

## PELATIHAN PENYUSUNAN PROGRAM LATIHAN OLAHRAGA BAGI GURU PENJASORKES SE-KECAMATAN KARANGASEM

Ketut Chandra Adinata Kusuma<sup>1</sup>, Suratmin<sup>2</sup>, I Kadek Happy Kardiawan<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Universitas Pendidikan Ganesha

e-mail: chandra\_ketut@yahoo.com

### Abstrak

Kegiatan P2M ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan guru penjasorkes dalam menyusun program latihan olahraga. Peserta kegiatan ini adalah guru penjasorkes SD, SMP, dan SMA/SMK yang berada di Kecamatan Karangasem yang berjumlah 30 orang. Kegiatan ini dilaksanakan dalam dua tahap, pertama seminar tentang konsep periodisasi latihan dan ilmu penunjangnya, tahap kedua pelatihan penyusunan program latihan olahraga untuk atlet tingkat pelajar. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa secara umum pelaksanaan pelatihan berjalan sesuai rencana. Para guru memahami konsep periodisasi dan mampu menyusun program latihan. Sehingga kegiatan ini memberikan kontribusi yang positif bagi guru penjasorkes sebagai salah satu modal untuk membina olahraga di Kecamatan Karangasem.

Kata kunci: Pelatihan, Penyusunan Program Latihan

### Abstract

This P2M activity aimed to improving penjasorkes teacher ability in programming sport training. Participants of this program were sport teachers in Elementary School, Junior High School, Senior High School and Vocational High School in Karangasem District who were in total of 30 people. This workshop was held in two steps, first step was a conference about training periodization concept and its supporting theories, and the second step was programming sport training for athlete in student level. This workshop showed that generally this activity was held in accordance to the planning. All teachers understood periodization concept and were able to program the training. Therefore, this activity positively contributed to the sport teacher as one of the potentials to develop sport activity in Karangasem District.

Keywords: Training, Programming Training

### PENDAHULUAN

Pembinaan olahraga di Kabupaten Karangasem belum sepenuhnya membanggakan *stakeholder* dan masyarakat. Ini terlihat dari prestasi olahraga yang dicapai dalam mengikuti Pekan Olahraga Pelajar (PORJAR) dan Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (OOSN) tingkat provinsi masih di bawah Denpasar dan Badung. Hasil perolehan medali PORJAR tingkat Bali 2015 empat besar adalah Denpasar (192 emas), Badung (134 emas), Buleleng (50 emas), dan Gianyar (40 emas), sedangkan Karangasem berada pada posisi ketujuh

(19 emas, 38 perak, 58 perunggu) (Dinas Pendidikan Nasional. 2015). Pembinaan cabang olahraga pelajar masih belum merata dan terpusat di Kota Denpasar. Dari hasil PORJAR dan O2SN tahun 2015 menunjukkan dominasi Kota Denpasar.

Penjaringan atlet berbakat dalam olahraga harus menjadi perhatian pada setiap cabang olahraga di Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga Kabupaten Karangasem. Sebagian besar penjaringan atlet berbakat olahraga semestinya dilakukan pada tingkat usia dini, sehingga lebih awal dapat diketahui bakat olahraganya. Dalam olahraga,

pemanduan bakat sangat penting untuk (1) menemukan calon atlet berbakat, (2) memilih calon atlet pada usia dini, (3) memonitor secara terus menerus, dan (4) membantu calon atlet menuju ke langkah penguasaan yang tertinggi (Furqon dan Muchsin, 1999).

