

EDUKASI WEIGHT TRAINING METHOD BAGI ATLET DAN PELATIH NPCI KABUPATEN BULELENG

Ketut Chandra Adinata Kusuma¹, Gede Eka Budi Darmawan², I Nyoman Sudarmada³, I Wayan Artanayasa⁴

^{1,2}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Undiksha; ³Program Studi Ilmu Keolahragaan, Undiksha; ⁴Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Email: chandra.adinata@undiksha.ac.id

ABSTRACT

The development of sports science is very rapid and is needed in all aspects of competitive sports including sports for the disabled. NPCI Buleleng as a sports organization for the disabled still does not have access to refresh and upgrade knowledge about the latest coaching science. The purpose of this service is to transfer/share knowledge and skills about the strength training method (including determining the dose of training) at NPCI Buleleng Regency. Education through the training and mentoring process was chosen as a method to realize the above objectives. A total of 20 participants from NPCI Buleleng Regency were involved as participants. At the third meeting, all participants were evaluated using a performance evaluation sheet to see their ability to understand the application of the strength training method. The results were that all participants managed to get a minimum score of 70 according to the minimum criteria. Based on this activity, it can be concluded that there was an increase in the understanding and skills of the participants after receiving training and mentoring.

Keywords: training, mentoring, education, strength training method

ABSTRAK

Perkembangan *sport science* sangat cepat dan dibutuhkan di segala aspek olahraga kompetitif termasuk pada olahraga difabel. NPCI Buleleng sebagai organisasi olahraga difabel masih belum mendapatkan akses dalam hal penyegaran dan *upgrade* pengetahuan tentang ilmu kepelatihan terkini. Tujuan pengabdian ini untuk *transfer/sharing of knowledge* maupun keterampilan tentang *strength training method* (termasuk penentuan dosis latihan) di NPCI Kabupaten Buleleng. Edukasi melalui proses pelatihan dan pendampingan dipilih sebagai metode dalam mewujudkan tujuan di atas. Sejumlah 20 peserta yang berasal dari NPCI kabupaten Buleleng terlibat sebagai peserta. Pada pertemuan ketiga, seluruh peserta dievaluasi menggunakan lembar evaluasi kinerja guna melihat kemampuan pemahaman tentang penerapan *strength training method*. Hasilnya seluruh peserta berhasil mendapatkan nilai minimal 70 sesuai kriteria minimum. Berdasarkan kegiatan ini dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pemahaman dan keterampilan peserta setelah mendapatkan pelatihan dan pendampingan.

Kata kunci: pelatihan, pendampingan, edukasi, strength training method

PENDAHULUAN

Kementerian Pemuda dan Olahraga (Kemenpora) Republik Indonesia telah meregulasikan sistem keolahragaan nasional ke dalam Undang Undang guna memberikan rambu-rambu dalam pembangunan keolahragaan di Indonesia. Ruang lingkup olahraga di Indonesia terbagi menjadi 3 (tiga) yakni Olahraga Pendidikan; Olahraga Masyarakat; dan Olahraga Prestasi. Olahraga pendidikan ranahnya ada di satuan pendidikan, mulai pendidikan dasar hingga pendidikan

menengah atas melalui mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, yang sering disingkat menjadi PJOK yang tujuannya untuk menanamkan nilai karakter dan pola hidup sehat sepanjang hayat. Sedangkan olahraga masyarakat bertujuan sebagai sarana menjalin hubungan sosial, membudayakan aktivitas fisik dengan nuansa kegembiraan, yang dilakukan baik perorangan, maupun secara perkumpulan masyarakat. Sedangkan olahraga prestasi bertujuan meningkatkan potensi dan kemampuan atlet dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa di dunia

internasional yang dilakukan melalui pola pelatihan yang terencana, sistematis, terpadu, berjenjang dan berkesinambungan dengan berpedoman pada kemajuan teknologi dan *sport science* (Widodo & Laoly, 2022).

Undang Undang Keolahragaan dimaksud di atas mengatur masyarakat umum maupun disabilitas. Khusus pelaku keolahragaan dengan disabilitas ini juga telah diatur secara komprehensif pada Bab IX Pasal 60. Perbedaan pengelolaan keolahragaan antara masyarakat umum dan yang disabilitas ada pada olahraga prestasi. Olahraga prestasi dengan disabilitas diorganisir oleh *National Paralympic Committee Indonesia* (NPCI) yang telah tersebar di seluruh wilayah Indonesia layaknya KONI pada olahraga reguler. Keikutsertaan orang-orang dengan disabilitas dalam dunia olahraga adaptif ini telah diakui mulai dari Porjar di tingkat Provinsi dan OOSN hingga tingkat Nasional bagi pelajar disabilitas, Pekan Olahraga Provinsi (Porprov) atau Kejurprov, Pekan Paralimpik Nasional (Peparnas), hingga level internasional seperti Asian Paralimpik. Sehingga, sebagai sebuah organisasi olahraga wajib melakukan proses pemasalan olahraga bagi kaum disabilitas dan pembinaan yang berkesinambungan bagi atlet potensial.

