



Jurnal Pengabdian Olahraga di Masyarakat

Available online at:

<https://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/article/view/16820>

<https://doi.org/10.26877/jpom.v4i2.16820>

Pelatihan Pentingnya Endurance Terhadap Peningkatan Kinerja Pelatih Olahraga di SKO Kota Kupang

Salmon Runesi*, Michael Johannes Hadiwijaya Louk, Lukas Maria Boleng, Ronald Dwi Ardian Fufu, Fera Ratna Dewi Siagian

Prodi Penjaskesrek, Universitas Nusa Cendana, Indonesia

Article Info

Article History :

Received 2023-11-20

Revised 2023-11-22

Accepted 2023-11-24

Available 2023-11-29

Keywords :

Endurance, Kinerja Pelatih Olahraga

Abstract

Evaluation of an athlete's training program is carried out by carrying out tests that measure the athletes. Measurement and testing evaluation In order for the operation to optimal results, evaluation of tests and measurements must be performed continuously. Besides, the coach must have the right equipment and high level of competence. The subject of this non-profit dedication is the SKO instructor in Kupang City who has 12 instructors. The activities of dedication to the community are carried out, among other things, through training to improve the quality and quantity of trainers about the importance of endurance in improving their performance. This training is very beneficial to the coaches because they know the importance of improving coach performance to improve the quality of Kupang City players. PPM was successfully implemented with 24 participants including coaches and teachers of physical education. The PPM activities with the main goal of highlighting the importance of endurance in improving the performance of athletic trainers at the Kupang City School of Sports were successful. This is evident from the enthusiasm of the coaches and teachers of physical education who followed the entire training activities as well as providing theoretical and practical material. After completing the PKM, you will master, understand and better control your endurance and condition in SKO. Besides, coaches and teachers of physical education can develop strength measurement skills and techniques for coaches. Schools and community organizations are increasingly paying attention to educating trainers about the importance of resilience. So that coaches and teachers know how to maintain fitness, measure fitness and explain it to students.

Evaluasi terhadap program latihan seorang atlet dilakukan dengan melakukan tes-tes yang mengukur atlet tersebut. Evaluasi pengukuran dan pengujian Agar operasi mencapai hasil yang optimal, evaluasi pengukuran dan pengukuran harus dilakukan secara terus menerus. Selain itu, pelatih harus memiliki peralatan yang tepat dan kompetensi tingkat tinggi. Subyek pelaksana pengabdian nirlaba ini adalah instruktur SKO di Kota Kupang yang berjumlah 12 instruktur. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan antara lain berupa pelatihan peningkatan kualitas dan kuantitas pelatih tentang pentingnya daya tahan dalam meningkatkan kinerjanya. Pelatihan ini sangat bermanfaat bagi para pelatih karena mengetahui pentingnya peningkatan kinerja pelatih untuk meningkatkan kualitas pemain Kota Kupang. PPM berhasil dilaksanakan dengan peserta sebanyak 24 orang termasuk pelatih dan guru pendidikan jasmani. Kegiatan PPM dengan tujuan utama untuk menyoroti pentingnya daya tahan dalam meningkatkan kinerja pelatih atletik di SKO Kota Kupang berhasil dilaksanakan. Hal ini terlihat dari antusiasme para pelatih dan guru pendidikan jasmani yang mengikuti seluruh kegiatan pelatihan serta memberikan materi teori dan praktik. Setelah menyelesaikan PKM, Anda akan menguasai, memahami dan lebih mengontrol ketahanan dan kondisi Anda dalam SKO. Selain itu, pelatih dan guru pendidikan jasmani dapat mengembangkan keterampilan dan teknik pengukuran kekuatan untuk pelatih. Sekolah dan organisasi masyarakat semakin memberikan perhatian untuk mendidik para pelatih tentang pentingnya ketahanan. Sehingga pelatih dan guru mengetahui cara menjaga kebugaran, mengukur kebugaran dan menjelaskannya kepada siswa.

