

## **SOSIALISASI DAN PELATIHAN LATIHAN BEBAN DALAM PEMELIHARAAN KEBUGARAN ATLET PERPANI KOTA MADIUN**

**Roy Try Putra<sup>1</sup>, Aji Riyan Riyanto<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>Program Studi Ilmu Keolahragaan, Universitas PGRI Madiun

e-mail: [roytp@unipma.ac.id](mailto:roytp@unipma.ac.id)

### **Abstrak**

Latihan beban merupakan aktivitas latihan baik menggunakan beban dalam maupun beban dalam dengan membuat variasi gerakan berlatih yang memiliki tujuan dalam meningkatkan kebugaran jasmani seseorang. Kebugaran kondisi yang wajib dimiliki oleh setiap atlet untuk menunjang performa dalam mempertahankan kondisi tubuh, proses latihan dan meraih prestasi. Belum adanya pendampingan dan penerapan latihan beban dengan pendekatan *sport science*. Terjadinya fenomena ini sehingga tim pengabdian masyarakat dari prodi Ilmu Keolahragaan akan memberikan pendampingan penerapan latihan beban dalam pemeliharaan kebugaran jasmani atlet.

**Kata kunci:** *latihan beban, kebugaran jasmani, atlet panahan*

### **Abstract**

*Weight training is an exercise activity using both internal loads and external loads by making variations of training movements that have the aim of increasing one's physical fitness. Fitness is a condition that must be possessed by every athlete to support performance in maintaining body condition, training processes and achieving achievements. There is no assistance and application of weight training with a sport science approach. The occurrence of this phenomenon so that the community service team from the Sports Science study program will provide assistance in the application of weight training in maintaining the physical fitness of athletes.*

**Keywords:** *weight training, physical fitness, archery athlete*

### **PENDAHULUAN**

Setiap atlet tidak akan lepas dengan kegiatan latihan. Latihan kebutuhan yang mutlak bagi atlet jika ingin mencapai strata kualitas fisik, kebugaran fisik, peningkatan keterampilan serta kemampuan dalam mencapai prestasi. Pada dasarnya proses latihan adalah jantung dari proses seseorang pencapaian yang telah ditargetkan. Hasil dari proses bagaikan seseorang yang menanam dan akan memanen saat waktu yang telah ditentukan. Demikian dengan kebutuhan atlet terhadap latihan beban. Proses

---

*Received April 30, 2021; Revised Mei 2, 2021; Accepted Mei 22, 2021*

dalam latihan beban bagi yang masih jarang melakukan akan merasa hal itu sangat sulit. Jika setiap atlet memahami manfaat latihan beban ia pasti tidak akan menyia-nyikan tahapan latihan beban untuk mencapai performa yang bugar.

Latihan ialah serangkaian aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur, terukur, dan terencana meningkatkankualitas kebugaran jasmani (Wahyuri, 2019). Setiap latihan harus mengacu pada kemampuan setiap individu. latihan yang baik dan benar serta bertahap ialah kategori latihan yang tepat. Banyak dari para atlet menjalani proses kurang menikmati dan kurang sungguh-sungguh sehingga target latihan harian tidak terpenuhi sesuai target. Minimnya literasi atlet tentang manfaat latihan, manfaat latihan beban, dan manfaat kebugaran jasmani bagi atlet membuat motivasi kurang. Latihan ialah kegiatan dan aktivitas yang selenggarakan dengan berbagai jenis gerakan, penyikapan, terarah, berulang dengan pembebanan semakin menambah untuk mengoreksi kemampuan dan efektivitas keterampilan (Dikdik zafar sidik, paulus L. Pesurnay, 2019).

