

PENINGKATAN PROFESIONALISME PELATIH MUDA DI PENCAK SILAT BAKTI NEGARA BANYUNING MELALUI LATIHAN KONDISI FISIK

Wasti Danardani¹, Syarif Hidayat², Made Agus Dharmadi³

^{1,2,3} Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha
Email: wasti.danardani@undiksha.ac.id

ABSTRACT

Pencak silat is a traditional sport native to Indonesia, in every region has a tradition of pencak silat which is a local tradition. The traditional nature of this sport also affects the training patterns applied in coaching at the pencak silat club. Science and technology approach in coaching athletes. Science and technology will be socialized to coaches, especially young coaches, who are in direct contact with athletes. One of the science and technology applied in this service is compiling and implementing physical condition training programs. Physical condition training is one of the four aspects in shaping achievement. The target of this activity is the young coaches of the pencak silat sport at Bakti Negara Banyuning (BNB) with 20 coaches. The method used is lecture, discussion, and mentoring. The forms of evaluation used are (1) differences in knowledge before and after workshop activities on the basic physical conditions for young athletes. (2) preparation of the training plan program.

Keywords: *physical condition, young choach, pencak silat.*

ABSTRAK

Pencak silat merupakan olahraga tradisional asli Indonesia, disetiap daerah memiliki tradisi pencak silat yang menjadi tradisi setempat. Sifat ketradisional olahraga ini juga berpengaruh pada pola-pola latihan yang diterapkan dalam pembinaan di klub pencak silat. Pendekatan IPTEK dalam pembinaan atlet. IPTEK akan disosialisasikan kepada pelatih khususnya pelatih-pelatih muda, yang banyak bersentuhan langsung dengan para atlet. Salah satu IPTEK yang diterapkan dalam pengabdian ini adalah menyusun dan penerapan program pelatihan kondisi fisik. Latihan kondisi fisik merupakan salah satu dari empat aspek dalam membentuk prestasi pada atlet disamping latihan teknik, taktik dan psikologis. Sasaran kegiatan ini adalah pelatih muda cabang olahraga pencak silat di klub pencak silat Bakti Negara Banyuning (BNB) sejumlah 20 orang. Metode yang digunakan adalah ceramah, diskusi, dan pendampingan. Bentuk evaluasi yang digunakan adalah (1) perbedaan pengetahuan sebelum dan sudah kegiatan workshop tentang dasar kondisi fisik bagi atlet muda. (2) penyusunan program rencana pelatihan.

Kata kunci: *kondisi fisik, pelatih pemula, pencak silat.*

PENDAHULUAN

Proses latihan olahraga diawali dengan perencanaan, dimana tertuang di dalam Periodeisasi latihan. Periodeisasi ini direncanakan dan disusun oleh pelatih dengan berisikan program latihan fisik, teknik, taktik dan psikologis (Bompa; 2009). Latihan fisik merupakan pondasi awal dalam meningkatkan kemampuan atlet. Untuk itu pelatih sangat perlu mengetahui unsur-unsur latihan untuk

fisik, bentuk variasi latihan pada setiap unsur kondisi fisik dan menyusun sebuah program sesuai dengan unsur kondisi fisik yang ingin ditingkatkan kemampuannya. Latihan fisik lebih dikenal dengan istilah kondisi fisik yang artinya latihan yang mengkondisikan kemampuan fisik dalam mendukung penampilan Susanto (2020); Rahayu (2018) dan Nurhidayah (2017; 1-16) mengungkapkan bahwa dalam penelitiannya tersurat bahwa

unsur-unsur kondisi fisik sangat kompleks dan bentuk latihan untuk mengembangkan masing-masing unsur ini juga beragam. Latihan ini sangat kompleks dan banyak cara untuk mencapai pemenuhan program kondisi fisik berdasarkan cabor dan nomor yang di kompetisikan.

Berdasarkan observasi di Pencak Silat Bakti Negara Banyuning dijumpai beberapa hal, yang dapat dibantu untuk membantu mencetak atlet yang baik. Pertama, pelatih muda melatih mengikuti kebiasaan pelatih senior. Kedua, bentuk latihannya mengarah ke drilling teknik saja. Serta, ketiga belum terukur secara jelas capaian atas latihan yang dilakukan.

