

IMPLEMENTASI MODEL LATIHAN BERBEBAN NOMOR TOLAK PELURU PADA REMAJA PUTRA WIROGUNAN SUKOHARJO

Dwi Gunadi

Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

dwigunadiq@yahoo.com

Abstract

Coaching the achievements of the Wirogunan Sukoharjo Youth Athletic Club is an athletics club that specifically develops youth. In this community service activity which took place from March to April 2021, 11 athletes, 1 coach and 1 assistant coach, participated. The activity was in the form of delivering theory and simulation of weight training practice for athletes at the Wirogunan Men's Youth Athletic Club, Sukoharjo. This weight-bearing exercise is used to increase arm muscle power in the Wirogunan Sukoharjo youth club athletes, especially in the number of shot puts. Weight training is also used to support training programs in achieving short and medium term performance. In this weight training implementation, the participants were divided into 3 groups. The speaker gave a theoretical explanation about weight training as a supporting exercise for the number of shot puts. Then the speaker gave a simulation of the practice of weight training with 3 load models, namely bench press, swing, and pull over exercises. Then, each group did a weight training practice provided with a circuit scheme. The results of the practice at each meeting session carried out evaluation assistance to find out the extent of the suitability of the movement and also the suitability of the training program prepared by the coach at the club. From the evaluation results, the results and benefits of this service activity include: (1) Implementation of the weight training model to support the athlete's achievement, especially the number of shot puts can be understood by athletes, assistant coaches and coaches. (2) Coaches and assistant coaches can combine weight training with a circuit model to support the development of a medium-term training program to produce physical condition skills and techniques for supporting the shot put number at the Wirogunan Men's Youth Athletic Club.

Keywords: *Weight training, athlete, shot put*

Abstrak

Pembinaan prestasi Klub Atletik Remaja Putra Wirogunan Sukoharjo adalah klub atletik yang khusus membina usia remaja. Dalam kegiatan pengabdian masyarakat yang berlangsung pada Maret s.d April 2021 ini diikuti oleh 11 atlet 1 pelatih dan 1 asisten pelatih. Kegiatan berupa penyampaian teori dan simulasi praktik latihan berbeban bagi para atlet di Klub Atletik Remaja Putra Wirogunan Sukoharjo. Latihan berbeban ini difungsikan untuk meningkatkan power otot lengan pada atlet klub remaja putra wirogunan Sukoharjo khususnya nomor lempar tolak peluru. Latihan berbeban juga difungsikan untuk menunjang program latihan pada pencapaian prestasi jangka pendek dan jangka menengah. Pada kegiatan implementasi latihan berbeban ini peserta dibagi menjadi 3 kelompok. Pemateri memberikan penjelasan teori tentang latihan berbeban sebagai latihan penunjang nomor tolak peluru. Kemudian pemateri memberikan simulasi praktik latihan berbeban dengan 3 model berbeban yaitu latihan bench press, swing, dan pull over. Selanjutnya masing-masing kelompok melakukan praktik latihan berbeban yang disediakan dengan skema sirkuit. Hasil praktik pada setiap sesi pertemuan dilakukan pendampingan evaluasi untuk mengetahui sejauh mana kesesuaian gerakan dan juga kesesuaian dengan program latihan yang disusun oleh pelatih pada klub. Dari hasil evaluasi diperoleh hasil dan manfaat dari kegiatan pengabdian ini diantaranya: (1) Implementasi model latihan berbeban untuk menunjang prestasi atlet khususnya nomor lempar tolak peluru dapat dipahami atlet, asisten pelatih dan pelatih. (2) Pelatih dan asisten pelatih dapat memadukan latihan berbeban dengan model sirkuit untuk menunjang pengembangan program latihan jangka menengah untuk menghasilkan kemampuan kondisi fisik dan teknik penunjang nomor lempar tolak peluru pada klub atletik Remaja Putra Wirogunan.

