

WORKSHOP DAN PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN FISIK DAN MENTAL BAGI PELATIH ATLETIK PASI KARANGASEM

Suratmin¹, I Putu Darmayasa², Gozali Wigutomo³

¹Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga FOK UNDIKSHA); ²Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FOK UNDIKSHA; ³Prodi Kebidanan FOK UNDIKSHA
Email: suratmin@undiksha.ac.id

ABSTRACT

The sport of athletic achievement as a measurable sport is a measure of the success of sports development carried out by the sports organization (PASI). Through community service, the Workshop and Development of Physical and Mental Exercise Models for PASI Karangasem Athletic Trainers will be carried out. The methods used in the workshop are lectures, discussions, demonstrations/practices, and assignments. PkM will be held on Sunday, June 5, 2022, at SMPN 2 Karangasem. PkM at PASI Karangasem resulted in the conclusion that (1) trainers were able to train and develop physical training models for PASI Karangasem athletic trainers, (2) trainers were able to train and develop mental training models for PASI Karangasem athletic trainers, and (3) trainers were able and have skills in train and develop physical and mental training models for PASI Karangasem athletic trainers. Implementation of PkM activities on the application of science and technology by producing output targets.

Keywords: *workshop, sports coaching, athletic*

ABSTRAK

Melalui pengabdian kepada masyarakat yang akan dilaksanakan adalah Workshop dan Pengembangan Model Latihan Fisik dan Mental Bagi Pelatih Atletik PASI Karangasem. Adapun tujuan pengabdian kepada masyarakat adalah (1) Memberikan pelatihan dan penguasaan dalam mengembangkan model latihan fisik bagi pelatih atletik PASI Karangasem, (2) Memberikan pelatihan dan penguasaan dalam mengembangkan model latihan mental bagi pelatih atletik PASI Karangasem, dan (3) Memberikan pelatihan keterampilan dalam melatih dan mengembangkan model latihan fisik dan mental bagi pelatih atletik PASI Karangasem. Metode yang digunakan dalam workshop adalah ceramah, diskusi, demonstrasi/praktek, dan penugasan. PkM di PASI Karangasem menghasilkan simpulan (1) pelatih mampu melatih dan mengembangkan model pelatihan fisik bagi pelatih atletik PASI Karangasem, (2) pelatih mampu melatih dan mengembangkan model pelatihan mental bagi pelatih atletik PASI Karangasem, dan (3) pelatih mampu dan memiliki keterampilan dalam melatih dan mengembangkan model pelatihan fisik dan mental bagi pelatih atletik PASI Karangasem.

Kata kunci: *workshop, pelatih, atletik*

PENDAHULUAN

Olahraga prestasi cabang atletik sebagai olahraga terukur menjadi tolok ukur keberhasilan pembinaan olahraga oleh induk organisasi olahraga yaitu Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PASI). Salah satu cara mengukur prestasi olahraga melalui nomor atletik yang banyak memperebutkan medali dalam perlombaan baik daerah, nasional maupun internasional. Porprov merupakan salah satu cara mengevaluasi pembinaan olahraga, mengukur kemampuan atlet, melihat hasil pembinaan dan

pelatihan olahraga khususnya atletik di daerah sebagai cabang olahraga terukur.

Prestasi olahraga nomor atletik dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan, dan potensi untuk mencapai prestasi. Olahraga prestasi dilaksanakan melalui proses pembinaan dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan (Undang-Undang Nomor 3 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Tahun 2005). Porprov yang dilaksanakan di provinsi

Bali diikuti oleh 9 (sembilan) kabupaten/kota yaitu; Buleleng, Jembrana, Tabanan, Badung, Gianyar, Bangli, Karangasem, Klungkung, dan Denpasar. Pembinaan olahraga dan pelaksanaan Porroprov dikelola melalui KONI. Atletik jarang peminat, membosankan, jenuh berlatih, kurang menarik, dan monoton, sehingga perlu motivasi yang kuat dari dalam diri atlet dan diperlukan pendekatan khusus kepada atlet, baik dari pelatih, pembina, orang tua, maupun *stakeholder* keolahragaan.

