

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN FISIK DAN MENTAL ATLET PERSATUAN ATLET MASTER INDONESIA (PAMI) KABUPATEN KLATEN

Bagus Kuncoro¹, Kodrad Budiyo², Hartini³, Yudi Karisma Sari⁴
, Pipit Fitria Yulianto⁵, Muhammad Arjun D⁶

^{1,2,3,4,5,6} Universitas Tunas Pembangunan Surakarta
hariyani.kuncoro@gmail.com

Abstract

Sports activities have recently become a phenomenal thing in the world which is an integral part and lifestyle in everyday people's lives. Various development progress through activities in the field of sports will lead to increased culture and sporting achievements, especially the PAMI athletics master in Klaten district. PAMI master athletics in Klaten district Physical fitness can be done with training both through physical and mental training of athletes. The PAMI athletics master in Klaten district attracts the interest and motivation of the community, especially the age group over 35 years. The target of this activity is to increase the development of physical and mental training models for PAMI athletes in Klaten Regency. This activity will be carried out for 2 months to facilitate targets to be more advanced, developed and systematic. This activity aims to improve the performance of the Klaten regency PAMI athletes both in quality and quantity. The result of this activity was that the Klaten district PAMI participants became very enthusiastic in participating in the various training programs provided. This can be seen from the active participation of each PAMI athlete member in Klaten Regency during the activity. Therefore it is very necessary to continue meaningful activities to increase achievement based on the provision of training and the right portion of training.

Keywords: Physical, Mental, Athletic Performance

Abstrak

Aktifitas berolahraga belakangan telah menjadi suatu hal yang fenomenal didunia yang menjadi bagian serta lifestyle tak terpisahkan dalam kehidupan masyarakat sehari-hari. Berbagai kemajuan pembangunan melalui aktifitas-aktifitas dibidang keolahragaan akan bermuara pada meningkatnya budaya dan prestasi olahraga utamanya atletik master PAMI dikabupaten Klaten. atletik master PAMI dikabupaten Klaten secara Kesegaran Jasmani dapat dilakukan dengan latihan baik melalui latihan fisik dan mental atlet. Atletik master PAMI dikabupaten Klaten ini menarik minat dan motivasi masyarakat khususnya kelompok umur diatas 35 tahun. Sasaran kegiatan ini adalah Peningkatan pengembangan model latihan fisik dan mental atlet PAMI Kabupaten Klaten selain itu perlu adanya memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat melalui bentuk penyampaian materi promosi atlet PAMI Kabupaten Klaten. Kegiatan ini akan dilaksanakan selama 2 bulan untuk memfasilitasi sasaran agar lebih maju, berkembang dan sistematis. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan prestasi atlet PAMI kabupaten Klaten baik secara kualitas maupun kuantitas. Hasil dari kegiatan ini adalah peserta PAMI kabupaten Klaten menjadi sangat bersemangat dalam mengikuti berbagai program Latihan yang diberikan. Hal ini terlihat dari partisipasi aktif setiap anggota atlet PAMI Kabupaten Klaten saat kegiatan berlangsung. Oleh karena itu sangat diperlukan keberlanjutan dari kegiatan bermakna untuk meningkatkan Prestasi dengan didasari pemberian pelatihan dan porsi Latihan yang tepat.

Keyword: Fisik, Mental, Prestasi Atletik

Submitted: 2023-07-1

Revised: 2023-07-10

Accepted: 2023-07-18

Pendahuluan

Aktifitas berolahraga belakangan telah menjadi suatu hal yang fenomenal didunia yang menjadi bagian serta lifestyle tak terpisahkan dalam kehidupan masyarakat sehari-hari. Berbagai kemajuan pembangunan melalui aktifitas-aktifitas dibidang keolahragaan akan bermuara pada meningkatnya budaya dan prestasi olahraga utamanya atletik master PAMI. Upaya pengembangan olahraga, utamanya atletik master PAMI dikabupaten klaten sangatlah perlu ditingkatkan secara optimal. Melalui penggabungan seluruh ruang lingkup olahraga dengan melibatkan berbagai pihak

yang berkepentingan dalam mengelola dan mengawasi kegiatan. Hal inilah yang mendorong atletik master PAMI Kabupaten Klaten terus berbenah dan memacu pola pembinaan prestasi secara mengoptimalkan.