Proses pembinaan yang salah satunya harus terencana dan sistematis mengharuskan para pelatih menyusun program latihan sesuai kebutuhan atlet menuju pertandingan/perlombaan dan mengimplementasikan kepada atlet di lapangan. Latihan merupakan proses aktivitas fisik yang dilakukan secara sistematis dan terstruktur dengan ciri beban berlebih dan progresif (Sidik, Dikdik ri, 2019). Pelatih dalam mengimplementasikan program latihan wajib memanfaatkan beberapa disiplin ilmu penunjang dalam latihan seperti anatomi, fisiologi, biomekanika, statistika, tes dan pengukuran, *sport medicine*, psikologi, *motor learning*, pedagogi, nutrisi, sejarah olahraga, dan sosiologi (Bompa & Buzzichelli, 2019). Sehingga pelatih harus mampu memilih metode latihan yang tepat berdasarkan analisis kebutuhan (biomotorik) dari cabang olahraga yang ditekuni atletnya.

Penentuan metode latihan fisik yang tertuang dalam program latihan yang sistematis menjadi langkah awal dari proses pelatihan yang dirancang. Seluruh cabang olahraga, termasuk olahraga adaptif, memiliki kebutuhan mendasar terhadap aspek fisik agar mampu menopang performa teknik, taktik maupun mental atlet. Berbagai metode latihan yang dapat digunakan dalam meningkatkan kemampuan fisik atlet yang khusus mengarah kepada daya tahan kardiovaskuler, kekuatan, kecepatan, kelentukan dan koordinasinya.

Khusus pada latihan kekuatan/*weight training*, baik yang dilakukan di lapangan maupun di pusat kebugaran perlu pemahaman terhadap anatomi, biomekanika, fisiologi olahraga, agar tujuan latihan kekuatan mampu tercapai dengan tepat. Apalagi atlet dengan usia pada kategori anak-anak dan *adolescence* yang butuh pendampingan intens dalam pencapaian tujuannya (Wirenviona & Riris, 2020), serta dengan berbagai jenis atau kategori difabel seperti tuna daksa, tuna netra, tuna rungu, tuna wicara, maka edukasi serta pendampingan tentang metode latihan fisik khususnya *weight training* yang berbasis *sport science* sebagai salah satu upaya peningkatan performa para atlet difabel sangat urgen dilakukan.

NPCI Kabupaten Buleleng saat ini telah memiliki 20 atlet. Beberapa prestasi dari atlet NPCI Buleleng, yang sudah berada pada level pelajar provinsi maupun pada tingkat Peparnas jangan sampai hilang ke depannya karena belum mampu melakukan *maintenance* kondisi fisik akibat dari tidak adanya proses latihan yang berbasis *sport science*. Berdasarkan hasil wawancara dengan pelatih di lapangan terungkap bahwa latihan belum mnegarah pada pemberian latihan kekuatan karena kurangnya akses para pelatih dalam upgrade atau refresh pengetahuan mereka tentang metode latihan kekuatan. Jika para atlet, pelatih hingga pengurus lainnya memiliki pemahaman tentang (1) Pentingnya *strength training*, dan (2) prosedur atau tahapan dalam *strength training* (termasuk penentuan dosis latihan), maka pencapaian target yang lebih tinggi seperti Pekan

Olahraga Pelajar (Porjar) Provinsi Bali ataupun Pekan Olahraga Provinsi (Porprov) Bali, Peparnas, hingga masuk tim nasional Indonesia menuju Asian Paragames dapat tercapai. Tujuan dari pengabdian ini memberikan edukasi kepada atlet dan pelatih NPCI Buleleng melalui pelatihan dan pendampingan tentang *strength training method* guna meningkatkan performa mereka.