Langkah yang dilakukan untuk pembinaan atletik PASI Karangasem secara sistematis, berjenjang dan berkelanjutan sampai diperoleh atlet tingkat elit sebagai penampilan tertinggi. Banyak faktor yang mempengaruhi prestasi olahraga. Selain faktor keberuntungan, faktor yang sangat penting diantaranya adalah faktor kematangan mental, fisik, teknik, dan taktik/strategi. Pelatihan diperlukan untuk mencapai kebugaran jasmani, peningkatan kondisi fisik, teknik, taktik, dan kematangan mental, yang disesuaikan dengan tuntutan masing-masing cabang olahraga yakni dengan pelatihan yang direncanakan, sistematis, berjenjang meningkat (*progresif overload*) dan berkelanjutan. Derajat kebugaran jasmani, peningkatan kondisi fisik, teknik, taktik, dan kematangan mental yang tinggi (puncak) yang dicapai atlet pada masa tertentu tidak mungkin dipertahankan pada posisi yang sama sepanjang masa, tetapi berfluktuasi tergantung pada pelatihan yang dilakukan

Dalam ilmu kepelatihan dikenal adanya periodisasi pelatihan. Periodisasi ini didasarkan pada hukum biologis seseorang yang telah bekerja berat pada masa kompetisi. Tahapan masa kompetisi, atlet diharapkan berada di kondisi puncak, setelah itu atlet harus melakukan relaksasi, karena pada saat itu kondisi puncak tidak mungkin dapat dipertahankan lagi. Waktu relaksasi adalah masa untuk pemulihan setelah atlet bekerja keras melakukan pelatihan dan pertandingan. yang menyebabkan kelelahan secara fisik maupun mental. Masa relaksasi biasanya secara biologis kondisi fisik atlet yang bersangkutan berada di bawah kondisi

puncaknya. Tuntutan standar kebugaran jasmani dan kondisi fisik setiap cabang olahraga berbeda-beda, maka hampir tidak mungkin membuat standarisasi kebugaran jasmani dan kondisi fisik dan mental secara homogen bagi atlet dari semua olahraga.

Atletik merupakan olahraga yang memerlukan power, kekuatan, kecepatan, kelentukan, daya tahan, reaksi, kelincahan, keseimbangan, ketepatan, koordinasi, dan stamina yang tinggi. Kondisi fisik atlet dituntut selalu prima. Atletik juga memerlukan pemantapan kondisi lokomotor untuk mendapatkan ketahanan otot. Bahkan sangat perlu pemantapan jantung dan pernafasan, kelentukan dan relaksasi yang dinamis. Pelatihan fisik yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan kondisi fisik yang optimal. Pada dasarnya setiap olahraga memiliki karakteristik dan tuntutan energi yang berbeda, maka diperlukan model atau metode pelatihan, program pelatihan dan pengelolaan dalam pelatihan yang berbeda pula (Bompa, 2009).

METODE

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

- a. Praktek penerapan metode/model kepelatihan fisik dan *mental training*, pelaksanaan program latihan, dan pelatih atletik PASI Karangasem mampu memberikan perbaikan serta evaluasi program pelatihan terutama pelatihan fisik dan *mental training*.
- b. Demonstrasi berbagai motode/model kepelatihan olahraga (multilateral, sirkuit *training*, *interval training*, *hollow sprint*, *countinous runnig*, *weigth training*, *plyometric*, meditasi, konsentrasi, dan *imagery*)
- c. Penugasan bagi pelatih atletik untuk menerapkan metode/model kepelatihan olahraga, pelaksanaan program latihan olahraga, perbaikan program latihan

olahraga serta evaluasi program latihan olahraga.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

PkM yang dilaksanakan di PASI Karangasem menghasilkan sebagai berikut:

- Pelatih mampu dan memiliki keterampilan penguasaan dalam mengembangkan dan melatih model latihan fisik bagi pelatih atletik PASI Karangasem.
- Pelatih mampu dan memiliki keterampilan penguasaan dalam mengembangkan model latihan mental bagi pelatih atletik PASI Karangasem.
- Pelatih mampu dan memiliki keterampilan dalam melatih dan mengembangkan model latihan fisik dan mental bagi pelatih atletik PASI Karangasem.

