

PELATIHAN PENYUSUNAN PROGRAM LATIHAN FISIK

Kurnia Dyah Anggorowati¹, Suyatmin², Eko Rudiansyah³

¹²³Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Melawi

Jalan RSUD Melawi KM 04 Nanga Pinoh Kabupaten Melawi

Email : kurniastkipmelawi@gmail.com., suyatminuny@gmail.com,

Ekorudiansyah90@gmail.com

Abstract: Achievement is one of the targets planned by a trainer, apart from that, as a physical education and sports teacher, of course, they must also have skills in preparing physical training programs. Things that must be considered in the application of physical exercise are the level of fitness, physical condition, nutritional status and characteristics of the sport. The method used in this service is a training. Training is an activity to train or develop skills and knowledge for oneself and others. The purpose of the training is to increase the skills of a physical education teacher, in compiling a well-planned and structured physical training program in accordance with the training direction to be achieved. From this, preparing a physical training program is also one of the skills that must be possessed by a physical education and sports teacher. The results that can be expected with the implementation of this service are that participants are able to develop a physical training program which can later be used as a guide in training. The preparation of the physical training program can later be applied to all sports and must be adjusted to the characteristics of the sports to be trained.

Keywords: Training, program, physical exercise

Abstrak: Prestasi merupakan salah satu target yang di rencanakan oleh seorang pelatih, selain itu sebagai guru pendidikan jasmani dan olahraga tentunya juga harus mempunyai keterampilan dalam penyusunan program latihan fisik. Hal yang harus diperhatikan dalam penerapan latihan fisik adalah tingkat kebugaran, kondisi fisik, status gizi dan karakteristik cabang olahraga. Metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah suatu pelatihan. Pelatihan merupakan kegiatan melatih atau mengembangkan keterampilan dan pengetahuan kepada diri sendiri maupun oranglain. Tujuan dari pelatihan adalah untuk menambah keterampilan seorang guru pendidikan jasmani, dalam menyusun sebuah program latihan fisik yang terstruktur dan terencana dengan baik sesuai dengan arah latihan yang akan dicapai. Dari hal itu maka menyusun program latihan fisik juga salah satu keterampilan yang harus dimiliki oleh seorang guru pendidikan jasmani dan olahraga. Hasil yang dapat diharapkan dengan diterapkannya pengabdian ini adalah peserta mampu menyusun suatu program latihan fisik yang nantinya dapat digunakan sebagai pedoman dalam melatih. Penyusunan program latihan fisik nanti bias diterapkan ke semua cabang olahraga dan harus disesuaikan dengan karakteristik cabang olahraga yang akan di latih.

Kata Kunci : Pelatihan, program, latihan fisik

Masyarakat saat ini mulai menyadari betapa pentingnya latihan fisik, hal ini dibuktikan dengan adanya beberapa sarana umum yang menyediakan tempat-tempat olahraga seperti tersedianya lapangan, taman dan tempat olahraga. Latihan fisik banyak sekali manfaatnya bagi kesehatan. Latihan ini dilakukan dari usia balita sampai lansia artinya tidak memandang usia, sehingga bisa dilakukan oleh siapa saja. latihan yang dilakukan berbagai macam, dari yang sederhana hingga latihan yang kompleks. Hal sederhana yang dapat kita lakukan untuk melatih fisik adalah berjalan, jogging, selain itu kita bisa juga memanfaatkan alat-alat yang ada di sekitar untuk mendukung latihan yang akan dilakukan. Sebelum melakukan aktivitas fisik, kita harus mengetahui tingkat kebugaran jasmani terlebih dahulu, sehingga kita dapat menentukan dosis latihan yang akan dijalani.

Latihan adalah suatu proses penyempurnaan/pendewasaan atlit secara sadar untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban-beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat dan berulang-ulang waktunya. Pada zaman modern ini latihan dijalankan lima sampai tujuh kali per minggunya, sedang lama waktu per latihan antara tiga sampai enam jam. Latihan dijalankan sebelum masuk ke puncak pertandingan, baik secara extensive maupun intensive.

Melatih ialah aktivitas pelatih mengatur lingkungan latihan sebaik-baiknya dan menghubungkannya dengan anak latih sehingga terjadi proses berlatih yang efektif dan efisien untuk mencapai tujuan latihan. Latihan fisik dalam pelaksanaannya lebih difokuskan kepada proses pembinaan kondisi fisik atlet secara keseluruhan dan merupakan salah satu factor utama dan terpenting yang harus dipertimbangkan sebagai unsur yang diperlukan dalam proses latihan guna mencapai prestasi yang tinggi. Tujuan utama adalah untuk meningkatkan potensi fungsional atlet dan mengembangkan kemampuan biomotor dan derajat yang paling tinggi.

Melalui latihan kondisi fisik kebugaran jasmani atlet dapat dipertahankan atau ditingkatkan, baik yang berhubungan dengan keterampilan maupun dengan kesehatan secara umum. Dimana kebugaran jasmani ini sebagai penentu ukuran kemampuan fisik seseorang (atlet) dalam melaksanakan tugasnya sehari-hari. Makin tinggi derajat kesegaran jasmani atlet makin tinggi pula kemampuan kerja fisiknya. Latihan kondisi fisik merupakan program pokok dalam pembinaan atlet untuk berprestasi seperti halnya dalam prestasi olahraga.