Pernyataan ini dikuatkan oleh pelatih senior dari klub BNB, yang juga menyatakan bahwa pelatih pencak silat khususnya yang ada di club Pencak Silat Bakti Negara Banyuning belum pernah mengikuti pelatihan khusus tentang kondisi fisik. Pada umumnya pelatih muda hanya bermodalkan meniru dari apa yang dilakukan pelatih seniornya. Berdasarkan pernyataan tersebut sangat tepat kiranya pelatih harus memiliki wawasan yang luas tentang disiplin ilmu yang berhubungan dengan kepelatihan olahraga disamping teknik kecaborannya.

Beberapa pengabdian yang telah dilaksanakan oleh pengabdian lain berupa pelatihan kondisi fisik pada pelatih cabor yang akan turun berpartisipasi pada kompetisi di ajang tingkat daerah, Hermawan dkk (2020) dan Maslikah, dkk (2021). Sasaran pada pengabdian tersebut merupakan pelatih yang tengah menangani tim daerah.

Klub Bakti Negara Banyuning tergolong club yang masih muda. Saat ini jumlah siswa berjumlah 87 orang siswa, terdiri dari sebagian besar pemula usia 7-10 tahun dan remaja, yang berasal dari berbagai daerah di kabupaten Buleleng, dominan dari kelurahan Banyuning. Pelatih senior (sabuk hitam) sebanyak 2 orang, pelatih madya (sabuk kuning) sebanyak 2 dan pelatih pemula (sabuk biru) sebanyak 14 orang serta kader pelatih (merah strip III) sebanyak 4 orang. Rata-rata pelatih pemula telah berlatih

selama 4 sampai 5 tahun dan telah memiliki pengalaman dan prestasi dalam bertanding di tingkat daerah, provinsi dan beberapa di tingkat nasional.

Untuk meningkatkan kualitas dari para atlet muda dibutuhkan pula kemampuan untuk mempersiapkan kondisi fisiknya sebagai pondasi dasar. Selanjutnya wawancara pada pelatih pemula menunjukkan bahwa mereka memiliki pengalaman tetapi belum memiliki pengetahuan. Artinya mereka sudah pernah melakukan latihan kondisi fisik akan tetapi belum memiliki pengetahuan tentang bagaimana menyusun program latihan kondisi fisik bagi atlet.

Untuk memenuhi kebutuhan akan informasi penerapan IPTEK khususnya pada latihan kondisi fisik maka akan diselenggarakan penerapan latihan kondisi fisik dalam meningkatkan profesionalisme pelatih muda di klub pencak silat Bakti Negara Banyuning.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini meliputi beberapa bentuk kegiatan diantaranya: Pertama, metode ceramah yaitu menyampaikan materi secara lisan tentang konsep filosofi pelatih, kepemimpinan pelatih, manajemen resiko, standar keselamatan, efektivitas kepelatihan, pola kepelatihan dan pemahaman karakter atlet. Kedua, metode tanya jawab yaitu penyampaian materi dengan tanya jawab, tentang kondisi fisik pelatihan. Ketiga, metode diskusi yaitu mendiskusikan kembali materi yang telah disampaikan sehingga terjadi interaksi timbal balik antara para peserta dengan peserta dan antara peserta dengan narasumber. Serta keempat, Pendampingan yaitu memberikan pendampingan kepada pelatih muda selama 2 bulan dengan 6 sampai 8 kali pendampingan. Tujuannya adalah untuk melihat kemampuan pelatih dalam menyusun program pelatihan kondisi fisik yang telah diberikan, serta mendata dan memberikan

penyelesaian masalah terhadap kendala yang dijumpai pelatih saat melatih.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan diawali dengan menjalin kerjasama antara tim pengabdian dengan pengurus pencak silat Bakti Negara Banyuning. Kerjasama terjalin dalam bentuk surat kerjasama atas nama Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan dan Pembina Pencak Silat Bakti Negara Banyuning.

