

IMPLEMENTASI *TRAINING FROM HOME* (TFH) PADA ATLET PETANQUE

KOTA SURAKARTA

Dr. Teguh Santosa, M.Pd¹, Fatkhul Imron, S.Pd, M.Or²

^{1,2}Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Tunas Pembangunan

²Email : fatkhul.imron@lecture.utp.ac.id

Abstract. *Based on the analysis of the situation that occurred in the Surakarta City Region at the beginning of the Covid-19 pandemic, it shows that there are problems in the sports sector, especially the Surakarta Petanque athletes team. The existence of the Surakarta City government policy regarding Extraordinary Events (KLB) results in the prohibition of carrying out activities outside the home including joint training for petanque athletes. This is the basis for the need to develop training programs from home (training from home) independently for athletes, with the aim that athletes can carry out programmed training to maintain the conduciveness of shooting and pointing skills during the covid-19 pandemic. The method used in this service activity is the implementation of a training program from home for Surakarta city petanque athletes compiled by researchers in coordination with the coaches and administrators of FOPI Surakarta, then athletes are given independent video shooting challenges as a form of evaluation of the implementation of the program. From the results of the implementation of this training program from home, the following conclusions can be drawn: 1) this community service activity is a solution for the Surakarta petanque athletes in carrying out the training from home training program guidelines during the Covid 19 pandemic, 2) the Training from Home program for petanque athletes in Surakarta. made a real contribution to FOPI Surakarta athletes and coaches in maintaining the conducive ability of athletes during the Covid-19 pandemic, 3) being a means of communication between the Surakarta FOPI administrators, coaches, athletes and researchers as a form of community service in society especially sports field.*

Keywords: *Petanque, Training from home, Covid-19*

Abstrak. Berdasarkan analisis situasi yang terjadi di Wilayah Kota Surakarta pada awal masa pandemi covid-19, menunjukkan adanya permasalahan di bidang olahraga khususnya tim atlet olahraga petanque Kota Surakarta. Adanya kebijakan pemerintah Kota Surakarta tentang Kejadian Luar Biasa (KLB) berakibat pada larangan untuk melakukan aktivitas di luar rumah termasuk latihan bersama bagi atlet petanque. Hal ini menjadi dasar perlunya disusun panduan program latihan dari rumah (*training from home*) secara mandiri bagi atlet, dengan tujuan agar atlet dapat melaksanakan latihan terprogram untuk menjaga kondusifitas keterampilan *shooting* dan *pointing* selama masa pandemi covid-19. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini berupa implementasi program *training from home* bagi atlet petanque Kota Surakarta yang disusun oleh peneliti berkoordinasi dengan pelatih dan pengurus FOPI Kota Surakarta, selanjutnya atlet diberikan *challenge* video shooting mandiri sebagai bentuk evaluasi pelaksanaan program tersebut. Dari hasil pelaksanaan program *training from home* ini dapat diperoleh kesimpulan: 1) kegiatan pengabdian masyarakat ini menjadi solusi bagi atlet petanque Kota Surakarta dalam menjalankan panduan program

latihan *training from home* selama masa pandemi covid 19, 2) program *Training from Home* bagi atlet petanque Kota Surakarta memberi kontribusi nyata bagi pengurus FOPI Kota Surakarta atlet dan pelatih dalam menjaga kondusifitas kemampuan atlet selama masa pandemi covid-19, 3) menjadi sarana komunikasi antara pihak pengurus FOPI Kota Surakarta, pelatih, atlet dan peneliti sebagai bentuk pengabdian insan perguruan tinggi dalam kehidupan masyarakat khususnya bidang olahraga.

Kata Kunci: *Petanque, Training from home, Covid-19*

PENDAHULUAN

Olahraga petanque merupakan cabang olahraga yang relatif baru dikenal di Indonesia, akan tetapi perkembangannya sangat pesat baik di tingkat nasional dan daerah. Masuknya petanque di Kota Surakarta dimulai sejak adanya sosialisasi olahraga petanque di Semarang yang diikuti oleh beberapa praktisi olahraga dari Kota Surakarta, yang selanjutnya ditindaklanjuti dengan sosialisasi kepada para guru olahraga, mahasiswa dan pelajar di sekolah. Hal tersebut kemudian diikuti dengan terbentuknya federasi olahraga petanque di Kota Surakarta sebagai organisasi resmi induk olahraga petanque Kota Surakarta. Pada tahun 2018 Kota Surakarta menjadi tuan rumah gelaran multi even kompetisi olahraga yaitu Pekan Olahraga Provinsi yang mempertandingkan 43 cabang olahraga termasuk didalamnya olahraga petanque. Tim petanque Kota Surakarta berhasil menyumbangkan 1 medali emas dan 1 medali perunggu. Sebagai cabang olahraga baru yang berkembang di Kota Surakarta hal tersebut merupakan raihan yang cukup baik meskipun masih ada daerah lain yang mendapat perolehan medali emas lebih banyak. Hal inilah yang menjadi salah satu fokus permasalahan tim sebagai mitra kegiatan pengabdian masyarakat dari Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Peningkatan prestasi yang harusnya dapat dilakukan melalui latihan yang tersruktur dan terkoordinasi secara bersama dalam jadwal latihan rutin tidak dapat dijalankan karena adanya pandemi covid-19. Disatu sisi atlet harus tetap meningkatkan dan mempertahankan kemampuan teknik shooting dan pointing sebagai teknik dasar yang harus didominasi sebagai bekal dalam bertanding sehingga mampu mendapatkan medali pada kejuaraan-kejuaraan berikutnya.

