belum dianjurkan diterjunkan dalam pertandingan.
g. Ratio volume latihan fisik, teknik, taktik: 60%-30%-10%.

TAHAP PERSIAPAN KHUSUS (TPK)

1. Dalam PLT 9-10 bulan, lama TPK bisa berlangsung selama dua sampai dua setengah bulan, artinya 8-10 mikro.

   Latihan fisik dasar yang dilatih di TPU masih bisa dilanjutkan di awal TPK. Selambat-lambatnya di makro ke-2 TPK, karakteristik latihannya harus lebih spesifik ke nomor pertandingannya, baik teknik, taktik, maupun biomekaniknya. Karena itu pelatih harus tahu sistem energi yang dominan pada setiap nomornya, apakah aerobik, anaerobik, atau keduanya.
2. Di setiap mikro, volume latihan masih tinggi yaitu 80%.

   Pada akhir TPK (kira-kira 2 minggu terakhir) volume mulai *menurun.* Jika volume tidak berkurang, intensitas latihan yang sudah harus mulai merangkak naik tidak akan terakomodasi.

   Intensitas latihan masih medium (60%-70%); namun pada akhir TPK mulai merangkak naik. Khususnya nomor yang memerlukan intensitas yang sangat tinggi (*shooting*), volume latihan pada akhir TPK bisa turun hingga 50%.
3. Latihan fisik: selambat-lambatnya pada akhir TPK kondisi fisik dasar yang telah dikembangkan di TPU kini *dikonversi* (diubah) menjadi kondisi yang lebih tinggi kualitasnya dan spesifik sesuai dengan nomor yang akan dipertandingkan setiap individu *(sport-specific),*
4. Penyempurnaan teknik, koordinasi gerak, dan perbaikan taktik bertanding.

   Namun frekuensi latihan teknik lebih diutamakan ketimbang latihan taktik. Latihan mental: *visualisasi/imajeri*, manajemen stres, konsentrasi, *goal setting*, semangat juang, dll. Untuk menghindari *boredom* perlu diciptakan variasi-variasi dalam latihan (renang, *fartlek, cross country*, dll.)

   Performa: pada akhir TPK, atlet telah siap untuk diterjunkan dalam *try-out* yang sifatnya atau levelnya rendah namun berisi permasalahan yang akan menguatkan mental serta fisik atlet.

   Tujuannya ialah apakah performa atlet setelah berlatih selama beberapa bulan sudah ada kemajuan. Selain itu, untuk memperoleh *feedback* bagi perencanaan program tahap latihan berikutnya. Bisa juga dengan menyelenggarakan bentuk-bentuk simulasi pertandingan, misalnya *try in.*

5. Jadi yang perlu diperhatikan dalam TPK antara lain:
    a. Tipe dan karakteristik latihan harus spesifik dengan nomor yang dipertandikan setiap atlet; termasuk latihan biomekaniknya.
    b. Volume latihan masih naik secara progresif hingga mendekati akhir TPK; lalu mulai merangkak turun; intensitas medium, namun mendekati akhir TPK mulai meningkat secara progresif.
    c. Penyempurnaan teknik dan perbaikan taktik.
    d. Akhir TPK atlet harus sudah memperlihatkan perkembangan performa.
    e. Selenggarakan simulasi pertandingan pada akhir TPK.
6. Suatu alternative latihan fisik dalam tahap TPU dan dilanjutkan ke TPK bisa sebagai berikut:

No.	**Komponen Fisik**	**Siklus Mikro ke-**
1.	Daya Tahan Paru	1-2-3-4-5-6-7-8
2.	Daya Tahan Otot	1-2-3-4-5-6-7-8
3.	Akurasi	6 s/d 16
4.	Keseimbangan	9 s/d 13
5.	Koordinasi	9 s/d 16

TAHAP PERTANDINGAN (TPP & TPUT)

1. Tahap pertandingan ini bisa berlangsung selama 5 bulan.

   Tujuan: penyempurnaan semua aspek fisik, teknik, taktik, mental.