Perencanaan awal kegiatan dilakukan dengan model kelas dengan ketentuan seperti pembelajaran disekolah. Pemberian materi di kelas dan praktikum di lapangan. Dipandang kegiatan cukup membosankan dan bertepatan dengan masa libur sekolah maka kami mengubah kegiatan dengan bentuk belajar di alam terbuka. Kegiatan ini dikemas dalam bentuk *Summer Camp* yang terlaksana pada tanggal 22-23 Juli 2022 di The Buyan Liang Camping Camp, Pancasari, Buleleng.

Pemilihan kegiatan di alam terbuka sangat membantu anak untuk lebih merasa relaks. Selain itu pembelajaran dengan bermain mampu membantu anak untuk mengembangkan kemampuan emosional. Hal ini merunut pada hasil penelitian dari Naufal dan Maftukin (2020; 8-13) yang menyatakan bahwa kegiatan pembelajaran yang dilakukan di alam terbuka mampu membangun emosional anak lebih baik. Selain ini menurut Hana dan Tita (2018; 30-37) pelaksanaan pembelajaran di alam terbuka mampu memiliki kemampuan memahami dan melakukan nilai-nilai karakter (kerjasama, kemandirian, disiplin, kejujuran, hormat, dan santun).

Selanjutnya kegiatan pelatihan dilakukan secara berkelompok yang terdiri dari 5 pelatih muda dalam satu kelompok, sehingga terbagi menjadi 4 kelompok. Masing-masing kelompok saling bekerjasama untuk melaksanakan tugas yang diberikan selama pelatihan. Selain itu para pelatih muda juga di

dampingi oleh pendamping yang merupakan mahasiswa.

Pre-test dilakukan lebih dulu sebelum pelatihan berlangsung. Setelah menjawab kuis kecil para pelatih muda memulai proses diskusi apa yang tidak mereka pahami dengan pertanyaan-pertanyaan dari kuis tersebut. Waktu ini dilakukan untuk mencairkan suasana dan membangun *bonding*, baik diantara teman satu kelompok maupun dengan kakak pendamping. Kakak pendamping bertugas untuk mendampingi setiap kegiatan namun tidak memiliki peran untuk mengambil keputusan yang akan dilakukan oleh kelompok.

Para pelatih muda dibekali dengan buku saku, buku ini berisikan tentang pengantar pencak silat, dasar-dasar kepelatihan dan model latihan yang dilakukan oleh para pelatih muda. Model latihan yang diberikan adalah *circuit training*. *Circuit training* adalah sebuah latihan fisik untuk menjaga serta meningkatkan kondisi tubuh. Merupakan program latihan olahraga yang berinterval dimana latihan kekuatan digabungkan dengan latihan aerobik. Latihan ini menggabungkan beberapa gerakan yang berbeda serta terbagi menjadi 6-15 titik/pos latihan. Adapun gerakan yang dilakukan dapat dipilih sesuai kebutuhan latihan serta dapat diubah susunan urutan latihan dalam titik/pos latihan *circuit training*. Atlet juga mendapatkan waktu istirahat diantara satu pos ke pos yang lainnya.

Hal-hal yang Harus Diperhatikan dalam *Circuit Training* agar tujuannya tercapai, dalam melakukan *circuit training* harus memperhatikan beberapa hal berikut ini. :

1. Tentukanlah tujuan yang jelas dari *circuit training*.
2. Tentukanlah gerakan apa saja yang akan dilakukan.
3. Ragam gerakan dalam *circuit training* bisa dilakukan menggunakan alat.

4. Sesuaikanlah gerakan dengan alat yang tersedia.
5. Tentukanlah intensitas latihan yang diinginkan.
6. Sebaiknya, mulailah dari latihan dengan intensitas ringan agar tubuh bisa beradaptasi.
7. Tentukan juga waktu istirahat untuk setiap gerakan dan perpindahan antar pos.

Lakukanlah gerakan di setiap pos secara baik dan benar agar terhindar dari cedera.

Circuit training yang dikenalkan pada pelatih muda dengan variasi gerak sebagai berikut :

1. *Plank ABS*
2. *Squat (Quadriцеп)*
3. *hamstring bridge*
4. *Calf Rise (calf)*
5. *weighted punches (deltoid dan triceps)*
6. *Ladder Drills*
 - (1) *Hopscotch drill*
 - (2) *Single space jump drill*
 - (3) *2 forward 1 back drill*
 - (4) *T formation drill*
 - (5) *Spotty dog drill*

Disetiap pos telah ditentukan lama waktu yang harus dipenuhi untuk melakukan gerakan tersebut. Jumlah waktu kerja sama tetapi jumlah pengulangan berbeda tergantung dari tingkat keterampilan atlet.

