

---

**PERSIAPAN LATIHAN FISIK, TEKNIK DAN TAKTIK CABANG OLAHRAGA  
ANGGAR ATLET IKASI SURAKARTA DALAM MENGHADAPI PORPROV JATENG  
TAHUN 2022**

**Nuruddin Priya Bs<sup>1</sup>, BagusKuncoro<sup>2</sup>, Herywansyah<sup>3</sup>, Muh. Ikhwan Iskandar<sup>4</sup>, Agustin  
Dwi Damayati<sup>5</sup>**

<sup>1</sup>Pendidikan Jasmanipascasarjana, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

<sup>2,3,4</sup>Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

<sup>5</sup>Mahasiswa Pendidikan Jasmanipascasarjana, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

<sup>1</sup>Email: [nuruddin.pbs03@gmail.com](mailto:nuruddin.pbs03@gmail.com)

---

**Abstract**

*Ikasi Surakarta is one of the places to develop skills and foster achievement in the sport of fencing. One form of activity to develop the community's ability and understanding of the ever-evolving development of science, one of which is through coaching trainers and strengthening athletes in terms of physical, technical and tactical. The target of this activity is the Ikasi Surakarta athlete in facing the Central Java Porprov in 2022. Where the physical, technical and tactical training in fencing for the Ikasi Surakarta athlete in facing the Central Java Porprov in 2022 has not been maximized, but KONI Surakarta wants to always develop, progress and be able to win the championship. general. This activity aims to improve the performance of the Surakarta city fencing athletes and coaches through physical training, techniques and tactics for the Ikasi Surakarta athlete's fencing sport in the face of the Central Java Porprov in 2022 in order to be able to develop more optimally.*

**Keywords:** IKASI, Training, Coaching.

---

**Abstrak**

Ikasi Surakarta adalah salah satu tempat untuk mengembangkan kemampuan dan pembinaan prestasi di cabang olahraga anggar. Salah satu bentuk kegiatan untuk mengembangkan kemampuan dan pemahaman masyarakat terhadap perkembangan ilmu yang selalu berkembang tersebut salah satunya melalui pelatihan dan penguatan atlet dalam hal fisik, teknik dan taktik. Sasaran kegiatan ini adalah atlet Ikasi Surakarta dalam menghadapi Porprov Jateng tahun 2022. Dimana Pelatihan fisik, teknik dan taktik cabang olahraga anggar atlet Ikasi Surakarta dalam menghadapi Porprov Jateng tahun 2022 belum maksimal, namun pihak KONI Surakarta menginginkan untuk selalu berkembang, maju serta dapat memperoleh juara umum. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan prestasi atlet dan pelatih anggar kota Surakarta melalui Pelatihan fisik, teknik dan taktik cabang olahraga anggar atlet Ikasi Surakarta dalam menghadapi Porprov Jateng tahun 2022 agar mampu berkembang lebih maksimal.

**Kata Kunci:** IKASI, Latihan, Pembinaan.

<b>Submitted:</b> 2022-01-20	<b>Revised:</b> 2022-01-23	<b>Accepted:</b> 2022-01-27
------------------------------	----------------------------	-----------------------------

**Pendahuluan**

Latihan dan unsure pendukung latihan merupakan dua faktor yang tidak dapat dipisahkan dalam usaha mencapai prestasi tinggi. Unsur-unsur yang mendukung dalam kegiatan olahraga di antaranya organisasi yang sehat, manajemen yang baik, pelatih dan atlet yang berkualitas, prasarana dan sarana latihan yang baik, serta dana yang memadai. Unsur-unsur tersebut saling berkaitan satu dengan lainnya. Apabila unsur-unsur tersebut dalam kondisi baik, maka kegiatan pembinaan olahraga dapat berjalan dengan lancar, sehingga prestasi tinggi dapat dicapai.

Namun sebaliknya, jika unsur-unsur tersebut dalam kondisi yang tidak stabil atau tidak sehat, maka kegiatan pembinaan olahraga tidak dapat berjalan dan prestasi pun tidak dapat dicapai. Pembinaan yang baik tanpa ada unsure pendukung lainnya seperti organisasi, manajemen, prasarana dan sarana serta dana, maka prestasi tinggi akan sulit dicapai. Bagaimanakah dengan persiapan pengurus IKASI Surakarta dalam rangka persiapan Pekan Olahraga Provensi Jawa Tengah tahun 2022, apakah baik ataukah sebaliknya.



