

Laporan Kegiatan PPM



**BIMBINGAN TEKNIK BAGI PELATIH  
PEMBINAAN ATLET BERBAKAT (PAB)  
DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**

Oleh:

Awan Hariono, M.Or  
Agus Susworo DM., M.Pd  
Dr. Widiyanto, M. Kes  
Devi Tirtawirya, M.Or

Dibiayai dengan Anggaran DIPA UNY Tahun 2013  
SK. Dekan Nomor: 138 Tahun 2013, Tanggal 3 Juni 2013  
Nomor: 647k/UN.34.16/PPM/2013, Tanggal 3 Juni 2013

---

**LEMBAGA PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
TAHUN 2013**

**LEMBAR PENGESAHAN**  
**HASIL EVALUASI LAPORAN AKHIR PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**  
**TAHUN ANGGARAN 2013**

- A. Judul Kegiatan : Bimbingan Teknik Bagi Pelatih Pembinaan Atlet Berbakat (PAB) Daerah Istimewa Yogyakarta
- B. Ketua Tim Pelaksana : Awan Hariono, M.Or
- C. Anggota Pelaksana : 1. Agus Susworo DM., M.Pd  
2. Dr. Widiyanto, M.Kes  
3. Devi Tirtawirya, M.Or
- D. Hasil Evaluasi :
- (1) Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat **telah/belum**\*) sesuai dengan rancangan yang tercantum dalam proposal LPM.
  - (2) Sistematika laporan **telah/belum**\*) sesuai dengan ketentuan yang tercantum dalam Buku Pedoman PPM Universitas Negeri Yogyakarta.
  - (3) Hal-hal lain **telah/belum**\*) memenuhi persyaratan. Jika belum memenuhi persyaratan dalam hal .....
- E. Kesimpulan :  
Laporan dapat / ~~belum~~ dapat diterima.\*)

Yogyakarta, 28 Oktober 2013

Mengetahui,  
PLT Dekan FIK-UNY



Sumarjo, M.Kes.  
NIP. 19631217 1990011 002

Pemeriksa:  
Staf. Wakil Dekan I FIK-UNY

Sb. Pranatahadi, M. Kes.  
NIP. 19591103 198502 1 001

\*) Coret yang tidak perlu

## KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat, taufik, dan hidayahNya sehingga memberikan kekuatan, kemudahan, dan kelancaran untuk melaksanakan tugas program Pengabdian kepada Masyarakat.

Pengembangan teknologi yang tepat guna bagi peningkatan Sumber Daya Manusia merupakan suatu tantangan bagi Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY untuk menerapkan ilmu pengetahuan dan keterampilan IPTEK dalam memecahkan permasalahan lingkungan atau permasalahan insan olahraga. Pada kegiatan ini, kasus yang diambil adalah Bimbingan Teknik Bagi Pelatih Pembinaan Atlet Berbakat (PAB) Daerah Istimewa Yogyakarta. Kegiatan ini dilakukan untuk memberikan gambaran pada pelatih Pembinaan Atlet Berbakat (PAB) Daerah Istimewa Yogyakarta mengenai pentingnya IPTEK dalam upaya meningkatkan olahraga prestasi khususnya di tingkat pelajar.

Program ini terlaksana berkat kerjasama Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY dengan Balai Pemuda dan Olahraga Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta dan Pelatih Pembinaan Atlet Berbakat (PAB) Daerah Istimewa Yogyakarta. Untuk itu, perkenankan Tim Pelaksana Pengabdian kepada Masyarakat mengucapkan terima kasih kepada:

1. Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan kesempatan dan kepercayaan kepada Tim Pelaksana serta memberikan fasilitas, petunjuk, dan pengarahan dalam persiapan dan pelaksanaan program pengabdian ini.
2. Balai Pemuda dan Olahraga Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta, Pelatih Pembinaan Atlet Berbakat (PAB) Daerah Istimewa Yogyakarta, dan mahasiswa FIK UNY yang telah ikut membantu Program Pengabdian kepada Masyarakat ini sehingga dapat terselenggara dengan sukses.

Namun demikian, Tim pelaksana juga tak lupa memohon maaf bila ada kekurangan dalam pelaksanaan program Bimbingan Teknik Bagi Pelatih Pembinaan Atlet Berbakat (PAB) Daerah Istimewa Yogyakarta. Oleh karena itu saran dan kritik yang membangun sangat diharapkan. Akhirnya semoga program pengabdian kepada masyarakat ini bermanfaat.

Yogyakarta, 28 Oktober 2013

Tim Pengabdi

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PENGESAHAN .....	ii
KATA PENGANTAR .....	iii
DAFTAR ISI .....	iv
DAFTAR LAMPIRAN .....	v
RINGKASAN KEGIATAN PPM .....	vi
I. PENDAHULUAN .....	1
A. Analisis Situasi .....	1
B. Kajian Pustaka .....	2
C. Identifikasi dan Perumusan Masalah .....	9
D. Tujuan Kegiatan PPM .....	9
E. Manfaat Kegiatan PPM .....	10
II. METODE KEGIATAN PPM .....	11
A. Khalayak Sasaran .....	11
B. Metode Kegiatan PPM .....	11
C. Langkah-Langkah Kegiatan PPM .....	11
D. Faktor Pendukung dan Faktor Penghambat .....	12
III. PELAKSANAAN KEGIATAN PPM .....	13
A. Hasil Kegiatan PPM .....	13
B. Pembahasan Hasil Pelaksanaan Kegiatan PPM .....	14
IV. KESIMPULAN DAN SARAN .....	16
A. Kesimpulan .....	16
B. Saran .....	16
DAFTAR PUSTAKA .....	17
LAMPIRAN-LAMPIRAN .....	18

