

## **Pelatihan Tim Hockey Indoor Putra Jawa Barat pada PON XX Papua**

Irwan Hermawan\*

1 Universitas Garut, Fakultas Pendidikan Islam dan Keguruan, Prodi Pendidikan  
Olahraga

\*E-mail: irwan.hermawan@uniga.ac.id

Prodi Pendidikan Olahraga Fakultas Pendidikan Islam dan Keguruan Universitas  
Garut

### **Abstrak**

Tujuan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah memberikan pelatihan kepada para atlet hockey indoor putra Jawa Barat dalam menghadapi pertandingan pada ajang PON XX di Papua. Jumlah atlet yang dibina pada pelatihan ini berjumlah 15 orang, tapi yang berangkat untuk mewakili Jawa Barat adalah 10 orang. Metode yang digunakan dalam pelatihan ini adalah memberikan latihan fisik, teknik, taktik dan mental sesuai dengan periodisasi latihan. Hasil yang didapatkan melalui pelatihan ini adalah atlet dapat menampilkan performa terbaiknya pada saat bertanding di PON XX Papua, dan hasil yang diraih oleh Jawa Barat adalah medali emas.

**Kata Kunci :** Pelatihan, atlet, Hockey

### **I. PENDAHULUAN**

Olahraga prestasi dilaksanakan melalui pembinaan dan pengembangan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi Keolahragaan [1]. Dalam hal ini pelatih harus membuat program latihan yang sesuai dengan karakteristik cabang olahraga dan perkembangan atletnya. Pelaksanaan pelatihannya pun didukung dengan sport science untuk membantu atlet dalam meningkatkan prestasi olahraganya [2]. Ilmu pengetahuan yang termasuk pada bidang sport science yaitu sports medicine, sports physiology, sports biomechanics, sports psychology, sport Nutrition and anthropometry, coaching, sports intelligence, research, dan sports gear [3].

Pekan Olahraga Nasional (PON) adalah pesta olahraga nasional di Indonesia yang diselenggarakan oleh Komite Olahraga Nasional Indonesia, diadakan setiap empat tahun sekali dan diikuti seluruh provinsi di Indonesia. Dalam perhelatan ini seluruh provinsi bersaing untuk menunjukkan prestasi mereka di bidang olahraga. PON yang berlangsung di Papua tahun 2021 merupakan PON yang ke 20, semula jadwal yang sudah dibuat adalah tahun 2020, karena adanya pandemic covid 19 akhirnya PON diundur menjadi tahun 2021 [4]. Tentunya ini mengganggu program latihan yang sudah dibuat

oleh pelatih. Tapi dalam hal ini program latihan harus tetap berlangsung demi tercapainya prestasi yang maksimal.

Cabang olahraga hockey indoor di PON XX Papua adalah pertandingan yang ke dua kalinya di gelar, pertama di PON XIX Jawa Barat yang menjadi tuan rumah. Prestasi yang di raih oleh tim hockey indoor Jawa Barat adalah medali emas untuk tim putra dan medali perunggu untuk tim putrinya. Ini menjadi tantangan untuk tim putra apakah masih bisa mempertahankan gelarnya di PON XX Papua. Selain itu tantangan yang harus dihadapi oleh tim Jawa Barat adalah perubahan usia atlet yang boleh mengikuti pertandingan. Semula bebas usia, dirubah aturanya menjadi 6 orang bebas usia dan 4 orang u 23. Berbagai upaya dilakukan oleh tim hockey indoor Jawa Barat dalam memperisapkan pertandingan yang akan di gelar di Papua pada tanggal 2-15 Oktober 2021.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah pada pengabdian masyarakat ini adalah bagaimana hasil pelatihan tim hockey indoor putra pada PON XX Papua ?

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hasil pelatihan yang sudah dilakukan oleh tim hockey indoor putra Jawa Barat selama 2 tahun.