Foto, Team PorprovAnggar IKASI Surakarta

Faktor utama untuk mencapai prestasi olahraga yang maksimal adalah adanya peningkatan kualitas dalam pelatihan dan pembinaan. Peningkatan dalam pelatihan dan pembinaan olahraga tersebut dapat dicapai dengan penerapan berbagai disiplin ilmu dan teknologi. Upaya meningkatkan prestasi olahraga, harus melalui latihan yang dilakukan dengan pendekatan ilmiah terhadap ilmu-ilmu yang terkait. Berbagai ilmu yang berkaitan dengan olahraga antara lain adalah psikologio lahraga, biomekanika, dan fisiologi latihan (Pate R., Rotella R & Mc Clenaghan B 1993:3). Dengan dukungan dari berbagai disiplin ilmu tersebut akan dapat dikembangkan teori-teori latihan yang baik, sehingga prestasi olahraga dapat meningkat.

Kegagalan dari suatu tim bisa saja terjadi yang disebabkan oleh factor teknis maupun non teknis. Faktor teknis antara lain; pelatihan yang belum terprogram secara baik, latihan hanya bersifat incidental dan tidak berkesinambungan, serta belum banyak menggunakan metode-metode latihan yang lebih modern yang didasarkan pada kajian-kajian ilmiah kepelatihan. Pelatihan yang ada selama ini masih banyak menggunakan model tradisional. Pelatih hanya mengajarkan latihan seperti apa yang dulu mereka dapat dari pelatihnya. Namun tidak jarang pelatih berasal dari para mantan atlet yang tidak punya latar belakang pendidikan yang sesuai.

Adapun dari faktor non teknis minimnya dana dan sarana prasarana yang selama ini menjadi masalah klasik dalam dunia olahraga. Hal ini sesuai yang dikemukakan Harsono (1998) Untuk mencapai prestasi olahraga perlu persyaratan antara lain: (1) bakat, minat dan motivasi

berolahraga sipelaku (olahragawan), (2) dukungan moral dan materil dari keluarga, (3) proses pembinaan secara berkesinambungan, terprogram, menggunakan pendekatan dengan metode yang baik, dalam waktu yang relatif lama, (4) dukungan sarana dan prasarana yang memadai, (5) kondisi lingkungan fisik, geografis, dan kultural yang kondusif. Sementara itu Bompa (1994) mengatakan bahwa faktor yang paling mendasar dalam mempersiapkan program latihan adalah faktor fisik, teknik, taktik dan mental serta teori-teori yang menunjang. Disamping perlu juga memperhatikan faktor-faktor lain sebagai penunjang seperti: usia olahragawan, potensi individu, tingkat persiapan dan fase latihan. Dari kutipan ini tampak jelas bahwa syarat untuk mencapai prestasi adalah melalui proses latihan baik.

### **Metode**

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode Grup diskusi dan kemudian melaksanakan praktek. Pelaksanaan dimulai dengan melakukan pengambilan sampel pada pembinaan anggar persiapan porprov 2023. Kemudian melakukan grup pelatihan dengan memberikan pemaparan materi tentang cabang olahraga anggar. Berdasarkan permasalahan yang dihadapi persiapan latihan fisik, teknik dan taktik cabang olahraga anggar atlet ikasi surakarta dalam menghadapi porprov jateng tahun 2022 oleh atlet dan pelatih Surakarta. Kegiatan Program Kemitraan Masyarakat ini akan dilakukan melalui beberapa tahapan untuk mencapai tujuan kegiatan pemecahan masalah yang telah ditetapkan di atas, tahapan kegiatan dan langkah solusi kegiatan Program Kemitraan Masyarakat Setelah selesai dilanjutkan dengan praktek oleh pelatih dan atlet. Setelah pelaksanaan ini selesai, diharapkan masyarakat dapat mengimplementasikan pengetahuan dan keterampilan ini kepada atlet lainnya.

### **Hasil dan Pembahasan**

Sasaran kegiatan ini adalah persiapan latihan fisik, teknik dan taktik cabang olahraga anggar atlet ikasi surakarta dalam menghadapi porprov jateng tahun 2022. Kegiatan ini dilaksanakan selama 1 bulan untuk memfasilitasi sasaran agar lebih maju, berkembang dan sistematis. Pelatih dan atlet melakukan praktek teknologi tepat guna menggunakan metode terbaru terhadap latihan fisik, Teknik, taktik serta ditambah pelatihan mental cabang olahraga anggar atlet Ikasi Surakarta dalam menghadapi Porprov Jateng tahun 2022.