Kata kunci: Latihan berbeban, atlet, tolak peluru

Submitted: 2021-06-28

Revised: 2020-07-03

Accepted: 2021-07-05

Pendahuluan

Prestasi olahraga era sekarang terus berkembang sangat cepat, sehingga pemahaman seorang pelatih dan atlet tentang program latihan yang benar menjadi salah satu kunci sukses tercapainya prestasi. Pemahaman tersebut harus sejalan dengan penerapan program latihan secara progresif dan variatif. Penyusunan program latihan olahraga ini harusnya di pahami sebagai suatu sistem yang kompleks, sehingga masalah yang terdapat pada kondisi atlet dan klub harus menjadi dasar analisis dalam menyusun program latihan. 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, faktor kondisi fisik yang terkait, serta variasi model latihan dengan tetap mengacu pada tujuan yang akan dicapai pada program latihan yang disusun. Selain itu kesalahan gerakan yang sering terjadi sangatlah perlu diperbaiki oleh seorang atlet sehingga perlu adanya pemahaman atlet tentang analisis gerakan dan teknik. Kondisi fisik penunjang juga harus menjadi perhatian khusus sehingga model latihan yang sesuai dengan bidang olahraga diharapkan mampu menunjang latihan secara efektif dan efisien. Dalam peningkatan prestasi yang maksimal pada olahraga atletik khususnya nomor tolak peluru latihan berbeban menjadi model latihan yang penting untuk diberikan. Latihan berbeban yang diberikan harus sesuai dengan kondisi atlet, tidak bersifat monoton, dan menyenangkan, sehingga perlu model latihan berbeban yang variatif bagi para atlet.

Pembinaan atletik pada Remaja Putra Wirogunan Sukoharjo, sudah menggunakan penyusunan program latihan yang terstruktur. Akan tetapi pelatih dan atlet masih sangat perlu tambahan pengetahuan tentang model-model variasi latihan yang bisa diadaptasi kedalam program latihan yang mereka susun. Dalam melakukan sistem pembinaan latihan perlu sekali pengetahuan dari seorang atlet maupun pelatih. Nomor atletik yang dipilih membutuhkan model latihan seperti apa yang lebih sesuai dengan prestasi yang ingin diraihinya. Oleh karena itu dalam pengabdian masyarakat ini ditentukan tema tentang model latihan berbeban bagi atlet. Adapun pada klub olahraga atletik remaja putra wirogunan sukoharjo ini latihan tersebut sangat tepat pada nomor tolak peluru.

Pembinaan prestasi atletik melalui klub dapat digunakan sebagai pembinaan olahraga prestasi yang dapat membawa nama baik atlet karena prestasi yang diraihinya. Tujuan dari pembinaan olahraga prestasi tidak lain adalah untuk menghasilkan atlet berprestasi, utamanya yang ada di klub Remaja Putra Wirogunan sehingga dapat dilakukan pembinaan berjenjang dengan metode latihan berbeban. 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 berbeban karena latihan metode berbeban merupakan suatu metode khusus untuk meningkatkan Prestasi yang sesuai dengan cabang olahraga atletik khususnya nomor tolak peluru.

Kekuatan otot dapat ditingkatkan dengan melakukan suatu latihan. Latihan dapat dilakukan dengan menggunakan latihan weight training, dimana dengan latihan ini dapat terjadi penambahan jumlah sarkomer dan serabut otot (filamen aktin dan miosin yang diperlukan dalam kontraksi otot), sehingga dengan terbentuknya serabut-serabut otot yang baru maka kekuatan otot dapat meningkat. Latihan weight training dapat dilakukan antara lain dengan teknik latihan isometrik, isokinetik dan isotonik. Ketiga teknik latihan tersebut mempunyai

pengaruh pada peningkatan kekuatan otot tetapi respon yang terjadi pada masing-masing teknik mempunyai ciri khas tersendiri. Latihan dengan teknik isotonik merupakan suatu teknik latihan yang paling sering dilakukan untuk meningkatkan kekuatan otot.

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

Program latihan dengan metode latihan berbeban sangatlah memerlukan unsur-unsur dasar yakni unsur fisik dan teknik. Unsur fisik yang berkaitan dengan power, daya tahan, kecepatan dan fleksibilitas 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 atletik utamanya yang membutuhkan kemampuan anaerob. Gabungan kekuatan dan kecepatan akan menghasilkan 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 melalui latihan berbeban akan mudah dalam mencapai prestasi atletik apabila dilatih secara tepat khususnya pada nomor tolak peluru.

Metode

Teknis metode pelaksanaan pada klub atletik Remaja Putra Wirogunan dengan memberikan materi baik secara teori maupun praktek melalui sistem penyampaian materi, kemudian dilanjutkan 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 lempar, tolak peluru.

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 berbeban dalam menunjang prestasi atlet khususnya nomor lomba tolak peluru 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 A, B dan C. Tim pengabdian masyarakat, memberikan materi baik secara teori maupun praktek melalui sistem penyampaian materi, kemudian dilanjut dengan tanya jawab permasalahan, 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 berbeban.

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 berbeban dalam menunjang prestasi atlet khususnya nomor lomba atletik tolak peluru.

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. Kegiatan Pengabdian Masyarakat Pelatihan Latihan Berbeban nomor Tolak Peluru.

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 kondisi 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 berbeban dalam menunjang prestasi atlet khususnya nomor lomba etetik tolak peluru 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 Kepelatihan. 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
- Syahmirza Indra Lesmana. Jurnal Fisioterapi Indonusa Vol. 5 No. 1, April 2005