## **RINGKASAN KEGIATAN PPM**

### **BIMBINGAN TEKNIK BAGI PELATIH PEMBINAAN ATLET BERBAKAT (PAB) DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**

**Oleh:**

**Awan Hariono, Agus Susworo D.M., Widiyanto, dan Devi Tirtawirya**

Tujuan kegiatan secara umum adalah melakukan Bimbingan Teknik Bagi Pelatih Pembinaan Atlet Berbakat (PAB) Daerah Istimewa Yogyakarta. Adapun tujuan khusus adalah: (1) Meningkatkan pemahaman dan keterampilan pelatih terhadap tes dan pengukuran, (2) Meningkatkan pengetahuan dan kemampuan pelatih dalam pembinaan kondisi fisik atlet di tingkat pelajar, (3) Meningkatkan pengetahuan dan kemampuan pelatih dalam bidang ilmu fisiologi latihan, dan (4) Meningkatkan pengetahuan dan kemampuan pelatih dalam menganalisa gerak teknik.

Hasil kegiatan adalah sebagai berikut: (1) Kegiatan berlangsung dengan lancar tanpa mengalami hambatan yang berarti; (2) Sebagian besar (85%) peserta dapat memahami dan sangat antusias serta dapat mengimplementasikan dengan baik dan benar, dan (3) Adanya permintaan dari peserta untuk mengadakan pelatihan lanjutan. Sebagai saran selama kegiatan, di antaranya: (1) Kegiatan PPM ditindak lanjuti dengan adanya penyelenggaraan pelatihan lanjutan yang berorientasi pada bidang keilmuan psikologi latihan, gizi olahraga, dan penanganan cedera olahraga dan (2) perlu adanya kerjasama dengan Pengda/ Pengprov cabang olahraga dalam pelaksanaan pelatihan (bimbingan teknik).

**Kata kunci :** bimbingan teknik, pelatih, PAB

## BAB I PENDAHULUAN

### A. Analisis Situasi

Pencapaian prestasi yang berkelanjutan adalah terciptanya sistem peralihan yang baik antara satu generasi atlet berprestasi ke generasi selanjutnya, sehingga tidak terjadi kesenjangan antara satu generasi atlet berprestasi ke generasi penggantinya (pelapisnya) sehingga prestasi tinggi dapat dicapai secara berantai dari satu generasi ke generasi selanjutnya. Untuk itu pembibitan olahraga harus ditata dengan pola yang terstruktur sesuai dengan fungsi perkembangan atlet pada usia pembibitan. Usia pembibitan olahraga di Indonesia ditetapkan berdasarkan jenjang pendidikan yaitu pada usia Sekolah Dasar (SD) sampai dengan Sekolah Menengah Atas (SMA).

Keberhasilan pembinaan prestasi olahraga memerlukan kerjasama yang solid antara atlet, pelatih, organisasi, orangtua, sponsor, dan instansi terkait. Namun pada kenyataannya, keterpaduan kinerja antara faktor-faktor penentu keberhasilan pembinaan di Daerah Istimewa Yogyakarta belum terjalin dengan baik. Hal tersebut dikarenakan belum adanya persamaan persepsi terhadap sistem pembinaan olahraga prestasi.

Daerah Istimewa Yogyakarta merupakan provinsi yang berpotensi untuk mengembangkan olahraga prestasi baik di tingkat nasional maupun internasional. Kondisi lingkungan yang beragam serta kesempatan beraktivitas terutama pada anak-anak, merupakan salah satu aspek yang mempengaruhi kebugaran jasmani. Artinya meskipun kegiatan yang dilakukan tidak berorientasi pada gerak olahraga, tetapi secara alamiah kegiatan yang dilakukan telah membentuk kebugaran jasmani. Hal ini menunjukkan bahwa Daerah Istimewa Yogyakarta sebenarnya memiliki potensi untuk pengembangan dan pembinaan olahraga prestasi.

Kondisi yang menguntungkan bagi pembinaan dan pengembangan olahraga di Daerah Istimewa Yogyakarta perlu didukung dengan semakin lengkapnya fasilitas dan sarana-prasarana yang relatif memadai serta kemampuan pelatih yang profesional. Keberhasilan pelatih dalam meningkatkan keterampilan gerak anak

latih sangat dipengaruhi oleh kemampuan pelatih dalam menyusun program latihan dan ketepatan metode latihan yang diterapkan. Dengan demikian kalangan praktisi (pelatih) harus menyadari pentingnya kemajuan teknologi bagi proses pembinaan atlet berprestasi.