Sehingga sudah tentu menjadi tanggung jawab pemerintah daerah kabupaten Klaten untuk senantiasa mendorong dan mengoptimalkan potensi-potensi atletik master PAMI. Atletik master PAMI merupakan salah satu cara mengevaluasi pembinaan olahraga, mengukur kemampuan atlet veteran, dari hasil prestasi lomba yang telah diikutinya. Fungsi dari peningkatan kemampuan tersebut supaya ada kemauan dari atlet untuk terus berlatih sesuai dengan kemauan dan kemampuan secara terukur. Giriwijoyo (2010: 47) memaparkan bahwa untuk meningkatkan kemampuan fungsional jasmani (sehat dinamis) hanyalah dapat dilaksanakan bila ada kemauan untuk mendinamiskan dirinya sendiri dengan jalan melatih alat-alat tubuh/jasmani itu mulai dengan intensitas yang rendah sampai mencapai intensitas yang memenuhi kriteria olahraga aerobi sesuai dengan umur dan jenis kelamin yang bersangkutan. Pengembangan dan latihan fisik bagi atletik master PAMI mutlak diperlukan pada nomor atletik dan pelatih diharapkan mampu memberikan porsi latihan secara benar. Program latihan fisik, daya tahan, power, kekuatan, kecepatan, dan lainnya sangat penting diberikan pada saat latihan. Banyak faktor yang mempengaruhi prestasi olahraga. Selain faktor keberuntungan, faktor yang sangat penting diantaranya adalah faktor kematangan mental, fisik, teknik, dan taktik/strategi. Pelatihan diperlukan untuk mencapai kebugaran jasmani, peningkatan kondisi fisik, teknik, taktik, dan kematangan mental, yang disesuaikan dengan tuntutan masing-masing nomor lomba atletik master PAMI yakni dengan pelatihan yang direncanakan, sistematis, berjenjang meningkat (*progresif overload*) dan berkelanjutan. Derajat kebugaran jasmani, peningkatan kondisi fisik, teknik, taktik, dan kematangan mental yang tinggi (puncak) yang dicapai atlet pada masa tertentu tidak mungkin dipertahankan pada posisi yang sama sepanjang masa, tetapi berfluktuasi tergantung pada pelatihan yang dilakukan.



Gambar: PAMI kabupaten Klaten

Disamping kondisi fisik yang optimal psikologi bagi atlet pada atletik master PAMI. perlunya mental training adalah latihan untuk meningkatkan keterampilan dan mengembangkan kekuatan mental secara sistematis dalam jangka panjang. Untuk dapat memiliki mental yang tangguh tersebut, atlet perlu melakukan latihan mental yang sistematis, yang merupakan bagian tidak terpisahkan dari program latihan olahraga secara umum, dan tertuang dalam perencanaan latihan tahunan atau periodisasi latihan. Pembinaan mental atlet bukan suatu upaya yang dapat dilakukan dalam waktu pendek. Pembinaan mental (*mental training*) adalah suatu latihan jangka panjang yang dilakukan secara sistematis untuk menguatkan kemauan, mengontrol stabilitas emosional, mengembangkan pemikiran, sikap, dan tingkah laku serta meningkatkan proses psikologik dan kinerja atlet.

Dalam ilmu kepelatihan dikenal adanya periodisasi pelatihan perlu penekanan khusus. Walaupun atlet tersebut sudah kaagori veteran akan tetapi program latihan terus dijalankan dengan porsi yang terukur. Periodisasi ini didasarkan pada hukum biologis seseorang yang telah bekerja berat pada masa kompetisi. Tahapan masa kompetisi, atlet diharapkan berada di kondisi

puncak, setelah itu atlet PAMI Kabupaten Klaten harus melakukan relaksasi, karena pada saat itu kondisi puncak tidak mungkin dapat dipertahankan lagi. Tuntutan standar kebugaran jasmani dan kondisi fisik setiap cabang olahraga berbeda-beda, maka hampir tidak mungkin membuat standarisasi kebugaran jasmani dan kondisi fisik dan mental secara homogen bagi atlet dari semua olahraga. Atlet atletik master PAMI merupakan seorang atlet olahraga yang sangat memerlukan power, kekuatan, kecepatan, kelentukan, daya tahan, reaksi, kelincahan, keseimbangan, ketepatan, koordinasi, dan stamina yang tinggi.