Aspek-aspek yang harus diukur dan diketahui melalui serangkaian tes adalah seluruh aspek antropometri, fisik, teknik, dan psikologis, yang bersifat genetik, relatif permanen dan relatif tidak dapat diubah dengan bentuk program latihan apapun, di antaranya adalah; 1) postur tubuh, yang berkaitan dengan tinggi dan massa badan (*BMI*), 2) bentuk tubuh, selain *endomorf*, *mesomorf*, dan *ectomorf*, juga ukuran *distal-proksimal ekstrimitas*. 3) kekuatan sistem persyarafan, yaitu kecepatan merespon sebuah stimulus secara motorik. 4) kapasitas paru-paru, yakni kemampuan tunggal maksimal dalam menghisap oksigen ( $O_2$ ), 5) jenis serabut otot, berkaitan dengan mesin mekanik penggerak tubuh. 6) kecerdasan, yakni yang berhubungan dengan kemampuan mengolah informasi atau *input* yang diterima selama masa latihan dan ketika melakukan pertandingan. 7) kepribadian, berkaitan dengan karakter dan sifat khusus yang dapat mempengaruhi keberhasilan dalam proses latihan maupun pertandingan (Bambang Kridasuwarno, 2015., Lubis, 2007).

Makin awal atlet menunjukkan kesesuaian pelatihan dan kemampuan untuk belajar dan berlatih, maka makin berhasil pula dalam menyelesaikan program pelatihan junior. Hal ini akan menyebabkan calon atlet memiliki lebih banyak waktu untuk berlatih sebelum mencapai usia prestasi puncak dan akan memiliki pengaruh yang berakhir positif pada pelatihannya. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa penentuan bakat merupakan suatu proses penentuan kemampuan (pra-kondisi) prestasi, dimana calon atlet harus memiliki kemampuan tersebut agar dapat mencapai tingkat prestasi yang tinggi dan

harus menggunakan teknik-teknik diagnosis yang sesuai (Bompa,2009).

Pembinaan olahraga pelajar di Kecamatan Karangasem merupakan salah satu wadah pembinaan prestasi olahraga di sekolah berbasis pada sumber daya yang ada seperti pelajar, ilmuwan, pelatih, dan berbagai dukungan seperti IPTEK keolahragaan, laboratorium, prasarana dan sarana keolahragaan. Keberadaan KKG dan/atau MGMP Penjasorkes dan perguruan tinggi sebagai basis pembinaan olahraga prestasi merupakan bentuk sinergi yang diharapkan mampu didukung melalui pendekatan dan aplikasi ilmiah yang memadai.

Berdasarkan hasil wawancara dengan salah seorang guru penjasorkes di Kecamatan Karangasem (I Made Siman Swardiyasa, S.Pd.) menunjukkan 1) Belum paham menyusun program latihan, 2) Belum pernah terlaksananya kegiatan pelatihan penyusunan program latihan untuk guru penjasorkes. Sehingga terlihat wajar jika para guru penjasorkes kebingungan dalam mengimplementasikan latihan olahraga yang terarah dan terprogram. Jika digayutkan dengan ketersediaan SDM yang berpotensi ada Kelompok Kerja Guru (KKG) dan MGMP Penjasorkes SMP, SMA/SMK Kecamatan Karangasem yang merupakan sumber daya manusia yang sangat potensial dalam pembinaan olahraga. Mereka merupakan ujung tombak keberhasilan pembinaan dan prestasi olahraga di tingkat gugus, kecamatan hingga nantinya tingkat provinsi.

Mengingat pentingnya sistem pembinaan yang berkelanjutan melalui Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga dalam meningkatkan prestasi olahraga Karangasem, maka perlu dukungan masyarakat dan *stakeholder* keolahragaan secara berkelanjutan, terukur dan komprehensif. Dalam mensikapi pembinaan prestasi olahraga pelajar Kecamatan Karangasem yang cenderung stagnan tersebut dan capaian prestasi yang belum optimal, maka perlu dilakukan

pelatihan penyusunan program latihan olahraga bagi guru Penjasorkes di Kecamatan Karangasem. Tujuan dari kegiatan ini adalah memberikan pemahaman kepada guru penjasorkes yang ada di Kecamatan Karangasem dalam menyusun program latihan olahraga sehingga nantinya dari program yang telah disusun tersebut mereka dapat memunculkan atlet-atlet yang membanggakan Kabupaten Karangasem di ajang PORJAR ataupun OOSN Tingkat Provinsi.