Pembinaan Atlet Berbakat (PAB) merupakan sistem pelatihan yang dibentuk sebagai sarana untuk memfasilitasi anak-anak berbakat yang diharapkan dapat mencapai prestasi baik ditingkat nasional maupun internasional. Untuk itu, pengelolaan Pembinaan Atlet Berbakat (PAB) harus ditangani secara profesional. Daerah Istimewa Yogyakarta merupakan provinsi yang berkompeten dalam mengembangkan prestasi olahraga baik ditingkat SD, SMP, maupun SMA. Namun demikian, sistem pembinaan yang dilakukan pada Pembinaan Atlet Berbakat (PAB) di Daerah Istimewa Yogyakarta masih belum didukung perkembangan teknologi yang semakin maju dan berkembang. Artinya, pelaksanaan kegiatan berlatih melatih belum terjalin kerjasama yang baik antara praktisi dan akademisi. Sebagai akibatnya, perkembangan olahraga prestasi di Daerah Istimewa Yogyakarta cenderung mengalami fluktuasi dan bahkan terjadi stagnasi.

Fakultas Ilmu Keolahragaan merupakan lembaga yang paling berkepentingan terhadap perkembangan olahraga prestasi, perlu untuk berperan secara aktif dalam meningkatkan system pembinaan di lingkungan Pembinaan Atlet Berbakat (PAB) baik dalam bentuk penyelenggaraan kejuaraan maupun pelatihan-pelatihan guna meningkatkan sumber daya pelatih. Melalui peran aktif dari Fakultas Ilmu Keolahragaan, diharapkan proses pembinaan olahraga prestasi ditingkat pelajar dapat berkembang secara signifikan dalam bentuk kontribusi atlet pada tingkat nasional maupun internasional.

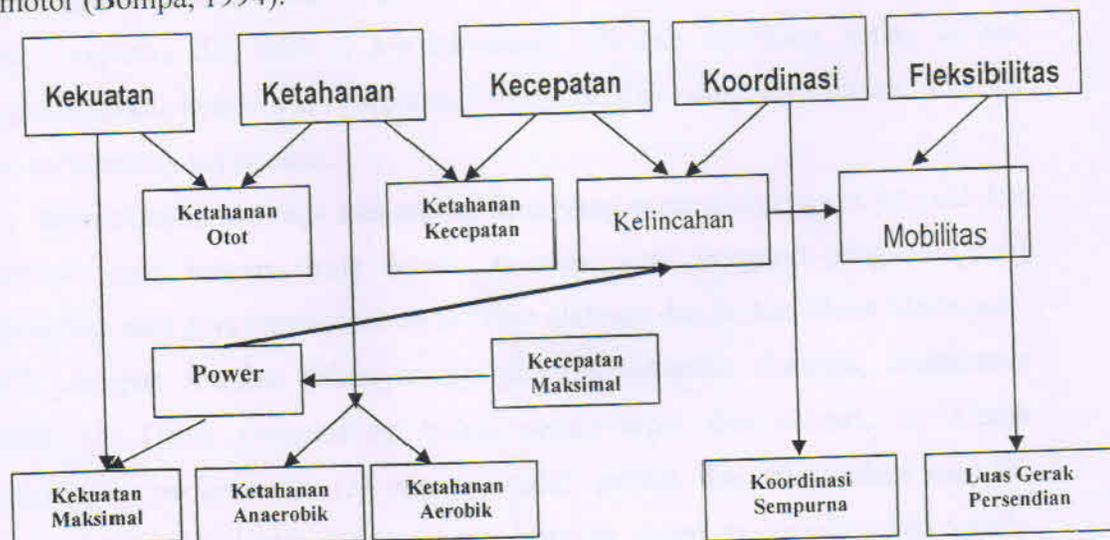
## **B. Kajian Pustaka**

Pada penampilan dalam sebuah pertandingan diperlukan olahragawan yang memiliki kemampuan *qualified*. Kualitas olahragawan dipengaruhi oleh kualitas fisik dan kualitas psikis. Kualitas fisik antara lain ditentukan oleh kebugaran otot dan kebugaran energi. Kebugaran otot mencakup komponen biomotor yaitu kekuatan, ketahanan, kecepatan, fleksibilitas, dan koordinasi. Sedangkan kebugaran

energi mencakup sistem energi aerobik dan sistem energi anaerobik. Selanjutnya kualitas psikis antara lain dipengaruhi oleh faktor motivasi, ketegangan, kecemasan, konsentrasi, dan perhatian. Dengan demikian kemampuan komponen biomotor sangat diperlukan atlet untuk mencapai prestasi pada cabang olahraga yang digeluti. Dengan memiliki kemampuan biomotor yang baik, olahragawan diharapkan mampu berprestasi secara optimal.

Komponen biomotor merupakan landasan utama bagi seorang atlet untuk dapat berprestasi secara maksimal. Artinya, untuk dapat meraih prestasi atlet harus memiliki komponen biomotor yang baik. Biomotor adalah kemampuan gerak manusia yang dipengaruhi oleh kondisi sistem-sistem organ dalam, di antaranya: sistem neuromuskuler, pernapasan, pencernaan, peredaran darah, energi, tulang, dan persendian (Sukadiyanto, 2002). Menurut Bompa (1994) komponen dasar dari biomotor olahragawan meliputi kekuatan, ketahanan, kecepatan, koordinasi, dan fleksibilitas. Adapun komponen lain merupakan perpaduan dari beberapa komponen sehingga membentuk satu peristilahan sendiri, diantaranya seperti: power dan kelincahan. Power merupakan gabungan atau hasil kali dari kekuatan dan kecepatan, sedangkan kelincahan merupakan gabungan dari kecepatan dan koordinasi.