   - Latihan fisik yang *sport-specific* diteruskan dan dikembangkan.
   - Pemeliharaan aspek fisik seperti daya tahan otot & paru, akurasi, keseimbangan dan koordinasi.

   Kalau latihan fisik dihentikan, maka akan terjadi *disturbance* pada keadaan biologis sel-sel dan organ-organ tubuh. Akibatnya ialah *detraining* atau penurunan kondisi fisik, yang berarti pula penurunan performa (prestasi).

Tahap Persiapan		**Tahap Pertandingan**	
Adaptasi Anatomi (AA)	Adaptasi Fisiologi (AF)	Konversi ke - Kekuatan Lengan - Power	Pemeliharaan - Daya Tahan Otot - Akurasi - Keseimbangan

Model Periodisasi latihan kekuatan lengan dan power

2. Memasuki Tahap Pertandingan aspek teknik seyogianya sudah mendekati kesempurnaan, terutama untuk nomor-nomor permainan beregu.

   - Untuk nomor yang aspek taktik kurang/tidak dominan, latihan ditekankan pada semakin menyempurnakan teknik dan skill gerakan.
   - Penyempurnaan aspek taktik pertahanan, penyerangan, pola, serta formasi permainan.

   Fokus latihan juga lebih ditekankan pada pengembangan *tactical sense* (kesadaran taktis) individu atlet. Berikan pula banyak *interval skill drills* dan *small games*. Dengan demikian kemampuan fisik juga akan terjaga dan meningkat. Fisik yang baik dapat membantu aspek latihan yang lainnya lainnya yaitu teknik, taktik, mental, serta penampilan atlet.

3. Intensitas dan volume latihan: pada tahap ini intensitas semakin meningkat, (bisa hingga 90% di TPUT), Namun untuk nomor-nomor yang memerlukan endurance (*double* dan *triple*) volume latihan masih dapat ditingkatkan.

4. Jika performa atlet di tahap ini cenderung menurun, ada kemungkinan hal ini disebabkan oleh volume yang terlalu cepat diturunkan, dan sebaliknya intensitas terlalu cepat dinaikkan, mungkin pula karena *overtraining* atau *overreaching.* Jadi, manipulasi ratio volume-intensitas latihan harus dilakukan dengan cermat. *Overtraining* biasanya disebabkan karena ratio *work-rest* tidak seimbang/proporsional. Kembangkan sifat-sifat psikologis sesuai dengan Kekhasan karakteristik nomornya. Latihan mental harus diberikan secara sengaja, sistematis, berencana, *intentionally*; jangan diharapkan akan berkembang dengan sendirinya atau secara alamiah.
5. Beri pengalaman banyak bertanding agar penguatan mental dapat terwujud seperti disiplin waktu, pantang menyerah, percaya diri, sportivitas, dll. Terlalu banyak pertandingan (terutama di TPUT) mungkin akan bisa mengakibatkan kelelahan fisik dan mental menjelang pertandingan utama kelak.
6. Jadi sasaran umum dalam Tahap Pertandingan antara lain:
    a. Tetap melakukan latihan-latihan guna penyempurnaan kondisi fisik sesuai dengan nomor yang dipertandingkan.
    b. Konsolidasi dan penyempurnaan teknik dan skill.
    c. Tekanan pada pengembangan dan taktik permainan.
    d. Kembangkan mental bertanding sesuai dengan kekhasan dinomor yang dipertandingkan.
    e. Berikan banyak pengalaman bertanding, namun tidak berlebih; sebab makin banyak uji-coba, atlet bisa semakin stres.

TAHAP PRA PERTANDINGAN (TPP)

1. TPP ini bisa berlangsung selama 2–2½ bulan. Sesuai dengan prinsip kekhususan (*specificity of training*), latihan harus lebih khusus ditujukan kepada nomor-nya, termasuk latihan fisiknya.