### METODE KEGIATAN

Program pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Aula Dinas Pendidikan Kabupaten Karangasem yang terletak di Kota Amlapura. Tiap sekolah (SD, SMP dan SMA/SMK) yang berlokasi di wilayah Kecamatan Karangasem diwakili oleh 1 orang guru Penjasorkes sehingga total peserta sebanyak 30 orang guru Penjasorkes. Pelaksanaan kegiatan ini difokuskan pada seminar tentang konsep periodisasi latihan dan ilmu penunjangnya, pelatihan penyusunan draf/program latihan olahraga, dan pendampingan penyusunan program latihan olahraga.

Permasalahan yang telah dirumuskan di atas dipecahkan secara strategis dengan meningkatkan pemahaman dan

keterampilan guru Penjasorkes di Kecamatan Karangasem untuk menyusun draf program latihan olahraga tingkat pelajar yang sesuai dengan prinsip-prinsip latihan. Dengan demikian, bentuk kegiatan yang telah dilakukan adalah sebagai berikut: (1) Panitia pelaksana berkoordinasi dengan Dinas Pendidikan Kabupaten Karangasem untuk mendiskusikan rencana kegiatan yang telah dirancang yang mencakup materi, peserta, waktu pelaksanaan, khalayak sasaran, tempat pelaksanaan dan luaran yang diperoleh setelah pelaksanaan, (2) Melaksanakan seminar mengenai periodisasi latihan atau program latihan olahraga bagi guru Penjasorkes Kecamatan Karangasem dalam upaya meningkatkan prestasi olahraga di Karangasem. Metode yang digunakan pada tahap ini adalah ceramah, dan diskusi. (3) Praktik penyusunan program latihan olahraga bagi guru penjasorkes. Metode yang digunakan pada tahap ini adalah diskusi dan pendampingan. Karya atau luaran yang dihasilkan dari kegiatan ini adalah draf program latihan olahraga untuk pelajar dan sesuai kecabangan atau spesialisasi olahraga yang digeluti oleh tiap guru penjasorkes yang siap diimplementasikan. Secara sederhana tahapan kegiatan ini ditunjukkan pada gambar 1.



Gambar 1. Tahapan Kegiatan P2M

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 19 dan 20 Mei 2016 di Aula Dinas Pendidikan, Pemuda dan Olahraga (Disdikpora) Kabupaten Karangasem yang

berkapasitas 50 orang. Kegiatan ini mengundang guru penjasorkes di Kecamatan Karangasem yang berjumlah 30 orang. Guru yang diundang tidak

hanya yang berstatus Pegawai Negeri Sipil (PNS) tetapi juga ada yang berstatus Kontrak Daerah ataupun Honorer, tergantung dari kebijakan Kepala Sekolah di unit kerja masing-masing yang menugaskan. Para peserta walaupun dari guru penjasorkes tetapi mereka belum ada yang berlicense pelatih sehingga kegiatan ini gayut dengan persiapan mereka jika ada kegiatan kursus pelatih yang diadakan oleh induk cabang olahraga masing-masing.

Kegiatan ini dilaksanakan dalam dua jenis kegiatan. Jenis kegiatan yang pertama berupa seminar tentang penyusunan program latihan olahraga. Kegiatan kedua berupa pelatihan pembuatan/penyusunan dan pendampingan program latihan olahraga. Metode yang digunakan dalam dua jenis kegiatan tersebut sama yaitu metode diskusi atau sharing pengalaman dan bedah kasus atau studi kasus.

Narasumber pada kegiatan yang bertema "Pelatihan Penyusunan Program Latihan Olahraga Bagi Guru Penjasorkes se-Kecamatan Karangasem" adalah Kadek Arry Anderzen, S.Pd.,M.Pd. dan Gede Eka Budi Darmawan, S.Pd.,M.Or. Kedua narasumber tersebut merupakan tenaga pendidik/dosen di Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO), Fakultas Olahraga dan Kesehatan (FOK), Universitas Pendidikan Ganesha (Undiksha). Selain sebagai tenaga pendidik (dosen), kedua narasumber tersebut juga berpengalaman sebagai pelatih di bidang Basket dan Panahan.