A. PENDAHULUAN

Peningkatan performa atlet memerlukan integrasi banyak elemen kebugaran, antara lain: teknik, kekuatan dan tenaga, kecepatan, kelenturan, ketangkasan, keseimbangan, dan banyak lagi. Faktor lain yang tidak bisa diabaikan dan pasti perlu ditingkatkan adalah daya tahan tubuh. Daya tahan merupakan bagian dasar atau esensial dalam kebugaran untuk meningkatkan kondisi jasmani. Kemajuan seorang atlet akan terganggu apabila daya tahannya tidak dikembangkan secara maksimal melalui metode latihan yang efektif dan tepat. Daya tahan adalah kemampuan untuk melawan kelelahan dan pulih dengan cepat. Orang dengan daya tahan tinggi dapat melakukan aktivitas secara terus menerus dalam jangka waktu yang lama. Peningkatan daya tahan tubuh juga dapat menunda timbulnya rasa lelah. Daya tahan berkontribusi besar terhadap peningkatan performa, terutama pada olahraga yang menekankan faktor daya tahan. Olahraga yang menekankan daya tahan antara lain lari, sepak bola, bola basket, dan bela diri. Daya tahan dibagi menjadi dua bidang: daya tahan kardiovaskular dan daya tahan otot. Daya tahan kardiovaskular adalah kemampuan menggunakan jantung, paru-paru, dan sistem peredaran darah secara efektif dan efisien untuk melakukan pekerjaan terus menerus yang mencakup kontraksi otot dengan intensitas tinggi dalam jangka waktu yang lama. Daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk terus berkontraksi di bawah beban yang konstan dalam jangka waktu yang relatif lama. Kunci daya tahan tubuh adalah oksigen (O₂). Tubuh membutuhkan oksigen untuk menghasilkan energi. Oleh karena itu, oksigen harus terus menerus didistribusikan atau dikirimkan ke organ dan jaringan tubuh yang membutuhkan energi. Setiap cabang olahraga memerlukan jumlah tertentu. Nama lain dari daya tahan adalah tenaga aerobik, kapasitas anaerobik, dan vitamaxima. Daya tahan dinyatakan dengan simbol VO₂max dan satuan yang digunakan adalah liter/menit atau cm³/kg/BB/menit. Praktisi dan pelatih olahraga menjadi garda terdepan dalam pemutakhiran pelatihan untuk memenuhi kebutuhan sumber daya manusia yang berkualitas, mampu berperan aktif sebagai profesional di masyarakat. Oleh karena itu, inovasi dalam proses pendidikan memerlukan kinerja yang tinggi dari para dosen. Efektivitas dosen di sekolah tercermin dari kemampuannya dalam mendidik, membimbing dan melatih peserta didik dalam proses pembelajaran. Proses pembelajaran akan berhasil jika didukung oleh instruktur yang berkualitas dan terbukti. Karena untuk meningkatkan keberhasilan olahraga dalam suatu klub olahraga, maka pelatih harus menjadi pemimpin dan penggerak pelaksanaannya. Oleh karena itu, suatu proses pelatihan yang dikelola oleh kinerja instruktur yang berkualitas dapat menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas. Selama proses pelatihan, tugas yang perlu dilakukan pelatih adalah pembelajaran, perencanaan, pelaksanaan program pelatihan, dan evaluasi program pelatihan. Rencana yang dikembangkan oleh pelatih harus konsisten dengan konsep ilmu olahraga yang disajikan dalam program latihan. Program latihan ini menggambarkan apa yang dilakukan selama latihan guna memperlancar proses latihan dan menciptakan suatu sistem yang memungkinkan atlet mencapai tujuan yang diharapkan. Selanjutnya akan dilakukan evaluasi untuk mengukur secara kuantitatif pencapaian tujuan dan efektivitas pelatihan yang dilaksanakan. Evaluasi adalah proses umpan balik mendasar untuk meningkatkan program pelatihan. Evaluasi terhadap program latihan seorang atlet dilakukan dengan melakukan tes-tes yang mengukur atlet tersebut. Evaluasi pengukuran dan pengujian Agar operasi mencapai hasil yang optimal, evaluasi pengujian dan pengukuran harus dilakukan secara terus menerus. Selain itu, pelatih harus memiliki peralatan yang tepat dan

kompetensi tingkat tinggi. Oleh karena itu tanggung jawab dan peran pelatih dalam program latihan klub olahraga di kota Kupang khususnya SKO sangat penting agar pelatih memahami dengan jelas faktor-faktor kinerja program latihan dan terus belajar dan berkembang untuk mencapai hasil yang tinggi. Anda akan ditanya. Tingkat kompetensi profesional dalam praktik, pada akhirnya mengarah pada kinerja puncak. Hal serupa juga terjadi pada kesuksesan para pelatih klub olahraga. Pelatih klub olah raga di SKO Kota Kupang umumnya belum mengetahui cara menilai atlet. Salah satu hal penting yang perlu diketahui oleh para pelatih khususnya pelatih di SKO Kota Kupang adalah menilai daya tahan atlet. Pelatih hanya mengetahui tentang latihan daya tahan, namun mereka (pelatih) tidak mengetahui adanya tes dan pengukuran yang berkaitan dengan daya tahan atlet.

