



Volume 1, Nomor 1, Desember 2020

JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

<https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/IPKM>

E-ISSN: -

Pelatihan Kebugaran Jasmani Latihan *Work From Home* Tim PON Rugby DIY pada masa Covid-19

Antonius Tri Wibowo¹, Asna Syafitri Sari², Arfian Fani Purilawa³

^{1,2,3}Progam Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Email: antoniustriwibowo@mercubuana-yogya.ac.id¹

ABSTRAK

Identifikasi masalah adalah belum diketahui kebugaran jasmani tim PON Rugby DIY selama periode covid-19. Tujuan dari pelatihan ini adalah untuk mengetahui kebugaran jasmani tim PON Rgby DIY selama periode covid-19. pentingnya kebugaran jasmani adalah fokus utama pelatih dalam mempersiapkan atlet untuk berprestasi. Dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani, tim PON Rugby DIY melaksanakan program senam di rumah karena dampak Covid-19. Meski pada saat pandemi Covid-19, atlet berlatih sendiri di rumah, masing-masing atlet tetap mendapat program senam untuk menjaga dan menjaga kekebalan tubuhnya agar saat kembali latihan normal tidak mengalami penurunan. Latihan dari rumah atlet harus dilakukan dengan baik dan efisien, oleh karena itu diperlukan pelatihan kebugaran jasmani. Metode latihan kebugaran jasmani periode Covid menggunakan aplikasi zoom meeting dan diikuti oleh seluruh atlet dan pelatih yang dilatih 24. Dalam pelatihan diberikan materi tentang kebugaran jasmani, komponen kebugaran jasmani dan senam masing-masing komponen kebugaran jasmani. Hasil pelatihan ini atlet mendapatkan pemahaman baru tentang pola latihan komponen-komponen latihan dan mendapatkan evaluasi atas kesalahan-kesalahan latihan yang telah dilakukan selama menjadi atlet

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, Covid-19, Rugby

ABSTRACT

Identification of the problem is that there is no known physical fitness of the PON Rgby DIY team during the covid-19 period. The purpose of this training was to determine the physical fitness of the PON Rugby DIY team during the covid-19 period. The importance of physical fitness is the trainer's main focus in preparing athletes to excel. In an effort to improve physical fitness, the PON Rugby DIY team carried out an exercise program at home because of the impact of Covid-19. Even though during the Covid-19 pandemic, athletes to train themselves at home, each athlete still received an exercise program to maintain and maintain their immunity so that when they returned to normal training, they did not experience a decline. Exercise from the athlete's home must be done properly and efficiently, therefore physical fitness training is required. The physical fitness training method during the Covid period used the zoom meeting application and was attended by all athletes and coaches who were trained 24. In the training, material on physical fitness, physical fitness components and exercising each component of physical fitness were given. The results of this training athletes get a new understanding of the training pattern to train components and get an evaluation of the mistakes of the training that has been done while being an athlete

Keywords: Physical Fitness, Covid-19, Rugby

PENDAHULUAN

Program latihan tim PON DIY cabang olahraga Rugby sudah dijadwalkan dan diatur sejak awal tahun oleh tim pelatih yaitu mulai bulan Januari tahun 2020 dan direncanakan sebagai puncaknya adalah bulan Oktober 2020. Seorang pelatih wajib membuat program latihan untuk mempersiapkan tim yang dilatihnya guna menghadapi event yang akan diikuti, sebuah program latihan perlu dibuat untuk memudahkan pelatih dalam pemberian materi latihan sesuai peradosasi yang ditentukan oleh pelatih sehingga akan menghasilkan kualitas latihan yang efisien dan efektif sesuai sasaran yang diinginkan oleh pelatih. Prestasi tinggi atlet tergantung dari perencanaan program yang well-organized yang didasarkan pada prinsip dan metodologi pelatihan yang benar (Harsono, 2015), jadi sangat pentingnya sebuah program latihan yang disusun oleh pelatih untuk peningkatan prestasi tim. Pelatih Tim Rugby PON DIY sudah menyusun program latihan yang akan dilaksanakan mulai bulan Januari tahun 2020 sampai puncaknya adalah bulan Oktober 2020 sesuai dengan jadwal pelaksanaan PON 2020 di Provinsi Papua. Perjalanan program latihan tim pelatih sudah berjalan hampir tiga bulan sampai bulan Maret 2020 tetapi menginjak akhir bulan Maret sebuah peristiwa yang bisa disebut bencana kesehatan menimpa dunia sehingga dijadikan sebuah pandemic kesehatan dengan kasus Covid-19 sehingga memaksa semua negara untuk melakukan usaha untuk menanggulangi penularan dengan melakukan karantina wilayah dan membatasi semua kegiatan yang melibatkan banyak orang.