Pelatih atletik PASI Karangasem menguasai dan mampu untuk menerapkan model latihan fisik dan *mental training* secara terukur, berkelanjutan, dan komprehensif berdasarkan iptek olahraga. Dalam *workshop* pelatih atletik dibekali dengan berbagai teori dan materi melatih terutama unsur atau komponen fisik yang diberikan pada atlet binaannya, disamping pengembangan model latihan fisik. Pelatih tidak hanya diberi materi pelatihan dan pengembangan model latihan fisik semata, namun diberikan juga teknik/metode melatih mental (*mental training*). Pelatih diharapkan mampu mengembangkan kemampuan atlet dan meningkatkan prestasi olahraga khususnya nomor perlombaan atletik untuk pengembangan kepelatihan di PASI Karangasem.

PEMBAHASAN

Pelaksanaan PkM PASI Karangasem

PkM dilaksanakan pada minggu, 5 juni 2022 bertempat di SMPN 2 Karangasem. Peserta PkM berjumlah 31 orang berasal dari pelatih atletik PASI Karangasem. Ketua pengabdian PkM di PASI Karangasem, Dr. Suratmin, S.Pd.,M.Or, melaporkan program PkM penerapan iptek yang menjadi program dan agenda LPPM Undiksha

untuk memberikan ilmu pengetahuan dan teknologi (iptek) olahraga bagi pelatih olahraga. Ketua pengabdian menambahkan bahwa pembinaan atletik PASI Karangasem merupakan salah satu wadah pembinaan prestasi olahraga berbasis pada sumber daya yang ada baik atlet, pelatih, dan berbagai dukungan seperti iptek olahraga, laboratorium olahraga, prasarana dan sarana olahraga yang dimiliki pemerintah daerah. Olahraga prestasi nomor atletik sebagai olahraga terukur menjadi tolok ukur keberhasilan pembinaan olahraga oleh induk organisasi olahraga yaitu PASI. Salah satu cara mengukur prestasi olahraga melalui nomor atletik yang banyak memperebutkan medali dalam perlombaan baik daerah, nasional maupun internasional. Porprov merupakan salah satu cara mengevaluasi pembinaan olahraga, mengukur kemampuan atlet, melihat hasil pembinaan dan pelatihan olahraga khususnya atletik di daerah sebagai olahraga terukur.

PkM yang dilaksanakan di PASI Karangasem dihadiri Ketua Umum Ir. I Wayan Tama, SH.,M.H. yang membuka kegiatan workshop dan memberikan sambutan program PkM penerapan iptek LPPM Undiksha. Langkah yang dilakukan untuk pembinaan atletik PASI Karangasem secara sistematis, berjenjang dan berkelanjutan sampai diperoleh atlet tingkat elit sebagai penampilan tertinggi. Walaupun dana minimal, namun PASI Karangasem memiliki semangat dan tekad untuk meraih prestasi optimal pada Porprov 2022. Ketua Umum PASI sangat berharap kepada Undiksha untuk mendampingi dan membantu secara iptek olahraga kepada pelatih dan atlet secara berkelanjutan.

Instruktur PkM PASI Karangasem

- Instruktur/Narasumber I Putu Darmayasa, S.Pd.,M.For

Sebagai narasumber pertama kegiatan PkM PASI Karangasem adalah I Putu Darmayasa, S.Pd.,M,For, yang menyampaikan materi pengembangan model latihan fisik. Beliau menekankan bahwa penerapan iptek olahraga penting untuk terus dikembangkan oleh pelatih olahraga guna mencapai prestasi optimal di

