

PELATIHAN KONDISI FISIK BAGI PELATIH MUDA PERSATUAN SENI PENCAK SILAT BAKTI NEGARA KABUPATEN BANGLI

Wasti Danardani¹, Syarif Hidayat², Made Agus Dharmadi³, Anak Agung Ngurah Putra Laksana⁴

^{1,2,3,4} Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha
Email: wasti.danardani@undiksha.ac.id

ABSTRACT

One of Indonesia's original traditional sports is Pencak silat, where pencak silat schools are spread in almost every region whose sources are rooted in local culture. The training patterns used are still traditional, in accordance with the habits practiced in the martial arts college. Furthermore, this traditional pattern is used in fostering martial arts athletes who will compete in competitions. Traditional coaching patterns tend not to have directional benchmarks. To improve the achievements of pencak silat athletes, an approach to training science and technology is needed in coaching. IPTEK in the field of coaching is seen as still needing to be socialized to coaches, especially young coaches who are in direct contact with athletes. In this service, one of the science and technology that will be applied is to develop and implement a physical condition training program. Sports achievement coaching consists of four aspects of technical, tactical, physical, and psychological training. The targets in this PkM are young coaches of PSPS Bakti Negara Kab. Bangli. as many as 20 people. The methods used are lectures, discussions, and mentoring. The first activity provides classical material, followed by discussion to form an understanding of the material. As well as field practice to improve the basic movements used in circuit training and practice circuit training methods. The form of evaluation used is (1) the coach's knowledge in conducting workshops on basic knowledge of physical conditions for young athletes. (2) implementing the training plan program in per training session. The results of this service activity have a positive impact on the coach's knowledge and experience.

Keywords: physical condition, young coach, pencak silat.

ABSTRAK

Salah satu olahraga tradisional asli Indonesia adalah Pencak silat, dimana perguruan pencak silat tersebar hampir disetiap daerah yang bersumber mengakar pada budaya setempat. Pola-pola latihan yang digunakan masih bersifat tradisional, sesuai dengan kebiasaan yang dilakukan di perguruan silat tersebut. Selanjutnya pola tradisional ini digunakan dalam membina atlet-atlet perguruan pencak silat yang akan berlaga dalam kompetisi. Pola pembinaan tradisional cenderung tidak memiliki tolak ukur yang terarah. Untuk meningkatkan prestasi atlet pencak silat dibutuhkan pendekatan IPTEK latihan dalam pembinaannya. IPTEK bidang kepelatihan dipandang masih perlu disosialisasikan kepada pelatih khususnya pelatih-pelatih muda yang banyak bersentuhan langsung dengan para atlet. Pada pengabdian ini salah satu IPTEK yang akan diterapkan adalah menyusun dan penerapan program pelatihan kondisi fisik. Pembinaan prestasi olahraga terdiri dari empat aspek latihan tehnik, taktik, fisik, dan psikologis. Sasaran dalam PkM ini adalah pelatih muda PSPS Bakti Negara Kab. Bangli. sebanyak 20 orang. Metode yang digunakan adalah ceramah, diskusi, dan pendampingan. Kegiatan pertama pemberian materi secara klasikal, dilanjutkan dengan diskusi untuk membentuk pemahaman materi. Serta praktek lapangan untuk memperbaiki gerak dasar yang dipergunakan dalam latihan sikuit serta mempraktekan metode latihan tersebut. Bentuk evaluasi yang digunakan adalah (1) pengetahuan pelatih dalam melakukan workshop tentang pengetahuan dasar kondisi fisik bagi atlet muda. (2) melaksanakan program rencana pelatihan dalam per sesi latihan. Hasil kegiatan pengabdian ini berdampak positif terhadap pengetahuan dan pengalaman pelatih.