Latihan kondisi fisik adalah proses memperkembangkan kemampuan aktivitas gerak jasmani yang dilakukan secara sistematis dan ditingkatkan secara progresif untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kebugaran agar mencapai kemampuan kerja fisik yang optimal. Kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting hampir di seluruh cabang olahraga. Oleh karena itu latihan kondisi fisik perlu mendapat perhatian yang serius direncanakan dengan matang dan sistematis sehingga tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional alat-alat tubuh lebih baik. Apabila kondisi fisik baik maka :

- a. Akan ada peningkatan dalam kemampuan system sirkulasi dan kerja jantung.
- b. Terjadi peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan, dan komponen kondisi fisik lainnya.
- c. Akan meningkatkan efektifitas dan efisiensi gerak kearah yang lebih baik.
- d. Waktu pemulihan akan lebih cepat.
- e. Respon bergerak lebih cepat apabila dibutuhkan.

Mahasiswa program studi pendidikan jasmani di STKIP Melawi merupakan calon guru pendidikan jasmani yang nantinya akan mengajar pada jenjang pendidikan Sekolah Dasar sampai SMA/SMK sederajat. Dalam setiap tahun pasti ada kejuaraan yang menyelenggarakan pertandingan olahraga sesuai dengan tingkatan sekolahnya, sehingga sebelum terjun ke masyarakat mahasiswa harus dibekali terlebih dahulu. Mahasiswa wajib mengetahui, tatacara ataupun teknik dalam menyusun suatu program latihan sehingga nantinya dapat diterapkan disekolah dimana tempat mengajar.

Mahasiswa pendidikan jasmani sebaiknya punya keterampilan dalam penyusunan program latihan. Ada beberapa elemen ilmu yang harus dipahami antara lain adalah metodologi latihan, fisiologi latihan, ilmu gizi dan sebagainya, sehingga program yang dibuat itu sesuai dengan karakteristik dari cabang olahraga yang dilakukan. Setiap cabang olahraga memiliki program latihan fisik yang berbeda. Hal ini disebabkan kekuatan otot yang digunakan pada setiap pertandingan berbeda.

Tingkat kebugaran jasmani setiap individu memiliki perbedaan berdasarkan rangkaian aktivitas yang dijalani setiap hari. Pengaruh tingkat kebugaran jasmani dirasakan setiap orang ketika melakukan kegiatan rutin, yang melibatkan gerakan tubuh secara aktif. Adanya kegiatan fisik dengan menggerakkan bagian tubuh melalui otot dan rangka secara bergantian memicu pengeluaran energi yang cukup berarti. Kemampuan tubuh manusia untuk menerima beban saat melakukan aktivitas disebut sebagai kekuatan dalam kebugaran

jasmani. Program latihan fisik harus direncanakan dengan baik dan sistematis serta ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani maupun kemampuan fungsional sistem tubuh. Kondisi kebugaran jasmani optimal seseorang bisa dicapai dengan melakukan latihan sesuai kemampuan, terencana, dan teratur. Jadi, program latihan fisik harus direncanakan dengan baik dan sistematis serta ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem organ tubuh

Penyusunan program latihan fisik ini tidak diajarkan secara khusus menjadi satu nama mata kuliah akan tetapi melekat pada mata kuliah tertentu sehingga pembahasannyapun kurang mendetail. Berdasarkan analisis tersebut maka diselenggarakanlah pelatihan penyusunan program latihan fisik ini. Dengan harapan semua mahasiswa mempunyai keterampilan dalam pembuatan program latihan fisik.

METODE

Untuk memecahkan masalah yang sudah diidentifikasi dan dirumuskan di atas dan supaya pelatihan dapat berjalan lancar maka sebagai alternatif pemecahan masalah adalah sebagai berikut: Pendampingan dilakukan dengan pendekatan individual dan klasikal. Pendekatan klasikal dilakukan pada saat pemberian teori terkait bentuk-bentuk latihan fisik dan pendekatan individual dilakukan pada saat latihan atau praktek menyusun program latihan fisik yang telah dipelajari. Adapun metode yang digunakan adalah:

1. Ceramah bervariasi. Metode ini dipilih untuk menyampaikan materi terkait teori dalam menyusun program latihan fisik untuk dimengerti dan dikuasai oleh peserta pelatihan. Penggunaan metode ini dengan pertimbangan bahwa metode ceramah yang dikombinasikan dengan gambar-gambar, contoh format-format dalam menyusun program latihan fisik yang disajikan dengan animasi dan display dapat memberikan materi yang relatif banyak secara padat, cepat dan mudah.
2. Demonstrasi. Metode ini dipilih untuk menunjukkan contoh-contoh penyusunan program latihan fisik.
3. Latihan. Metode ini digunakan dengan memberikan tugas kepada peserta untuk mempraktikkan menyusun program latihan fisik sesuai dengan materi yang telah disampaikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan PkM yang dilaksanakan dengan acara tatap muka dan penyusunan program latihan fisik ini berjalan dengan baik dan lancar. Pertemuan dengan tatap muka menggunakan metode ceramah, demonstrasi.

