

Laporan Pelatihan Penyusunan Program Latihan Olahraga Bagi Guru PJOK Di Kecamatan Majenang Tahun 2023

Raditya Pratama¹, Syahida Cahya Allistia², Dewo Panca Lesmana³

STKIP Darussalam Cilacap

E-mail: pratama@stkipdarussalamcilacap.ac.id¹, syahidacahyaallistia@stkipdarussalamcilacap.ac.id²,
dewopanca@gmail.com³

Article History:

Received: 30 Agustus 2023

Revised: 30 September 2023

Accepted: 30 September 2023

Keywords: Training, stkip darussalam cilacap

Abstract The activity aimed to improve penjasorkes teacher ability in programming sport training. Participants of this program were sport teachers in Elementary Schools, Junior High Schools, Senior High School, and Vocational High Schools in Majenang District who were in a total of 30 people. This workshop was held in two steps, the first step was a conference about the training periodization concept and its supporting theories, and the second step was programming sports training for athletes at the student level. This workshop showed that generally this activity was held by the planning. All teachers understood the periodization concept and were able to program the training. Therefore, this activity positively contributed to the sports teacher as one of the potentials to develop sports activity in Majenang District.

Abstrak

Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan guru penjasorkes dalam menyusun program latihan olahraga. Peserta kegiatan ini adalah guru penjasorkes SD, SMP, dan SMA/SMK yang berada di Kecamatan Majenang yang berjumlah 30 orang. Kegiatan ini dilaksanakan dalam dua tahap, pertama seminar tentang konsep periodisasi latihan dan ilmu penunjangnya, tahap kedua pelatihan penyusunan program latihan olahraga untuk atlet tingkat pelajar. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa secara umum pelaksanaan pelatihan berjalan sesuai rencana. Para guru memahami konsep periodisasi dan mampu menyusun program latihan. Sehingga kegiatan ini memberikan kontribusi yang positif bagi guru penjasorkes sebagai salah satu modal untuk membina olahraga di Kecamatan Majenang.

Kata kunci : Program Latihan, stkip Darussalam cilacap

PENDAHULUAN

Pembinaan olahraga di Kabupaten Karangasem belum sepenuhnya membanggakan stakeholder dan masyarakat. Ini terlihat dari prestasi olahraga yang dicapai dalam mengikuti Pekan Olahraga Pelajar (PORJAR) dan Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (OOSN) tingkat provinsi masih di bawah Denpasar dan Badung. Hasil perolehan medali PORJAR tingkat Bali 2015 empat besar adalah Denpasar (192 emas), Badung (134 emas), Buleleng (50 emas), dan Gianyar (40 emas), sedangkan Majenang berada pada posisi ketujuh. Penjaringan atlet berbakat dalam olahraga harus menjadi perhatian pada setiap cabang olahraga di Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga Kecamatan Majenang. Sebagian besar penjaringan atlet berbakat olahraga semestinya dilakukan pada tingkat usia dini, sehingga lebih awal dapat

* Raditya Pratama , pratama@stkipdarussalamcilacap.ac.id

diketahui bakat olahraganya.

Dalam olahraga, pemanduan bakat sangat penting untuk menemukan calon atlet berbakat, memilih calon atlet pada usia dini, memonitor secara terus menerus, dan membantu calon atlet menuju ke langkah penguasaan yang tertinggi (Furqon dan Muchsin, 1999). Aspek-aspek yang harus diukur dan diketahui melalui serangkaian tes adalah seluruh aspek antropometri, fisik, teknik, dan psikologis, yang bersifat genetik, relatif permanen dan relatif tidak dapat diubah dengan bentuk program latihan apapun, di antaranya adalah; 1) postur tubuh, yang berkaitan dengan tinggi dan massa badan (BMI), 2) bentuk tubuh, selain endomorf, mesomorf, dan ectomorf, juga ukuran distal-proksimal ekstremitas. 3) kekuatan sistem persyarafan, yaitu kecepatan merespon sebuah stimulus secara motorik. 4) kapasitas paru-paru, yakni kemampuan, tunggal maksimal dalam menghisap oksigen (O₂), 5) jenis serabut otot, berkaitan dengan mesin mekanik penggerak tubuh. 6) kecerdasan, yakni yang berhubungan dengan kemampuan mengolah informasi atau input yang diterima selama masa latihan dan ketika melakukan pertandingan. 7) kepribadian, berkaitan dengan karakter dan sifat khusus yang dapat mempengaruhi keberhasilan dalam proses latihan maupun pertandingan (Bambang Kridasuwatno, 2015., Lubis, 2007).