Untuk memperjelas, berikut ini adalah gambar keterkaitan antar kemampuan biomotor (Bompa, 1994).



Gambar 1. Keterkaitan antar komponen biomotor

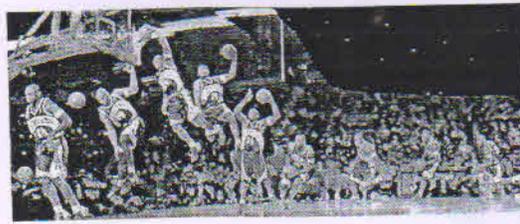
Secara garis besar komponen biomotor dipengaruhi oleh kebugaran energi (*energy fitness*) dan kebugaran otot (*muscular fitness*). **Kebugaran Energi** adalah komponen-komponen sumber energi yang mengakibatkan terjadinya gerak, yang terdiri atas kapasitas aerobik dan anaerobik. Sedangkan **Kebugaran Otot** adalah keseluruhan dari komponen-komponen biomotor yang meliputi kekuatan, ketahanan, kecepatan, power, fleksibilitas, keseimbangan, dan kelincahan (Sharkey, 1986). Menurut Martens (1990) *kebugaran otot* meliputi kekuatan, kecepatan, daya tahan otot, power, dan kelentukan. Dengan demikian tingkat kebugaran otot sangat berpengaruh terhadap peningkatan penguasaan kemampuan, keterampilan, dan kebugaran jasmani.

Komponen biomotor yang diperlukan dalam olahraga, di antaranya adalah ketahanan, kekuatan, kecepatan, koordinasi, dan fleksibilitas. Namun demikian bukan berarti komponen biomotor yang lain tidak diperlukan. Komponen biomotor seperti power, stamina, keseimbangan dan kelincahan merupakan perpaduan dari beberapa komponen biomotor. Artinya, bila komponen biomotor dilatihkan maka secara otomatis akan menghasilkan power, stamina, keseimbangan, dan kelincahan. Sebagai contoh adalah: (1) Dalam melatih kecepatan, secara otomatis komponen biomotor power juga terlatihkan; (2) Bentuk latihan kecepatan dengan jarak yang pendek-pendek dan selalu berubah arah akan membentuk komponen kelincahan; (3) Dalam melatih kekuatan, secara otomatis komponen biomotor power juga terlatihkan; dan (4) Komponen kelincahan merupakan perpaduan dari unsur kecepatan, fleksibilitas, dan koordinasi. Dengan demikian, setiap latihan yang melibatkan komponen kecepatan, koordinasi, dan kelentukan secara otomatis akan membentuk kelincahan.

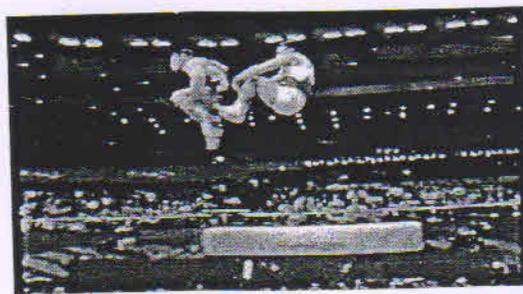
Biomekanika olahraga merupakan ilmu yang mempelajari gaya internal dan eksternal yang bekerja pada tubuh manusia serta pengaruh-pengaruh yang ditimbulkan oleh gaya tersebut dalam aktivitas olahraga dan latihan (Putut Marhaento, 1992). Adapun manfaat dalam mempelajari biomekanika olahraga, diantaranya adalah: (1) Dapat menganalisis teknik secara tepat dan cermat, (2) Untuk memperbaiki *performance*, (3) Mempermudah pelatih dan atlet dalam memilih peralatan yang sesuai, dan (4) Dapat lebih mudah dalam mengembangkan teknik-teknik baru.

Perkembangan keilmuan biomekanika olahraga semakin meningkat dengan dimunculkannya *soft-ware motion analysis* dengan program *Dartfish Prosuite*. Alat tersebut sangat membantu pelatih dan atlet dalam upaya menganalisis setiap kesalahan gerak yang dilakukan baik pada saat proses latihan maupun bertanding. Adapun pprogram yang dapat ditawarkan melalui *Dartfish Prosuite*, diantaranya adalah: (1) *Analyser*, yaitu program yang digunakan untuk melihat setiap gerakan dengan cara memperlambat, membuat sudut, dan sebagainya, (2) *Stromotion*, yaitu program yang digunakan untuk mengatur pemotongan gerakan sesuai dengan kebutuhan, dan (3) *Simulcam*, yaitu program yang digunakan untuk melakukan penggabungan terhadap dua atau lebih gambar.