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Subyek pelaksana pengabdian nirlaba ini adalah instruktur SKO di Kota Kupang yang berjumlah 12 instruktur. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan antara lain berupa pelatihan peningkatan kualitas dan kuantitas pelatih tentang pentingnya daya tahan dalam meningkatkan kinerjanya. Pelatihan ini sangat bermanfaat bagi para pelatih karena mengetahui pentingnya peningkatan kinerja pelatih untuk meningkatkan kualitas pemain Kota Kupang. Kegiatan PKM dilaksanakan dalam rangka pelatihan selama dua hari tentang pentingnya ketekunan untuk meningkatkan kinerja pelatih, pemberian materi teori dan praktik dalam dua sesi (satu hari) di sekolah. Total durasi kegiatan PKM adalah 2 hari. Tata cara pelaksanaan kegiatan pada umumnya adalah perencanaan, persiapan, pelaksanaan, observasi dan evaluasi serta refleksi.

1. Perencanaan

Kegiatan perencanaan meliputi koordinasi dengan kepala desa dan seluruh pelatih klub olah raga yang ada di Kota Kupang.

2. Pelaksanaan

Menjelaskan pentingnya daya tahan dalam latihan memberikan wawasan kepada pelatih tentang pentingnya menjaga daya tahan untuk meningkatkan kinerja. Pelatih akan dibekali pengetahuan mengenai evaluasi tes ketahanan dan pengukuran daya tahan. Uji pengukuran menggunakan BLIP TES. Bleep test berfungsi sebagai alat pengujian untuk mengukur daya tahan atau ketahanan fisik seorang atlet.

3. Observasi dan Evaluasi

Observasi dilakukan untuk mengukur keberhasilan kegiatan ini. Tahap penilaian ini meliputi penilaian formatif, penilaian akhir dan penilaian lanjutan. Kegiatan observasi dilakukan langsung oleh tim pelaksana untuk mendeteksi celah dan permasalahan dalam proses pelaksanaan kegiatan pelayanan. Langkah selanjutnya adalah langkah evaluasi. Artinya memberikan kontribusi, saran, kritik atau komentar atas hasil yang dicapai peserta melalui kegiatan pelatihan ini.

4. Refleksi

Penilaian dilakukan secara bersama-sama antara tim dan peserta (mitra pelatihan). Hal ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana pelaksanaan kegiatan tersebut akan berlangsung. Proses operasional mulai dari interpretasi dokumen di lokasi SKO hingga praktik langsung di lapangan akan dievaluasi dengan uji ketahanan menggunakan pengujian akustik.

Lampiran 1.

FORMULIR PENGHITUNGAN TES BLEEP

Nama : _____
 NIM : _____
 Usia : _____

1	1	2	3	4	5	6	7									
2	1	2	3	4	5	6	7	8								
3	1	2	3	4	5	6	7	8								
4	1	2	3	4	5	6	7	8	9							
5	1	2	3	4	5	6	7	8	9							
6	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10						
7	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10						
8	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11					
9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11					
10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11					
11	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
13	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
14	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
16	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
17	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
18	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
19	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
20	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
21	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

KEMAMPUAN MAKSIMAL : _____
 LEVEL : _____
 BALIKAN : _____
 BESAR VO₂ MAX : _____

Gambar 1. Blanko Pencatatan Bleep Test

Bleep Test berfungsi sebagai instrumen tes dalam mengukur Endurance atau daya tahan tubuh seorang atlet. Setelah melakukan pelatihan di Ruang Aula, selanjutnya melaksanakan praktek dilapangan. Praktek yang dilakukan adalah bagaiman cara pemakaian Bleep Test pada atlet di Sekolah Keberbakatan Olahraga. Tahapan pelaksanaannya adalah sebagai berikut:

- a) Mengumpulkan para pelatih dilapangan sepak bola SKO.
- b) Membentuk beberapa team atau kelompok tes.
- c) Pelatih diinstruksikan untuk memulai tes dan pengukuran Bleep test terhadap atlet masing masing.
- d) Team PKM Universitas Nusa Cendana mengawal dan mendampingi para pelatih dilapangan.
- e) Evaluasi serta Observasi

Dalam melihat dan mengukur keberhasilan dari kegiatan PKM ini, kegiatan observasi dilakukan. Dalam evaluasi proses, akhir, dan evaluasi tindak lanjut merupakan tahapan evaluasi ini. Tim pelaksana Melaksanakan kegiatan observasi secara langsung agar mengetahui/melihat kekurangan/kendala dalam Melaksanakan kegiatan pada pengabdian masyarakat. Pada tahap berikutnya merupakan tahap evaluasi sehingga akan memberikan beberapa masukan, kritik, saran/komentar dalam hasil yang hendak diraih peserta pada pelaksanan pelatihan PKM ini. Evaluasi yang dilakukan adalah pada tahap pelatihan

