

SOSIALISASI LATIHAN KONDISI FISIK ATLET PADA PELATIH OLAHRAGA SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN PRESTASI OLAHRAGA DI KECAMATAN BANTAN KABUPATEN BENGKALIS

Agus Sulastio¹, Rola Angga Lardika², Hirja Hidayat³
Afiliasi (Universitas Riau, Indonesia) Penulis¹
e-mail: agus.sulastio@lecturer.unri.ac.id
Afiliasi (Universitas Riau, Indonesia) Penulis²
e-mail: rolaanggaldika@lecturer.unri.ac.id
Afiliasi (Universitas Riau, Indonesia) Penulis³
e-mail: hirja.hidayat@lecturer.unri.ac.id

Abstrak: Kesehatan tubuh dapat dipertahankan salah satunya dengan olahraga. Peningkatan fungsi dari organ-organ tubuh juga dapat diperoleh dari tubuh yang dibiasakan berolahraga. Banyak manfaat yang didapat ketika seseorang mengikuti kegiatan olahraga selain dari aspek fisik tetapi juga terkait dengan aspek sosial seperti menambah teman dengan mengikuti kegiatan olahraga komunitas menyadari keberadaan milik orang lain dan mau berbagi dengan orang lain, teman olahraga. Selain itu olahraga juga dapat meningkatkan pengembangan karakter, kepribadian, disiplin, sportivitas, kemampuan berpikir dan prestasi.

Kata Kunci: *kondisi fisik,, prestasi olahraga.*

Abstract: *Body health can be maintained, one of which is exercise. Improved function of the body's organs can also be obtained from the body that is accustomed to exercising. Many benefits are obtained when someone participates in sports activities apart from the physical aspect but also related to social aspects such as adding friends by participating in community sports activities, being aware of the existence of other people and willing to share with others, sports friends. In addition, sports can also improve the development of character, personality, discipline, sportsmanship, thinking ability and achievement.*

Keywords: *physical condition, sports achievement*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan upaya untuk menjaga kesehatan tubuh dan meningkatkan fungsi organ tubuh yang digunakan untuk berolahraga. Banyak manfaat yang didapat ketika seseorang mengikuti kegiatan olahraga selain dari aspek fisik, tetapi juga terkait dengan aspek sosial seperti menambah teman dengan mengikuti kegiatan olahraga komunitas, menyadari keberadaan milik orang lain dan mau berbagi dengan mereka. teman olahraga. Selain itu, olahraga juga dapat meningkatkan pengembangan karakter, kepribadian, disiplin, sportivitas, kemampuan berpikir dan prestasi. Menurut Engkos Kosasih (1993: 3), olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terkandung dalam permainan, kompetisi, dan aktivitas fisik yang intensif dengan tujuan untuk

hiburan, kemenangan, dan penampilan yang optimal. Secara umum olahraga meliputi: atletik, senam, sepak bola, bola basket, bulu tangkis, yoga, bela diri dan lain-lain.

Pembinaan dan pengembangan sebagai tujuan untuk meningkatkan prestasi olahraga menjadi sebuah masalah tersendiri karena memerlukan waktu yang lama. Ada empat jenis perlengkapan yang harus dimiliki seseorang untuk memaksimalkan prestasi yang akan diraih yaitu; (1) pengembangan fisik, (2) pengembangan teknis, (3) pengembangan spiritual, dan (4) pertumbuhan seorang juara (M. Sajoto 1995: 7). Pelatihan adalah satu-satunya faktor terpenting dalam mencapai kinerja puncak. Kurang akurat untuk menyarankan bahwa atlet dilahirkan kecuali dia dilatih dengan program pelatihan yang tepat. Pelatihan dimulai sejak usia dini dan harus dilakukan terus menerus sampai ia mencapai puncak keberhasilan dalam olahraga yang diikutinya sehingga mendorong peningkatan kinerja. Oleh karena itu pembinaan olahraga sejak dini sangat penting dilakukan agar atlet nantinya bisa sukses. Kondisi fisik sangat mempengaruhi pencapaian kinerja yang optimal. Kebugaran merupakan satu kesatuan komponen yang tidak dapat dipisahkan baik perbaikan maupun pemeliharaan. Komponen kebugaran meliputi: kelincahan, keseimbangan, kekuatan, koordinasi, daya tahan, kelenturan dan kecepatan reaksi.

