

---

## **IMPLEMENTASI MODEL LATIHAN LINIER PADA REMAJA PUTRA WIROGUNAN SUKOHARJO**

**Dwi Gunadi**

PKO, FKIP, UTP Surakarta

dwigunadig@yahoo.com

---

### **Abstract**

The development of the achievements of the Wirogunan Youth Men's athletic club, Sukoharjo, is a training ground for athletic athletes consisting of several competition numbers, including running, throwing and jumping. In this community service, which took place from 02 November 2020 to 30 November 2020 was attended by 11 participants, 1 coach and 1 athletic club assistant coach. Activities in the form of delivering material and direct practice of implementing linear training models to support athletes' achievements, especially competition numbers that require anaerobic energy, and designing a medium-term development training program. In producing the maximum physical and technical condition ability in the Wirogunan Youth Men athletic club, the participants were divided into 3 groups consisting of running, throwing and jumping groups. Each group practiced directly after being given an explanation by the community service implementation team. The results of the practice of each meeting session were carried out by assisting in evaluating biomechanics, physiological systems and structured training methods. From the results of the evaluation, it was obtained the results and benefits of this service activity including:

1. The implementation of the linear training model in supporting athletes' achievement, especially race numbers that require anaerobic energy, can be understood by athletes, assistant coaches and coaches.
2. Coaches and assistant coaches are able to more easily create a medium-term development training program in producing maximum physical and technical condition abilities at the Wirogunan Youth Men athletic club.

---

### **Abstrak**

Pembinaan prestasi klub atletik Remaja Putra Wirogunan Sukoharjo adalah salah satu tempat latihan para atlet atletik yang terdiri dari beberapa nomor lomba diantaranya jalan, lari lempar dan lompat. Dalam pengabdian masyarakat ini, berlangsung pada 02 November 2020 sampai 16 November 2020 dihadiri 11 peserta, 1 pelatih dan 1 asisten pelatih klub atletik. Kegiatan berupa penyampaian materi dan praktek langsung implementasi model latihan linier untuk menunjang prestasi atlet khususnya nomor lomba yang membutuhkan energi anaerob dan merancang program latihan pengembangan jangka menengah. Dalam menghasilkan kemampuan kondisi fisik dan teknik yang maksimal pada klub atletik Remaja Putra Wirogunan, peserta dibagi dalam 3 kelompok terdiri dari kelompok lari, lempar dan lompat. Setiap kelompok melakukan praktik langsung setelah diberikan penjelasan oleh tim pelaksana kegiatan pengabdian masyarakat. Hasil praktik setiap sesi pertemuan dilakukan pendampingan evaluasi secara biomekanika, sistem faal dan metodik latihan secara terstruktur. Dari hasil evaluasi diperoleh hasil dan manfaat dari kegiatan pengabdian ini diantaranya:

1. Implementasi model latihan linier dalam menunjang prestasi atlet khususnya nomor lomba yang membutuhkan energi anaerob dapat dipahami atlet, asisten pelatih dan pelatih.
2. Pelatih dan asisten pelatih mampu lebih mudah dalam membuat Program latihan pengembangan jangka menengah dalam menghasilkan kemampuan kondisi fisik dan teknik yang maksimal pada klub atletik Remaja Putra Wirogunan.

**Kata kunci: Latihan, Linier, Atletik**

|                              |                            |                             |
|------------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| <b>Submitted:</b> 2020-12-12 | <b>Revised:</b> 2020-12-25 | <b>Accepted:</b> 2021-01-10 |
|------------------------------|----------------------------|-----------------------------|

### **Pendahuluan**

Olahraga sangat penting diterapkan oleh semua manusia, karena melalui olahraga jiwa dan raga menjadi sehat. Manfaat olahraga selain sehat juga akan membawa dampak yang positif yaitu menjadikan olahraga sebagai ladang untuk mencari prestasi