Makin awal atlet menunjukkan kesesuaian pelatihan dan kemampuan untuk belajar dan berlatih, maka makin berhasil pula dalam menyelesaikan program pelatihan junior. Hal ini akan menyebabkan calon atlet memiliki lebih banyak waktu untuk berlatih sebelum mencapai usia prestasi puncak dan akan memiliki pengaruh yang berakhir positif pada pelatihannya. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa penentuan bakat merupakan suatu proses penentuan kemampuan (pra-kondisi) prestasi, calon atlet harus memiliki kemampuan tersebut agar dapat mencapai tingkat prestasi yang tinggi dan harus menggunakan teknik-teknik diagnosis yang sesuai (Bompa, 2009). Pembinaan olahraga pelajar di Kecamatan Majenang merupakan salah satu wadah pembinaan prestasi olahraga di sekolah berbasis pada sumber daya yang ada seperti pelajar, ilmuwan, pelatih, dan berbagai dukungan seperti IPTEK keolahragaan, laboratorium, prasarana dan sarana keolahragaan. Keberadaan KKG dan/atau MGMP Penjasorkes dan perguruan tinggi sebagai basis pembinaan olahraga prestasi merupakan bentuk sinergi yang diharapkan mampu didukung melalui pendekatan dan aplikasi ilmiah yang memadai.

Berdasarkan hasil wawancara dengan salah seorang guru penjasorkes di Kecamatan Majenang (Ali Mansyur S.Pd.) menunjukkan, Belum paham menyusun program latihan, Belum pernah terlaksananya kegiatan pelatihan penyusunan program latihan untuk guru penjasorkes. Sehingga terlihat wajar jika para guru penjasorkes kebingungan dalam mengimplementasikan latihan olahraga yang terarah dan terprogram. Jika digayutkan dengan

ketersediaan SDM yang berpotensi ada Kelompok Kerja Guru (KKG) dan MGMP Penjasorkes SMP, SMA/SMK Kecamatan Majenang yang merupakan sumber daya manusia yang sangat potensial dalam pembinaan olahraga. Mereka merupakan ujung tombak keberhasilan pembinaan dan prestasi olahraga di tingkat gugus, kecamatan hingga nantinya tingkat provinsi. Mengingat pentingnya sistem pembinaan yang berkelanjutan melalui Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga dalam meningkatkan prestasi olahraga Majenang, maka perlu dukungan masyarakat dan stakeholder keolahragaan secara berkelanjutan, terukur dan komprehensif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Kegiatan

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 19 dan 20 Mei 2016 di Aula Dinas Pendidikan, Pemuda dan Olahraga (Disdikpora) Kecamatan Majenang yang berkapasitas 50 orang. Kegiatan ini mengundang guru penjasorkes di Kecamatan Majenang yang berjumlah 30 orang. Hanya yang berstatus Pegawai Negeri Sipil (PNS) tetapi juga ada yang berstatus Kontrak Daerah ataupun Honorer, tergantung dari kebijakan Kepala Sekolah di unit kerja masing-masing yang menugaskan. Para peserta walaupun dari guru penjasorkes tetapi mereka belum ada yang berlicense pelatih sehingga kegiatan ini gayut dengan persiapan mereka jika ada kegiatan kursus pelatih yang diadakan oleh induk cabang olahraga masing-masing. Kegiatan ini dilaksanakan dalam dua jenis kegiatan. Jenis kegiatan yang pertama berupa seminar tentang penyusunan program latihan olahraga. Kegiatan kedua berupa pelatihan pembuatan/penyusunan dan pendampingan program latihan olahraga. Metode yang digunakan dalam dua jenis kegiatan tersebut sama yaitu metode diskusi atau sharing pengalaman dan bedah kasus atau studi kasus. Narasumber pada kegiatan yang bertema “Pelatihan Penyusunan Program Latihan Olahraga Bagi Guru Penjasorkes se-Kecamatan Majenang” adalah Kadek Arry Anderzen, S.Pd., M.Pd. dan Gede Eka Budi Darmawan, S.Pd., M.Or. Kedua narasumber tersebut merupakan tenaga pendidik/dosen di Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO), Fakultas Olahraga dan Kesehatan (FOK), Universitas Pendidikan Ganesha (Undiksha). Selain sebagai tenaga pendidik (dosen), kedua narasumber tersebut juga berpengalaman sebagai pelatih di bidang Basket dan Panahan. Pada kegiatan pertama atau di hari pertama diawali dengan acara pembukaan secara sederhana. Pada acara pembukaan tersebut, ketua pelaksana Ketut Chandra Adinata Kusuma, S.Pd., M.Pd. menyampaikan sambutan/laporan di hadapan para peserta. Dalam pelaporannya, ketua menekankan kepada maksud dan tujuan pelaksanaan kegiatan ini, serta sumber dana yang digunakan sehingga kegiatan ini dapat terlaksana. Kegiatan ini yang seyogyanya dibuka oleh Kepala Dinas Pendidikan, Pemuda dan Olahraga

