ISBN 978-623-7482-72-7

PELATIHAN PENYUSUNAN PROGRAM PELATIHAN FISIK CABANG OLAHRAGA BAGI PELATIH KONI TABANAN

I Putu Darmayasa[1], Suratmin[2], Wigutomo Gozali[3]
[123]Universitas Pendidikan Ganesha (Jurusan Pendidikan Olahraga FOK Undiksha)
Email: putu.darmayasa@undiksha.ac.id, suratmin@undiksha.ac.id, wigutomo.gozali@undiksha.ac.id)

ABSTRACT

Training management in KONI Tabanan needs to take strategic steps for developing the talent of athletes and the competence of sports training as the spearhead of achievement at the provincial sports week (Porprov) Bali. The application of sports science and technology is important to continue to be developed by sports coaches in order to achieve optimal performance in Porprov. The objectives of community service activities (PkM) are: (1) providing mastery skills in the preparation of physical training programs for trainer, (2) providing mastery of skills in training physical sports training programs for trainer, and (3) providing skills in evaluating training programs physical sport for trainer. The methods used in PkM activities are lectures, discussions, and training in the preparation of physical training programs. As a resource person in the science and technology implementation program of the PkM program, Dr. Suratmin, S.Pd., M.Or. The number of PkM participants in the science and technology application program are 38 people. The results of PkM activities are (1) the trainer is able to properly develop physical training programs in sports, (2) the trainers have the skills to train physical training programs in sports, and (3) the trainers are able to evaluate physical training programs in sports correctly.

***Keywords**: Training For The Preparation Of Physical Training Programs, Sports Trainer In KONI Tabanan*

ABSTRAK

KONI Tabanan dalam pengelolaan pembinaan perlu mengambil langkah strategis dalam pengembangan bakat atlet dan kompetensi pelatih olahraga sebagai ujung tombak pencapaian prestasi pada pekan olahraga provinsi (Porprov) Bali.Penerapan iptek olahraga penting untuk terus dikembangkan oleh pelatih olahraga guna mencapai prestasi optimal di Porprov.Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PkM) adalah: (1) memberikan penguasaan keterampilan dalam penyusunan program pelatihan fisik cabang olahraga bagi pelatih, (2) memberikan penguasaan keterampilan melatih program pelatihan fisik cabang olahraga bagi pelatih, dan (3) memberikan keterampilanmengevaluasi program pelatihan fisik cabang olahraga bagi pelatih. Metode yang dipergunakan dalam kegiatan PkM adalah ceramah, diskusi, dan pelatihan penyusunan program pelatihan fisik. Sebagai narasumber dalam program penerapan iptek program PkM adalah Dr. Suratmin, S.Pd.,M.Or. Jumlah peserta PkM program penerapan iptek adalah 38 orang.Hasil kegiatan PkM adalah (1) pelatih mampu menyusun program pelatihan fisik pada cabang olahraga secara benar, (2) pelatih memiliki keterampilan melatih program pelatihan fisik pada cabang olahraga, dan (3) pelatih mampu mengevaluasi program pelatihan fisik pada cabang olahraga secara benar.

***Kata kunci:** pelatihan penyusunan program pelatihan fisik, pelatih olahraga KONI Tabanan*

PENDAHULUAN

Puncak prestasi bisa dicapai apabila proses manajemen latihan dilalui dengan baik mulai dari tahapan perencanaan sampai dengan evaluasi. Proses manajemen tersebut merupakan bagian yang sangat penting dari suatu tahapan latihan yang bertujuan mengoptimalisasikan penampilan atlet sesuai dengan target yang ditentukan, termasuk KONI kabupaten Tabanan dalam mempersiapkan Pekan Olahraga Provinsi (Porprov) tahun 2022. Kabupaten Tabanan dalam pelaksanaan Porprov Bali setiap dua tahun sekali diselenggarakan pada tahun 2019 sebagai tuan rumah, dan hasilnya menempati urutan ke-5.