Latihan tidak mengenal kata berhenti, dimana dan kapan atlet harus tetap berlatih sesuai perencanaan program latihan yang telah disesuaikan. Prestasi olahraga yang memiliki rengking dunia atau internasnional hal ini yang banyak dirasakan oleh negara-negara yang telah mau pesat proses yang dilalui tidak terlepas dari latihan beban yang baik dan benar sesuai prinsip-prinsip pembebanan serta monitoring profil bugar semua atlet muali dari hal terkesil sampai yang detail. Menyaksikan secara langsung yang terjadi dilapangan atlet panahan tingkat kabupaten masih memiliki model latihan yang belum terstruktur dan terprogram khususnya latihan beban dan kondisi kebugaran. Latihan beban dalam kondisi apapun bisa dilaksanakan baik musim hujan, musim panas, pada luar lapangan maupun dalam lapangan. Latihan beban tidak hanya dilaksanakan di tempat *fitness* atau *gym*

Latihan beban adalah merupakan pengembangan model latihan menggunakan peralatan berjenis, *gym mesin, dumbell, Barbell, rubberband, TRX Training, ballmedicin*, dan alat pendukung lainnya proses latihan beban bisa dilakukan dengan beban luar atau beban dalam yang tujuannya untuk meningkatkan keterampilan dan kebugaran (Prasetyo, 2018). Latihan beban yang tidak terprogram akan mempunyai peluang setiap atlet bisa berdampak jika proses latihan terlalu ringan tidak memberikan stimulus terhadap kemampuan otot dan jika latihan terlalu berat akan berdampak overtraining sehingga mempengaruhi kondisi kebugaran atlet, fisiologi dan anatomo atlet serta psikologis bagi atlet.

Program latihan beban tanpa ada dasar prinsip latihan yang benar bisa berdampak negatif dan berpengaruh terhadap kebugaran atlet (Harsono, 2017). Seorang pelatih wajib segera mengevaluasi secara seksama perencanaan program latihan yang telah diberikan. Penerapan latihan harus dinamis karena tingkat kemampuan seorang atlet berbeda beda tujuannya untuk mendapatkan kriteria latihan yang tepat bagi atlet. pengalaman yang terjadi pada atlet yaitu cedera dan cepat lelah

---

hal ini membuktikan sebagian tidak memiliki profil latihan beban yang benar dan riwayat kebugaran yang masih dibawah rata-rata.

Peran komponen kebugaran jasmani tidak akan terlepas bagi setiap makhluk hidup. Banyak upaya seseorang untuk meningkatkan kebugaran jasmani namun tidak didasari dengan literasi yang cukup sehingga proses yang dilakukan yang terjadi dilapangan sangat banyak dijumpai tanpa dasar prinsip-prinsip yang benar. Untuk mencapai tingkat kebugaran yang baik ialah salah satunya dengan melakukan latihan beban dan latihan pendukung yang bervariasi. Latihan untuk mencapai kebugaran sebaiknya menghindari latihan yang monoton. 150 menit/pekan ialah aktivitas latihan yang sangat disarankan demi tercapainya tingkat kebugaran.

Kebugaran adalah kondisi dimana tubuh melakukan aktivitas fisik tanpa merasakan lelah dan masih memiliki sisa energi untuk melakukan aktivitas (Prasetyo, 2015). Gambaran seseorang dikategorikan bugar atau tidak bisa terlihat dari kondisi fisik maupun mental pada proses aktivitas sehari-hari. Keadaan bugar seseorang bisa teridentifikasi dari beberapa faktor kebugaran jasmani yang terdiri dari komponen daya tahan, kekuatan, kelentukan dan IMT. Kebugaran jasmani ialah tingkat kesejahteraan yang tinggi dan lingkupnya tidak ada yang dirugikan atau halangan dan sakit yang bisa disembuhkan, serta mempunyai fungsi dengan optimal semua sistem jaringan tubuh, dan tingginya semangat dalam beraktivitas atau bekerja serta rekreasi. Kebugaran mempunyai cakupan kebugaran raga/jasmani, spiritual, dan mental/emosional (Santoso, 2016). Menurut (Mahfud et al., 2020) kebugaran jasmani proses aktivitas yang dilakukan secara *continue* tanpa merasakan kelelahan dan masih memiliki sisa energi untuk melanjutkan kegiatan berikutnya.