Petanque adalah suatu bentuk permainan boules yang tujuannya melempar bola besi sedekat mungkin dengan bola kayu yang disebut *jack* dan kaki harus berada di lingkaran kecil. Permainan ini biasa dimainkan di tanah keras, tapi juga dimainkan direrumputan, pasir

atau permukaan tanah lain. Petanque di beberapa negara merupakan sarana untuk berkomunikasi seperti yang dikatakan dalam penelitian Buick (2015) yang mengatakan pentingnya memiliki interaksi sosial dan petanque telah memberikan keuntungan secara aspek sosial kepada dirinya.

Berdasarkan analisis situasi yang terjadi pada masyarakat di Wilayah Kota Surakarta sejak masa darurat covid-19 yaitu pertengahan Maret 2020, maka hal tersebut berakibat pula kepada permasalahan di bidang olahraga khususnya bagi tim atlet olahraga petanque Kota Surakarta yang menjadi mitra dalam kegiatan pengabdian masyarakat. Adapun permasalahan tersebut dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Adanya kebijakan pemerintah Kota Surakarta tentang Kejadian Luar Biasa (KLB) di Wilayah Kota Surakarta sehingga secara otomatis berakibat pada larangan untuk melakukan aktivitas di luar rumah termasuk latihan bersama bagi atlet petanque Kota Surakarta menjadi terkendala
2. Perlunya menjaga dan meningkatkan kemampuan gerak teknik shooting dan pointing atlet petanque Kota Surakarta, khususnya ditengah kondisi pandemi covid-19 yang terjadi sejak Maret 2020
3. Belum adanya panduan program latihan dari rumah (*training from home*) secara mandiri bagi atlet petanque Kota Surakarta, sehingga atlet tidak dapat melaksanakan latihan secara sistematis dan terprogram.

Adapun tujuan yang diharapkan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah:

1. Meningkatkan dan menjaga kondusifitas keterampilan *shooting* dan *pointing* atlet petanque Kota Surakarta
2. Mengetahui perkembangan latihan atlet petanque Kota Surakarta
3. Menunjukkan eksistensi lembaga sebagai pusat pengembangan ilmu pengetahuan khususnya yang berhubungan dengan olahraga petanque

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini dilaksanakan dengan beberapa tahapan: 1) pembuatan panduan latihan bagi masing-masing atlet yang disusun oleh peneliti, 2) penerapan program latihan *training from home* bagi atlet dengan melaksanakan program latihan tersebut dari rumah masing-masing, 3) mengirimkan hasil latihan kepada pelatih sebagai bentuk laporan dan monitoring dengan sistem *challenging* dari pelatih. Atlet yang mengikuti program ini adalah seluruh tim utama atlet petanque Kota Surakarta yang berjumlah 10 atlet. Hasil dari penerapan kegiatan ini dimaksudkan untuk memonitor perkembangan latihan atlet khususnya selama adanya larangan melaksanakan aktivitas di tempat umum secara massal, dimasa pandemi covid-19, sehingga program latihan *Training from Home (TfH)* untuk atlet petanque ini dilaksanakan pada bulan April-Mei 2020. Adapun latihan dilaksanakan setiap Senin, Rabu dan Jum'at dengan fokus latihan pada peningkatan keterampilan *pointing* dan *shooting*.

Metode-metode yang digunakan dalam penyelesaian pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dituliskan di bagian ini. Bagian ini memuat khalayak sasaran, lokasi kegiatan, metode yang digunakan, evaluasi kegiatan, materi kegiatan. Bagian ini juga berisi informasi yang lengkap bagi pembaca bila ingin melakukan hal yang sama. Bahan yang digunakan harus dijelaskan asalnya dan kuantitasnya. Cara kerja dan analisa data harus ditulis secara jelas dan ringkas. Modifikasi dan cara kerja yang pernah dipublikasikan cukup menyebut sumbernya dan menjelaskan bagian yang dimodifikasi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan *training from home* untuk para atlet petanque Kota Surakarta ini dilaksanakan dengan tahapan sebagai berikut:

1. Pra Kegiatan

Kegiatan ini adalah koordinasi antara pelatih, pengurus dan peneliti yang dilakukan secara daring via Whatss App Group (WAG) membahas kegiatan pengabdian yang dilaksanakan untuk menjaga kondusifitas kemampuan atlet petanque selama adanya larangan berlatih bersama pada masa pandemi covid 19.