Pelatihan ini tidak semata-mata memberikan pengenalan pada latihan *circuit training* saja tetapi juga melakukan latihan rutin. Kegiatan selama dua hari satu malam ini tidak berisikan pelatihan saja tetapi juga melakukan latihan rutin yang biasa dilakukan di tempat berlatih.

Pelatihan ini memberikan situasi berlatih yang berbeda agar para peserta baik sebagai atlet ataupun pelatih muda mendapatkan suasana baru yang dapat memberikan motivasi berlatih. Kegiatan ini merupakan kegiatan dialam bebas pertama sejak berakhirnya masa pandemi covid-19. Oleh karena itu sangat penting untuk membangkitkan dan menjaga motivasi para pelatih muda untuk tetap aktif berlatih.



Gambar 1.
Persiapan olahraga sore



Gambar 2.
Latihan sore, lari keliling desa.

Pada hari berikutnya merupakan kegiatan puncak pelatihan yaitu pemberian pelatihan kondisi fisik diberikan oleh bapak I Ketut Chandra Adinata Khusuma, M.Pd., dengan materi *circuit training*. Model pemberian pelatihan tidak dilakukan secara klasikal, untuk tetap menjaga situasi belajar yang santai namun bermakna.

Pada tahap ini instruktur langsung memberikan penjelasan atas gerakan yang akan dilakukan pada setiap pos. Para pelatih muda juga mencoba gerakan, hal ini dilakukan untuk mengetahui gerakan-gerakan yang benar.

Setelah pemberian materi, narasumber memberikan pendampingan dengan bantuan dari kakak pendamping untuk mempraktekan materi *circuit training*. Pada latihan mempraktekan *circuit training* dengan 6 pos. dimana 6 pos latihan gerakan latihan yang berbeda.

Pada langkah pertama setiap pelatih muda mencoba gerakan yang akan dilakukan pada setiap pos yang telah ditentukan. Pendamping melakukan pendampingan untuk membenarkan

gerakan yang kurang tepat. Selanjutnya instruktur dibantu dengan pendamping untuk melakukan simulasi latihan circuit training. Setelah melakukan simulasi dan para pelatih muda memahami dan mampu melakukan latihan circuit, maka instruktur memberikan latihan untuk dilakukan sungguh-sungguh oleh para pelatih muda.



Gambar 3.
Penyampaian materi.



Gambar 4.
Pelatih muda praktek berlatih squad latihan pada pos ke dua.



Gambar 5.
Pelatih muda praktek berlatih Ladder drill pada pos ke 6

Pelatihan summer camp yang dilakukan selama dua hari satu malam telah usai, tetapi proses pengabdian ini tidak sampai disini. Setelah tahap kegiatan pelatihan, selanjutnya para pelatih muda kembali ke klub untuk melakukan rutinitas berlatih. Namun ada perubahan yang dilakukan oleh para pelatih senior untuk melancarkan hasil pelatihan yang telah diikuti. Setiap pelatih muda secara bergilir diarahkan untuk memimpin berlatih bagi para pesilat yang lebih muda.

Para pelatih muda mendapatkan tugas memimpin latihan khususnya pada tahap pemanasan dan latihan kondisi fisik. Tujuannya mempersiapkan para pesilat siap untuk mengikuti pelatihan. Selanjutnya seperti biasa pelatih senior akan memberikan latihan inti kepada setiap atlet.

Selama beberapa waktu tetap dalam pendampingan dari pelaksana pengabdian. Pendampingan tidak terbatas pada para pelatih muda saja namun juga terbuka kepada seluruh pelatih untuk bekerjasama meningkatkan prestasi atlet. Selain itu model latihan *circuit training* bukan satu-satunya model latihan yang diberikan, tetapi pada model latihan lainnya.