## **II. METODE**

Metode penelitian dalam pelaksanaan pengabdian ini dilaksanakan selama 2 tahun. Tahun pertama desentralisasi yaitu dalam satu minggu berlatih bersama tim dalam 3 hari dibagi menjadi 5 seson latihan, sedangkan tahun kedua sentralisasi yaitu berlatih bersama dari senin sampai sabtu dibagi menjadi 10 seson latihan. Pelatihan dilaksanakan di Gymnasium UPI dan Inspire Arena di Cihideung Kabupaten Bandung Barat. Pengambilan data pengabdian masyarakat diambil dari hasil pertandingan yang sudah dilakukan oleh tim hockey indoor putra Jawa Barat pada gelaran PO N XX Papua tanggal 5-12 Oktober 2021.

## **III. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pelaksanaan pengabdian masyarakat dilakukan dengan tiga tahapan yaitu, perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi. Pada tahap perencanaan adalah penyusunan periodisasi latihan, ini berdasarkan jadwal pertandingan dan hasil test pengukuran atlet sejauh mana kemampuan awalnya. Pelatih berkordinasi dengan pengurus cabang olahraga hockey Jawa Barat dan KONI Jawa Barat sebagai pemangku kebijakan. Latihan disesuaikan dengan program dan kebijakan anggaran yang diberikan kepada Cabang Olahraga. Melalui program program latihan yang dirancang dengan baik akan mampu mengembangkan segenap potensi yang dimiliki dari aspek fisik, teknik, strategi, taktik dan mental bertanding. [5]

Pada tahapan pelaksanaan tim hockey indoor putra melaksanakan latihan selama 2 tahun berturut-turut yang sebelumnya mengikuti babak kualifikasi terlebih dahulu untuk menentukan rangking yang berhak mengikuti PON XX Papua. Babak kualifikasi ini dilaksanakan pada bulan Agustus 2019, tim putra Jawa Barat mendapat peringkat 1. Latihan untuk persiapan PON XX Papua dimulai dari Februari 2020 dengan system desentralisasi yaitu 3 hari berlatih bersama di Gymnasium UPI dan hari lainnya berlatih di daerahnya masing-masing dengan program yang sudah diberikan oleh pelatih, karena tim hockey indoor putra Jawa Barat tergabung dari atlet terbaik di daerahnya. Para atlet yang berlatih di daerahnya sendiri tetap dimonitoring dan harus melaporkan hasil latihannya. Walaupun pada bulan April terjadi pandemic Covid 19 dan mengakibatkan PON XX Papua diundur menjadi tahun 2021, atlet tetap berlatih untuk menjaga kondisinya.

Sentralisasi mulai berjalan pada bulan Maret 2021, semua akomodasi untuk latihan di dukung secara penuh oleh Pemerintah Jawa Barat melalui KONI Jabar. Latihan dilakukan 10 seson setiap minggunya dengan format senin 2 seson pagi dan sore, selasa 2 seson, rabu 1 seson, kamis 2 seson, jum'at 2 seson, sabtu 1 seson, minggu libur. Ujicoba dilakukan tanggal 22-23 Desember 2020 di Jawa Tengah dan Banten tanggal 26 Desember 2020, selanjutnya dengan mengundang Provinsi Jawa Timur dan DKI Jakarta untuk ujicoba di Bandung pada tanggal 30-31 Mei 2021.

Tahap evaluasi merupakan tahap penilain dari pelatihan yang sudah dilakukan oleh tim hockey indoor Jawa Barat hasil pertandingan PON XX Papua menjadi tolak ukur sejauh mana keberhasilan tim melakukan pembinaan prestasi. Dalam pelaksanaan PON XX Papua yang berlangsung tanggal 5-14 Oktober 2021, tim hockey indoor memperoleh 4 kali kemenangan dan 1 kali kekalahan dalam babak penyisihan, disini tim hockey Jawa Barat memperoleh ranking pertama dengan poin 12.

Tabel 1. Klasemen babak penyisihan hockey indoor putra

<b>X</b>	<b>PAPUA</b>	<b>JABAR</b>	<b>DKI</b>	<b>BANTEN</b>	<b>JAWA TIMUR</b>	<b>JAWA TENGAH</b>	<b>+</b>	<b>-</b>	<b>=</b>	<b>P</b>	<b>RANK</b>
<b>PAPUA</b>	<b>X</b>	3-1	1-1	4-2	1-2	6-0	15	6	9	10	2
<b>JABAR</b>	1-3	<b>X</b>	2-1	3-1	3-2	1-0	10	7	3	12	1
<b>DKI</b>	1-1	1-2	<b>X</b>	1-0	1-1	4-1	8	5	3	8	4
<b>BANTEN</b>	2-4	1-3	0-1	<b>X</b>	0-2	3-1	6	11	-5	3	5
<b>JAWA TIMUR</b>	2-1	2-3	1-1	2-0	<b>X</b>	5-2	12	7	5	10	3
<b>JAWA TENGAH</b>	0-6	0-1	1-4	1-3	2-5	<b>X</b>	4	19	-15	0	6