METODE

Pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat ini dikemas dalam bentuk edukasi dengan metode pelatihan dan pendampingan. Pada kegiatan tersebut bertujuan untuk mengatasi permasalahan belum adanya pemahaman tentang latihan kekuatan/*strength training method* yang berbasis *sport science*. Hal tersebut dipecahkan melalui pelatihan dan

pendampingan yang diberikan oleh narasumber. Pada tahap edukasi, peserta diberikan pengetahuan tentang komponen kondisi fisik dan jenis latihan yang dibutuhkan dalam peningkatan kekuatan sebagai penunjang performa. Selanjutnya, pada tahap praktik para peserta didampingi oleh narasumber guna menjamin semua peserta paham dan terampil dalam melakukan prosedur dari *strength training method*. Setelah diberikan pelatihan, pada pertemuan selanjutnya dilanjutkan dengan tahap pendampingan yang dilakukan sebanyak dua kali pendampingan/pertemuan. Tujuannya untuk melihat proses dan progress pasca diberikan pelatihan oleh narasumber. Indikator ketercapaian kegiatan ini apabila minimal 80% dari total peserta berhasil memperoleh nilai minimum 70. Penetapan nilai minimum tiap peserta dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Lembar evaluasi kinerja

No.	Kriteria	Skor*			
		1 (perlu peningkatan)	2 (cukup)	3 (baik)	4 (baik sekali)
1	Pengetahuan				
1.1	Ketepatan pelatih dalam menerapkan menu latihan terhadap kebutuhan atlet				
1.2	Kemampuan menentukan dosis latihan				
2	Keterampilan				
2.1	Kemampuan komunikasi dengan atlet (menjelaskan prosedur latihan)				
2.2	Kemampuan memotivasi atlet				
2.3	Kemampuan mendampingi atlet (<i>safety</i> dalam latihan)				
Jumlah Skor					
Nilai = (Jumlah skor x 10) / 2					

*Beri tanda centang (√)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahap edukasi melalui metode pelatihan kepada seluruh peserta dilakukan pada Jumat 12 Juli 2024 bertempat di Ruang Fitness, FOK Undiksha, Kampus Jinengdalem. Narasumber

yang dihadirkan adalah Peby Gunarto, S.Pd.,M.Pd. yang merupakan staf dosen di Fakultas Olahraga dan Kesehatan Undiksha dan memiliki kompetensi sebagai *expert* di bidang *weight training*. Peserta mendapatkan materi tentang konsep *strength training*, penentuan

dosis latihan dan prosedur latihannya (gambar 1).



Gambar 1. Penyampaian konsep *strength training*

Setelah secara teoritis peserta dibekali konsep *strength training*, selanjutnya narasumber mendampingi peserta dalam melakukan praktik *strength training* menggunakan alat yang ada pada ruang fitness (gambar 2). Tujuannya untuk memastikan setiap peserta paham prosedur latihannya dan menentukan dosis latihannya.



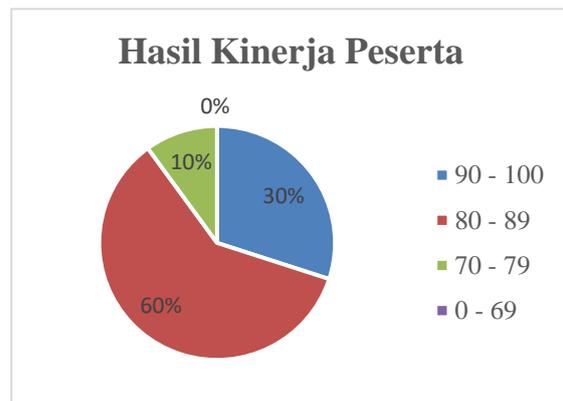
Gambar 2. Pendampingan prosedur *strength training*

Pada 19 Juli 2024 tim pengabdian melakukan pendampingan di Victory Gym. Peserta diberikan latihan mandiri oleh tim pengabdian (gambar 3). Tahap akhir adalah proses evaluasi dengan teknik observasi dengan menggunakan lembar evaluasi kinerja pada 28 Juli 2024, peserta yakni pelatih dan atlet dilihat kemampuannya dalam mengimplementasikan *strength training method*. Berdasarkan hasil

evaluasi, seluruh peserta dinyatakan telah paham karena nilai seluruh peserta berada di atas 70 (gambar 4).



Gambar 3. Pendampingan di hari kedua



Gambar 4. Hasil evaluasi peserta

Tujuan dari pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta dalam mengimplementasikan *strength training method*. Melihat gambar 4, maka secara berurutan dari yang terbanyak perolehannya ada pada nilai 80-89 (60%), disusul kemudian oleh nilai 90-100 (30%), lalu nilai 70-79 (10%). Edukasi yang menasar pada pemberian pemahaman secara teoritik tentang *strength training method* terbukti efektif. Edukasi diartikan sebagai pemberian pengetahuan, dan merangsang para peserta mengkonstruksi pengetahuannya menggunakan metode diskusi (Kusuma, Ariani, & Muliarta, 2022).