Pandemic Covid-19 ini akhirnya membuat semua Negara di dunia melakukan segala usaha agar warganya tidak terjangkit virus Covid 19 ini (Qandi & Rakhmawati, 2020), semua event besar di belahan dunia mengalami perubahan jadwal atau pun mengalami pembatalan, mulai dari event olahraga terbesar adalah Olimpiade China, Piala EURO, Piala Champion Eropa dan Piala Champion Asia mengalami perubahan jadwal. Usaha pemerintah Indonesia juga samaseperti negara di dunia lainnya yaitu memberlakukan pembatasan wilayah, pembatalan event yang melibatkan banyak orang dan berbagai kegiatan lain sebagai usaha untuk menanggulangi penyebaran virus Covid-19 ini. PON Papua 2020 direncanakan bulan Oktober 2020 tetapi karena adanya pandemic yang melanda Dunia dan termasuk Negara Indonesia maka pelaksanaannya diundur pada bulan Oktober tahun 2021 sesuai putusan dari Kementrian Olahraga dengan persetujuan Presiden dan DPR (Djanti Virantika, 2020). Dengan adanya perubahan jadwal pelaksanaan PON maka berdampak pula pada adanya perubahan

pelaksanaan pelatda Tim PON DIY, keputusan untuk adanya perubahan dikeluarkan oleh KONI DIY untuk meminta semua atlet dan Tim PON melakukan penjadwalan ulang dan pelatihan di rumah (*work from home*) masing-masing atlet tanpa melibatkan banyak orang.

Dengan adanya perubahan program latihan ini maka program latihan yang terprogram berubah dengan intensitas yang tidak biasa, karena pada kondisi kerja dari rumah dengan ketidakpastian dalam situasi yang tidak menentu ini, tim pelatih mengubah materi dan intensitasnya karena akan membantu atlet untuk tetap terjaga kebugaran dan kekebalan tubuh atlet. Selama pandemi ini, fokus yang diberikan hanya menjaga kesehatan agar kekebalan dari ketel tetap terjaga sehingga pola makan terhindar dari penyebaran COVID-19. Pada perubahan ini para pelatih menerapkan live training di rumah setiap hari dengan menggunakan aplikasi hangout meet and zoom meeting, dalam pelatihan tersebut para pelatih selalu dipantau oleh pelatih. Program pelatihan yang diberikan meliputi pelatihan fisik, seringkali dengan intensitas rendah untuk digunakan, selain mempertahankan teknik pelatihan, pelatih untuk membuat program teknik mandiri, tidak hanya programnya yang langsung tetapi dengan kombinasi pelatihan medis yang diberikan kepada atlet di setiap sesi pelatihan.

Program latihan dilakukan untuk menjaga atlet dalam kondisi prima, jika keadaan sudah pulih maka tidak akan mengalami penurunan yang drastis (Mulyana, 2017). Program latihan dilaksanakan dua kali sehari pada pagi dan sore hari dengan menu latihan beban dan teknik, setiap atlet melakukan latihan teknik dan melaporkan hasil latihan melalui grup whatsapp dan sore hari melakukan latihan beban. latihan menggunakan pertemuan google fokus pada latihan beban Dua minggu seminggu pertemuan khusus di luar pelatihan diadakan untuk membahas aturan, teknik, taktik dan kondisi fisik. Setiap materi diberikan secara bergantian oleh pemateri yang berkompeten dan khusus untuk kondisi fisik pelatihan akan memberikan pelatihan dan kondisi fisik dengan menjelaskan komponen fisik, program latihan dan masing-masing komponen, sehingga dengan program latihan ini atlet dapat memahami dengan jelas dan dalam melaksanakannya. program pelatihan. Program pelatihan ini diharapkan selama pelatihan berlangsung untuk memahami bagaimana kondisi akan mempengaruhi kinerja selama pelatihan.

Kebugaran jasmani sendiri merupakan kemampuan fisik seseorang untuk melakukan aktivitas tertentu namun mengalami kelelahan yang signifikan dan tetap

dapat melakukan aktivitas lain dalam waktu tertentu (Paiman, 2009). Berbagai pembicaraan untuk menjaga kebugaran tubuh selain pengaturan istirahat dan pola konsumsi makanan adalah dengan melakukan olahraga, dan olahraga. Olahraga yang aman untuk menjaga kesehatan tubuh adalah latihan kardio atau senam aerobik yang wajar dengan tempo sedang tetapi bisa dilakukan lama (Victor Freitas, 2020). Untuk kebugaran jasmani atlet sangat penting dan menjadi landasan bagi perkembangan atlet untuk berprestasi, bagi atlet untuk menjaga intensitas tertentu berbeda dengan orang biasa, jika biasanya hanya melakukan senam aerobik kadang dapat berbeda dengan gabungan atlet. sehingga atlet dapat melakukan olah raga beban sekaligus olah raga beban.