Dari sudut pandang lain pendidikan merupakan hal yang menjadi penentu dalam perkembangan hidup manusia di muka bumi ini. Karena semuanya akan terlihat dengan pendidikan. Sebagaimana tertulis dalam Undang-Undang Sistem Pendidikan Indonesia (2012:11) Pasal 1 ayat 1 berbunyi sebagai berikut: “Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk menciptakan suasana belajar dan proses pembelajaran bagi atlet untuk secara aktif mengembangkan potensinya agar memiliki mental kekuatan pengendalian diri kecerdasan sifat-sifat luhur dan keterampilan yang diperlukan untuk diri sendiri dan masyarakat negara dan negara. Berbicara tentang pendidikan tanpa memandang jasmani atau segala jasmani tidak dapat sempurna dan semuanya tidak terlepas dari olahraga suatu aktivitas fisik yang sering dilakukan oleh orang-orang yang ingin memiliki kesehatan mental dan fisik. Seperti yang ditulis Engkos Kosasih (1993: 5), olahraga merupakan bagian integral dari pendidikan yang dapat memberikan sumbangan yang sangat berharga bagi pertumbuhan dan perkembangan manusia seutuhnya dan berlangsung seumur hidup. Salah satu tujuan pendidikan jasmani di lembaga pendidikan adalah untuk meningkatkan kapasitas siswa melalui kegiatan jasmani melalui olahraga yang sudah

populer di masyarakat di lembaga pendidikan atau di klub-klub terkait. Padahal masyarakat mengharapkan adanya peningkatan kemampuan para atlet khususnya di bidang olahraga.

Semua ini tidak terlepas dari peran seorang pelatih dalam sebuah lembaga pendidikan atau sebuah klub. Jika pelatih memiliki kemampuan (keterampilan) untuk mendidik jasmani atlet atau taruna klub maka pelaksanaan pembelajaran sudah termasuk sebagai salah satu penentu tercapainya tujuan pendidikan pendidikan jasmani di suatu lembaga pendidikan atau klub. Kemampuan seorang pelatih tidak menjamin tercapainya tujuan pembelajaran yang dimaksudkan tanpa adanya faktor pendukung lainnya seperti minat atau keinginan siswa untuk mengikuti pelatihan. Prasarana yang memadai atau mumpuni juga merupakan faktor pendukung yang dapat dianggap penting dalam proses pelatihan. Tanpa sarana dan prasarana yang memadai atau tujuan pembelajaran yang memadai maka tujuan tidak akan tercapai seperti yang diinginkan oleh semua pihak (M. Sajoto, 1988:10).

1. Langkah-langkah Kegiatan

Adapun langkah-langkah kegiatan pengabdian masyarakat akan mengikuti prosedur sebagai berikut:

No	Materi	Metode	Waktu	Ket
1	Teori tentang Kondisi Fisik	Agus Sulastio, S.Pd.,M.Pd., Rola Angga Lardika, S. Pd., M. Pd., AIFO-P	6 Jam	Hari I
	Penyusunan Program Latihan	Agus Sulastio, S.Pd.,M.Pd., Rola Angga Lardika,S.Pd,M.Pd., AIFO-P	1.5 Jam	Hari I
2	Praktik Latihan Kondisi Fisik dan Pengukurannya	Agus Sulastio, S.Pd.,M.Pd., Rola Angga Lardika, S. Pd., M. Pd., AIFO-P, Rusmanto	6 Jam	Hari II

3.2. Teknik Menyelesaikan Masalah

Kerangka Pemecahan Masalah

1. Menginventarisir/pendataan terhadap Pelatih-Pelatih Penjasorkes yang berada di wilayah Bantan Tengah Kabupaten Bengkalis.

2. Mendata jumlah pelatih dan Pelatih-Pelatih penjasorkes yang berada di Bantan Tengah Kabupaten Bengkalis.
3. Mengadakan kerjasama dengan pihak-pihak yang terkait.

3.3. Alat Ukur Ketercapaian

Keberhasilan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini tercermin dari hasil evaluasi selama pelaksanaan kegiatan, yaitu:

1. Kegigihan dan partisipasi para peserta pelatihan dalam pelaksanaan kegiatan pelatihan ini.
2. Meningkatkan kemampuan dalam memahami baik secara teori maupun praktek.
3. Peserta memiliki pengetahuan dan kemampuan merancang program latihan untuk cabang olahraganya masing-masing

HASIL

Gambaran Umum Masyarakat Sasaran

Kecamatan Bantan merupakan kecamatan yang berada di Kabupaten Bengkalis Provinsi Riau. Secara geografis luas wilayah dari Kecamatan Bantan adalah 424 km². Yang mana desa terluas di kecamatan ini yaitu desa Teluk Pambang dengan luas 114 km² atau 26.89% dari keseluruhan Kecamatan Bantan. Saat ini di Kecamatan Bantan mempunyai Sembilan desa definitive, yaitu desa Teluk Lancar, Kembang Luar, Teluk Pambang, Muntai, Bantan Air, Bantan Tengah, Selat Baru, Bantan Tua dan Jangkang.