semaksimal mungkin. Prestasi olahraga era sekarang terus berkembang sangat cepat, sehingga tidak menutup kemungkinan peran seorang atlet dan pelatih ini haruslah sejalan dalam menerapkan program latihan secara progresif. Proses program latihan olahraga ini harusnya di pahami sebagai suatu sistem yang kompleks, sehingga masalah yang terdapat didalamnya perlu ditelaah dari sudut pandang yang luas. Proses latihan seorang atlet melalui penerepan program latihan yang tepat dapat dilakukan pada aspek gerakan secara bertahap kearah program latihan yang maksimal. Seorang pelatih harus jeli terhadap individu seorang atlet, karena seorang pelatih akan menganalisis gerakan teknik, yang paling penting kesalahan gerakan sangatlah perlu diperbaiki oleh seorang atlet. Gerakan-gerakan dalam bidang olahraga diharapkan mampu dilakukan dengan cara efisien dan efisien sehingga akan mencapai prestasi yang maksimal. Dalam peningkatan prestasi yang maksimal tersebut, salah satunya prestasi atletik dilingkup klub Atletik Remaja Putra Wirogunan.

Pembinaan atletik pada Remaja Putra Wirogunan Sukoharjo sendiri sangatlah terstruktur dan terarah, karena dalam pembinaan tersebut sudah dibedakan antara kelompok lomba yang membutuhkan energi aerob dan anaerob, maka sangatlah penting untuk bisa menganalisis sistem energi mana yang tepat digunakan untuk menjamin kelangsungan pelaksanaan program latihan yang ada. Dalam melakukan sistem pembinaan latihan perlu sekali pengetahuan dari seorang atlet maupun pelatih nomor yang dipilih memiliki jenis sistem energi apa, maka dalam pengabdian masyarakat inilah lebih condong memilih olahraga yang membutuhkan energi anaerob. Olahraga anaerob sendiri memerlukan waktu reaksi cepat dan power yang kuat. Adapun olahraga yang membutuhkan sistem energi anaerob yang ada di Remaja Putra Wirogunan Sukoharjo tersebut antara lain nomor lempar, lompat dan lari jarak pendek.

Pembinaan prestasi atletik melalui klub dapat digunakan sebagai pembinaan olahraga prestasi yang akan membawa nama baik seorang atlet. Tujuan dari pembinaan olahraga prestasi sendiri untuk menjaring atlet utamanya yang ada di klub Remaja Putra Wirogunan agar dapat berprestasi maksimal sehingga dapat dilakukan pembinaan berjenjang dengan metode latihan linier. Berkaitan dengan metode latihan umum dan khusus, dapat dikemukakan beberapa metode latihan fisik seperti latihan berbeban, latihan interval, latihan sirkuit, linier, progresif dan latihan plyometrik. Masing-masing metode latihan tersebut mempunyai fungsi dan tujuan yang berbeda. Dalam pengabdian ini menggunakan metode latihan linier karena latihan metode linier merupakan suatu metode khusus untuk meningkatkan Prestasi yang sesuai dengan cabang olahraga atletik.

Metode latihan linier berusaha menggunakan metode peningkatan secara bertahap tanpa ada penurunan intensitas latihan dan sesuai dengan kebutuhan atlet. Berbagai jenis program latihan yang ada selama periodisasi tertentu akan dikemas dengan peningkatan secara linier. Tentunya peningkatan program latihan secara linier diperkirakan dapat menstimulasi berbagai perubahan dalam neuromuskuler, memperbesar kelompok-kelompok otot untuk memberikan respon lebih cepat dan lebih kuat terhadap perubahan-perubahan yang ringan dan panjangnya otot. Salah satu ciri penting latihan linier memungkinkan adanya perubahan-perubahan arah yang lebih cepat dan lebih kuat, misalnya dari gerakan turun naik pada lompat dan gerakan kaki anterior dan kemudian arah posterior pada waktu lari. "Dengan mengurangi waktu yang diperlukan untuk perubahan arah ini, maka kekuatan dan kecepatan dapat ditingkatkan" (Radcliffe & Farentinos 1985).

Dalam meningkatkan prestasi dilingkup klub Remaja Putra Wirogunan diperlukan berbagai pertimbangan dan perhitungan serta analisis yang cermat mengenai faktor-faktor yang menentukan dan menunjang prestasi masing-masing atlit sesuai dengan nomor lomba yang mereka tekuni. Selain itu dilingkup klub Remaja Putra Wirogunan tersebut belum pernah diterapkan latihan-latihan linier untuk meningkatkan prestasi atlet dan belum mempertimbangkan pengembangan prestasi atlet dilingkup klub Remaja Putra Wirogunan. Padahal dengan latihan-latihan khusus dengan metode linier dilingkup klub Remaja Putra Wirogunan bisa menjadikan prestasi atlet akan semakin meningkat.