KONI kabupeten Tabanan dalam pengelolaan pembinaan perlu mengambil langkah-langkah strategis dalam pengembangan bakat atlet dan kompetensi pelatih olahraga sebagai ujung tombak pencapaian prestasi tinggi.Penerapan iptek olahraga penting untuk terus dikembangkan oleh pelatih olahraga guna mencapai prestasi optimal di Porprov tahun 2019 di KONI Tabanan.Porprov 2017 yang dilaksanakan di kabupaten Gianyar menempatkan kontingen KONI Tabanan sebagai juru kunci dari 9 kabupaten/kota provinsi Bali. Kondisi tersebut perlu dilakukan intervensi dalam proses manajemen pembinaan olahraga secara komprehensif, sistematis, dan kontinyu dengan pendekatan ilmu keolahragaan.

Atlet merupakan pelaku terdepan untuk meraih prestasi puncak pembinaan olahraga. Oleh karenanya atlet senantiasa dituntut memiliki kualitas kondisi fisik dan mental yang prima. Dengan kondisi yang prima tersebut, maka atlet akan mampu memiliki kesiapan dengan tingkat kompetisi yang tinggi sesuai dengan agenda event olahraga dan target capaian prestasi yang ditetapkan secara cermat. Kondisi fisik atlet yang dituntut selalu prima, memerlukan pelatihan fisik secara paripurna, bertahap, terukur dan berkelanjutan. Hampir semua cabang olahraga dibutuhkan kemampuan fisik yang tinggi guna meraih prestasi.

Diantara aspek penting dari kondisi fisik yang harus dimiliki oleh atlet adalah ketahanan otot, fungsi jantung jantung, pembuluh darah dan pernafasan. Pelatihan fisik yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan kapasitas vital dan kebugaran jasmani atau konsumsi oksigen maksimal yang optimal (Setiadi, 2007; Sutopo, 2007). Pelatihan fisik sebenarnya tidak berorientasi pada kebugaran jasmani saja, namun ada beberapa tujuan yang dapat dicapai, salah satunya adalah unsur fisik yang dibutuhkan pada cabang olahraga yang dilakukan. Pelatihan fisik, melibatkan berbagai program pelatihan dari berbagai cabang olahraga.

Selain masalah mental, psikis, teknik, dan strategi, faktor fisik terutama daya tahan *(endurance*) yang kurang relevan diberikan dalam program latihan . Terkadang proses pelatihan olahraga yang dilakukan belum memaksimalkan pemanfaatan kemajuan ilmu olahraga dan teknologi secara optimal. Salah satu contoh adalah pelatih dalam menyusun dan merencanakan program pelatihan belum dilandasi kajian ilmiah secara optimal terutama dalam memberikan pelatihan fisik, pelatihan fisik untuk sprinter sangat berbeda dengan pelari marathon.Program pelatihan selalu dilakukan pengikajian secara ilmiah dan disesuaikan dengan nomor perlombaan dan pertandimgan yang diikuti.

Demikian pula pembinaan cabang olahraga belum mampu melakukan inovasi dan pengembangan metode pelatihan.Inovasi metode pelatihan dapat dilakukan melalui dua pendekatan.Pertama dengan pemamnfaatan penemuan metode baru hasil penelitian ilmiah dan kedua menerapkan metode pelatihan yang relevan, selaras dengan perkembangan pemanfaatan bidang ilmu dan teknologi.Kendala yang menyebabkan tersendatnya pembinaan cabang olahraga adalah kurangnya pelatih menerapkan ilmu keolahragaan yang semakin kompleks.Pelatihan pada saat ini tidak sekedar berolahraga tetapi sudah merupakan porses yang kompleks. Dalam memahami permasalahan tersebut pelatih harus membekali dirinya dengan ilmu yang cukup.Pembinaan olahraga sekarang tidak hanya dipengaruhi oleh pelatih dan atlet saja, tetapi juga ilmu khususnya ilmu keolahragaan.Pada umumnya banyak para atlet bahkan pelatih percaya bahwa lebih banyak melakukan pelatihan fisik saja berarti lebih baik.Sebenarnya yang menentukan keberhasilan atlet bukan seberapa berat atau seberapa banyak atlet berlatih, tetapi yang terpenting adalah keakuratan intensitan latihan (Janssen, 1987).