   Contoh nomor pointing: meskipun dominan aerob; namun jangan dilupakan bahwa unsur anaerob alactic juga penting, sebab dalam pertandingan sering ada adegan-seperti seperti shooting bola lawan. Jadi ratio latihan aerob dan anaerob untuk nomor pointing bisa 2:1.

2. Program weight training diteruskan. Kalau dihentikan maka akan terjadi efek *detraining* atau penurunan fitness. Karena itu sebaiknya diteruskan, karena keuntungannya ialah bahwa *". . . the body uses protein to build and repair damaged tissues"* (Bompa:1994).

   Sebaliknya, kalau weight tersebut dihentikan maka ". . . *the body increases the process of protein degradation*", sehingga perkembangan akan sia-sia (*gains*) yang sudah diperoleh di latihan-latihan sebelumnya (Harsono:2005).

3. Penyempurnaan aspek teknik dan keterampilan (*skill*). Namun tekanan latihan ialah pada aspek taktik. Di akhir TPP teknik diusahakan sudah lebih sempurna agar latihan di TPUT kelak bisa lebih dikonsentrasikan pada aspek taktik.

   Jadi perbandingan prosentase (%) fisik-teknik-taktik bisa begini: 20%-30%-50%. Volume latihan menurun; intensitas terus merambat naik sampai tidak kurang dari 80%. Latihan mental: ciptakan stres-stres mental, latihan isolasi, visualisasi, percaya diri, *positive thinking*, teknik *desensitisasi* (peredaan) ketegangan.

4. Pertandingan uji-coba dijadwalkan pada akhir TPP; tujuannya untuk mengukur sampai sejauh mana kemajuan para atlet. Dalam uji-coba, menang jangan dijadikan tujuan utama. Sebab kita bisa menang namun tidak sukses. Sebaliknya, bisa kalah namun sukses. Sebaiknya *performance goal oriented*, bukan *outcome goal*.

   Uji-coba selalu didahului dengan *unloading* singkat, misalnya 2-3 hari. Jadwal uji-tarung tidak boleh bertabrakan dengan program umum latihan yang telah disusun.

5. Jadi, beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam TPP antara lain:
    a. *Specialized training* harus mendominasi materi dan isi latihan.
    b. Polesan terakhir teknik-teknik gerakan. Konsentrasi latihan pada aspek taktik.
    c. Volume latihan menurun, intensitas naik sampai tinggi (80%).
    d. Pemeliharaan kondisi fisik mungkin sudah bisa dilakukan di makro kedua TPP;
    e. *Good quality work* adalah penting, jadi berikan sentuhan-sentuhan IPTEK OR.
    f. Sekali-kali bertanding melawan lawan yang agak berat tanpa ada persiapan khusus atau perubahan program latihan (*unsure syrprise*)
    g. Pelatih harus waspada terhadap kemungkinan timbulnya *staleness*.
    h. *Peak performance* (pemuncakan prestasi) tahap I tercapai (siklus ganda).

TAHAP PERTANDINGAN UTAMA (TPUT)

1. Karena banyak *try-out*, TPUT bisa berlangsung sekitar 3 bulan. Potensi fisik, teknik, taktik, kinerja mental, digali seoptimal mungkin. Tetap berlatih sesuai *fisik spesifik nomor-nya* untuk mempertahankan (*maintain*) kondisi yang telah dikembangkan di tahap-tahap sebelumnya.

   Beban latihan tidak wajib ditambah lagi, kecuali kalau dirasa perlu. Jika salah satu unsur predominan, misalnya akurasi lebih dominan dari pada daya tahan paru, perbandingan ratio latihannya bisa 3:1.
2. Latihan teknik: unsur teknik seharusnya sudah sempurna di TPP. Namun manakala masih dirasa perlu, masih bisa diberikan.
3. Penekanan latihan ialah pada peningkatan aspek taktik (terutama *tactical sense* setiap individu atlet) yang sudah dikembangkan di TPP. Setiap pola penyerangan dan pertahanan haruslah dilatih sedemikian rupa sehingga berkembang menjadi "*. . . a smoothly functioning and precision unit."*

   Volume latihan terus turun; kecuali untuk cabor-cabor yang dominan aerobik dan/atau anaerobik volumenya masih bisa agak tinggi. Untuk cabor yang perlu kesempurnaan koordinasi, keseimbangan, daya tahan otot, volume latihannya bisa diturunkan sampai 50%.