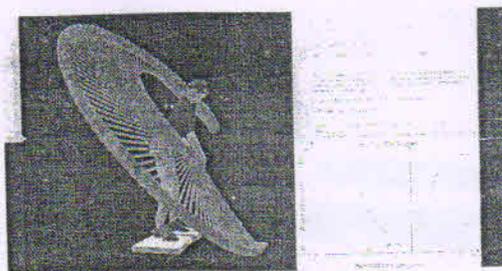
Berikut adalah contoh gambar yang dapat dihasilkan melalui *Dartfish Prosuite*:



Gambar 2. contoh program *stromotion*



Gambar 3. contoh program *simulcam*



Gambar 4. Contoh program *analyser*

Tes dan pengukuran merupakan suatu hal yang harus dilakukan selama proses pembinaan prestasi. Melalui tes dan pengukuran akan diketahui kondisi perkembangan dan kemajuan atlet selama proses latihan berlangsung, untuk selanjutnya dianalisis guna ditingkatkan kualitas latihannya. Dengan demikian, diperlukan adanya laboratorium tes dan pengukuran agar mempermudah pelatih dan atlet dalam meningkatkan prestasi secara maksimal.

Berikut ini adalah contoh tes dan pengukuran yang dapat dilakukan untuk mengetahui tingkat kualitas dan kuantitas atlet:

#### 1. Tes dan Pengukuran Tingkat Fleksibilitas



Gambar 5. *Static Flexibility Test Hip and Trunk*



Gambar 6. *Static Flexibility Trunk and Neck*

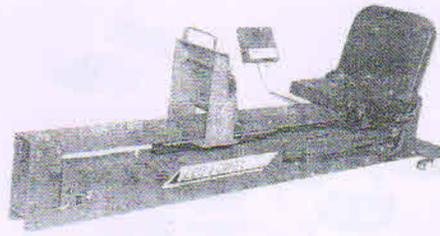


Gambar 7. *Static Flexibility Test Shoulder and Wrist*

#### 2. Tes dan Pengukuran Tingkat Kekuatan



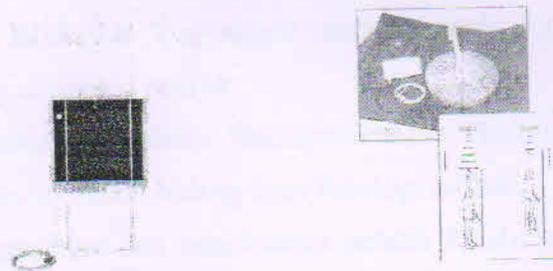
Gambar 8. Alat untuk mengukur kekuatan tarikan lengan



Gambar 9. Alat untuk mengukur kekuatan otot tungkai



Gambar 10. Alat untuk mengukur kekuatan otot perut

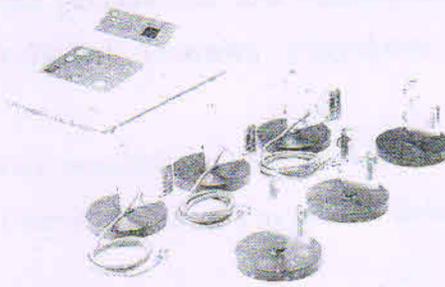


Gambar 11. Alat untuk mengukur kekuatan lompatan

### 3. Tes dan Pengukuran Tingkat Kecepatan dan Kelincahan



Gambar 12. Alat untuk mengukur kecepatan reaksi



Gambar 13. Alat untuk mengukur kelincihan gerak kaki

### C. Identifikasi Masalah dan Purumusan Masalah

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh Tim Pengabdian, dapat diidentifikasi permasalahan-permasalahan sebagai berikut:

1. Kurangnya pemahaman dan kemampuan keterampilan pelatih Pembinaan Atlet Berbakat (PAB) Daerah Istimewa Yogyakarta dalam melakukan tes dan pengukuran terhadap olahraga prestasi.
2. Kurangnya pengetahuan dan kemampuan pelatih Pembinaan Atlet Berbakat (PAB) Daerah Istimewa Yogyakarta dalam meningkatkan kemampuan kondisi fisik atlet di tingkat pelajar.
3. Kurangnya pengetahuan pelatih Pembinaan Atlet Berbakat (PAB) Daerah Istimewa Yogyakarta dalam bidang ilmu fisiologi latihan.
4. Kurangnya pengetahuan dan pemahaman pelatih Pembinaan Atlet Berbakat (PAB) Daerah Istimewa Yogyakarta dalam menganalisa gerak teknik.

Mengingat adanya keterbatasan dana, kemampuan, dan waktu maka permasalahan yang akan diatasi pada kegiatan PPM ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana meningkatkan pemahaman dan keterampilan pelatih Pembinaan Atlet Berbakat (PAB) Daerah Istimewa Yogyakarta terhadap tes dan pengukuran.
2. Bagaimana meningkatkan pengetahuan dan kemampuan pelatih Pembinaan Atlet Berbakat (PAB) Daerah Istimewa Yogyakarta dalam pembinaan kemampuan kondisi fisik atlet di tingkat pelajar.

3. Bagaimana meningkatkan pengetahuan dan kemampuan pelatih Pembinaan Atlet Berbakat (PAB) Daerah Istimewa Yogyakarta dalam bidang ilmu fisiologi latihan.
4. Bagaimana meningkatkan pengetahuan dan kemampuan pelatih Pembinaan Atlet Berbakat (PAB) Daerah Istimewa Yogyakarta dalam menganalisa gerak teknik.