Porprov tahun 2022. Porprov merupakan salah satu cara mengevaluasi pembinaan olahraga, mengukur kemampuan atlet, melihat hasil pembinaan dan pelatihan olahraga. Pengembangan dan latihan fisik bagi atlet mutlak diperlukan pada nomor atletik, dan pelatih diharapkan mampu memberikan porsi latihan secara benar. Program latihan fisik, daya tahan, power, kekuatan, kecepatan, dan lainnya sangat penting diberikan pada saat latihan. Banyak faktor yang mempengaruhi prestasi olahraga. Selain faktor keberuntungan, faktor yang sangat penting diantaranya adalah faktor kematangan mental, fisik, teknik, dan taktik/strategi. Pelatihan diperlukan untuk mencapai kebugaran jasmani, peningkatan kondisi fisik, teknik, taktik, dan kematangan mental, yang disesuaikan dengan tuntutan masing-masing cabang olahraga yakni dengan pelatihan yang direncanakan, sistematis, berjenjang meningkat (*progresif overload*) dan berkelanjutan. Derajat kebugaran jasmani, peningkatan kondisi fisik, teknik, taktik, dan kematangan mental yang tinggi (puncak) yang dicapai atlet pada masa tertentu tidak mungkin dipertahankan pada posisi yang sama sepanjang masa, tetapi berfluktuasi tergantung pada pelatihan yang dilakukan.

b. Instruktur/Narasumber Yeni Aridewi Baedowi, S.Psi.,Psikolog

Narasumber kedua Yeni Aridewi Baedowi, S.Psi.,Psikolog menyampaikan tentang psikologi bagi atlet pada multi event Porprov 2022. Beliau menjelaskan bahwa mental training adalah latihan untuk meningkatkan keterampilan dan mengembangkan kekuatan mental secara sistematis dalam jangka panjang untuk: (1) menguatkan kemauan, (2) mengontrol stabilitas emosional, (3) mengembangkan pemikiran, motivasi, sikap, keyakinan, dan tingkah laku, serta (4) meningkatkan proses jasmaniah dan kinerja individu. Peranan ahli psikologi sebagai ilmuwan pada umumnya adalah sebagai penunjang yang membantu pelatih dalam menangani atlet, atau bertindak sebagai konsultan yang memberikan konsultasi pada saat diperlukan, baik terhadap atlet maupun pelatih.

Untuk dapat memiliki mental yang tangguh tersebut, atlet perlu melakukan latihan mental yang sistematis, yang merupakan bagian tidak terpisahkan dari program latihan olahraga secara umum, dan tertuang dalam perencanaan latihan tahunan atau periodisasi latihan. Pembinaan mental atlet bukan suatu upaya yang dapat dilakukan dalam waktu pendek. Pembinaan mental (*mental training*) adalah suatu latihan jangka panjang yang dilakukan secara sistematis untuk menguatkan kemauan, mengontrol stabilitas emosional, mengembangkan pemikiran, sikap, dan tingkah laku serta meningkatkan proses psikologik dan kinerja atlet.

c. Instruktur/Narasumber Dr. Suratmin, S.Pd.,M.Or

Dr. Suratmin, S.Pd.,M.Or., menjelaskan bahwa dalam ilmu kepelatihan dikenal adanya periodisasi pelatihan. Periodisasi ini didasarkan pada hukum biologis seseorang yang telah bekerja berat pada masa kompetisi. Tahapan masa kompetisi, atlet diharapkan berada di kondisi puncak, setelah itu atlet harus melakukan relaksasi, karena pada saat itu kondisi puncak tidak mungkin dapat dipertahankan lagi. Waktu relaksasi adalah masa untuk pemulihan setelah atlet bekerja keras melakukan pelatihan dan pertandingan. yang menyebabkan kelelahan secara fisik maupun mental. Masa relaksasi biasanya secara biologis kondisi fisik atlet yang bersangkutan berada di bawah kondisi puncaknya. Tuntutan standar kebugaran jasmani dan kondisi fisik setiap cabang olahraga berbeda-beda, maka hampir tidak mungkin membuat standarisasi kebugaran jasmani dan kondisi fisik dan mental secara homogen bagi atlet dari semua olahraga. Atletik merupakan olahraga yang memerlukan power, kekuatan, kecepatan, kelentukan, daya tahan, reaksi, kelincahan, keseimbangan, ketepatan, koordinasi, dan stamina yang tinggi. Kondisi fisik atlet dituntut selalu prima. Atletik juga memerlukan pemantapan kondisi lokomotor untuk mendapatkan ketahanan otot. Bahkan sangat perlu pemantapan jantung dan pernafasan, kelentukan dan relaksasi yang

dinamis. Pelatihan fisik yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan kondisi fisik yang optimal. Pada dasarnya setiap olahraga memiliki karakteristik dan tuntutan energi yang berbeda, maka diperlukan model atau metode pelatihan, program pelatihan dan pengelolaan dalam pelatihan yang berbeda.