Pada kondisi normal biasanya atlet melakukan latihan dengan intensitas yang tetap, karena kondisi pandemi saat ini akan berbeda, program diberikan hanya untuk tujuan menjaga kondisi tubuh yang sehat. Atlet tetap dituntut untuk tetap melakukan aktivitas walaupun di rumah karena melakukan senam akan meningkatkan kekebalan tubuh dan akan tetap bebas stres dengan kondisi yang tidak menyentuh kemampuan untuk memulai latihan normal kembali (Wisnubrata, 2019). Maka untuk membekali para atlet dalam melaksanakan latihan mandiri di rumah, masing-masing pelatih mengadakan latihan kebugaran jasmani secara online dengan menggunakan aplikasi zoom meeting, dan tim latihan mengundang bapak Antonius Tri Wibowo, S.Pd.Kor., M.Or. untuk memberikan penyuluhan. Musim pandemi 2020 untuk atlet yang sehat.

METODE PENELITIAN

Kondisi kerja dari rumah semua atlet berada di rumah masing-masing dan dalam pelaksanaannya latihan ini dilakukan dengan menggunakan meeting zoom. Sebelum pelaksanaan pelatihan, pada minggu sebelumnya dilakukan diskusi dengan tim pelatih mengenai materi untuk memastikan pemahaman tentang kebugaran atlet dan masuknya periode baseline pelatihan mengenai kekurangan atlet selama program pelatihan. Sehingga diharapkan pada saat pelatihan akan berlangsung. Pelatihan ini dilakukan dengan memberikan materi presentasi yang dimaksudkan berupa tiga puluh slide power point yang berisi materi tentang kebugaran jasmani, pentingnya kebugaran jasmani, komponen-komponen kebugaran jasmani dan cara melaksanakan pelatihan untuk mengembangkan komponen kebugaran pada saat pandemi ini. Subjek dalam

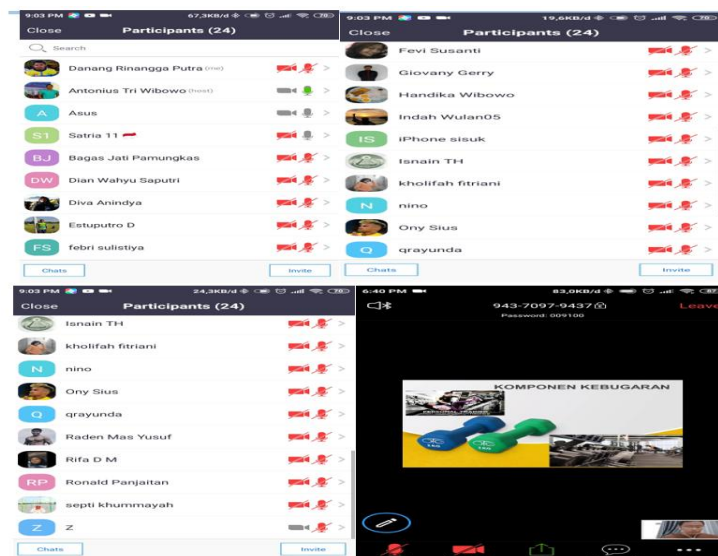
pelatihan ini berjumlah 24 orang yang terdiri dari 12 atlet dan 11 atlet serta 1 pelatih. Di tempat pelatihan, dijawab bukaan tentang materi bahkan di luar pembahasan materi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Latihan fitnes ini akan dilaksanakan pada hari Sabtu, 10 April 2020 pukul 19.00 WIB -21.00 WIB. Seluruh peserta diwajibkan oleh tim pelatihan untuk mengutip pelatihan ini dari rumah masing-masing di Kota Yogyakarta, Kabupaten Kulonprogo, Kabupaten Sleman, dan Kabupaten Bantul. Dokumentasi pelatihan ini adalah sebagai berikut:



Gambar 1. Contoh Materi



Gambar 2. Presensi Peserta

Dalam pelatihan tersebut terdapat beberapa tanggapan dari staf terkait materi yang telah disampaikan, pertanyaan yang diajukan oleh beberapa pemain diantaranya adalah sebagai berikut:

No	Nama	Pertanyaan
1	Dionysius Oktavian Andi Pratiko	Seberapa besar kemampuan daya tahan yang harusnya dimiliki oleh seorang atlet Rugby profesional
2	Gusnaldi Satria P. P.	Bagaimana cara untuk dapat menurunkan berat badan secara cepat sehingga bisa meningkatkan kemampuan fisik pemain
3	Handika Hadi Wibowo	Suplemen apa saja yang dibutuhkan untuk seorang atlet setelah melakukan Latihan fisik kekuatan
4	Nino Agus Purwanto	Bagaimana program bagi atlet yang masuk dalam masa recovery pasca cedera
5	Fisna Deska Puspitaningias	Bagaiman melakukan Latihan kekuatan yan goptimal sehingga mempercepat otot semakin besar
6	Qurrotaayun	Kondisi atlet yang Lelah apakah boleh dilatih dengan intensitas tinggi
7	Diva Anindya Saharani	Pentingnya kebugaran adalah kunci bagi atlet untuk berprestasi, bagaimana kalau atlet kurang istirahat karena tidak bisa tidur tetapai performanya atlet tetap bisa maksimal
8	Fevi Susanti	Bagaiman menurunkan bera badan badan bagi atlet putri
9	Nabilla Nur Titi	Pemain cedera lower apakah masih tetap boleh melakukan Latihan

Gambar 3. Catatan pertanyaan peserta

Materi kebugaran jasmani membahas tentang pentingnya kebugaran jasmani, kebugaran jasmani sangat penting bagi masyarakat dengan kesegaran jasmani, serta segala aktivitas sehari-hari, dapat dilakukan sambil mengalami masalah kelelahan dan dapat membantu produktivitas masyarakat (Fisik, 2012). Pembagian atlet sangat penting karena stressor dalam kehidupan sehari-hari selalu berkaitan dengan gerakan fisik dalam intensitas latihan dan pertandingan sehingga mereka memiliki kebugaran jasmani yang baik dan akan mengalami kesulitan untuk tampil dengan baik. Atlet yang memiliki kemampuan kebugaran jasmani yang baik akan mudah mengalami pemulihan setelah menyelesaikan latihan atau kompetisi (Suprayitno, 2014).

Komponen kebugaran jasmani terdiri dari dua hal, yaitu kebugaran jasmani berkaitan kesehatan dan kebugaran jasmani berkaitan dengan performa yaitu Kekuatan (*strenght*), Daya tahan(*endurance*), Kelincahan(*agility*), Kelenturan (*Flexibility*), Kecepatan (*speed*), Koordinasi(*coordination*), Keseimbangan (*balance*) (Lorenz et al., 2010). Untuk keseluruhan komponen kebugaran ini akan dibahas secara singkat sebagai berikut: daya tahan sendiri terdiri dari daya tahan paru yaitu kemampuan paru dan jantung dalam menyuplai oksigen untuk kerja otot dalam jangka waktu lama sehingga otot mampu bertahan dalam menghadapi tekanan latihan, (Djoko Pekik I, 2000), sedangkan daya tahan otot berkaitan kemampuan otot atau lebih dikenal dengan

muscle endurance dalam bertahan menghadapi beban latihan dan diukur dari pengulangan gerak atau kontraksi otot (Sudibyo & Faruk, 2013). Pelatihan daya tahan paru ini dengan melakukan latihan *continous run*, *fartlet*, dan berbagai latihan yang lebih berkarakter berlari dengan waktu yang lama, sedangkan latihan daya tahan otot adalah dengan memberikan latihan beban dengan beban ringan atau sedang tetapi repetisi banyak sehingga otot akan mengalami *overload*.

Kekuatan sendiri merupakan kemampuan otot dalam menahan beban sehingga otot mengalami kontraksi, latihan yang dilakukan untuk meningkatkan kekuatan otot yaitu dengan memanfaatkan latihan beban dengan berbagai metode latihan (Paul Rogers, 2020). Kecepatan adalah kemampuan otot atau kelompok otot untuk menjawab rangsangan dalam waktu sesingkat mungkin (Emran, 2017), latihan kecepatan ini dapat dilakukan dengan berbagai cara, salah satunya dengan variasi latihan interval, akselerasi lari. Setelah dilatih dengan cepat, Anda dapat mengarahkan mereka ke pelatihan ketangkasan karena Anda dapat berperan dalam mengembangkan perkembangan Anda tanpa mengalami perubahan keseimbangan (Pratama, 2016). Atlet harus selalu melatih fleksibilitas setiap saat karena memiliki fleksibilitas akan mengurangi cedera pada otot dan persendian, sebelum latihan dan setelah latihan biasanya dilakukan (Fitness Program, 2017). Latihan keseimbangan diberikan kepada atlet dengan tujuan untuk menahan kaki tetapi dapat bertahan dalam gerakan tertentu dengan kecepatan, sehingga atlet tidak mengalami jatuh dalam gerakan tersebut (Pratama, 2016). Berbagai bentuk komponen pelatihan dan kebugaran disediakan dalam pelatihan ini.