#### **D. Tujuan Kegiatan**

1. Meningkatkan pemahaman dan keterampilan pelatih Pembinaan Atlet Berbakat (PAB) Daerah Istimewa Yogyakarta terhadap tes dan pengukuran.
2. Meningkatkan pengetahuan dan kemampuan pelatih Pembinaan Atlet Berbakat (PAB) Daerah Istimewa Yogyakarta dalam pembinaan kondisi fisik atlet di tingkat pelajar.
3. Meningkatkan pengetahuan dan kemampuan pelatih Pembinaan Atlet Berbakat (PAB) Daerah Istimewa Yogyakarta dalam bidang ilmu fisiologi latihan.
4. Meningkatkan pengetahuan dan kemampuan pelatih Pembinaan Atlet Berbakat (PAB) Daerah Istimewa Yogyakarta dalam menganalisa gerak teknik.

#### **E. Manfaat Kegiatan**

1. Bagi Peserta
  - a. Mampu meningkatkan pemahaman dan keterampilan pelatih Pembinaan Atlet Berbakat (PAB) Daerah Istimewa Yogyakarta terhadap tes dan pengukuran.
  - b. Mampu meningkatkan pengetahuan dan kemampuan pelatih Pembinaan Atlet Berbakat (PAB) Daerah Istimewa Yogyakarta dalam pembinaan kondisi fisik atlet di tingkat pelajar.
  - c. Mampu meningkatkan pengetahuan dan kemampuan pelatih Pembinaan Atlet Berbakat (PAB) Daerah Istimewa Yogyakarta dalam bidang ilmu fisiologi latihan.

- d. Mampu meningkatkan pengetahuan dan kemampuan pelatih Pembinaan Atlet Berbakat (PAB) Daerah Istimewa Yogyakarta dalam menganalisa gerak teknik

2. Bagi LPM UNY

- a. Kebanggaan bagi LPM FIK UNY bila dapat membina pelatih olahraga prestasi di Daerah Istimewa Yogyakarta.
- b. Mendapatkan arah program-program pengabdian yang nyata dibutuhkan dan bermanfaat untuk tahun-tahun berikutnya, yang sangat didambakan masyarakat dan daerah.

3. Bagi Pengabdian

- a. Merupakan tantangan untuk mengembangkan kualitas pelatih olahraga prestasi di Daerah Istimewa Yogyakarta.
- b. Menambah kebanggaan karena dapat mengaplikasikan bidang keahlian yang dapat bermanfaat bagi khalayak sasaran.

## BAB II

### METODE KEGIATAN PPM

#### A. Khalayak Sasaran

Peserta kegiatan adalah pelatih Pembinaan Atlet Berbakat (PAB) di Daerah Istimewa Yogyakarta yang terdiri dari 12 cabang olahraga. Adapun target jumlah peserta sebanyak 48 orang pelatih, yang terdiri dari: (1) 2 orang pelatih dari setiap cabang olahraga untuk kelompok 10-14 tahun, dan (2) 2 orang pelatih dari setiap cabang olahraga untuk kelompok 15-18 tahun.

#### B. Metode Kegiatan

Untuk mempermudah proses pelatihan agar dapat berlangsung sesuai yang ditargetkan perlu adanya beberapa metode yang diterapkan, diantaranya:

1. Ceramah
2. Demonstrasi
3. Praktik
4. Diskusi

#### C. Langkah-Langkah Kegiatan PPM

Langkah-langkah yang dilakukan Tim Pengabdian untuk memperlancar kegiatan Bimbingan Teknik Bagi Pelatih Pembinaan Atlet Berbakat (PAB) Daerah Istimewa Yogyakarta adalah sebagai berikut:

1. Pada awal kegiatan diadakan diskusi antara Tim Pengabdian dengan Balai Pemuda dan Olahraga (BPO) Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta dan khalayak sasaran dengan tujuan, yaitu : (a) untuk mengidentifikasi kemampuan pelatih PAB dalam melakukan pembinaan di Daerah Istimewa Yogyakarta, dan (b) untuk mengidentifikasi kesulitan dan hambatan-hambatan yang dialami pelatih PAB selama kegiatan berlatih-melatih.
2. Langkah kedua yaitu melakukan MOU antara Tim Pengabdian dengan Balai Pemuda dan Olahraga (BPO) Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta dalam penentuan jadwal pelaksanaan kegiatan PPM.

3. Langkah ketiga adalah melakukan perumusan materi kegiatan yang disesuaikan dengan kebutuhan pelatih PAB berdasarkan hasil diskusi yang dilakukan sebelumnya.
4. Langkah selanjutnya adalah menentukan pemateri (narasumber) sesuai dengan kompetensi ilmu kepelatihan olahraga, yang meliputi: Tes dan Pengukuran, Kondisi Fisik, Fisiologi Latihan, dan Biomekanika Olahraga.