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

PENDAHULUAN

Kondisi fisik yang baik bagi seorang atlet silat merupakan hal dasar yang harus dikembangkan sejak dini, disamping keterampilan gerak dalam hal ini teknik jurus pencak silat. Sehingga untuk dalam penyusunan program latihan dalam periodesasinya sebaiknya meliputi program latihan fisik, teknik, taktik dan psikologis (Bompa; 2009). Kemampuan fisik sebagai pondasi awal bagi seorang pesilat yang akan terjun menjadi atlet silat. Untuk mencapai segala kebutuhan fisik ideal bagi atlet dibutuhkan pelatihan untuk meningkatkan kondisi fisik atlet. Pengkondisian fisik atlet dilakukan harus seiring dengan kebutuhan nomor pertandingan dan dengan tetap memperhatikan tugas-tugas pertumbuhan anak. Pemberian latihan yang sesuai dengan tumbuh kembang anak akan membantu perkembangan mental dan pertumbuhan fisik secara searah. Memodifikasi latihan dengan memberikan variasi latihan fisik dapat menjadi salah satu cara melatih fisik yang menyenangkan bagi atlet. Meningkatkan kemampuan pelatih dalam menyusun program latihan merupakan hal yang tidak dapat dihindarkan dalam membentuk atlet yang berkualitas.

Beberapa penelitian menyatakan bahwa kondisi fisik merupakan sebuah kompleksitas dari unsur-unsur yang terkait dan beragam cara yang berbeda dalam meningkatkan kualitasnya (Susanto (2020); Rahayu (2018) dan Nurhidayah (2017; 1-16)). Pemenuhan kebutuhan dalam pembentukan kondisi fisik pada atlet disesuaikan dengan cabor dan nomor yang akan diikuti dalam kompetisi. Sehingga kompleksitas tuntutan latihan harus dipenuhi dengan beragam bentuk latihan.

Pada observasi yang dilakukan pada beberapa perkumpulan Pencak Silat yang terhabung dalam PSPS Bakti Negara Kabupaten Bangli dijumpai beberapa hal yang menjadi fokus dalam menyiapkan membentuk atlet yang baik. Pertama, PSPS Bakti Negara mengandalkan pelatih muda dalam membina atlet pada tingkat

ranting. Kedua, metode dan materi latihan yang diberikan oleh pelatih muda hanya meniru para senior yang terdahulu. Ketiga, drilling latihan teknik gerakan sudah dijadikan suatu acuan latihan fisik. Serta, keempat, latih tanding dijadikan tolak ukur keberhasilan sehingga tidak terlihat jelas perubahan hasil latihan.

Pengurus PSPS Bakti Negara Kab. Bangli menyatakan bahwa belum ada pelatihan khusus untuk membekali para pelatih muda. Terutama pelatihan untuk meningkatkan kualitas kondisi fisik atlet sesuai dengan nomor pertandingan yang diikuti. Walaupun PSPS Bakti Negara Kab. Bangli merupakan pemasok atlet untuk membela Bali di tingkat nasional bahkan membela Indonesia. Kondisi ini dipandang sangat perlu untuk menyelenggarakan pelatihan bagi pelatih dalam meningkatkan dan memperluas wawasan ilmu kepelatihan.

Kegiatan pengabdian serupa dengan ini telah banyak dilakukan dengan tujuan meningkatkan kemampuan para pelatih dalam menangani atlet yang akan menghadapi kompetisi (Hermawan, dkk (2020), Maslikah, dkk (2021), Hermawan, dkk (2022) dan Yendrizal, dkk (2023)). Selain itu adapula pelatihan yang dilakukan untuk meningkatkan kualitas pelatih pada cabor khusus pencak silat untuk meningkatkan kualitas pelatih dengan sentuhan IPTEK (Jasmani dan Kusuma, 2023).

Anggota aktif atau siswa/atlet sebagian besar pemula usia 7-10 tahun dan remaja (SMP dan SMA/K), yang berasal dari berbagai daerah di kabupaten Bangli, dominan dari Kecamatan Susut dan Kecamatan Kintamani. Pelatih senior (sabuk hitam) sebanyak 15 orang, pelatih madya (sabuk ungu dan kuning) sebanyak 13 orang dan pelatih pemula (sabuk biru) sebanyak 21 orang yang tersebar dalam 7 ranting yang ada di kabupaten Bangli. Rata-rata pelatih pemula telah berlatih selama 2 sampai 5 tahun dan telah memiliki pengalaman dan prestasi dalam bertanding di tingkat daerah, provinsi dan beberapa di tingkat nasional. Usia pelatih muda rata-rata 14 sd 18 tahun. Dengan usia dan

pengalaman latihan tersebut dirasa telah cukup untuk mulai melatih anak-anak pemula.