Permasalahan paling sulit dalam merancang program pelatihan fisik adalah menentukan intensitas latihan dan volume

latihan yang tepat guna dan relevan pada sasaran latihan.Sumber kegagalan sebagian besar pelatih untuk mengembangkan kualitas atletnya agar menjadi atlet elit adalah masih belum diterapkannya penetapan dosis latihan yang tepat serta evaluasi program pelatihan yang handal.Salah satu penyebabnya adalah karena masih belum dimanfaatkannya kemajuan ilmu keolahragaan dan teknologi keolahragaan secara optimal.

Sebagian besar cabang olahraga memerlukan kemampuan biomotorik, kecepatan, kelentukan, kelincahan, kekuatan, power, keseimbangan, daya tahan dan stamina yang tinggi.Kondisi fisik dituntut selalu prima.Setiap atlet juga memerlukan pemantapan kondisi lokomotor untuk mendapatkan ketahanan otot.Bahkan sangat perlu pemantapan jantung dan pernafasan, kelentukan dan relaksasi yang dinamis.Teraturnya pelatihan merupakan fungsi dalam ketahanan para atlet (Sadoso Sumosardjono, 1992). Pelatihan fisik yang dilakukan secara teratur dapat meningkatan kebugaran jasmani yang optimal. Unsur yang paling penting pada kebugaran jasmani adalah daya tahan kardiorespirasi. Konsumsi oksigen maksimal (VO_2 max) dipakai sebagai parameter derajat kebugaran jasmani. Pelatihan olahraga dalam pengertian modern selalu dikaitkan dengan usaha untuk ; (1) meningkatkan prestasi, (2) mempertahankan prestasi, dan (3) mundurnya prestasi (latihan menurun sesudah bertahun-tahun latihan dengan beban latihan yang ketat). Suratmin, dkk,2020 melakukan penelitian dan pengkajian mengenai "Studi Survey Dan Pemetaan Berdasarkan Evaluasi Program Pembinaan Olahraga KONI Kabupaten/Kota Provinsi Bali Dengan Metode Contex, Input, Process, Product.Salah satu KONI yang menjadi sampel penelitian adalah KONI Tabanan.Hasil penelitian digunakan dasar untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat, salah satunya unsure penting adalah pelatih yang professional. Ternyata pelatih di KONI Tabanan belum semua memahami pentingnya menyusun program pelatihan fisik.

Dalam olahraga, kemampuan berprestasi adalah hasil dari sekian banyak kemampuan yang menentukan prestasi, yang dibangun dalam proses latihan yang berlangsung bertahun-tahun. Melihat hasil penelitian tersebut, maka pengabdi akanmelakukan pengabdian kepada masyarakat dengan tema pelatihan penyusunan program pelatihan fisik cabang olahraga bagi pelatih KONI Tabanan, sehingga diharapkan mampu meningkatkan prestasi kontingen Tabanan Pada Pekan Olahraga Provinsi Bali 2022.

METODE

Metode yang dipergunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah sebagai berikut:

a. Metode ceramah dilakukan untuk memberikan penjelasan dan pemahaman mengenai pentingnya pelatihan penyusunan program pelatihan fisik kepada pelatih olahraga cabang olahraga KONI Tabanan
b. Diskusi dan tanya jawab dilakukan untuk memecahkan berbagai permasalahan yang dihadapi dan pentingnya pelatihan penyusunan program pelatihan fisik kepada pelatih olahraga cabang olahraga KONI kabupaten Tabanan
c. Praktek penyusunan program pelatihan fisik kepada pelatih olahraga cabang olahraga KONI kabupaten Tabanan guna menyiapakan atlet pada Porprov Bali 2022.

Pelaksanaan kegiatan penerapan iptek program PkM adalah Sabtu, 26 Juni 2021 bertempat di GOR Debes KONI Tabanan. Peserta yang mengikuti kegiatan adalah pelatih olahraga KONI Tabanan berjumlah 38 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan PkM penerapan iptek dengan menghasilkan:

Target Luaran

a. Target Luaran wajib berupa (1) artikel senadimas, dan (2) buku saku program pelatihan fisik.
b. Luaran tambahan video kegiatan penyusunan program pelatihan fisik.

