

## **Pelatihan Penyusunan Program Latihan Sepak Takraw Bagi Guru Penjas SMP Kota Lubuklinggau**

**Muhammad Suhdy<sup>1</sup>, Muhammad Supriyadi<sup>2</sup>**

Program Studi PENJASKESREK STKIP PGRI Lubuklinggau<sup>1,2</sup>

Email: [86suhdy@gmail.com](mailto:86suhdy@gmail.com)

Submitted: 2021-12-27  
Accepted: 2022-01-06

Published: 2022-01-11

DOI: -/Jurnal PKM Linggau.....xxxx  
URL: <https://jurnal.lp3mkil.or.id/index.php/pkml>

### **ABSTRAK**

Prestasi olahraga siswa dapat dicapai melalui proses pembinaan yang sistematis, terencana, teratur dan berkesinambungan yang tertuang dalam program latihan. Akan tetapi, kemampuan guru masih kurang dalam menyusun program latihan. Berdasarkan hal tersebut, kegiatan pendampingan yang dilakukan untuk memberikan bantuan bagi Guru-guru Penjas dalam menyusun program latihan. Kegiatan pendampingan dilakukan terhadap para guru Penjas yang melatih ekstrakurikuler sepak takraw. Kegiatan pendampingan dilakukan dalam tiga tahapan yaitu sosialisasi, Pelatihan, dan monitoring serta evaluasi. Hasil dari kegiatan pendampingan berupa adanya peningkatan kemampuan para guru dalam menyusun program latihan dan mengimplementasikan program latihan dalam kondisi latihan sesungguhnya. Hasil ini disebabkan kegiatan dilaksanakan sesuai dengan pelatih mengenai penyusunan program dan cara mengimplementasikan program latihan yang benar secara teoritis. Harapannya dengan adanya pelatihan tersebut makin meningkatnya pencapaian prestasi olahraga sepak takraw di sekolah khususnya di SMP Negeri Se-Kota Lubuklinggau.

**Kata Kunci** : Penyusunan, Program Latihan, Sepak Takraw

### **ABSTRAC**

*Student sports achievement can be achieved through a systematic, planned, regular and continuous coaching process contained in the training program. However, the ability of teachers is still lacking in preparing training programs. Based on this, mentoring activities are carried out to provide assistance for Physical Education teachers in preparing training programs. Mentoring activities are carried out for Physical Education teachers who train takraw extracurricular activities. Mentoring activities are carried out in three stages, namely socialization, training, and monitoring and evaluation. The results of the mentoring activities are an increase in the ability of teachers to develop training programs and implement training programs in actual training conditions. This result is due to the activities carried out in accordance with the trainer regarding the preparation of the program and how to implement the theoretically correct training program. It is hoped that with this training, the*

*achievement of sepak takraw in schools will increase, especially in SMP Negeri Lubuklinggau.*

**Keywords:** Preparation, Training Program, Sepak Takraw.

## PENDAHULUAN

Program latihan merupakan point penting dalam pencapaian prestasi. Hal ini disebabkan program latihan merupakan pedoman yang disusun oleh seorang pelatih dalam melaksanakan latihannya sehingga dapat menjamin tercapainya tujuan dari latihan. Hal ini disebabkan program latihan merupakan alat yang sangat penting bagi pelatih dalam usaha mengarahkan latihan yang terorganisir dengan baik (Tudor & Gregory, 2009), pedoman latihan yang direncanakan untuk mencapai performa terbaik dari seorang atlet dalam suatu kompetisi (Lubis, 2013), dan membantu pelatih agar melaksanakan latihan tetap berada pada rencana yang telah ditetapkan (Martens, 2004). Berdasarkan pernyataan tersebut, program latihan adalah cara untuk melaksanakan latihan dengan efektif dan efisien sehingga harapannya bisa mencapai target yang telah ditetapkan. Program latihan itu sendiri berisikan 40 mengenai latihan-latihan yang akan dilakukan oleh atlet serta hasil yang harus dicapai oleh pelatih.