Untuk memenuhi kebutuhan meningkatkan kualitas pelatih dalam mencapai prestasi bagi para atlet dibutuhkan sentuhan IPTEK dalam pelatihan khususnya pada peningkatan kondisi fisik. Kualitas fisik merupakan pondasi penting dalam mendukung penampilan para atlet di arena. Untuk memenuhi kebutuhan tersebut maka dilaksanakan pada latihan kondisi fisik maka akan diselenggarakan pelatihan kondisi fisik bagi pelatih muda PSPS Bakti Negara Kabupaten Bangli.

METODE

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat kali ini menerapkan beberapa kegiatan yang meliputi : Pertama, metode ceramah yaitu menyampaikan materi secara lisan tentang konsep dasar pelatihan kondisi fisik dan model-model latihan yang dapat diterapkan. Kedua, metode tanya jawab tentang materi yang telah disampaikan pada tahap ceramah. Ketiga, praktek latihan tentang model-model latihan kondisi fisik. Kemudian melaksanakan pendampingan. Pendampingan dilakukan secara terbuka pada para pelatih yang tidak hanya terikat pada jangka waktu pelaksanaan kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tim pengabdian dan pengurus PSPS Bakti Negara Kab Bangli mengawali kegiatan dengan kesepakatan kerjasama. Kerjasama dalam bentuk surat kerjasama MoA atas nama Dekan FOK Undiksha dengan Pembina PSPS Bakti Negara kab Bangli, Kerjasama ini merupakan salah satu perwujudan dari peranserta Civitas Akademika Undiksha terhadap pembangunan daerah-daerah di Bali.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian dilakukan pada tanggal 30 Juni sampai dengan 1 Juli 2023, bertempat di SMP Negeri 1 Kintamani. Pemilihan lokasi ini dikarena berdekatan dengan padepokan PSPS Bakti Negara Kab. Bangli. Lokasi memiliki fasilitas pendukung untuk melaksanakan pengabdian secara klasikal

dan praktek lapangan. Selain itu lokasi ini lebih strategis untuk dijangkau dari para peserta.

Awal kegiatan dimulai dengan kegiatan pembelajaran di kelas. Pada kegiatan ini diberikan materi tentang program kondisi fisik Materi yang diberikan meliputi tentang:

1. Tujuan dan manfaat latihan kondisi fisik bagi peningkatan komponen fisik meliputi: kekuatan, daya tahan, fleksibilitas (kelentukan), kecepatan, agilitas (kelincahan), dan koordinasi.
2. Pengetahuan dasar anatomi gerak dasar olahraga khususnya pada atlet pencak silat, sebagai pengetahuan dasar pelatih dalam memahami keterlibat kerja otot saat bergerak.
3. Pengetahuan model-model latihan kondisi fisik. Latihan peningkatan kondisi fisik atlet memiliki beragam model yang dapat diterapkan diantaranya High-Intensity Interval Training (HIIT), Lari Fartlek, sprint bukit, dan circuit training, serta jenis latihan yang lainnya. Dalam hal ini menjadi pengabdian terfokus pada circuit training.
4. Penerapan/praktek latihan kondisi fisik. Mencobakan circuit training bagi pelatih pencak silat.

Pelatihan yang dilakukan secara klasikal mampu menimbulkan pengaruh positif walaupun tidak secara signifikan namun berpengaruh dalam membentuk pengetahuan baru (Suprpti, 2019). Hal ini dikarenakan proses transfer ilmu melalui klasikal yang terdiri dari ceramah, tanya jawab dan diskusi mampu menyiapkan peserta kegiatan selanjutnya (Sulandri, 2020). Sehingga pelatihan secara klasikal masih dipandang efektif dalam membangkitkan memori dan membentuk pengetahuan peserta terhadap informasi tentang pengetahuan umum pelatihan kondisi fisik.

Pelaksanaan kegiatan yang dibuka secara resmi oleh Bapak Dr. I Wayan Muliarta, S.Pd.,M.Or. selaku perwakilan dari LPPM Undiksha Singaraja Bali. Serta disampaikan sekapur sirih

dari Bapak Sang Nyoman Putra Erawan selaku ketua ranting PSPS Bakti Negara Kab. Bangli.