Fenomena yang terjadi pada atlet panahan madiun sangat menjadi perhatian khususnya permasalahan literasi latihan beban dan kebugaran jasmani. Banyak mindset para atlet bahwa latihan hanya terfokus pada latihan teknik dan mental tapi porsi latihan komponen kebugaran dan latihan beban masih banyak yang mengkesempinkan bahwan banyak yang tidak ikut serta. Timbulnya permasalahan ini maka perlu adanya tindakan dan pendekatan melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PkM) yang bekerjasama dengan tim PkM Ilmu keolahragaan Universitas PGRI Madiun.

## **METODE PENGABDIAN**

Penyelenggaraan kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PkM) yaitu mengangkat teman Sosialisasi Dan Pelatihan Latihan Beban Dalam Pemeliharaan Kebugaran Atlet Perpani Kota Madiun. Pelaksanaan kegiatan sosialisasi yakni dengan tahapan sebagai berikut:

- a. Tahap persiapan

Melakukan survey awal kepada mitra dan menjelaskan tujuan kegiatan ini serta memberikan gambaran tema yang akan direalisasikan pada kegiatan PkM ini serta mengajukan permohonan izin.

---

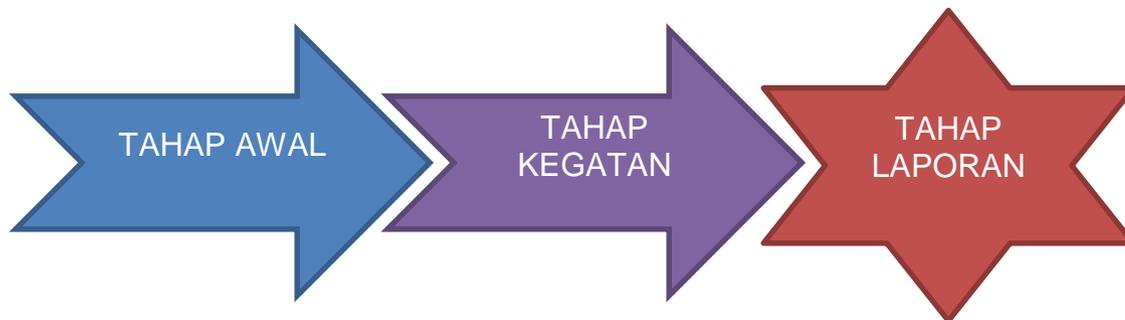
b. Tahap Kegiatan

Pada tahapan ini terdiri dari beberapa bagian yakni:

- 1) *Pretest*, menyediakan dan membagikan kuesener kepada seluruh atlet untuk di isi sesuai dengan kemampuan.
- 2) Penyampaian dan pemaparan materi sesuai tema dan kebutuhan yang ada pada cabang olahrag dengan porsentasi materi teori 45%, materi praktik 30%, dan diskusi tanya jawab 25%. Selanjutnya melakukan diskusi dan tanya jawab seputar materi yang telah dijelaskan oleh pemateri.
- 3) *Posttest*, melaksanakan tahapan evaluasi setelah pemberian materi kepada seluruh peserta selanjutnya pemonitoring.

c. Tahapan Akhir (Laporan)

penyelenggaraan kegiatan secara berurutan mulai dari tahap awal, tahap kegiatan, tahap laporan sampai dipublikasikan .