Berdasarkan permasalahan yang dihadapi persiapan latihan fisik, teknik dan taktik cabang olahraga anggar atlet ikasi surakarta dalam menghadapi porprov jateng tahun 2022 oleh atlet dan pelatih Surakarta. Kegiatan Program Kemitraan Masyarakat ini akan dilakukan melalui beberapa tahapan untuk mencapai tujuan kegiatan pemecahan masalah yang telah ditetapkan di atas, tahapan kegiatan dan langkah solusi kegiatan Program Kemitraan Masyarakat ini meliputi: Presentasi dan penyampaian materi Program Program Kemitraan Masyarakat.

- 1) latihan teknik cabang olahraga anggar atlet Ikasi Surakarta dalam menghadapi Porprov Jateng tahun 2022.
- 2) latihan fisik cabang olahraga anggar atlet Ikasi Surakarta dalam menghadapi Porprov Jateng tahun 2022.
- 3) latihan taktik cabang olahraga anggar atlet Ikasi Surakarta dalam menghadapi Porprov Jateng tahun 2022.

Dari ketiga kegiatan terlaksana dengan baik, untuk pemahaman teknis program Latihan dapat berjalan sesuai dengan harapan yang digunakan oleh atlet dan pelatih.



Gambar 1  
Pemberian Materi



Gambar 2  
Pemberian Materi

Ilmu bela diri menggunakan senjata yang berkembang menjadi seni budaya olahraga ketangkasan dengan senjata yang menekankan pada teknik kemampuan seperti memotong, menusuk atau menangkis senjata lawan dengan menggunakan keterampilan dalam memanfaatkan kelincahan tangan. Dalam artian lebih spesifik, anggar adalah satu cabang olahraga yang diajarkan di sekolah – sekolah Eropa pada masa lalu dalam melatih keahlian dalam menggunakan senjata tajam yang akhirnya menjadi salah satu olahraga resmi di Olimpiade. Evaluasi merupakan langkah akhir dari kegiatan dimana dilaksanakan secara menyeluruh baik ditinjau dari segi tujuan, manfaat maupun luaran, dimana pada akhir kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan perbaikan metode yang sudah dilatih ditunjang dengan penerapan teknologi tepat guna, difungsikan seberapa besar peningkatan yang terjadi sebelum diberi pelatihan disbanding dengan setelah diberi pelatihan. Selanjutnya kegiatan ini tidak berhenti sampai disini namun masih kita dampingi pada taraf profesionalisme dan berkelanjutan. Hasil evaluasi tentunya bisa dilihat langsung pada saat hasil porprov di karisidenan pati nantinya.

### **Kesimpulan**

Kegiatan ini dilaksanakan selama 1 bulan untuk memfasilitasi sasaran agar lebih maju, berkembang dan sistematis. Pelatih dan atlet melakukan praktek teknologi tepat guna menggunakan metode terbaru terhadap latihan fisik, Teknik, taktik serta ditambah pelatihan mental cabang olahraga anggar atlet Ikasi Surakarta dalam menghadapi Porprov Jateng tahun 2022. Berdasarkan permasalahan yang dihadapi persiapan latihan fisik, teknik dan taktik cabang olahraga anggar atlet ikasi surakarta dalam menghadapi porprov jateng tahun 2022 oleh atlet dan pelatih Surakarta. Kegiatan Program Kemitraan Masyarakat ini dilakukan melalui beberapa tahapan untuk mencapai tujuan kegiatan pemecahan masalah yang telah ditetapkan di atas, tahapan kegiatan dan langkah solusi kegiatan Program Kemitraan Masyarakat.

### **Daftar Pustaka**

- Bompa, T.O. 1990. *Theori and Methodologi of Training". The King of Athletes Performance*, Second Edition Kendall/ Hunt. Publishing. Co. 2460 Kerper Boulevard. PO Box 539 Dubuque, IOWA.
- Muslim, M. 1995. *Tes dan Pengukuran Kepeatihan. Seri Bahan Penataran Pelatih Tingkat Dasar*. Pusat Pendidikan dan Penataran KONI Pusat.
- Remmer, H.H. And Gage, N.L. 1995. *Educational Measurement and Evaluation*. Harper and Brother Publisher. New York.
- Rushall, B.S. And Pyke, F.S. 1990. *Training for Sport and Fitness*. First Published by The Mac Milland Company. South Melbourne 3205, 6 Clark Street, Crows Nest 2065