Kondisi fisik atlet atletik master PAMI Kabupaten Klaten dituntut selalu prima yang dikemas dalam bentuk kesegaran jasmani. Kesegaran jasmani didefinisikan oleh beberapa organisasi sebagai suatu keadaan yang dimiliki atau dicapai seseorang dalam kaitannya dengan kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik. Istilah kesegaran jasmani juga meliputi kemampuan untuk melakukan kegiatan atau pekerjaan sehari-hari dan adaptasi terhadap pembebanan fisik tanpa menimbulkan kelelahan berlebih dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu Joko Pekik Irianto (2000:20), dijelaskan bahwa kebugaran adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang. Atletik juga memerlukan pematapan kondisi lokomotor untuk mendapatkan ketahanan otot. Bahkan sangat perlu pematapan jantung dan pernafasan, kelentukan dan relaksasi yang dinamis. Untuk nomor yang diikuti dan dilatih oleh para peserta atletik master PAMI kabupaten klaten sendiri diantaranya nomor lari yang terbagi lari jarak pendek, menengah dan jauh. Nomor lompat terbagi menjadi lompat jauh, lompat jangkit dan lompat tinggi. Nomor lempar terbagi menjadi tolak peluru, lempar lembing dan lempar cakram. Dengan kriteria jenis kelamin pria dan Wanita serta dari berbagai macam kelompok umur mulai dari 35 tahun sampai usia 90 tahun.

Pelatihan fisik atletik master PAMI yang dilakukan secara teratur dan terukur agar dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan kondisi fisik yang optimal. Pada dasarnya setiap nomor lomba pada cabang olahraga atletik memiliki karakteristik dan tuntutan energi yang berbeda mulai dari energi yang bersifat aerobik maupun yang non aerobik, maka diperlukan model atau metode pelatihan yang bervariasi tergantung dari nomor lomba yang diikuti oleh atlet PAMI Kabupaten Klaten tersebut. Program pelatihan dan pengelolaan dalam program latihan yang berbeda inilah yang nantinya akan menunjang prestasi atlet PAMI Kabupaten Klaten, mengingat atletik master PAMI adalah atlet atletik usia 35 tahun keatas, yang menginginkan untuk terus berprestasi secara optimal.

Metode (10 pt)

Teknis metode pelaksanaan pada Peningkatan pengembangan model latihan fisik serta mental atlet dan sistem promosi atlet PAMI Kabupaten Klaten dengan memberikan materi baik secara teori maupun praktek, kemudian dilanjut dengan tanya jawab, setelah mendapatkan solusi permasalahan kemudian dilanjutkan dengan tahap praktek hingga pendampingan proses evaluasi untuk mencapai tujuan kegiatan pemecahan masalah yang telah diharapkan.

Dalam penyelesaian masalah secara khusus dalam peningkatan kemampuan Peningkatan pengembangan model latihan fisik serta mental atlet dan sistem promosi atlet PAMI Kabupaten Klaten. Peserta dibagi dalam beberapa tahap, diantaranya tahap pertama Peningkatan pengembangan model latihan fisik serta mental atlet dan tahap kedua sistem promosi atlet PAMI Kabupaten Klaten melalui pemberian sarana buku latihan. Setiap kelompok melakukan praktek langsung setelah diberikan penjelasan oleh tim pemateri pengabdian masyarakat dari Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta.

Hasil dan Pembahasan (10 pt)

PkM yang dilaksanakan di PASI Karangasem menghasilkan sebagai berikut:

- a. Pelatih dan atlet mampu dan memiliki keterampilan penguasaan dalam mengembangkan dan melatih model latihan fisik bagi pelatih dan atlet atletik PAMI khususnya kabupaten klaten.
- b. Pelatih dan atlet mampu dan memiliki keterampilan penguasaan dalam mengembangkan model latihan mental bagi pelatih atletik PAMI kabupaten klaten
- c. Pelatih mampu dan memiliki keterampilan dalam melatih dan mengembangkan model latihan fisik dan mental bagi pelatih atletik PAMI kabupaten Klaten.