diruangan setiap pelatih di tes cara menggunakan Bleep test secara praktek dan tertulis. Selanjutnya evaluasi dilaksanakan pada saat pengambilan test endurance atlet menggunakan Bleep test dilapangan (Praktek secara Langsung). Tahap refleksi berlangsung antara tim dan peserta (pelatih dari sekolah mitra). Kegiatan ini dilakukan untuk mempelajari cara melaksanakan kegiatan PKM. Kemajuan operasional dievaluasi mulai dari memberikan penjelasan mengenai peralatan yang ada di ruangan hingga memberikan panduan langsung di lapangan dengan uji ketahanan menggunakan Bleep Test.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) berlangsung dalam dua tahap. Awalnya interaksi berlangsung dengan metode pengajaran yang berbeda dan salah satu kelompok PKM ditugaskan sebagai dosen. Pada fase kedua, tiga individu tertentu dipilih dengan cermat sebagai anggota tim nirlaba untuk melatih di bidang yang terkait langsung dengan pentingnya daya tahan bagi pelatih atletik di Sports Talent School. Kegiatan dimulai pukul 07.30 dan dibuka oleh dosen PKM Universitas Nusa Cendana dan mahasiswa Penjaskerek. Selanjutnya kepala sekolah memberikan sambutan dan salam serta mengucapkan terima kasih. Kami mengucapkan terima kasih kepada para sivitas akademika Universitas Nusa Cendana atas kontribusinya yang besar dalam mendidik para pelatih tentang pentingnya daya tahan.



Gambar 2 . Pembukaan kegiatan PK dan Pelaksanaan Sosialisasi

PPM berhasil dilaksanakan dengan peserta sebanyak 24 orang termasuk pelatih dan guru pendidikan jasmani. Kegiatan PPM dengan tujuan utama untuk menyoroti pentingnya daya tahan dalam meningkatkan kinerja pelatih atletik di SKO Kota Kupang berhasil dilaksanakan. Hal ini terlihat dari antusiasme para pelatih dan guru pendidikan jasmani yang mengikuti seluruh kegiatan pelatihan serta memberikan materi teori dan praktik. Pelatih dan guru juga menunjukkan semangatnya dengan melakukan latihan mengajar mandiri berbasis model ketahanan di sekolah masing-masing. Selanjutnya kami memberikan materi kepada pelatih atletik tentang pentingnya daya tahan, serta memperkenalkan dan membekali pelatih atletik SKO dengan serangkaian alat uji bip untuk mengukur kekuatan tahan lama. Pelatih atletik pun memperhatikan dan mendengarkan dengan seksama sesi latihan ini. Pelatihan ini akan berlangsung secara bertahap. Pertama kami akan menjelaskan perlengkapan yang ada di ruangan SKO. Konten tersebut kemudian ditafsirkan di tempat dan diterapkan langsung di situs SKO. Pelatih atletik belajar bagaimana mengevaluasi tes dan pengukuran serta menggunakan peralatan pengujian audio dengan bantuan mahasiswa-atlet dari Universitas Nusa Cendana.



Gambar 3. Narasumber memberikan Materi Metode Latihan Endurance kepada para pelatih



Gambar 4. Para pelatih sedang menganalisa hasil endurance

D. PENUTUP

Simpulan

Setelah menyelesaikan PKM, sudah menguasai, memahami dan lebih mengontrol ketahanan dan kondisi Anda dalam SKO. Selain itu, pelatih dan guru pendidikan jasmani dapat mengembangkan keterampilan dan teknik pengukuran kekuatan untuk pelatih. Sekolah dan organisasi masyarakat semakin memberikan perhatian untuk mendidik para pelatih tentang pentingnya ketahanan. Sehingga pelatih dan guru mengetahui cara menjaga kebugaran, mengukur kebugaran dan menjelaskannya kepada siswa lain

E. DAFTAR PUSTAKA

- A.A. Anwar Prabu Mangkunegara. (2009). *Manajemen Sumberdaya manusia perusahaan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Anas Sudijono. (2005). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Azwar, Saifuddin. 2010. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Dwi Siswoyo, dkk. (2008). *Ilmu Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press.
- Erita Y. Diahsari. (2001). *Pengantar Psikologi Lingkungan*. Yogyakarta: Lembaga Penerbitan Universitas Ahmad Dahlan.
- Faradika Ratria Prastawa (2010). "Persepsi Pelatih Pendidikan Jasmani SMA Negeri Se-Kota Yogyakarta Tentang Penilaian Domain Afektif." Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.

Hadi, Sutrisno, 1991, *Analisa Butir Untuk Instrumen Angket, Test, dan Skala Rating*, Penerbit Andi Offset, Jogjakarta

Hamzah B. uno (2010). *Profesi Kependidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.

Jean D. Grambs dan C Morris Mc Clare. 2005. *Fondation of teaching, An Introduction to Modern Education*,: Mac Education South Melboune.

Ngalim Purwanto. (2008). *Administrasi dan Supervisi Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.