Sumber : Panitia PON XX hockey indoor, hasil pertandingan

Aturan dalam technical handbook hockey indoor, grand final untuk menentukan juara 1 adalah rangking 1 melawan rangking 2, dan untuk perebutan juara 3 adalah rangking 3 melawan rangking 4. Hasil dari pertandingan ini Jawa Barat menang 3-1 atas lawannya Papua, dan Jawa

Timur menang atas lawanya DKI Jakarta dengan score 3-3 (3-1) adu fenyalti shootout. Dengan hasil ini medali emas diraih Provinsi Jawa Barat, medali perak diraih Provinsi Papua, dan medali perunggu diraih Jawa Timur.

#### IV. KESIMPULAN DAN SARAN

Latihan adalah proses persiapan atlet untuk peningkatan performa yang lebih tinggi [6]. Latihan yang dibuat harus sistematis berdasarkan keilmuan kepelatihan, kemajuan IPTEK dan sesuai dengan apa yang dibutuhkan oleh atlet pada saat dia bertanding. Tim juga harus bekerja sama serta mampu bersinergis dengan para staf pelatih dan pengurus cabang olahraga. Latihan adalah kunci untuk mencapai prestasi olahraga karena latihan merupakan pengkondisian atlet dalam pertandingan. Oleh karena itu dalam situasi dan kendala apapun, latihan harus tetap bisa berjalan untuk bisa menjaga kondisi atlet dengan baik. Pelatih harus tetap bisa memonitoring atletnya agar bisa memastikan sejauh mana atlet mempunyai peningkatan.

Pelatih harus bisa memainkan perannya dengan baik untu atletnya. Fungsi seorang pelatih antara lain : sebagai sahabat / teman atlet, sebagai peletak dasar disiplin atlet, sebagai idola / figur / panutan, sebagai orang tua, sebagai siswa yang harus terus belajar, sebagai manajer, sebagai instruktur, sebagai ilmuwan, sebagai analis, sebagai administrator, sebagai agen promosi, sebagai guru, dan juga sebagai psikolog. Sehingga pelatih dikenal sebagai orang yang harus senantiasa berlandaskan pada “ART AND SCIENCE” [7]

Dalam pengabdian ini tim hockey indoor Jawa Barat bisa mempertahankan gelar juaranya di PON XX Papua, tentunya ini berkat kerjasama semua pihak yang terlibat. Semua bisa bersinergis dan bekerjasama dengan baik, pelatih dan atlet menjalankan peranya di lapangan serta pengurus dan pemerintah mendukung prosesnya.

#### V. REFERENSI

Indonesia Undang-Undang nomor 11 Tahun 2021 tentang Keolahragaan.

Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 6782. Sekretariat Negara. Jakarta.

Rohendi, Andang, and Hendra Rustiawan. "Kebutuhan Sport Science Pada Bidang Olahraga Prestasi." *J.Respecs* 2.1 : 1-16. 2020

Williams, S. J." A Case Study of the Relationship between Sports Science Research Practice and Elite Coaches" Perceived Needs. 1–315. 2005

Gunawan, Achmad. “5 Dimensi Dampak Kebijakan Covid-19 Terhadap Sistem Keolahragaan Nasional”. *Jejaring Administrasi Publik*, 12.1: 24-42. 2020

Hanafi, Moh, and Brahmana Rangga Prastyana. “*Metodologi Kepelatihan Olahraga Tahapan & Penyusunan Program Latihan*”. Jakad Media Publishing, 2020.

Amansyah, Amansyah. "Dasar Dasar Latihan Dalam Kepelatihan Olahraga." *Jurnal Prestasi* 3.5: 42-48. 2019

Sidik, Dikdik Zafar. "Prinsip Prinsip Latihan Dalam Olahraga Prestasi". 2010.