Seluruh pelatih muda ini masih merupakan atlet aktif. Usia mereka masih sangat muda sehingga perlu pendampingan yang baik agar mencapai puncak penampilannya. Walaupun mereka masih atlet tetapi ada baiknya untuk mengenalkan model latihan agar dapat berlatih mandiri dan dapat meningkatkan kemampuan para atlet. sejalan dengan pengabdian yang telah dilakukan oleh Fahrial dkk (2020) bahwa pemberian model latihan dapat membantu meningkatkan kemampuan para pesertanya.

SIMPULAN

Sejauh ini hasil menunjukkan bahwa para pelatih muda mengerti pentingnya berlatih untuk menjadi atlet berprestasi ataupun menjadi pelatih masa depan. Melalui *pre-test* dan *post-test* menunjukkan hasil adanya perubahan pengetahuan para pelatih muda. Selain itu yang tidak kalah pentingnya adalah

bahwa para pelatih muda memiliki perbendaharaan model latihan yang dapat digunakan sebagai bekal melatih.

PENULIS

Seluruh pengabdian adalah staf dari Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha. Kegiatan pengabdian ini diketuai oleh Dr. Wasti Danardani, S.Pd., M.A. dengan personal kontak email wasti.danardani@undiksha.ac.id dan gawai 082135283112. Serta dibantu oleh Dr. I Made Agus Dharmadi, dan Dr. Syarif Hidayat.

DAFTAR RUJUKAN

- Bompa., Tudor O., and Haff., G Gregory. 2009. *Periodization Theory and Methodology of Training*. Fifth Edition. Human Kinetics. ISBN-13: 978-0-7360-7483- 4.
- Fahrial Amiq, Eko Hariyanto, Prayogi Dwina Angga, Imam Mashuri, Alief Syafrizal Muhammadin. (2020). Pendampingan Peningkatan Kondisi Fisik DiPersatuan Sepakbola Sumpersari Menuju Kompetisi Liga 3 Indonesia. *Jurnal Graha Pengabdian, Vol. 2, No.3, Agustus 2020, Hal 179-186*. (E-ISSN : 2715-5714).
- Hana Yunaida dan Tita Rosita. (2018) *Outbound Berbasis Karakter Sebagai Media Pembelajaran Anak Usia Dini (Studi Kasus Di Tk Aisyiyah 6 Kota Bandung*. *Jurnal Comm-Edu Volume 1 Nomor 1 Januari 2018*. ISSN : 2615-1480. Halaman 30-37.
- Hermawan, Iwan., Maslikah, Uzizatun., Masyhur3, Mustafa., Dan Jariono, Gatot. (2020). Pelatihan Kondisi Fisik Pelatih Cabang Olahraga Kota Depok Jawa Barat Dalam

Menghadapi Persiapan. Porprov 2022. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat 2020 (Snppm-2020)*

- Naufal Yoga Pratama, dan Maftukin Hudah. (2020). Pendekatan Permainan Outbound Sirkuit Game Dalam Meningkatkan Kematangan Emosional Dan Spiritual Melalui Pembelajaran Penjas Pada Siswa Smp N 1 Sumowono. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*. p-ISSN 2548-4885 e-ISSN 2548-706x. 9-13.
- Nurhidayah, Dewi., dan Satya Graha, Ali. 2017. *Profil Kondisi Fisik Atlet Unit Kegiatan Mahasiswa Pencak Silat Universitas Negeri Yogyakarta*. *MEDIKORA Vol. XVI No. 1 April 2017 : 1-16*
- Maslikah, Uzizatun., Fachrezzy, Fahmy., dan Safadilla, Endy. 2021. Pelatihan Kondisi Fisik Pelatih Cabang Olahraga Ski Air Kalimantan Timur Dalam Rangka Persiapan Porprov 2022. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Vol.1, No.6, Nopember 2021*
- Rahayu, Neneng. 2018. *Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Psht Di Padepokan Psht Kabupaten Tulungagung Tahun 2017*. *Simki-Techsain Vol. 02 No. 05 Tahun 2018* ISSN : 2599-3011
- Susanto, Dona Merlin., Maidarman., Suwirman., Lesmana, Heru Syarli. 2020. *Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat* *Jurnal Patriot Volume 2 Nomor 3, Tahun 2020* p-ISSN 2655-4984 e-ISSN 2714-6596 692