Program latihan dengan metode latihan linier sangatlah memerlukan unsur-unsur dasar yakni unsur fisik dan teknik. Unsur fisik yang berkaitan dengan power, daya tahan, kecepatan dan fleksibility yang diarahkan pada keterampilan gerakan atletik secara efektif dan efisien. Kecepatan merupakan kemampuan untuk mengerahkan tenaga dalam waktu yang sesingkat-singkatnya sedangkan kekuatan adalah kemampuan untuk melakukan usaha maksimum dalam periode yang sesingkat mungkin. Kekuatan dan kecepatan merupakan unsur fisik yang paling menentukan dalam nomor etletik utamanya yang membutuhkan kemampuan anaerob. Gabungan kekuatan dan kecepatan akan mengasilkan power. Power menurut Harsono (1988) berpendapat, "Power terutama penting untuk cabang-cabang olahraga dimana atlet harus mengerahkan tenaga yang eksplosif seperti nomor-nomor atletik dan juga pada cabang-cabang olahraga yang mengharuskan atlet menolak dengan kaki seperti pada nomor-nomor lompat dalam atletik, sprint, voli dan lain-lain". Kombinasi dari kekuatan dan kecepatan ditunjukkan pada aktivitas anak yang membutuhkan usaha maksimal. Pada atlet kecepatan gerakan dan kekuatan akan terus meningkat selama remaja sampai dewasa maka perlu dilatih secara

progresif. Untuk itu program latihan dengan metode linier dalam pengabdian ini diberikan kepada atlet di klub Remaja Putra Wirogunan Sukoharjo. Pada anak-anak usia muda, didalam melakukan kegiatan fisiknya, terutama dalam bentuk ketrampilan gerak lebih cepat dalam mengambil suatu keputusan. Jaringan-jaringan tubuh anak usia muda mempunyai fleksibilitas yang tinggi sehingga tidak menutup kemungkinan mudah dalam mencapai prestasi atletik apabila dilatih secara tepat.

### **Metode**

Teknis metode pelaksanaan pada klub atletik Remaja Putra Wirogunan dengan memberikan materi baik secara teori maupun praktek melalui sistem penyampaian materi, kemudian dilanjut dengan tanya jawab permasalahan menggunakan model terbarukan, setelah mendapatkan solusi permasalahan kemudian dilanjutkan dengan tahap praktek hingga pendampingan proses evaluasi untuk mencapai tujuan kegiatan pemecahan masalah yang telah diharapkan. Dalam menyusun program latihan ini dibagi menjadi 2 bentuk : pembentukan kondisi fisik dan teknik nomor lomba anaerob.