#### **D. Faktor Pendukung dan Penghambat**

Adapun faktor-faktor pendukung dan penghambat selama proses Bimbingan Teknik Bagi Pelatih Pembinaan Atlet Berbakat (PAB) Daerah Istimewa Yogyakarta, di antaranya:

1. Faktor Pendukung dalam Pelaksanaan PPM
  - a. Dukungan pihak Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY dalam peminjaman alat dan fasilitas sehingga kegiatan dapat berjalan dengan lancar.
  - b. Dukungan pihak Balai Pemuda dan Olahraga (BPO) Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta dalam memberikan fasilitas dan menyiapkan peserta Bimbingan Teknik sehingga kegiatan dapat berjalan dengan lancar.
  - c. Dukungan Tim Pemateri dalam pemberian materi sesuai dengan jadwal yang direncanakan.
  - d. Antusias peserta yang dengan serius ingin meningkatkan pengetahuan tentang manfaat Bimbingan Teknik Bagi Pelatih Pembinaan Atlet Berbakat (PAB) Daerah Istimewa Yogyakarta.
  - e. Dukungan dan kerjasama dari beberapa Pengurus Daerah Cabang Olahraga Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta yang telah menyiapkan atlet sebagai peraga selama kegiatan berlangsung.

#### **2. Faktor Penghambat dalam Pelaksanaan PPM**

Selama kegiatan Bimbingan Teknik Bagi Pelatih Pembinaan Atlet Berbakat (PAB) Daerah Istimewa Yogyakarta, tim Pengabdian tidak mengalami hambatan yang berarti. Artinya, semua kegiatan yang dilakukan berjalan dengan lancar dan hasil kegiatan sesuai dengan yang ditargetkan.

## BAB IV

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Kegiatan Bimbingan Teknik Bagi Pelatih Pembinaan Atlet Berbakat (PAB) Daerah Istimewa Yogyakarta dapat terlaksana dengan baik sesuai dengan jadwal yang direncanakan berkat kerjasama antara Pusat Pengabdian Masyarakat FIK UNY, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Balai Pemuda dan Olahraga Provinsi DIY, Tim Pengabdian, Pengda Cabang Olahraga Provinsi DIY, dan Pelatih Pembinaan Atlet Berbakat (PAB) Daerah Istimewa Yogyakarta.

Pelaksanaan kegiatan Bimbingan Teknik Bagi Pelatih Pembinaan Atlet Berbakat (PAB) Daerah Istimewa Yogyakarta berhasil dengan sukses dengan indikasi: (1) Kegiatan berlangsung dengan lancar tanpa mengalami hambatan yang berarti; (2) Sebagian besar (85%) peserta dapat memahami dan sangat antusias serta dapat mengimplementasikan dengan baik dan benar, dan (3) Adanya permintaan dari peserta untuk mengadakan pelatihan lanjutan.

#### B. Saran

Kegiatan PPM Bimbingan Teknik Bagi Pelatih Pembinaan Atlet Berbakat (PAB) Daerah Istimewa Yogyakarta dapat ditindak lanjuti dengan adanya penyelenggaraan pelatihan lanjutan yang berorientasi pada bidang keilmuan psikologi latihan, gizi olahraga, dan penanganan cedera olahraga. Selain itu, untuk meningkatkan prestasi olahraga di Daerah Istimewa Yogyakarta perlu adanya kerjasama dengan Pengda/Pengprov cabang olahraga dalam setiap pelaksanaan pelatihan (bimbingan teknik).

## DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, Tudor O. (1994). *Theory and Methodology of Training. (third edition)*. Dubuque, Iowa: Kendal/Hunt Publishing Company.
- Martens, Rainer. (1990). *Successful Coaching*. Champaign, IL: Leisure Press.
- Putut Marhaento, 2000. *Diktat Biomekanika Olahraga*. Yogyakarta: FIK-UNY
- Sage, George H. (1984). *Motor Learning and Control: A Neurophysiological Approach*. Dubuque, Iowa: Wm. C Brown Publishers.
- Sharkey, BJ. (1986). *Sport Guide to Sport Physiology*, USA Human Kinetics.
- Sukadiyanto. (2002). *Teori dan Metodologi Melatih Fisik Petenis*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Yogyakarta UNY.



**BERITA ACARA SERAH TERIMA PEKERJAAN**  
**NOMOR: 1250k /UN34.16/PPM /2013**

Pada hari ini, Kamis tanggal Tigapuluh Satu, Bulan Oktober Tahun Dua Ribu Tiga Belas, berdasarkan Keputusan Dekan, Nomor: 138 Tahun 2013, tanggal , 3 Juni 2013, kami yang bertanda tangan di bawah ini :

1. Bambang Priyonoadi, M.Kes : Wakil Dekan I Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta (FIK UNY) selaku Penanggung Jawab Kegiatan, selanjutnya disebut PIHAK PERTAMA
2. Awan Hariono, M.Or : Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta selaku Ketua Tim Pelaksana Kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat, Selanjutnya disebut PIHAK KEDUA

Telah mengadakan Serah Terima Pekerjaan secara nyata yang berupa Kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat Penerapan IPTEK, FIK Universitas Negeri Yogyakarta pelaksanaannya telah mencapai 100% (seratus persen) yang diatur sebagai berikut:

Pasal 1

Pihak kedua telah menyerahkan kepada Pihak Pertama dan Pihak Pertama telah menerima Laporan dari Pihak Kedua, berupa Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat Penerapan IPTEK, Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY Tahun 2013 dengan judul:

**"Bimbingan Teknik Bagi Pelatih Pembinaan Atlet Berbakat (PAB) Daerah Istimewa Yogyakarta"**

Dengan personil pengabdian:

- |                          |                       |       |
|--------------------------|-----------------------|-------|
| 1. Awan Hariono, M.Or    | 19720713 200212 1 001 | III d |
| 2. Agus Susworo DM, M.Pd | 19710808 200112 1 001 | IV a  |
| 3. Dr. Widiyanto, M.Kes  | 19820605 200501 1 001 | III c |
| 4. Devi Tirtawirya, M.Or | 19740829 200312 1 002 | III d |

Pasal 2

Dengan serah terima ini Pihak Kedua berhak menerima pembayaran tahap II sebesar Rp 6.000.000,00 = Rp 1.800.000,00 ( Satu juta delapan ratus ribu rupiah )

Pasal 3

Berita Acara ini dibuat dengan sesungguhnya dalam rangkap 5 (lima) dengan dibubuhi materai Rp 6.000,00 (enam ribu rupiah) pada lembar kesatu dan kedua yang masing-masing mempunyai kekuatan hukum yang sama.

PIHAK KEDUA  
Dosen Pengabdian

Awan Hariono, M.Or  
NIP. 19720713 200212 1 001

PIHAK PERTAMA  
Wakil Dekan I  
Selaku Penanggung Jawab Kegiatan



Drs. Bambang Priyonoadi, M.Kes  
NIP. 19590528 198502 1 001



## BERITA ACARA SEMINAR AKHIR PPM

Pada hari ini Kamis, tanggal 31 Oktober tahun 2013 telah diselenggarakan seminar akhir PPM

Fakultas Ilmu Keolahragaan.

Judul PPM : *Simbingan Teknik Bagi Pelatih Pembinaan Atlet Berbakat (PAB) Daerah Istimewa Yogyakarta*

Ketua tim pengabdian : *Awan Harsono, M. Sc*

Tempat seminar Ruang Rapat Pimpinan GPLA, dihadiri *11* Orang. Nama Moderator yang bertugas *Dr dr BM Wana Kushartanti, MS*

Hal-hal yang diperoleh sebagai simpulan dari seminar:

- 1. Dukunglah dengan pikiran penuh proses pelaksanaan kegiatan*
- 2. Target dan realisasi diharapkan sasaran dikelembikan*

Yogyakarta, 31 Oktober 2013

**Mengetahui**

Wakil Dekan I FIK UNY

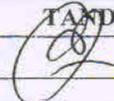
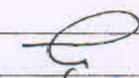
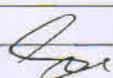
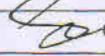
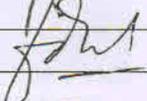
Bambang Priyonoadi, M.Kes.  
NIP: 19590528 198502 1 001

Panitia Penyelenggara

Sb Pranatahadi, M.Kes.  
NIP: 19591103 198502 1 001

## DAFTAR HADIR

**Hari, Tanggal** : Kamis, 31 Oktober 2013  
**Jam** : 13.00 – selesai  
**Tempat** : Ruang Rapat Pimpinan Lantai 2 GPLA – FIK UNY  
**Acara** : Seminar Hasil PPM FIK UNY Tahun 2013

NO	NAMA	TANDA TANGAN	
1	Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S	1	
2	Suhadi, M.Pd	2	
3	Sb. Pranatahadi, M.Kes	3	
4	Endang Rini Sukamti, M.S	4	
5	Sumarjo, M.Kes	5	
6	Erwin SetyoKriswanto. M.Kes	6	
7	Ali Satia Graha, M.Kes	7	
8	Komarudin, MA	8	
9	Sismadiyanto, M.Pd	9	
10	Bambang Priyonoadi, M.Kes	10	
11	Ch. Fajar Sriwahyuniati, M.Or	11	
12	A.M. Bandi Utama, M.Pd	12	
13	Drs. Agung Nugroho AM,M.Si	13	
14	Ahmad Nasrulloh, M.Or	14	
15	Soni Nopembri, M.Pd	15	
16	Saryono, M.Or	16	
17	Drs. Agus S. Suryobroto, M.Pd	17	
18	F. Suharjana, M.Pd	18	
19	Devi Tirtawirya, M.Or	19	
20	Dr. Lismadiana, M.Pd	20	
21	Drs. Sudardiyono, M.Pd	21	
22	Budi Aryanto, M.Pd	22	
23	Dr.dr.B.M.Wara Kushartanti.,M.S	23	
24	Tri Ani Hastuti, M.Pd	24	
25	Awan Hariono, M.Or	25	
26	Yudanto, M.Pd	26	
27	Nawan Primasoni, M.Or	27	
28	Dr. Ria Lumintuarso, M.Si V	28	
29	Yudik Prasetyo, M.Kes	29	
30	Sriawan, M.Kes	30	
31	Amat Komari, M.Si	31	
32	Subagyo Irianto, M.Pd	32	
33	Drs. Yustinus Sukarmin, M.S	33	
34	Cerika Rismayanthi, M.Or	34	
35	Danang Wicaksono, M.Or	35	

Yogyakarta, .....

Mengetahui :  
Wakil Dekan I FIK UNY



**Bambang Priyonoadi, M.Kes**  
NIP: 19590528 198502 1 001

Panitia Penyelenggara,



**Sb. Pranatahadi, M.Kes**  
NIP: 19591103 198502 1 001