

PENINGKATAN KOMPETENSI PELATIH PERKEMI BULELENG MELALUI LATIHAN KONDISI FISIK

Anak Agung Ngurah Putra Laksana¹, Gede Doddy Tisna MS², Luh Ita Mahendrayani³, Anak Agung Ngurah Budiadnyana⁴

Pendidikan Kepelatihan Olahraga FOK Undiksha¹, Ilmu Keolahragaan FOK Undiksha², Ilmu Keolahragaan FOK Undiksha³,
Pendidikan Guru Sekolah Dasar Dharma Acarya UHN I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar⁴

Email : p.laksana@undiksha.ac.id

ABSTRACT

Shorinji Kempo is a Japanese martial art that contains basic techniques from various traditional Japanese and Chinese martial arts to create a complex and effective system for self-defense and self-development. The Shorinji Kempo philosophy emphasizes the importance of balance between physical self-defense and personal growth. It includes physical training and techniques of attack and defense, meditation, as well as moral and ethical principles. Physical condition training is the most important thing to achieve an achievement. Trainers will be introduced to physical training theory and its application in training. One of the activities in this service is compiling and implementing a physical conditioning training program. The target of this PkM is 15 young Shorinji Kempo trainers in Buleleng Regency. The methods used are lectures, discussions and mentoring. The form of evaluation is (1) carrying out a pre-test and post-test before and after conducting the workshop. (2) Preparation of training plan programs per training session.

Keywords: physical condition, trainer, shorinji kempo

ABSTRAK

Shorinji Kempo merupakan sebuah seni bela diri Jepang yang berisikan teknik dasar dari berbagai seni bela diri tradisional Jepang dan Cina untuk menciptakan sistem yang kompleks dan efektif untuk mempertahankan diri serta pengembangan diri. Filosofi Shorinji Kempo menekankan pentingnya keseimbangan antara pertahanan diri fisik dan pertumbuhan pribadi. Ini mencakup latihan fisik dan teknik serangan dan pertahanan, meditasi, serta prinsip-prinsip moral dan etika. Pelatihan kondisi fisik merupakan hal yang paling penting untuk mencapai sebuah prestasi. Pelatih akan dikenalkan teori kepelatihan fisik dan penerapannya dalam latihan salah satu dalam pengabdian ini adalah menyusun dan menerapkan program latihan kondisi fisik. Sasaran dari PkM ini adalah pelatih muda Shorinji Kempo Kabupaten Buleleng sebanyak 15 orang. Metode yang digunakan adalah ceramah, diskusi dan pendampingan. Bentuk evaluasi adalah (1) melaksanakan pre test dan post test sebelum dan sesudah melakukan workshop. (2) Penyusunan Program rencana latihan per sesi latihan.

Kata Kunci: kondisi fisik, pelatih, shorinji kempo

PENDAHULUAN

Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara sistematis dan berkelanjutan, ditujukan untuk meningkatkan kondisi fisik atlet dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian prestasi yang diinginkan bisa tercapai. Latihan adalah proses dimana seorang atlet dipersiapkan untuk performa tertinggi. Kemampuan seorang pelatih

untuk mengoptimalkan kinerja dicapai melalui pengembangan rencana sistematis latihan yang memanfaatkan pengetahuan yang di dapat dari berbagai disiplin ilmu. (Bompa & Fifth, 2019) Jika kondisi fisik atlet bagus maka akan meningkatkan kinerja atlet saat pertandingan berlangsung. Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Bisa diartikan bahwa didalam

proses usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan sesuai dengan kebutuhan. Latihan untuk meningkatkan kondisi fisik dapat dikembangkan dengan berbagai variasi bentuk latihan yang sesuai dengan kebutuhan dari cabang olahraga. Untuk mengembangkan variasi model latihan yang digunakan sangat diperlukan pemahaman tentang kondisi fisik untuk para pelatih.

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 tahun 2022 tentang Keolahragaan nasional menegaskan “Olahraga prestasi berada dibawah koordinasi Komite Olahraga Nasional Indonesia atau KONI yang 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*”. (UU No 11 Tahun 2022, 2022) Proses pembinaan kondisi fisik salah satunya harus terencana dan sistematis mengharuskan para pelatih menyusun program latihan dan para atlet menjalankan program latihan yang terukur dan jelas. Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja baik peningkatan maupun pemeliharanya. (anak agung ngurah putra Laksana, 2020) Komponen kondisi fisik yang harus dimiliki dengan baik oleh seorang atlet, seperti: kekuatan/*strength*, daya tahan/*endurance*, daya ledak/*muscular power*, kecepatan/*speed*, Kelentukan/*flexibility*, kelincahan/*agility*, koordinasi /*coordination*, dan keseimbangan/*balance*).(Amiq et al., 2019). Keterampilan gerak diperoleh melalui proses belajar yaitu dengan cara memahami gerak dan melakukan Gerakan berulang ulang yang disertai dengan kesadaran berpikir akan benar atau tidaknya gerakan yang dilakukan. Keterampilan gerak dapat dikaji berdasarkan karakteristik dan kemudian diklasifikasikan berdasarkan kesamaan karakteristik pada pola-pola tertentu. Dengan