KESIMPULAN

Setelah 2 jam latihan atlet, masih banyak lagi terjemahan yang lebih detail dan membuka pemahaman baru tentang kebugaran jasmani yang baik untuk komponennya dan latihan komponen tapaknya sehingga dalam persiapan atlet PON menjadi fokus untuk menjaga kondisi dan fokus pada latihan sesuai dengan latihannya. program. Saran bagi tim rugby DIY agar selalu mengingat pentingnya pemanasan dan pendinginan dalam proses latihan dan kompetisi, selain itu jangan selalu melupakan latihan fleksibilitas.

Keberhasilan pelatihan ini tidak terlepas dari peran pelatih rugby, atlet rugby dan Tim PRUI DIY yang memberikan kesempatan agar pelaksanaan pelatihan ini dapat

terlaksana dengan baik. Walaupun sudah kita persiapkan dengan baik namun masih terdapat beberapa kendala di setiap daerah, terkadang ditengah pelatihan ada gangguan.

DAFTAR PUSTAKA

- Djanti Virantika. (2020, April). *PON 2020 Papua Diundur hingga Tahun Depan, Menpora: Belum Ada Tanggal Baru : Okezone Sports*. <https://Sports.Okezone.Com/>.
- Djoko Pekik I. (2000). *Dasar-dasar Latihan Kebugaran*. Andi Offset.
- Emran. (2017). *Pengantar Teori dan Metodologi pelatihan Fisik* (edisi Pert). Pt Kencana.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga* (A. Kamsyah (ed.)). Rosdakarya Offset.
- Jasmani, T. K. (2012). Pengaruh Pembelajaran Permainan Bola Besar Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani. *Active - Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 1(1). <https://doi.org/10.15294/active.v1i1.264>
- Lorenz, D. S., Reiman, M. P., & Walker, J. C. (2010). Periodization: current review and suggested implementation for athletic rehabilitation. *Sports Health*, 2(6), 509–518. <https://doi.org/10.1177/1941738110375910>
- Mulyana, D. (2017). Program latihan. *Program Latihan Atlet*.
- Paiman. (2009). Olahraga dan Kebugaran Jasmani(physical fitness)pada Anak Usia Dini. *Cakrawala Pendidikan Jurnal Ilmiah Pendidikan*, no 3(Hp 085292826281), 270–281.
- Paul Rogers. (2020, March). *An Introduction to the Fundamentals of Weight Training*.
- Pratama, B. A. (2016). Pengaruh kelincahan, Keseimbangan dan Kecepatan Reaksi Terhadap Kemampuan Dribble Bola pada Permainan Sepakbola Klub Klub Poerce FC Pemalang tahun 2015. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 5(2).
- ProgramFitnes. (2017). *Meningkatkan Kelenturan Tubuh Lewat PNF Stretching*. <Http://Programfitnes.Com/>.
- Qandi, G. A., & Rakhmawati, N. A. (2020). Visualisasi data penyebaran COVID-19 di Indonesia. *Departemen Sistem Informasi Institut Teknologi Sepuluh Nopember Surabaya*. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.31612.90248/1>
- Sudibyoy, A., & Faruk, M. (2013). Survei Tingkat VO2 Max Anggota Tim Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA di Kota Mojokerto (Studi Pada Anggota Tim Ekstrakurikuler Futsal Putri Di SMA Negeri 2 Mojokerto, SMA Negeri 3 Mojokerto, dan SMA Islam Brawijaya Mojokerto). *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1).
- Suprayitno. (2014). Peran Permainan Tradisional dalam Membantu Pertumbuhan dan Perkemabngan Gerak Anak Secara menyeluruh. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 13(2),

7–15.

Victor Freitas. (2020, March). *Compound Exercises: Benefits, 6 Examples, Safety Tips*.
<https://www.healthline.com/>.

Wisnubrata. (2019, November). *Manfaat Latihan Kebugaran Jasmani untuk Kesehatan Fisik dan Mental Halaman all - Kompas.com*. <https://lifestyle.kompas.com/>.