(Disdikpora) Kecamatan Majenang namun karena beliau berhalangan hadir, maka kegiatan ini dibuka langsung oleh ketua panitia seijin dari Kepala Bidang (Kabid) Pemuda dan Olahraga Kabupaten oleh seorang pelatih olahraga. Kemudian beliau juga sharing dan mohon solusi kepada narasumber tentang kondisi riil di tempat beliau mengajar dan melatih. Dimana peralatan dan instrumen tes yang digunakan untuk melakukan evaluasi tidak sama dengan yang ditampilkan atau dipaparkan oleh narasumber.

Setiap pertanyaan maupun pernyataan dari para peserta dapat ditanggapi dengan lugas dan jelas oleh narasumber sehingga permasalahan terkait materi evaluasi olahraga dapat terpecahkan. Sesi pemaparan materi yang pertama ini terlaksana hingga waktu istirahat makan siang. Setelah istirahat dilanjutkan dengan pemaparan materi yang kedua yaitu Weight Training. Materi pada sesi kedua narasumber memberikan penjelasan tentang definisi weight training terutama ada satu konsep yang selama ini sering salah dipahami antara istilah “fitness” dengan “weight training”. Kemudian narasumber juga memberikan penekanan tentang model-model latihan beban untuk melatih kekuatan otot, power dan daya tahan otot khusus pada atlet pelajar. Setelah memahami konsep definisi weight training dan model-model latihannya maka narasumber melanjutkan dengan penyampaian materi tentang bagaimana menentukan intensitas, set dan repetisi dalam kaitannya dengan weight training yang disesuaikan dengan masing-masing cabang olahraga. Selama proses pemaparan materi seluruh peserta antusias, khususnya pada saat pemateri menayangkan beberapa video tentang evaluasi maupun model weight training. Seperti yang ditanyakan oleh salah satu peserta atas nama I Gede Agus Pradnya, S.Pd. yakni bagaimana cara menentukan alur atau urutan bagian otot yang akan dilatih saat masuk ke program weight training jika mengacu pada cabang olahraga sepakbola. Setiap pertanyaan yang muncul menjadi bukti bahwa para peserta sangat antusias dalam menyimak tiap materi yang diberikan oleh narasumber.

SIMPULAN

Berdasarkan pembahasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa telah terjadi peningkatan pengetahuan dan pemahaman para guru penjasorkes dalam menyusun program latihan olahraga untuk atlet pelajar yang ada di Kecamatan Karangasem. Hal ini ditunjukkan dengan berhasilnya para peserta pelatihan dalam memahami konsep periodisasi latihan sehingga muaranya mereka mampu menyusun dan menghasilkan draf program latihan dengan baik. Beberapa saran yang dapat diberikan adalah (1) Para peserta (guru penjasorkes di Kecamatan Karangasem) untuk mengimplementasikan program latihan yang telah disusun, sehingga ilmu yang diperoleh lebih bermakna, dan (2) Selalu

berimprovisasi dalam menyusun program latihan selanjutnya dengan berpatokan pada hasil evaluasi program latihan sebelumnya. Sebab ilmu pengetahuan itu bersifat dinamis seiring berjalannya waktu dan zaman.

DAFTAR PUSTAKA

- Bambang, Kridasuwarto, (2015). *Tes Penentu Komposisi Jenis Serabut Otot*. Jakarta; FIK UNJ
- Bompa, Tudor O. And Gregory. G. Haff.2009, *Periodization Theory and Methodology of Training*, New York: Kendall/Hunt Publishing Company
- Cholik Mutohir, Toho. (2007). *Kebijakan dan Strategi Penguatan Kelembagaan Keolahragaan Nasional Indonesia Masa Kini dan Masa Depan. Proceeding Seminar Nasional Keolahragaan Indonesia*. Singaraja.: Unit Penerbit Undiksha
- Dinas Pendidikan Nasional. (2015). *Laporan Hasil Pertandingan dan Perlombaan PORSENIJAR Bali 2015*. Denpasar : Depdiknas
- Furqon H dan Muchsin D. (1999). *Pemanduan Bakat Olahraga Model Sport Search (Terjemahan)*. Surakarta : Puslitbang Olahraga UNS.
- Lubis,Johansyah dan Heryanty Evalina, (2007). *Latihan Dalam Olahraga Profesional*. Jakarta : Badan Pengembangan dan Pengawasan Olahraga Profesional Indonesia