Potensi Pengembangan (Pemberdayaan) Masyarakat

Potensi dalam pengembangan (pemberdayaan masyarakat di Kecamatan Bantan terutama dalam bidang olahraga cukup tinggi. Setelah di observasi, masyarakat Kecamatan Bantan gemar berolahraga. Hal ini dibuktikan dengan tingginya angka partisipasi masyarakat dalam berolahraga dan tersedianya lapangan olahraga di beberapa desa. Seperti lapangan voli, lapangan badminton, dan beberapa sarana untuk berolahraga. Selain itu minat masyarakat untuk menjadi pelatih cabang olahraga juga cukup tinggi

Solusi Pengembangan (Pemberdayaan) Masyarakat

Untuk mencapai peningkatan olahraga prestasi di Kecamatan Bantan perlu diadakannya pelatihan kondisi fisik berbasis *sports science*. Pendekatan melalui *sports science* dengan baik dan terukur akan dapat memberikan dampak yang baik bagi pelatih dalam menyusun program latihan. Proses pelatihan kondisi fisik ini perlu dilakukan karena pelatih membutuhkan pengetahuan yang cukup dalam menyusun program latihan. *Sport science* adalah pedoman bagi seorang pelatih dalam menyusun strategi agar ketercapaian prestasi olahraga di Kecamatan Bantan dapat meningkat.

PEMBAHASAN

Dari hasil observasi serta pengamatan tim pengabdian yang melakukan pelatihan kondisi fisik yang dilakukan di Kecamatan Bantan Kabupaten Bengkalis ini, mendapatkan respon yang positif bagi para pelatih yang mengikuti pelatihan. Selain itu, kegiatan ini juga berdampak positif bagi para pelatih yang akan menyusun program latihan. Di sisi lain, kegiatan ini juga menambah pengetahuan pelatih dalam memahami perkembangan *sport science*. Selain itu tingginya partisipasi para peserta dan antusiasnya para pelatih dalam mengikuti pelatihan ini ditandai dengan aktifnya para peserta dalam bertanya serta berdiskusi secara interaktif kepada tim pengabdian. Respon positif ini diharapkan dapat meningkatkan olahraga prestasi bagi masyarakat Kecamatan Bantan Kabupaten Bengkalis.

SIMPULAN DAN SARAN

SIMPULAN

Dari hasil kegiatan yang dilakukan di Kecamatan Bantan Kabupaten Bengkalis ini, dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini mendapatkan hasil serta respon yang positif dari para pelatih. Dapat dikatakan bahwa penerapan *sport science* wajib diterapkan para pelatih dalam melakukan latihan kondisi fisik bagi atlet. Hal ini dimaksudkan agar seorang atlet dapat mencapai performa yang maksimal serta menghindari resiko cedera dalam berolahraga. Tujuan lain dalam pelatihan ini adalah untuk membantu pelatih di Kecamatan Bantan Kabupaten Bengkalis untuk meningkatkan olahraga prestasi.

SARAN

Kedepannya perlu adanya pelatihan kondisi fisik secara kontinyu bagi para pelatih di Kecamatan Bantan Kabupaten Bengkalis dalam melaksanakan program latihan di setiap cabang olahraga. Disini terlihat, masih ada beberapa pelatih yang belum memahami penerapan latihan kondisi fisik dengan baik. Oleh karena itu, perlu adanya kerja sama bagi setiap *stakeholder* untuk saling koordinasi dalam meningkatkan kompetensi seorang pelatih.

DAFTAR RUJUKAN

Kosasih, Engkos, 1993, Olahraga Teknik dan Program Latihan, Akademi Pressindo, Jakarta.

Sajoto. 1995. Pengembangan dan Pembinaan Kekuatan kondisi Fisik dalam Olahraga. Jakarta: Dahara Prize.

Undang-Undang Sistem Pendidikan Indonesia. 2012.