Pelatih atletik PAMI kabupaten Klaten menguasai dan mampu untuk menerapkan model latihan fisik dan mental training secara terukur,berkelanjutan, dan komprehensif berdasarkan iptek olahraga. Dalam workshop pelatih atletik dibekali dengan berbagai teori dan materi melatih terutama unsur atau komponen fisik yang diberikan pada atlet binaannya, disamping pengembangan model latihan fisik. Narasumber terhadap proses kegiatan pengabdian masyarakat ini terhadap Pelatih tidak hanya diberi materi pelatihan dan pengembangan model latihan fisik semata, namun diberikan juga teknik/metode melatih mental (mental training). Pelatih dan atlet PAMI kabupaten klaten Dario berbagai usia dan kelompok umur yang mengikuti proses pengabdian masyarakat ini diharapkan mampu mengembangkan kemampuan atlet dan meningkatkan prestasi olahraga khususnya nomor perlombaan atletik untuk pengembangan kepelatihan di atletik PAMI kabupaten Klaten.



Gambar: lintasan atletik kabupaten klaten, pelaksanaan kegiatan pengabdian dan teknis sosialisai

Dalam ilmu kepelatihan dikenal adanya periodisasi pelatihan. Periodisasi ini didasarkan pada hukum biologis seseorang yang telah bekerja berat pada masa kompetisi oleh atlet PAMI Kabupaten Klaten. Tahapan masa kompetisi, atlet PAMI kabupaten klaten diharapkan berada di kondisi puncak, setelah itu atlet PAMI kabupaten klaten harus melakukan relaksasi, karena pada saat itu kondisi puncak tidak mungkin dapat dipertahankan lagi. Waktu relaksasi atlet PAMI kabupaten klaten adalah masa untuk pemulihan setelah atlet PAMI kabupaten klaten bekerja keras melakukan pelatihan yang menyebabkan kelelahan secara fisik maupun mental. Masa relaksasi biasanya secara biologis kondisi fisik atlet PAMI kabupaten klaten yang bersangkutan berada di bawah kondisi puncaknya. Tuntutan standar kebugaran jasmani dan kondisi fisik setiap cabang olahraga berbeda-beda, maka hampir tidak mungkin membuat standarisasi kebugaran jasmani dan kondisi fisik dan mental secara homogen bagi atlet PAMI kabupaten klaten. Atletik merupakan olahraga yang memerlukan power, kekuatan, kecepatan, kelentukan, daya tahan, reaksi, kelincahan, keseimbangan, ketepatan, koordinasi, dan stamina yang tinggi maka atlet PAMI kabupaten klaten harus dalam Kondisi fisik atlet dituntut selalu prima. Atletik pami kabupaten klaten juga memerlukan pemantapan kondisi lokomotor untuk mendapatkan ketahanan otot. Bahkan sangat perlu pemantapan jantung dan pernafasan, kelentukan dan relaksasi yang dinamis. Pelatihan fisik yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan kondisi fisik yang optimal. Pada dasarnya setiap olahraga memiliki karakteristik dan tuntutan energi yang berbeda, maka diperlukan model atau metode pelatihan, program pelatihan dan pengelolaan dalam pelatihan yang berbeda.

Seorang menejerialpun kaitanya bagian binpres PAMI klaten pun juga kita berrikan motivasi bagaimana caranya untuk terus menambah jumlah peserta keanggotaan pami klaten dengan metode observasi utamanya kebagian kecamatan diwilayah kabupaten klaten. Banyak sekali yang antusias pingin mengikuti kegiatan PAMI akan tetapi factor utama dalam rekrutmen adalah setiap kegiatan selalu pendaan lomba ditanggung oleh atlet itu sendiri.

Kesimpulan (10 pt)

Dari kegiatan pengabdian pada masyarakat ini dapat disimpulkan bahwa:

1. Peningkatan pengembangan model latihan fisik dan mental atlet PAMI Kabupaten klaten, dapat berjalan sesuai harapan dan bersifat fariatif.
2. Promosi atlet agar PAMI Kabupaten Klaten dapat berkembang, baik secara kualitas maupun kuantitas

Daftar Pustaka (10 pt)

Djoko Pekik Irianto. (2000). *Panduan Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Lukman Offset.

Giriwijoyo, 2007 *Ilmu Faal Olahraga*. Bandung: Redpoint.

Widiastuti. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. 2015. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.