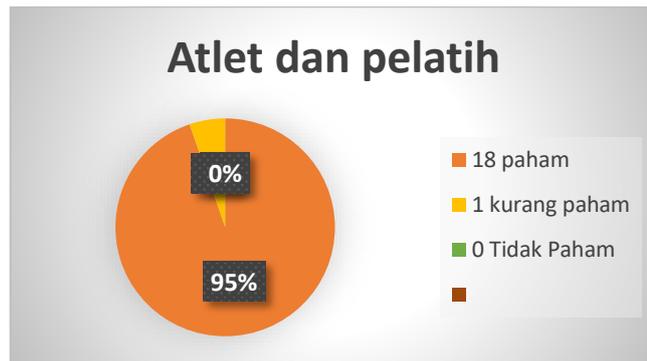
### **Hasil dan Pembahasan**

Kegiatan dengan dihadiri 11 peserta, 1 pelatih dan 1 asisten pelatih klub atletik Remaja Putra Wirogunan Sukoharjo. Kegiatan berupa penyampaian materi dan praktek langsung implementasi model latihan linier dalam menunjang prestasi atlet khususnya nomor lomba yang membutuhkan energi anaerob dan merancang program latihan pengembangan jangka menengah. Dalam menghasilkan kemampuan kondisi fisik dan teknik yang maksimal pada klub atletik Remaja Putra Wirogunan, peserta dibagi dalam 3 kelompok terdiri dari kelompok lari, lempar dan lompat. Tim pengabdian masyarakat, memberikan materi baik secara teori maupun praktek melalui sistem penyampaian materi, kemudian dilanjut dengan tanya jawab permasalahan apabila menggunakan sistem terbarukan, setelah mendapatkan solusi permasalahan kemudian dilanjutkan dengan tahap praktek. Setiap kelompok melakukan praktek langsung setelah diberikan penjelasan oleh tim pelaksana kegiatan pengabdian masyarakat. Hasil praktek setiap sesi pertemuan dilakukan pendampingan evaluasi secara biomekanika, sistem faal dan metodik latihan secara terstruktur. Evaluasi ini difungsikan untuk mengetahui seberapa besar hasilnya untuk mengatasi solusi prestasi agar dapat maksimal menggunakan sistem model latihan linier.

Berdasarkan wawancara, tanya jawab dan pengamatan langsung selama kegiatan berlangsung, kegiatan pengabdian pada masyarakat ini memberikan hasil sebagai berikut:

a. Pelatih, asisten pelatih dan atlet memahami materi dan praktek langsung Implementasi Model Latihan Linier dalam menunjang prestasi atlet khususnya nomor lomba yang membutuhkan energi anaerob.

b. Pelatih dan asisten pelatih lebih mudah dalam merancang program latihan pengembangan jangka menengah, sehingga dimungkinkan peserta dapat membuat sendiri modifikasi latihan dan program latihan yang sesuai.



Gambar 1. Tingkat kepahamaan program latihan atletik setelah mengikuti pelatihan.

Berikut faktor pendukung dan faktor penghambat kegiatan pengabdian masyarakat pada klub Remaja Putra Wirogunan adalah sebagai berikut:

1. faktor yang mendukung terlaksananya kegiatan pengabdian pada masyarakat ini adalah besarnya minat dan antusiasme peserta (atlet, asisten pelatih dan pelatih) klub atletik remaja Putra Wirogunan selama kegiatan, sehingga kegiatan berlangsung dengan lancar dan efektif.
2. faktor penghambatnya adalah keterbatasan waktu lokakarya dan pandemic corona sehingga ada keterbatasan antar orang untuk merealisasikan hasil kegiatan pasca implementasi dan pelatihan ini.

### **Kesimpulan**

Dari kegiatan pengabdian pada masyarakat ini dapat disimpulkan bahwa:

1. Implementasi model latihan model linier dalam menunjang prestasi atlet khususnya nomor lomba yang membutuhkan energi anaerob dapat dipahami atlet, asisten pelatih dan pelatih.
2. Pelatih dan asisten pelatih mampu lebih mudah dalam membuat Program latihan pengembangan jangka menengah dalam menghasilkan kemampuan kondisi fisik dan teknik yang maksimal pada klub atletik Remaja Putra Wirogunan.

**Daftar Pustaka**

Andi Suhendro. (1999). Dasar-Dasar Kepeatihan. Jakarta: Universitas Terbuka.

Bernhard, G. (1993). Atletik Prinsip Dasar Latihan Loncat Tinggi, lompat Jauh, Jangkit, dan Loncat Galah. Semarang: Dahara Prize.

Bompa, T.O. (1990). Theory and Methodology of Training. Iowa; Kirkendall/ Hunt.

Furqon H. (2002). Pembinaan Olahraga Usia Dini. Surakarta: UNS Press

Harsono. 1988. Metodologi Pelatihan. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.

Radcliffe, J.C, and Farentinos, R.C. (1985). Plaiometrik Untuk Meningkatkan Power. Alih Bahasa : M. Furqon H and Muchsin Douwes. 2002. Surakarta : Program Studi Ilmu Keolahragaan. Program Pasca Sarjana.

Rusli Lutan dkk. 1992. Manusia dan Olahraga. Bandung: ITP dan FPOK/IKIP Bandung.

Sadoso Sumosardjuno. 1994. Pengetahuan Praktis Kesehatan dalam Olahraga. Jakarta: PT. Gramedia