   Intensitas latihan ditingkatkan secara bertahap dan mencapai puncaknya (90%) sekitar 2 minggu sebelum hari pertandingan utama. Setelah itu memasuki tahap *unloading*, intensitas secara bertahap mulai menurun.

   Latihan mental: terapkan model-model *mental training*, rileksasi, visualisasi, *self-hypnose* (*focusing, positive thinking, perseverence*), sikap, dll.
4. Rancangan uji-coba/*try-out*: selang–seling antara yang berat dengan yang ringan supaya ada keseimbangan antara menang dan kalah. Jangan mengikuti sembarang pertandingan disembarang waktu.

   Semakin banyak melibatkan atlet dalam pertandingan, atlet dapat semakin stress. Dan hal ini bisa saja menyebabkan atlet masuk ke dalam kumparan (*spiral*) *detraining* (Harsono:2004).

   Beberapa minggu sebelum pertandingan akbar, sebaiknya tidak ada uji-coba lagi, guna menghindari kemungkinan terjadinya cedera. Lagi pula, terlalu

banyak bertanding di Tahap Pertandingan bisa melelahkan fisik dan mental atlet; *7-10 uji-coba* yang bermutu diperkirakan sudah cukup.

Jagalah jangan sampai atlet memasuki pertandingan dalam keadaan lelah, letih, lesu, atau sakit, sebab dengan demikian *overkompensasi* tak akan muncul, sehingga *peak* juga tidak akan tercapai di pertandingan utama nanti.

5. Jadi beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam TPUT antara lain:
    a. Maintain latihan fisik yang spesifik sesuai dengan nomor yang akan dipertandingkan.
    b. Fokus latihan ialah pada aspek taktik, juga psikologis. Perbandingan latihan fisik, teknik (kalau masih perlu), dan taktik bisa 50-10-20%.
    c. Di tahap ini "*The stress of late (panic) learning should be avoided so that competition performances can be attended with confidend techniques.* Sebab kalau situasi lebih stressful, respons-respon akan menjadi lebih primitive.
    d. Konsentrasi pada intensitas latihan, volume latihan diturunkan.
    e. Jumlah tarung-uji dibatasi alasannya guna menghindari kelelahan mental.
    f. Sifat latihan pada akhir TPUT: *positive and enjoyable training sessions* dengan aktivitas-aktivitas yang pernah dilakukan sebelumnya.

TAHAP UNLOADING

1. Tahap ini berlangsung sekitar 10 hari hingga 2 minggu sebelum hari pertandingan utamanya. Jangan melebihi 2 minggu karena dikhawatirkan akan terjadi *detraining.*

   Tujuan: regenerasi seluruh fungsi organisme tubuh dan regenerasi psikologis untuk mengakumulasi cadangan-cadangan energi fisiologis dan psikologis agar *overkompensasi* bisa muncul di hari pertandingan. Regenerasi psikologis menjadi perhatian utama (*primary concern*).
2. Volume latihan turun drastis; latihan tidak berlangsung lama; intensitas latihan masih bisa medium atau agak tinggi, namun berlangsung singkat. (Jangan coba untuk melakukan "*last minute struggle*").

   Paling lambat 1 minggu sebelum pertandingan, program *weight training* dihentikan guna simpan tenaga menjelang pertandingan berat yang akan dilakukan.