2. Pelaksanaan

- a. Penyusunan program latihan, penyusunan program latihan untuk atlet Petanque Kota Surakarta dilakukan oleh peneliti dengan berkonsultasi dengan pelatih. Program inilah yang akan dijadikan panduan selama pelaksanaan program pengabdian *training from home* bagi atlet petanque Kota Surakarta, dengan fokus latihan pada teknik pointing dan shooting. Adapun panduan pelaksanaan *training from home* (TfH) bagi atlet petanque Kota Surakarta adalah:

Tabel 1. Panduan latihan *Training From Home* Petanque

Hari	Pointing	Shooting	Jarak (meter)			
			6	7	8	9
Senin	3 set	3 set	✓	✓	✓	✓
Rabu	4 set	4 set	✓	✓	✓	✓
Jum'at	5 set	5 set	✓	✓	✓	✓

Keterangan: 1 set terdiri dari 24 lemparan

- b. Sosialisasi Program, sosialisasi program latihan kepada atlet dilakukan via whats app group (WAG) dan terjadi proses diskusi tanya jawab antara atlet, pelatih dan peneliti mengenai program *training from home* (TfH) sehingga atlet memiliki pemahaman yang jelas sebelum melaksanakan program *training from home* (TfH).
- c. Penerapan program *training from home* (TfH) yang dilaksanakan secara mandiri oleh atlet ditempat latihan masing-masing dengan mengacu pada program yang telah disusun oleh peneliti
3. Evaluasi

Pada tahap evaluasi ini, atlet diberikan *challenging* (tantangan) dengan mengetes kemampuan *shooting* dengan cara merekam praktik *shooting* kemudian mengunggahnya di video instagram (IG TV) dan hasil video tersebut sebagai bahan evaluasi bagi pelatih dan peneliti. Adapun hasil evaluasi dari para atlet diperoleh data nilai sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil latihan *Training From Home* Petanque

No	Nama Atlet/	Ketepatan	Konsistensi	Video	Nilai
----	-------------	-----------	-------------	-------	-------

Implementasi *Training From Home* (Tfh) Pada Atlet Petanque Kota Surakarta

(Dr. Teguh Santosa, M.Pd, Fatkhul Imron, S.Pd, M.Or)

	Akun Instagram				Akhir
1.	Sukma @rebeccakellyazaria	95	90	92	92,3
2.	Tisa @fittri_jaya	94	90	92	92
3.	Salma @skyhourr	90	90	90	90
4.	Diza @dhiey_sha	88	90	88	88,6
5.	Iza @izzzzzzaa	86	88	88	87,3
6.	Muhmmad @muhrezza_99	84	86	86	85,3

Seluruh tahapan kegiatan program *training from home* tersebut dilaksanakan secara daring, sehingga program berjalan menyesuaikan dengan kondisi kebijakan pemerintah yang sedang berjalan ditengah masa pandemi covid-19.

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul Implementasi *Training from home* (TfH) pada Atlet Petanque Kota Surakarta dapat menghasilkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat menjadi salah satu solusi bagi atlet petanque Kota Surakarta dalam menjalankan panduan program latihan selama masa pandemi covid-19
2. Kegiatan pengabdian masyarakat dengan program *Training from Home* bagi atlet petanque Kota Surakarta dapat memberi kontribusi nyata bagi pengurus FOPI Kota Surakarta atlet dan pelatih dalam menjaga kondusifitas kemampuan atlet selama masa pandemi covid 19
3. Menjadi sarana komunikasi antara pihak pengurus FOPI Kota Surakarta, pelatih, atlet dan peneliti sebagai bentuk pengabdian insan perguruan tinggi dalam kehidupan masyarakat khususnya bidang olahraga.

4. Perlu tindak lanjut program pengabdian masyarakat dengan jangka waktu yang lebih lama, sehingga pendampingan perguruan tinggi terhadap pengembangan olahraga dimasyarakat lebih baik

DAFTAR PUSTAKA

DRPMP. 2020. *Format Penyusunan Proposal Pengabdian Kepada Masyarakat*. UTP Surakarta.

FOPI. 2012a. *Teknik Dasar Bermain Petanque*. Jakarta: PB. FOPI.

FOPI. 2012b. *Aturan Petanque*. Jakarta: PB. FOPI.

FOPI. 2012c. *Aturan Shooting*. Jakarta: PB. FOPI.

Gilles. 2015. *The Winning Trajectory: Petanque Training and Technique*. Perancis: Copymedia

Hanif, YN., Purnomo, AIM. 2019. Petanque: Apa saja faktor penentu prestasinya?. *Jurnal Keolahragaan.UNY*.Vol. 7 No.(2).-117

Pelana, R., Hanif, SH., Saleh, CI,. 2020. *Teknik Dasar Bermain Olahraga Petanque*. Rajawali Pers.Depok