Peran guru dalam melakukan pembinaan prestasi siswa sangat vital. Baik dan buruknya pencapaian prestasi atlet sangat bergantung dengan cara pelatih dalam menrencanakan dan melaksanakan latihan yang benar dan tepat. Hal ini disebabkan pelatih merupakan orang yang bertanggungjawab mengembangkan kemampuan mental, fisik, teknis, dan taktis dari seorang atlet (Becker, 2009). Latihan yang dijalankan oleh seorang guru harus dituangkan dalam bentuk program latihan. Adapun tujuan dari seorang pelatih menyusun program latihan adalah

merancang latihan yang akan dilakukan lengkap dengan metode latihan yang digunakan dan tolak ukur keberhasilannya. Selain itu juga, program latihan dapat digunakan agar latihan yang disusun oleh pelatih dapat berjalannya teratur, sistematis dan terencana untuk mencapai tujuan latihan melalui tahap-tahap yang diinginkan agar atlet tidak mengalami overtraining, menghambat perkembangan atlet, atau bahkan atlet tidak bisa menunjukkan performa maksimal (Yunus & Supriatna, 2019). Berkenaan dengan itu, perlu suatu usaha yang kongkrit guna meningkatkan pencapaian prestasi dan pembinaan olahraga di sekolah khususnya sepak takraw melalui peningkatan kualitas pelatih/guru dan latihannya. Untuk itu, diperlukan program pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk pendampingan bagi guru-guru Penjas SMP Negeri Kota Lubuklinggau dalam membuat program latihan.

## METODE KEGIATAN PKM

Metode yang dilaksanakan untuk mengatasi permasalahan mitra ialah pendampingan pembuatan dan penerapan program latihan bagi guru penjas SMP kota lubuklinggau tujuan untuk mendorong prestasi olahraga di sekolah umumnya di Kota Lubuklinggau Pelaksanaan ini dilakukan dengan beberapa tahapan yaitu sosialisasi, pelatihan dan monitoring. Kemudian menentukan solusi dengan cara pembuatan program yang dirinci dengan pembuatan jadwal pada setiap latihan.

1. Sosialisasi Tahap sosialisasi yaitu mensosialisasikan mengenai program

- latihan. Dalam kegiatan ini di tujukan ke ketua MGMP Penjas menggali informasi mengenai pogram latihan yang disusun oleh pelatih.
2. Tahap Pelatihan yaitu melakukan pelatihan terhadap para guru penjas dalam menyusun program latihan dengan materi Volume Latihan, set, Repetisi, Recovery, Intensitas
    - a. Volume Latihan : jumlah waktu yang dipakai aktif selama latihan
    - b. Set Latihan : Jumlah ulangan semua bentuk latihan.
    - c. Repetisi : Jumlah ulangan yang dilakukan untuk tiap butir latihan (beberapa jenis).
    - d. Recovery : Recovery adalah waktu istirahat yang diberikan antar set atau repetisi (ulangan) pada saat latihan berlangsung
    - e. Intensitas : ukuran yang menunjukkan kualitas suatu rangsang yang diberikan selama latihan berlangsung
  3. Tahap monitoring dan evaluasi yaitu tahap memonitoring mengenai kesesuaian proses latihan yang dilakukan oleh pelatih dengan program latihan yang direncanakan sebelumnya.

Program pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di SMP N 2 Kota Lubuklinggau. Dengan peserta guru penjas SMP Kota Lubuklinggau. Pelaksanaan kegiatan ini difokuskan pada pelatihan tentang penyusunan program latihan konsep periodisasi latihan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Sosialisasi dilakukan dengan cara mengunjungi lokasi pelatih dalam melaksanakan latihan. Pada tahap sosialisasi, tim melakukan perkenalan,

mejelaskan maksud dan tujuan kegiatan sosialisasi, dan melakukan diskusi serta mengecek program latihan yang disusun oleh pelatih.

Pada pelaksanaan sosialisasi disambut baik oleh para pelatih, mau berdiskusi, dan berbagi pengetahuan mengenai perkembangan dunia kepelatihan dan peningkatan prestasi atlet. Berkaitan dengan program latihan, ditemukan fakta bahwa para pelatih dalam menyusun program latihan berdasarkan program latihan yang dibuat oleh pelatih lain yang cabang olahraganya sejenis sehingga tidak sepenuhnya bisa diimplementasikan pada atletnya. Selain itu juga, para pelatih ada yang membuat program latihan berdasarkan pengalaman menjadi atlet sehingga program yang diterima diberikan kepada atlet tanpa mempertimbangkan kondisi atlet. Ada juga pelatih yang melatih berdasarkan pada kondisi pada saat akan melatih.