pengklasifikasian pelatih olahraga bisa menggunakannya untuk mempermudah menganalisis gerak yang diberikan kepada atlet. (A. A. N. P. Laksana, 2021). Atlet merupakan seseorang yang gemar dalam bidang olahraga yang telah berprogram, terukur, dan tertulis untuk mencapai tujuan yaitu berupa sebuah prestasi yang tinggi. Di lapangan Pencapaian prestasi merupakan perpaduan usaha atlet dan kerja keras pelatih, sehingga keduanya yang bertanggung jawab terhadap pelaksanaan program pelatihan untuk menghasilkan prestasi tinggi. (Donie et al., 2023) Banyak faktor yang mempengaruhi ketidakberhasilan atlet, antara lain dipengaruhi sistem pelaksanaan pembinaan yang meliputi; (1) atlet dan cara rekrutmen, (2) sumber daya manusia yang melaksanakan pembinaan atlet, (3) alat dan fasilitas lingkungan, (4) metode kepelatihan yang dipakai, (5) manajemen pengelolaan, (6) budaya dan peta potensi daerah, dan (7) keuangan. Karakteristik beladiri yaitu yang spesifik ciri-cirinya adalah tenang, santai, waspada, memanfaatkan ketangkasan, fleksibilitas, kecepatan, timing tepat sasaran, respon cepat, tidak bergantung pada kekuatan dan tenaga, memanfaatkan prinsip “berat badan”, posisi gerakan dengan mengubah perpindahan berat badan, memanfaatkan setiap serangan dan kekuatan lawan. (Sudiana et al., 2023) Pencapaian prestasi olahraga merupakan *output* yang diprogramkan dan sekaligus hasil dari proses pembinaan jangka panjang, secara bertahap, berjenjang, dan dilakukan secara sistematis terhadap atlet yang berbakat. Pengembangan dan pembinaan olahraga pada atlet usia emas (*golden age*), perlu pengelolaan secara sistemik dan komprehensif. Berdasarkan observasi yang dilakukan di PERKEMI Buleleng yang terpusat di Gor Bhuana Patra, Pada kegiatan latihan ini diikuti oleh seluruh kensu dari berbagai tingkatan sabuk. Pada proses latihan tersebut dilakukan latihan fisik dan latihan Teknik. Latihan fisik yang diterapkan masih monoton bisa dikatakan latihan fisik yang turun temurun

diwariskan dari pelatih senior, sehingga kejenuhan atlet terlihat pada saat proses latihan. Pada proses latihan tersebut terlihat asisten pelatih (sabuk coklat) masih belum percaya diri untuk melatih fisik para atlet karena memang kurang mendapat informasi atau pelatihan kondisi fisik yang dapat diterapkan dalam proses latihan.

Proses latihan yang dilaksanakan lebih banyak porsi untuk latihan Teknik, dengan melaksanakan latihan teknik dasar yang secara berulang-ulang, karena diyakini dengan latihan Teknik yang berulang dapat meningkatkan fisik atlet. Berdasarkan wawancara yang dilakukan oleh salah satu asisten pelatih (sabuk coklat) PERKEMI Buleleng menyatakan bahwa pelatihan kondisi fisik bagi pelatih pemula bersifat turun menurun, monoton, dan tidak diajarkan secara khusus dari senior ke junior dan kesempatan untuk mengikuti pelatihan kondisi fisik sangat terbatas, walaupun ada yang dikirim untuk pelatihan senior dan jumlahnya pun dibatasi. Pernyataan ini dikuatkan oleh pelatih senior PERKEMI Buleleng, asisten pelatih/pelatih muda (sabuk coklat) belum pernah mengikuti pelatihan khusus tentang kondisi fisik. Pada umumnya pelatih muda hanya bermodalkan meniru dari apa yang dilakukan pelatih seniornya. Berdasarkan pernyataan tersebut sangat tepat kiranya pelatih harus memiliki wawasan yang luas tentang disiplin ilmu yang berhubungan dengan kepelatihan olahraga disamping teknik shorinji kempo dengan mengadakan pendampingan Peningkatan Kompetensi Pelatih PERKEMI Buleleng melalui Latihan Kondisi Fisik. Adapun tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah Meningkatkan pengetahuan, pemahaman kondisi fisik dalam meningkatkan kompetensi pelatih muda di Perkemi Buleleng, dan meningkatkan kemampuan pelatih dalam mengimplementasikan pengetahuan kondisi fisik dalam meningkatkan kompetensi pelatih muda di Perkemi Buleleng.

METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan secara luring pada tanggal 6 juli 2024 di GOR Tennis Indor FOK Undiksha, Metode yang digunakan dalam kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini adalah sebagai berikut.

1. Metode ceramah yaitu narasumber menyampaikan materi secara tatap muka mengenai filosofi pelatih, kepemimpinan pelatih, manajemen resiko, standar keselamatan, efektivitas kepelatihan, pola kepelatihan dan pemahaman karakter atlet.
2. Metode tanya jawab yaitu penyampaian materi dengan tanya jawab, tentang kondisi fisik pelatihan.
3. Metode diskusi yaitu mendiskusikan kembali materi yang telah disampaikan sehingga terjadi interaksi timbal balik antara para peserta dengan peserta dan antara peserta dengan narasumber, sehingga diharapkan materi yang disampaikan narasumber dapat dipahami dan diterapkan.
4. Pendampingan yaitu memberikan pendampingan kepada pelatih muda. Tujuannya adalah untuk melihat kemampuan pelatih dalam menyusun program pelatihan kondisi fisik yang telah diberikan, serta mendata dan memberikan penyelesaian masalah terhadap kendala yang dijumpai pelatih muda saat melaksanakan proses melatih.
5. Evaluasi yaitu dengan memberikan beberapa butir pertanyaan terkait dengan pelatihan kondisi fisik yang diberikan untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan hari Sabtu 6 juli 2024 di Gor Tennis Indor FOK Undiksha. Kegiatan ini

dimulai pukul 09.00. Kegiatan ini berjalan berkat komunikasi baik yang terjalin dengan pihak Perkemi Buleleng. Perkemi Buleleng sepakat untuk meningkatkan kemampuan pelatih muda dengan pelatihan kondisi fisik yang diberikan. Sasaran kegiatan pengabdian ini adalah pelatih muda Perkemi Buleleng total peserta yang terlibat dalam pengabdian ini adalah sebanyak 15 orang. Kegiatan ini diawali dengan sambutan ketua panitia dan dilanjutkan pembukaan secara langsung dilakukan oleh ketua pelaksana pengabdian kepada masyarakat yang mewakili LPPM Undiksha. Dalam sambutannya ketua mengucapkan terima kasih atas dukungan yang positif terhadap acara yang sudah terlaksana, harapannya kegiatan ini bermanfaat bagi pelatih muda Perkemi Buleleng. Nara sumber pada kegiatan ini adalah Bapak Ketut Chandra Adinata usuma, S.Pd., M.Pd salah satu dosen Di FOK Undiksha, sekaligus pelatih fisik tingkat nasional. Pemaparan materi dimulai gambaran umum tentang latihan fisik seperti : Struktur otot, kemampuan biomotorik, *system energi*, metode latihan, jenis latihan, Unit latihan (V-I-R) dan terakhir perencanaan Latihan Periodisasi. Selanjutnya penjelasan materi mengenai karakter Shorinji kempo. Olahraga Beladiri Shorinji Kempo memerlukan *VO2 Max* antara 46-61 *ml/kg/min*, sedangkan *CMJ* 38-51, untuk *Hand Grip Strenght* 48-68 kg, untuk kecepatan pukulan 9,35 m/s dan kecepatan tendangan 19,26 m/s. Selanjutnya mengenai komponen fisik yang diukur yaitu : Daya tahan (*aerobic dan anaerobic, muscle*), kekuatan (*max strength back and leg, power leg hand*), kecepatan dan kelincahan, B&F (*static balance dan flexibility*). Kemudian penjelasan mengenai denyut nadi atlet saat istirahat dilanjutkan dengan model-model latihan daya tahan, dilanjutkan dengan pemaparan model latihan kekuatan Setelah pemaparan terkait dengan latihan biomotorik dilanjutkan dengan pembuatan program latihan dan peserta melakukan praktek pendampingan mengenai palatihan fisik, dapat dilihat pada gambar berikut.