Pada proses edukasi kepada peserta, peran narasumber juga menjadi vital, terlebih enterpreter. Karena narasumber dan enterpreter

harus memiliki *skill* dalam mentransfer ilmu dan pengetahuannya, yang muaranya adalah nilai kognitif peserta berada pada level tertinggi sesuai taksonomi Bloom. Tujuan pembelajaran sesuai ranah kognitif menurut Bloom adalah dimulai dari mengetahui, memahami, menerapkan, menganalisis, mengevaluasi, dan mengkreasi (Kartini, Nurdin, Hakam, & Syihabuddin, 2022). Sehingga, langkah tepat apabila ingin meningkatkan kemampuan kognitif maka edukasi dengan metode diskusi adalah cara yang tepat (Susilowati et al., 2021; Hannanti et al., 2021).

Selain menggunakan pendekatan edukasi, pendampingan juga sangat penting guna melatih dan meningkatkan keterampilan seseorang. Pendampingan merupakan aktivitas yang dilakukan guna meningkatkan hasil belajar melalui tahapan pembinaan, pengajaran dan pengarahan terhadap seseorang ataupun kelompok (Yulianingsih, Suhanadji, Nugroho, & Mustakim, 2020). Jadi pendampingan mengarah kepada proses penguatan pemahaman melalui sebuah praktik langsung dengan sebuah bimbingan oleh mentor. Pendampingan oleh mentor, dalam hal ini narasumber maupun tim pengabdian lainnya, kepada seluruh peserta berdampak pada penguasaan keterampilan yang lebih baik (gambar 4). Karena dalam pendampingan ada faktor psikologis yang mempengaruhi tiap individu untuk mau bergerak (Hanifah & Budiyono, 2021).

SIMPULAN

Edukasi yang dikemas dalam bentuk pelatihan dan pendampingan tentang pengimplementasian *strength training method* mampu memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan performa atau kinerja peserta. Terlebih sebelum mendapatkan edukasi, peserta belum pernah menerapkan *strength training* selama berlatih. Sehingga penting bagi peserta mendapatkan edukasi ini agar prestasi atlet NPCI Buleleng mampu meningkat prestasinya baik di tingkat provinsi

maupun nasional. Pemahaman dan keterampilan yang dimiliki saat ini oleh peserta dapat menjadi modalitas dalam memulai program latihan jangka panjang menuju ajang multieven seperti Peparnas, Paragames, atau Paralimpik.

DAFTAR RUJUKAN

- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. A. (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training* (Sixth Edit; R. W. Earle, ed.). Champaign: Human Kinetics.
- Hanifah, N., & Budiyono, A. (2021). Pendampingan Orang Tua Untuk Mendisiplinkan Anak Belajar Selama Masa Pandemi. *Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam Dan Kemasyarakatan*, 5(1), 1–12. <https://doi.org/10.19109/ghaidan.v5i1.6458>
- Hannanti, H., Ibnu Malkan Bakhrul Ilmi, & Muh. Nur Hasan Syah. (2021). Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Komik Dan Leaflet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Terkait Anemia Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 14 Jakarta. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 13(1), 40–53. <https://doi.org/10.35473/jgk.v13i1.85>
- Kartini, N. E., Nurdin, E. S., Hakam, K. A., & Syihabuddin, S. (2022). Telaah Revisi Teori Domain Kognitif Taksonomi Bloom dan Keterkaitannya dalam Kurikulum Pendidikan Agama Islam. *Jurnal Basicedu*, 6(4), 7292–7302. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i4.3478>
- Kusuma, K. C. A., Ariani, L. P. T., & Muliarta, I. W. (2022). Edukasi Pencegahan Cedera Olahraga Bagi Atlet Pencak Silat Satria Muda Indonesia. *Proceeding Senadimas Undiksha*, 26. Singaraja.
- Sidik, Dikdik ri, L. (2019). *Pelatihan Kondisi Fisik* (Cetakan Pe; Nita, ed.). Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Susilowati, L., Trisetiyaningsih, Y., & Nursanti, I. (2021). Pencegahan Stunting Pada

- Balita Selama Masa Pandemi Covid-19 Melalui Edukasi Audiovisual. *Community Empowerment*, 6(4), 563–567. <https://doi.org/10.31603/ce.4500>
- Widodo, J., & Laoly, Y. H. *Undang Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan.* , Pub. L. No. 11 (2022). Indonesia.
- Wirenviona, R., & Riris, A. A. I. D. C. (2020). *Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja* (Edisi 1; R. I. Hariastuti, ed.). Surabaya: Airlangga University Press.
- Yulianingsih, W., Suhanadji, S., Nugroho, R., & Mustakim, M. (2020). Keterlibatan Orangtua dalam Pendampingan Belajar Anak selama Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 1138–1150. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i2.740>