Gambar 1. Tahap-tahap PkM

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyelenggaraan kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PkM) di PERPANI kota Madiun. Tahapan pengevaluasian memakai angket kepada atlet. Tujuan kegiatan ini untuk mengukur dan mentehui tingkat pemahaman atlet tentang latihan beban cabang olahraga panahan untuk para atlet. Mengacu pada data analisis angket yang dijabarkan pada tabel berikut ini:

**Tabel 1.** Hasil analisis data yang diperoleh

Kegiatan	Porsentasi sebelum kegiatan dilakukan	Porsentasi setelah kegiatan dilakukan
Keaktifan atlet dalam mengikuti kegiatan	30 %	100 %
Tingkat pemahaman atlet	20 %	90 %
Tingkat keterampilan atlet	25%	95 %

Penyelenggaraan kegiatan sosialisasi dan pelatihan latihan beban dalam pemeliharaan kebugaran Atlet PERPANI Kota Madiun berjalan dengan lancar sesuai dengan pentahapan yang telah di rencanakan oleh tim PkM. Mengacu hasil kegiatan yakni wawancara dan dokumentasi penyelenggaraan kegiatan (tabel 1), keaktifan atlet sebelum dilaksanakan PkM dengan porsentasi 30% dan setelah laksanakan PkM porsentasi 100%, tingkat pemahaman atlet sebelum dilaksanakan PkM dengan porsentasi 20% dan setelah laksanakan PkM porsentasi 90%, tingkat keterampilan sebelum dilaksanakan PkM dengan porsentasi 25% dan setelah laksanakan PkM porsentasi 95%. Hasil pelaksanaan kegiatan dibuktikan dengan dokumentasi yang terdapat pada gambar-gambar berikut ini:



Gambar 1. Kegiatan PkM



Gambar 2. Kegiatan PkM



Gambar 3. Kegiatan PkM



Gambar 4. Kegiatan PkM

## SIMPULAN

Kesimpulan berdasarkan hasil abdimas ini ialah pertama melakukan pendekatan edukasi yang menarik dalam menjelaskan konsep latihan beban, manfaat latihan beban, tujuan latihan beban agar mampu tercapai kondisi yang prima. Kedua mendemonstrasikan variasi-variasi latihan beban dalam dan latihan beban luar sesuai kebutuhan cabang olahraganya. Ketiga setiap atlet mampu dan mandiri memahami serta mengaplikasikan latihan beban dengan baik dan benar. Empat memahami konsep kebugaran jasmani secara menyeluruh bahwa kebugaran ialah komponen wajib bagi para atlet dalam proses berlatih dan berprestasi.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Syukurku kepada Allah Azzawajalla yang telah memberikan segala taufik dan nikmat sehingga terlaksana kegiatan ini. Terimakasih kepada Rektor Universitas PGRI Madiun, Dekan Fakultas Kesehatan dan Sains, Kaprodi Ilmu Keolahragaan, ketua Perpani Kota. Madiun dan seluruh rekan dosen Prodi Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan support dan kesempatan sehingga dapat terselesaikan dengan baik.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Dikdik zafar sidik, paulus L. Pesurnay, L. A. (2019). *Pelatihan Kondisi Fisik*. PT Remaja Rosdakarya.
- Harsono. (2017). *Kepelatihan Olahraga Teori dan metodologi* (2nd ed.). PT Remaja Rosdakarya.
- Mahfud, I., Gumantan, A., & Nugroho, R. A. (2020). Pelatihan Pembinaan Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga. *Wahana Dedikasi : Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, 3(1), 56. <https://doi.org/10.31851/dedikasi.v3i1.5374>
- Prasetyo, Y. (2015). Kesadaran Masyarakat Berolahraga Untuk Peningkatan Kesehatan Dan Pembangunan Nasional. *Medikora*, 11(2), 219–228. <https://doi.org/10.21831/medikora.v11i2.2819>
- Prasetyo, Y. (2018). *Teknik Dasar Panahan Trik Jitu Menembak Akurat dan Tepat Sasaran*. Thema Publishing.
- Santoso, D. A. (2016). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Bolavoli Putri Universitas Pgri Banyuwangi. *Kejora*, 1(1), 37–46.
- Wahyuri, B. H. dan A. S. (2019). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Rajawali Pers.
-