Kegiatan ini dilaksanakan mulai dari pembukaan dan pengenalan, bentuk program latihan fisik dan sistematikanya yang dilaksanakan pada tanggal 11 Agustus 2022 yang dihadiri 26 orang peserta terdiri dari mahasiswa program studi pendidikan Jasmani semester I dan semester V. Dalam pengabdian ini mahasiswa diharapkan mampu untuk menyusun program latihan fisik untuk berbagai macam cabang olahraga.

Pembahasan Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan PkM secara garis besar mencakup beberapa komponen sebagai berikut:

1. Ketercapaian tujuan pelatihan
2. Kemampuan peserta dalam menguasai materi

Target tujuan pelatihan dalam perencanaannya adalah peserta mampu menyusun program latihan fisik. Dalam penyelenggaraannya ternyata membutuhkan waktu yang tidak sebentar dalam menyusun program latihan fisik, minimal mahasiswa/peserta sudah memiliki pengetahuan mengenai penyusunan program latihan fisik.

Kemampuan mahasiswa dalam penguasaan materi berbeda-beda sehingga pemateri perlu menjelaskan berulang-ulang, sampai peserta mampu menguasai materi dengan baik. Sehingga dengan materi tersebut mahasiswa mampu menyusun program latihan fisik dengan baik.

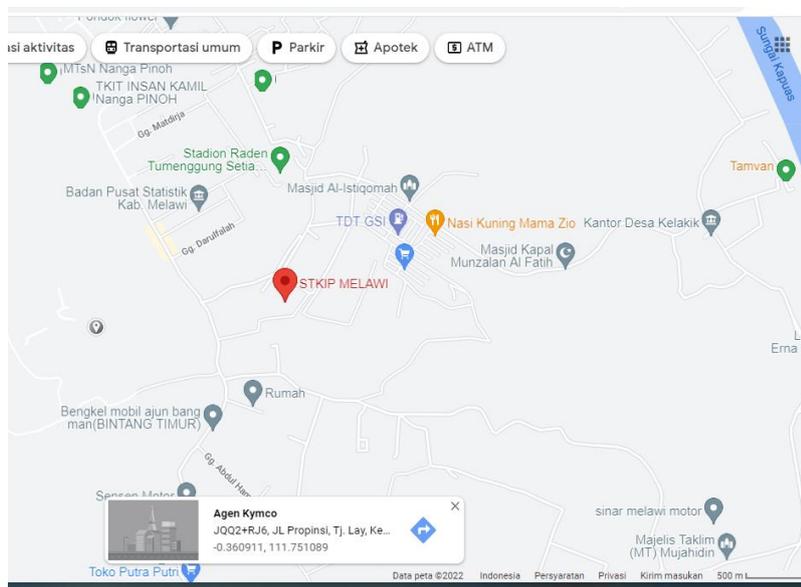
Kegiatan Pelaksanaan PkM

Peserta PkM adalah mahasiswa program studi Pendidikan Jasmani semester I dan semester V. dimana nantinya akan menjadi guru dan harus mempunyai keterampilan dalam melatih dan menyusun program latihan fisik. Pentingnya penyusunan program latihan fisik ini adalah untuk membekali mahasiswa yang mana nantinya tidak hanya sebagai pengajar saja di sekolah.



Gambar 1. Narasumber Menjelaskan Materi PkM

Peta Lokasi Kegiatan PkM



Gambar 2. Peta Lokasi kegiatan PkM

SIMPULAN

Program penyusunan latihan fisik ini dapat diselenggarakan dengan baik dan berjalan lancar sesuai dengan rencana kegiatan. Meskipun ada beberapa kekurangan, namun tidak menghalangi jalannya pelatihan secara menyeluruh. Target meningkatkan keterampilan peserta dalam menyusun program latihan fisik ternyata belum semua mahasiswa mampu menyusun program latihan fisik dengan cepat, jadi perlu waktu untuk bisa menyusun program latihan fisik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ateng, A. (1993). *Pendidikan Jasmani di Indonesia. Buletin P31K No.1*. Jakarta: Pusat Pengkajian dan Pengembangan Ilmu Keolahragaan, Yayasan Ilmu Keolahragaan: Guna Krida Prakas JatiI, FPOK IKIP Jakarta
- Gallahue, D. L. (1996). *Developmental Physical Education for Today's School Children. Brown & Benchmark Publishers.*
- Santosa, G. dan Sidiq, Z. S. (2012). *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya Offset
- Harsono. (1988) . *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Bandung: UPI Bandung
- Harsono. (2000). *Perencanaan Program Latihan*. Bandung: UPI Bandung
- Harsono. (2001) . *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: UPI Bandung
- Harsono. (2004). *Perencanaan Program Latihan Edisi II*. Bandung: UPI Bandung
- Simanjuntak, V. G. (2009). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan 3 SKS*. Jakarta: Dirjen Pendidikan Tinggi Depdiknas
- Suharjana. 2013. *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta : Jogja Global Media