Gambar 1. Sambutan dan pembukaan kegiatan oleh Bapak Dr. I Wayan Muliarta, S.Pd., M.Or.



Gambar 2. Sekapur sirih dari Bapak Sang Nyoman Putra Erawan

Penyampaian materi tentang kondisi fisik yang dipandu oleh bapak I Made Setiawan, S.Pd., M.Pd. Pelaksanaan pemaparan materi dilanjutkan dengan diskusi dengan narasumber bapak I Ketut Chandra Adinata Kusuma, S.Pd., M.Pd. Kegiatan diikuti dengan seksama dari para peserta.



Gambar 3. Penyampaian materi oleh bapak I Ketut Chandra Adinata Kusuma, S.Pd., M.Pd.



Gambar 4. Tanya jawab yang di sampaikan oleh salah satu peserta.

Adapun materi yang diberikan tujuan dan manfaat latihan kondisi fisik bagi para pesilat. Menurut Harsono (2001) dan Bompa (2009) kondisi fisik atlet meliputi : kondisi fisik meliputi kekuatan (strenght), kecepatan, (speed), daya tahan (endurance), kelentukan (flexibility), dan koordinasi. Sehingga dapat dikatakan bahwa tujuan dari kondisi fisik ini untuk mengembangkan kapasitas kemampuan unsur-unsur tersebut sesuai dengan kebutuhan atlet dan nomor pertandingan ataupun perlombaan yang diikuti.

Untuk mengembangkan kondisi fisik ini harus dilakukan secara bersamaan dan seimbang bagi perkembangan tubuh atlet. Pelatih dapat memberikan latihan secara seimbang dan terpadu agar waktu latihan lebih efisien. Ada beberapa latihan yang dapat dipilih sebagai latihan peningkatan kondisi fisik. Diantaranya yaitu latihan :

1. High-Intensity Interval Training (HIIT) merupakan latihan dengan bentuk interval serta dilakukan dengan intensitas yang tinggi. Manfaat kardiometabolik HIIT ini sebanding dengan latihan intensitas sedang yaitu menurunkan tekanan darah, meningkatkan sensitivitas insulin, dan memperbaiki komposisi tubuh. HIIT sebagai alternatif latihan maka pastikan anda memiliki tingkat kebugaran jantung paru dan kekuatan otot minimal cukup, serta tidak memiliki risiko tinggi terhadap kardiovaskular. Hal ini bertujuan untuk mencegah terjadinya cedera pada sendi otot serta kemungkinan efek samping terhadap jantung karena intensitas latihan yang tinggi, walaupun hal ini jarang terjadi.

2. Fartlek, istilah Swedia yang berarti “bermain cepat”. Ini adalah metode pelatihan yang memadukan pelatihan berkelanjutan (daya tahan) dengan pelatihan interval (kecepatan). Latihan ini unik dari kebanyakan latihan lari, yang biasanya menargetkan satu atau dua langkah, dan juga berbeda dengan interval, saat Anda berhenti atau berjalan untuk pemulihan. Fartlek bisa terstruktur, meskipun fartlek klasik didasarkan pada perasaan dan inspirasi. “Lari sekuat tenaga menaiki bukit hingga puncak, joging untuk menyeberang jalan, percepat jalan menurun pendek, joging ke persimpangan, lari cepat mengitari blok” versus “lari 6-5-4-3-2 menit lebih cepat dengan pemulihan joging 2 menit,” adalah contoh fartlek terstruktur.
3. Circuit training, merupakan latihan fisik untuk menjaga dan memperbaiki kondisi tubuh. Ini adalah program latihan olahraga interval dimana latihan kekuatan dikombinasikan dengan latihan aerobik. Latihan ini menggabungkan beberapa gerakan berbeda dan dibagi menjadi 6-15 titik/pos latihan. Gerakan-gerakan yang dilakukan dapat dipilih sesuai dengan kebutuhan latihan dan urutan latihan dapat diubah pada rangkaian titik/pos latihan. Atlet juga mendapat waktu istirahat antara satu pos dengan pos lainnya.