Melihat hasil Porprov 2013-2017 kontingen Tabanan memperoleh prestasi yang tergolong rendah, dan belum membanggakan masyarakat Tabanan. Dari hasil tersebut Tabanan pernah menempati posisi sebagai juru kunci atau ranking terakhir dari 9 kabupaten/kota provinsi Bali Porprov 2017. Pelatih olahraga KONI Tabanan mempunyai banyak peran dan tanggung jawab yang secara langsung maupun tidak langsung mempengaruhi kinerja dan perkembangan atlet yang dibina. Selain mempersiapkan atlet berlatih melatih untuk berkompetisi atau bertanding, pelatih olahraga juga harus mampu mengevaluasi atlet dan dirinya sendiri dalam mempersiapkan Porprov 2022.Banyak pelatih olahraga, karena hobi olahraga tertentu selanjutnya berprofesi sebagai pelatih.Namun pelatih tersebut tidak berlatar belakang mantan atlet ataupun sarjana olahraga.Pelatih olahraga perlu membekali dirinya ilmu dasar melatih.Di samping perlu kompetensi khusus guna melatih cabang olahraga yang sesuai dengan karakteristik cabang olahraga tertentu.Pelatih olahraga berhubungan erat dengan capaian prestasi olahraga sebagai hasil berlatih melatih, termasuk penyunan program pelatihan fisik sebagai dasar pembinaan teknik, taktik/strategi dan mental.Sangat penting dan mendesak untuk dilakukan pelatihan penyusuan program latihan fisik cabang olahraga bagi pelatih KONI Tabanan.

Harsono, menjelaskan bahwa sesungguhnya melatih dapat menjadi pekerjaan yang sangat menyenangkan. Olahragawan akan selalu mengharapkan pelatih olahraga yang menekuni dan menghayati profesi atau keahliannya. Olahragawan akan menghargai pelatih apabila menguasai keahliannya dalam berbagai aspek, bukan hanya teknis dan taktis saja, tetapi ilmu yang berhubungan dengan gerakan, perkembangan dan pertumbuhan, anatomi, biomekanika, fisiologi, gizi, psikologi, sosiologi, ilmu kepelatihan, manajemen olahraga, fisiotherapi, metodologi kepelatihan, ilmu kesehatan, dan tes/pengukuran serta evaluasi keolahragaan. Tanpa penguasaan ilmu pengetahuan tersebut, kecil sekali kemungkinan pelatih olahraga akan berhasil dengan baik dalam mengemban profesinya. Olahragawan dalam berlatih perlu dibekali pengetahuan yang berhubungan dengan olahraga yang menjadi pilihannya. Pelatihan fisik dimaksudkan untuk mempersiapkan diri dalam mencapai tujuan tertentu. Tujuan pelatihan fisik adalah meningkatkan kemampuan pada tingkat yang lebih tinggi. Dalam pelatihan keterampilan gerak, keberhasilan dalam penampilan olahraga tidak hanya ditentukan oleh pencapaian domain fisik saja, melainkan juga ditentukan domain pikomotor, kognitif dan afektif.

Penerapan ilmu pengetahuan dan teknologi dalam kepelatihan telah menghasilkan prestasi olahraga. Penerapan pelatihan yang berlandaskan pada sistem. energi predominan merupakan pedoman dalam penyusunan program pelatihan. Untuk meningkatkan kapasitas-kapasitas energi yang terbaik pada suatu cabang olahraga, maka mekanisme dari masing-masing energi aerob dan anaerob harus ditingkatkan dalam proporsi yang tepat. Pelatihan fisik, melibatkan berbagai program pelatihan dari berbagai cabang olahraga. Program pelatihan aerobik terdiri dari pelatihan dalarn jangka waktu lama, biasanya diulang-ulang dalam intensitas rendah. Sebaliknya pelatihan anaerobik dengan waktu pendek, namun intensitas tinggi. Pelatih KONI Tabanan diharapkan mampu melatih fisik dengan baik dan benar berdasarkan program pelatihan fisik yang sudah ditentukan.