   Dua hari sebelum pertandingan: latihan dengan intensitas rendah dan berlangsung singkat. Saat ini adalah kesempatan baik untuk menekankan pada *team spirit*, rasa percaya diri, *positive thinking*, serta menerapkan kiat-kiat dan strategi *psychological preparation before contest.*

TAHAP TRANSISI

1. Tahap usai pertandingan ini disebut tahap transisi karena merupakan tahap perpindahan (transisi) dari program PLT sebelumnya ke program PLT tahun berikutnya. Tahap ini biasanya berlangsung sekitar 6 minggu.
2. *Active recovery training* dengan misalnya *recreational sport activities* seperti hiking, fartlek, renang, dan lain sebagianya yang intensitasnya rendah-medium guna mempertahankan tingkat kondisi fisik hingga 60%. Hal ini adalah penting agar pada permulaan program PLT tahun depan kondisi atlet tetap baik.
3. Tujuan: memberikan istirahat fisik, "*. . . psychogical rest, relaxation, and biological regeneration"* (Bompa:1994); karena itu disebut juga *regeneration/rebuilding phase*; jadi latihannya dalam suasana rileks (efek psikologis). Tujuan lain: rehabilitasi cedera otot dan tendon.

   Tahap ini digunakan untuk menganalisis penampilan atlet/tim pada pertandingan yang lalu. Setelah video dan foto dievaluasi dan dianalisis, kemudian dilakukan perbaikan teknik, taktik, fisik, untuk penampilan yang lebih baik di tahun latihan berikutnya.
4. Pentingnya latihan dalam tahap transisi ini ialah untuk mempertahankan *fitness* agar menghadapi PLT tahun berikutnya atlet sudah berada dalam kondisi yang cukup baik. Sebab kalau menjelang PLT berikutnya kondisi atlet berada di tingkat rendah apalagi di tingkat nol, maka tidak akan ada jaminan bahwa prestasinya dari tahun ke tahun akan bisa meningkat secara progresif.

LATIHAN KETERAMPILAN PSIKOLOGIS

Husnul Hadi, S.Pd., M.Pd.

1. Tahap Edukasi

Sebagian besar olahragawan belum tahu dan memahami bahwa keterampilan mental dapat meningkatkan prestasi dalam olahraga. Tahap pertama ini dibutuhkan pendidikan atau edukasi untuk menjelaskan tentang pentingnya program latihan keterampilan mental. Pada tahap edukasi ini, para pelaku olahraga seperti atlet, pelatih dan pengurus organisasi, diberikan pemaparan dan penjelasan bahwa latihan keterampilan pskologis sangat penting dan memiliki peran yang sangat besar dalam meningkatkan prestasi atlet. Keterampilan psikologis tidak muncul begitu saja, namun harus dilakukan latihan secara teratur dan konsisten. Beberapa cara atau tindakan yang dapat dilakukan yaitu dengan bertanya kepada olahragawan dan pelaku olahraga mengenai seberapa penting arti dari sisi mental dalam penampilan dan prestasi olahraga. Kebanyakan akan mengatakan bahwa keterampilan psikologis merupakan suatu hal yang penting.

Pertanyaan berikutnya yaitu seberapa sering olahragawan dan pelaku olahraga mempraktekkan pengembangan keterampilan mental dibandingkan dengan mempraktekan keterampilan fisik. Pada umumnya banyak yang menganggap sepele dan tidak mempraktekkan pengembangan keterampilan mental dalam latihan. Langkah selanjutnya yaitu menjelaskan bagaimana keterampilan psikologis dapat dipelajari seperti keterampilan fisik. Ini merupakan pelajaran penting bagi olahragawan dan pelaku olahraga, sehingga latihan yang dilakukan tidak hanya pada faktor fisik, teknik dan taktik, tetapi dilakukan juga latihan untuk keterampilan mental atlet. Tahap edukasi mungkin menghabiskan sedikitnya 1 jam atau selama beberapa jam dari beberapa hari latihan. Inti dari apa yang harus disampaikan yaitu mengenai pentingnya pengembangan keterampilan psikologis. Keterampilan dalam mengatur tingkat kegairahan akan diterangkan mengenai penyebab kecemasan dan hubungan antara kegairahan dan penampilan. Atlet diharapkan untuk belajar menemukan tingkat kegairahannya sendiri dengan baik.