Pada kegiatan pengabdian ini metode latihan yang dipraktekkan oleh para pelatih dari PSPS Bakti Negara Kab. Bangli. Tahapan yang harus dilakukan oleh seorang pelatih agar tercapainya tujuan pelatihan diantaranya adalah:

1. Tentukan tujuan latihan dengan jelas.
2. Pilih sasaran latihan (bagian fisik yang ingin dibangun) yang ingin dilatih.
3. Pilih gerakan yang bervariasi untuk dilakukan dalam rangkaian *circuit training*.
4. Sesuaikan latihan dengan sarana yang dimiliki.
5. Menentukan intensitas latihan.
6. Latihan dimulai dari intensitas rendah ke tinggi.
7. Tentukan jumlah pos yang akan dilakukan, serta perbandingan waktu latihan dan waktu istirahat antar pos.

Setelah berlangsungnya kegiatan ceramah dan diskusi dikelas maka dilanjutkan dengan praktek circuit training. Tujuan kegiatan ini memberikan pengalaman para pelatih dalam melakukan *circuit training*. Hal ini wajib dilakukan oleh pelatih untuk mengembangkan pengetahuan dan meningkat keterampilan dalam menangani atlet menuju prestasi puncak (Sugiarto; 2020).

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

1. *Plank ABS*
2. *Hamstring bridge*
3. *High Knee run step*
4. *Push up*
5. *Sit up*
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*



Gambar 5. *Plank ABS*



Gambar 6. *hamstring bridge*



Gambar 7. *Sit up, Push up, dan High Knee run step*



Gambar 8. *Ladder Drills*

Disetiap pos telah ditentukan lama waktu yang harus dipenuhi untuk melakukan gerakan. Sebelum dicobakan kepada para peserta pelatihan, pemateri memberikan contoh gerakan yang benar yang akan dilakukan pada setiap pos dalam sirkuit tersebut. Pada cicuit training yang ditentukan diawal adalah jumlah waktu latihan dan waktu istirahat. Namun untuk repetisi gerakan akan terjadi perbedaan ulangan. Hal ini dikarenakan dari kondisi awal atlet saat berlatih dengan kata lain dapat dikatakan bahwa tingkat keterlatihan yang akan menentukan repetisi latihan pada setiap pos.

Pelatih PSPS Bakti Negara yang turut andil dalam kegiatan ini merupakan pelatih sekaligus atlet di Kab. Bangli. Usia peserta memiliki rentangan yang cukup luas antara 15 tahun hingga 30 tahun. Pada usia ini mereka masih dapat mencapai puncak latihan yang lebih tinggi dari saat ini. 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

Kegiatan ini mampu menunjukkan perubahan para pelatih muda dalam memahami pentingnya berlatih untuk menjadi atlet berprestasi ataupun menjadi pelatih masa depan. Para pelatih muda mampu menirukan gerakan dari model latihan yang telah ditunjukkan. Selain itu para pelatih muda lebih mengenal model-model latihan fisik 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, Dr. Syarif Hidayat, dan Dr. Anak Agung Ngurah Putra Laksana.

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 Sumbersari Menuju Kompetisi Liga 3 Indonesia*. *Jurnal Graha Pengabdian*, Vol. 2, No.3, Agustus 2020, Hal 179-186. (E-ISSN : 2715-5714).
- Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. FPOK UPI.
- 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)*

- Hermawan, I. ., Fachrezzy, F. ., Maslikah, U. ., Safadilla, E. ., & Nugroho, H. . (2022). PkM-KDUPIP: Pelatihan Kondisi Fisik Atlet Cabang Olahraga Terukur Kota Tangerang. Indonesian Collaboration Journal of Community Services, 2(4), 290–297.
<https://doi.org/10.53067/icjcs.v2i4.92>
- Jasmani dan Kusuma, Iwan Arya. 2023. Sosialisasi Dan Penerapan Latihan Kondisi Fisik Dan Latihan Teknik Pencak Silat Pada Pelatih Pencak Silat Psht Rating Masaran Sragen 2022. Proficio : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Vol. 4 No 1, januari 2023.
- 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
- Sugiarto, Agung. 2020. Sinergitas Pelatih Dengan Atlet Dalam Upaya Meraih Prestasi Puncak. Cendekia (Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran) Ikip Pgri Kalimantan Timur. Volume4,Nomor2, Juni2020.