Kegiatan workshop dilakukan selama dua hari. Pelaksanaan workshop dihadiri guru penjas SMP berjumlah 15 orang yang begitu antusias mengikuti kegiatan workshop. Kegiatan pelatihan diawali dengan pembukaan, pemaparan materi dan diskusi, dan penyusunan program latihan yang didampingi oleh tim pelaksana. Program latihan yang disusun merupakan program latihan secara umum yang nantinya akan dikembangkan oleh para pelatih. Hasil kegiatan workshop yang dilakukan diperoleh hasil sebagian besar para pelatih pemula bisa menyusun program latihan. Hanya sebagian kecil saja yang belum berhasil menyusun program latihan.

Kegiatan monitoring dan evaluasi (monev) merupakan kegiatan untuk memastikan implementasi dari program latihan yang telah disusun oleh pelatih

dalam kondisi latihan sesungguhnya. Hasil dari monev menunjukkan tingkat kemampuan para pelatih dalam mengimplementasikan program latihan sudah sangat baik.

Hasil dari kegiatan ini, secara umum terjadi peningkatan kemampuan dari para pelatih pemula dalam menyusun program latihan serta mampu mengimplementasikan program latihan yang telah disusun pada kondisi latihan sesungguhnya. Hasil ini diperoleh karena pelaksanaan kegiatan berdasarkan kebutuhan dari para pelatih mengenai penyusunan program latihan yang benar secara teoritis. Selain itu juga, didukung dengan pengetahuan dan pengalaman dari tim pendamping dapat membantu para guru dalam menyusun program latihan. Harapannya dengan adanya peningkatan tersebut makin meningkatkan pencapaian prestasi.

Dasar dilaksanakannya kegiatan PKM disebabkan hasil diskusi dan observasi dilapangan permasalahan dalam PKM ini adalah rendahnya pemahaman dan pengetahuan guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam penyusunan program latihan sepak takraw untuk siswa SMP Negeri Kota Lubuklinggau. Hal ini berimplikasi pada pelaksanaan latihan yang dilakukan berdasarkan pada pengalaman saja. Latihan seperti ini sepenuhnya tidak bisa diterapkan karena setiap atlet memiliki karakteristik yang berbeda-beda dan capaian tujuan latihan juga berbeda. Selain itu juga, pelatih minim pengetahuan tentang teori dasar kepelatihan menyebabkan latihan yang dilakukan tidak berdasarkan program dan pelatih juga kesulitan dalam menyusun program latihan. Sehingga terlihat wajar jika para pelatih kebingungan dalam mengimplementasikan latihan yang terarah dan terprogram

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pendampingan yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa telah terjadi peningkatan kemampuan para guru dalam menyusun program latihan dan kemampuan dalam mengimplementasikan program latihan dalam kondisi latihan sesungguhnya. Hal ini terjadi disebabkan adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman dari para pelatih terhadap teori kepelatihan dan dasar-dasar penyusunan program latihan. Adapun saran dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat yaitu 1) para pelatih hendaknya senantiasa mengembangkan pengetahuan dan kemampuan dalam melatih karena dunia olahraga selalu mengalami perkembangan, 2) Para pelatih harus meningkatkan pengetahuan dan penggunaan sport science dalam dunia kepelatihan, 3) Perlu peran dan dukungan dari pihak terkait mengenai ketersediaan sarana dan prasarana latihan yang menunjang keberhasilan pelaksanaan implementasi dari program latihan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Trisnawan, Adi. 2010. *Senam Aerobik*. Semarang: Aneka Ilmu.
- Brick, Lyne. 2001. *Bugar dengan Senam Aerobik*. Terjemahan Anna Agutina. 2002. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Pekik, Djoko. 2004. *Pedoman Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta.
- Restanti, Hetti. 2010. *Mengenal Jenis Senam*. Bogor: Quadra.
- Rowen, Betty. (1994). *Dance and Grow: Developmental Dance Activities For Three-Through*

*Eight-Year-*  
*Old.Pennington.PrincetonBook*