2. Tahap Akuisisi

Tahap akuisisi berfokus pada strategi dan teknik untuk mempelajari berbagai keterampilan psikologis, seperti konsentrasi, percaya diri, kegairahan, dan lainnya.

Misalnya dalam hal konsentrasi, diperlukan strategi dan teknik agar selalu fokus dalam perlombaan maupun pertandingan. Atlet dituntut untuk selalu berkonsentrasi selama perlombaan dan pertandingan berlangsung. Kemenangan yang berada di depan mata menjelang pertandingan selesai mungkin saja sirna karena kurang konsentrasi sehingga lawan mampu untuk mengimbangi skor dan malah memenangi pertandingan. Seringkali ditemukan atlet-atlet pada masa akhir pertandingan mengalami penurunan dalam konsentrasinya. Hal itu dapat terjadi karena kelelahan atau menurunnnya kemampuan fisik atlet, atau menganggap kemenangan sudah diraih sehingga tidak fokus lagi dalam menjaga daerah pertahanan dari serangan lawan.

Pada intinya, tahap akuisisi merupakan tahapan untuk meningkatkan keterampilan dan penguasaan psikologis. Pelatih dan atlet memiliki tugas penting dalam mempelajari keterampilan psikologis. Pelatih dalam memberikan latihan keterampilan psikologis harus sesuai dengan falsafah pelatihan yaitu menanamkan kepribadian yang baik dan perilaku etis pada atlet-atletnya (Thompson dalam Rubianto Hadi, 2011: 89). Pelatih dapat memberikan strategi dan teknik keterampilan psikologis dalam program latihan yang telah disusunnya. Kombinasi latihan fisik, teknik, taktik dan mental dapat dijadikan menjadi satu kesatuan dalam latihan. Pelatih sebagai orang yang paling bertanggung jawab terhadap prestasi atlet-atletnya. Tidak hanya pelatih, atlet yang akan menjalani perlombaan dan pertandingan juga diharapkan belajar keterampilan psikologis sehingga dapat mengaplikasikan keterampilan psikologisnya di lapangan.

3. Tahap Latihan

Tahap latihan mempunyai tiga tujuan utama yaitu: (1) untuk mengotomatisasi keterampilan melalui pembelajaran, (2) untuk mengajar orang agar secara sistematis mengintegrasikan keterampilan psikologis pada situasi penampilan, (3) menstimulasikan keterampilan yang ingin diaplikasikan atlet pada kompetisi sesungguhnya. Misalnya untuk mengembangkan pengaturan kegairahan, atlet akan memulai tahap latihan setelah mahir dalam relaksasi dan keterampilan kognitif. Pelatih akan membimbing atlet melalui situasi pertandingan imajinasi yang membutuhkan keterampilan menghadapi dan relaksasi. Selama tahap latihan, atlet mengalami peningkatan dari latihan imajinasi yang dibimbing, menjadi latihan imajinasi sendiri dengan membayangkan kompetisi sesungguhnya. Akhirnya atlet memasukkan strategi pengontrolan kegairahan untuk persiapan dalam kompetisi sesungguhnya.

Selain pengaturan kegairahan, keterampilan psikologis lainnya seperti percaya diri. Pada cabang sepak bola, ketika pemain memiliki kemampuan fisik dan keterampilan teknik yang baik, maka tingkat percaya diri atlet akan meningkat. Apalagi pemain mampu bermain baik dengan kerjasama tim yang bagus, maka pemain akan percaya diri untuk menghadapi lawan yang tangguh. Ketika pemain berada pada pertandingan sesungguhnya, maka percaya diri yang meningkat disaat latihan, secara otomatis akan terlihat aplikasinya di lapangan. Selama tahap latihan, atlet diharapkan mampu untuk mendeteksi dirinya sendiri, sejauh mana tingkat keterampilan psikologisnya. Salah satu langkah yang dapat dilakukan atlet yaitu mencatat perkembangan psikologisnya. Dengan demikian menjadi tolak ukur sehingga dapat diberikan umpan balik dan peningkatan dalam keterampilan psikologisnya.