Gambar 1. Edukasi kondisi fisik,
Sumber, Penulis



Gambar 2. Pendampingan Oleh narasumber
Sumber. Penulis

Setelah Praktek diadakan tes evaluasi untuk mengetahui pemahaman peserta terkait dengan pemaparan materi pelatihan kondisi fisik. Hasil Evaluasi tes dapat dilihat pada tabel berikut

No	Nilai	Interpretasi	Jumlah	%
1	0-49	Sangat Kurang	0	0 %
2	50-59	Kurang	0	0%

3	60-69	Cukup	1	7%
4	70-79	Baik	2	13%
5	80-89	Sangat Baik	12	80%
Jumlah			15	100%

Gambar 3. Tabel Hasil Evaluasi,
Sumber. Penulis

Berdasarkan tabel di atas 1 dapat dilihat bahwa tingkat pemahaman peserta mengenai materi kategori sangat baik sebanyak 12 orang (80%), kategori baik sebanyak 2 orang (13%) dan kategori cukup sebanyak 1 orang (7%). Hal ini mengindikasikan pengetahuan peserta tentang pelatihan kondisi fisik sangat baik. Kemampuan peningkatan kondisi fisik memang sudah seharusnya dimiliki oleh seorang pelatih untuk peningkatan prestasi atlet. Dengan demikian maka kondisi fisik yang baik akan dengan mudah memberikan prestasi yang tinggi. (Hardiyono et al., 2019). Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini berjalan dengan lancar dan berhasil yang dapat dilihat dari hasil evaluasi yaitu sebanyak 12 orang (80%) sangat baik, 2 orang (13%) baik dan sisanya 1 orang (7%) masih dalam kategori cukup.

SIMPULAN

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dapat berjalan dengan baik. Beberapa hal yang dapat disimpulkan dari hasil kegiatan PkM berdasarkan uraian di atas sebagai berikut.

1. Seluruh kegiatan yang dirancang dalam PkM ini dapat dilaksanakan dengan baik dan sukses berkat kolaborasi, sinergi dan komunikasi yang efektif antara pihak pelaksana kegiatan yaitu LPPM Undiksha dan PERKEMI Kabupaten Buleleng

2. Pengetahuan dan keterampilan pelatih muda meningkat melalui pelatihan kondisi fisik. Ucapan terimakasih kepada LPPM Undiksha

yang telah mendukung penuh terselenggaranya kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini, sehingga kegiatan berjalan sesuai dengan harapan.

DAFTAR RUJUKAN

- Amiq, F., Hariadi, I., & Yudasmar, D. S. (2019). Pembentukan Diklat (Pendidikan Dan Latihan) Sepakbola Universitas Negeri Malang. *Jurnal Karinov*, 2(2), 3–6. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jki/article/view/8276>
- Bompa, & Fifth. (2019). Periodization: Theory and Methodology of Training, 6th Edition. In *Medicine & Science in Sports & Exercise* (Vol. 51, Issue 4). <https://doi.org/10.1249/01.mss.0000554581.71065.23>
- Donie, D., Aida, A. N., Purnomo, E., Marheni, E., & Yendrizal, Y. (2023). Gambaran Kesehatan Mental Seorang Atlet Sepakbola untuk Menjadi Atlet Berprestasi. *Jurnal Patriot*, 5(2), 147–154. <https://doi.org/10.24036/patriot.v5i2.971>
- Hardiyono, B., Pratama, B. A., & Laksana, A. A. N. P. (2019). Pengaruh kekuatan otot dominan dan percaya diri terhadap hasil panjatan atlet panjat tebing The effect of the dominant muscle strength and self confidence on the results climb of the rock climbing ' s athlete PENDAHULUAN Keberadaan olahraga saat ini telah. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 5(1), 124–139.
- Laksana, anak agung ngurah putra. (2020). PENGARUH METODE PELATIHAN CIRCUIT TRAINING TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN ATLET SHORINJI KEMPO UNIT KEGIATAN MAHASISWA IKIP PGRI BALI. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Dan Rekreasi*, 6(1), 86–93. <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/view/610/491>
- Laksana, A. A. N. P. (2021). Pelatihan Plank Up-Down Terhadap Kekuatan Otot Bahu Atlet Putra Shorinji Kempo. *Jurnal Penjajora*, 8(1), 53.

<https://doi.org/10.23887/penjakora.v8i1.32727>

- Sudiana, I. K., Swadesi, I. K. I., Artanayasa, I. W., Ariani, N. L. P. T., Kusuma, K. C. A., & Sumadita, I. W. (2023). Plyometric Stair Jump and Reaction Box Jump to Improve the Frequency of Straight-forward Kicks in Pencak Silat Athletes. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 11(1), 162–169. <https://doi.org/10.13189/saj.2023.110119>
- UU No 11 Tahun 2022. (2022). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan. *UU No 11 Pasal 6*, 1–89. Undang-undang (UU) Nomor 11 Tahun 2022