ISBN 978-623-7482-72-7

Berikut Kegiatan PkM 2021 di KONI Kabupaten Tabanan

Gambar 1. Daftar Hadir Peserta PkM KONI Tabanan

Gambar 2. Laporan Ketua Pelaksana PkM, I Putu Darmayasa, S.Pd.,M.For

Gambar 3. Sambutan Ketua KONI Tabanan sekaligus Membuka Kegiatan PkM

Gambar 4. Penyampaian Materi Penyusunan Program Pelatihan Fisik disampaikan Oleh Dr. Suratmin, S.Pd.,M.Or

Gambar 5. Peserta PkM (Pelatih KONI Tabanan)

Gambar 6. Foto Bersama Pelatih KONI Tabanan sebagai Peserta PKM

SIMPULAN

Adapun luaran wajib dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat Program penerapan iptek adalah :

a. Artikel yang ber-ISSN seminar nasional/Senadimas
b. Buku saku penyusunan program pelatihan fisik.

Hasil pelaksasanaan pengabdian kepada masyarakat adalah Hasil kegiatan PkM adalah

a. Pelatih mampu menyusun program pelatihan fisik pada cabang olahraga secara benar
b. Pelatih memiliki keterampilan melatih program pelatihan fisik pada cabang olahraga
c. Pelatih mampu mengevaluasi program pelatihan fisik pada cabang olahraga secara benar

DAFTAR PUSTAKA

Astrand, Per Olot, K, 1986.*Text Book of Work Physiologi.*Mc Graw Hill, Kogakushi.

Bompa, Tudor O. And Gregory. G.Haff. 2009, *Periodization Theoryand Methodology of Training*, New York: Kendall/Hunt Publishing Company

_____. 1999, *Perization: Theory and Metodology of Training*, Dubuque, Lowa: Kendall/ Hunt Publishing Company.

_____. 1994.*Theory and Metodology of Training*, Dubuque, Lowa: Kendall/ Hunt Publishing Company.

_____. 2000 *Total TrainingFor Young Champion.*United States: Human Kinetics Champaign

Braunwald,Eugene. 2001. *Harrison's Principles of Internal Medicine*, 15edition The McGraw-hill Company, Inc. USA

Faisal Yunus, (1997).*Faal Paru dan Olahraga.* Jurnal Respirasi Indonesia.

Fernandez, Ana Claudia 2004.*Influence of the aerobic and anaerobic training on the body fat mass in obese adolesencents*. Artikel :PDF.

Foss L, Marle, Keteyian Steven J.1998 .*The Physiological Basis for Exercise and Sport.*WBC.Mc.Graw Hill Componies Illionis Dubuque Iowa Madison.

Fox,E.L dan Mathew, DK, 1981*The Physiological Basis of Physical Education and Athletis. Edisi ke-3. Philadelpia: Saudersc Collage Publising*

Harre, Dietrich (*Ed*). 1982. *Principles of Sports Training.* Berlin: Sportverlag.

Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching.*Jakarta : Departemen pendidikan dan kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.

International Journal of Obesity, www.iaso.org

Johansyah Lubis, Evalina Heryanty. 2007. *Latihan Dalam Olahraga Profesional.* Editi I Jakarta : Badan Pengembangan dan Pengawasan Olahraga Profesional Indonesia.

Pasau Anwar. 1986. *Memilih Atlet untuk Menghasilkan Prestasi Prima dalam Olahraga, dalam Simposium Olahraga-Menuju Prestasi Berolahraga,* Surabaya: IAIFI.

Suratmin. Dkk. 2009. *Pengkajian Pola Pembinaan Olahraga Pelajar Kota Denpasar dan Buleleng Dalam Upaya Membangun Prestasi Olahraga Bali*. Singaraja: Laporan Penelitian

Pate Rotella, Mc Clenagan, 1993. *Dasar-dasar Ilmiah Kepelatihan.* (Penerjemah :

Kasiyo dwi Juwinto). IKIP Semarang Prees.

Power's Ac.2003. *Diabetes Mellitus. Dalam : Harrison's Prinsiples of Internal Medicine*.15th Edition.(International Edition). Volume 2.,India : Mc.Graw-Hill Education.

Rushall, BS And Pyke . 1992. *Training of The Sport and Fitness.* Melbourne The Mc Milan Co of Australia, Pty Ltd.

Sadoso Sumosardjono (1992). *Pengetahuan Praktis Dalam Olahraga*. Gramedia ,Jakarta