SIMPULAN

PkM yang dilaksanakan di PASI Karangasem menghasilkan simpulan sebagai berikut, Pelatih mampu melatih dan mengembangkan model pelatihan fisik bagi pelatih atletik PASI Karangasem. Pelatih mampu melatih dan mengembangkan model pelatihan mental bagi pelatih atletik PASI Karangasem. Pelatih mampu dan memiliki keterampilan dalam melatih dan mengembangkan model pelatihan fisik dan mental bagi pelatih atletik PASI Karangasem.

DAFTAR RUJUKAN

- Bambang Kridasuwarmo, 2015. Tes Penentu Komposisi Jenis Serabut Otot. Jakarta; FIK UNJ
- Bompa, Tudor O. And Gregory. G.Haff. 2009, *Periodization Theory and Methodology of Training*, New York: Kendall/Hunt Publishing Company
- 1999, *Perization: Theory and Metodology of Training*, Dubuque, Iowa: Kendall/ Hunt Publishing Company.
1994. *Theory and Metodology of Training*, Dubuque, Iowa: Kendall/ Hunt Publishing Company.
- 2000 *Total Training For Young Champion*. United States: Human Kinetics Champaign
- BPS. 2005. *Bali dalam Angka-Bali in Figure 2004/2005*. Denpasar: BPS Propinsi Bali
- Cholik Mutohir, Toho. 2007. *Kebijakan dan Strategi Penguatan Kelembagaan Keolahragaan Nasional Indonesia Masa Kini dan Masa Depan*. Proceeding Seminar Nasional Keolahragaan Indonesia. Singaraja.: Unit Penerbit Undiksha
- Cashmore Ellis. 2008. *Sport and Exercise Psychology*. New York: Simultaneously Published
- Foss L, Marle, Keteyian Steven J. 1998. *The Physiological Basis for Exercise and Sport*. WBC. Mc.Graw Hill Companies Illionis Dubuque Iowa Madison.
- Furqon H dan Muchsin D. 1999. *Pemanduan Bakat Olahraga Model Sport Search* (Terjemahan). Surakarta : Puslitbang Olahraga UNS.
- Hagger Martin and Chatzisarantis Nikos. 2005. *The Social Psychology of Exercise and Sport*. New York: McGraw-Hill Education
- 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.
- Hartono Soetanto. 2010. *Mental Imagery: Tinjauan dari Segi Filsafat, Ilmu-ilmu Kogniti dan Neurologis*. Surabaya: UNESA Press
- <http://www.koni.or.id>
- http://www.e-psikologi.com/epsi/olahraga_detail.asp
- Husdarta J S. 2010. *Sejarah dan Filsafat Olahraga*. Bandung: Penerbit Alfabet
2010. *Psikologi Olahraga*. Bandung: Penerbit Alfabet
- Gunarsa Singgih D. 2004. *Psikologi: Olahraga Prestasi*. Jakarta: Penerbit PT BPK Gunung Mulia
- Lubis, Johansyah dan Heryanty Evalina, 2007. *Latihan Dalam Olahraga Profesional*. 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: IAIFO.
- Setyobroto Sudibyo. 2001. *Mental Training*. Jakarta: Percetakan"SOLO"
- Suratmin. Dkk. 2009. *Pengkajian Pola Pembinaan Olahraga Pelajar Kota Denpasar dan Buleleng Dalam Upaya Membangun Prestasi Olahraga Bali*. Singaraja: Laporan Penelitian
- Undang-Undang No. 3 tahun 2005 tentang *Sistem Keolahragaan Nasional*