Pada kegiatan pertama atau di hari pertama diawali dengan acara pembukaan secara sederhana. Pada acara pembukaan tersebut, ketua pelaksana Ketut Chandra Adinata Kusuma, S.Pd.,M.Pd. menyampaikan sambutan/laporan di hadapan para peserta. Dalam pelaporannya, ketua menekankan kepada maksud dan tujuan pelaksanaan kegiatan ini, serta sumber dana yang digunakan sehingga kegiatan ini dapat terlaksana. Kegiatan ini yang seyogyanya dibuka oleh Kepala Dinas Pendidikan, Pemuda dan Olahraga

(Disdikpora) Kabupaten Karangasem namun karena beliau berhalangan hadir, maka kegiatan ini dibuka langsung oleh ketua panitia seijin dari Kepala Bidang (Kabid) Pemuda dan Olahraga Kabupaten Karangasem pada pukul 08.30 Wita.

Setelah acara pembukaan, maka dilanjutkan dengan pemaparan materi oleh narasumber Kadek Arry Anderzen, S.Pd.,M.Pd. Hari pertama ini narasumber memaparkan materi tentang Evaluasi Olahraga. Materi evaluasi olahraga yang disampaikan kepada para peserta menekankan kepada komponen apa saja yang wajib dievaluasi beserta model evaluasinya, dan kapan evaluasi mesti dilakukan. Metode yang digunakan oleh Kadek Arry Anderzen, S.Pd.,M.Pd. yaitu lebih banyak sharing pengalaman dan diskusi dengan para peserta. Salah satu contoh yang ditunjukkan oleh peserta atas nama I Made Siman Swardyasa yang bertanya tentang mengapa evaluasi olahraga wajib minimal dua kali dilakukan oleh seorang pelatih olahraga. Kemudian beliau juga *sharing* dan mohon solusi kepada narasumber tentang kondisi riil di tempat beliau mengajar dan melatih. Dimana peralatan dan instrumen tes yang digunakan untuk melakukan evaluasi tidak sama dengan yang ditampilkan atau dipaparkan oleh narasumber. Setiap pertanyaan maupun pernyataan dari para peserta dapat ditanggapi dengan lugas dan jelas oleh narasumber sehingga permasalahan terkait materi evaluasi olahraga dapat terpecahkan. Sesi pemaparan materi yang pertama ini terlaksana hingga waktu istirahat makan siang. Setelah istirahat dilanjutkan dengan pemaparan materi yang kedua yaitu *Weight Training*. Materi pada sesi kedua ini narasumber memberikan penjelasan tentang definisi *weight training* terutama ada satu konsep yang selama ini sering salah dipahami antara istilah "*fitness*" dengan "*weight training*". Kemudian narasumber juga memberikan penekanan tentang model-model latihan beban untuk melatih kekuatan otot, power dan daya tahan otot khusus pada atlet pelajar. Setelah memahami konsep definisi *weight*

*training* dan model-model latihannya maka narasumber melanjutkan dengan penyampaian materi tentang bagaimana menentukan intensitas, set dan repetisi dalam kaitannya dengan *weight training* yang disesuaikan dengan masing-masing cabang olahraga. Selama proses pemaparan materi seluruh peserta antusias seperti terlihat pada gambar 01, khususnya pada saat pemateri menayangkan beberapa video tentang evaluasi maupun model *weight training*.

Seperti yang ditanyakan oleh salah satu peserta atas nama I Gede Agus Pradnya, S.Pd. yakni bagaimana cara menentukan alur atau urutan bagian otot yang akan dilatih saat masuk ke program *weight training* jika mengacu pada cabang olahraga sepakbola. Setiap pertanyaan yang muncul menjadi bukti bahwa para peserta sangat antusias dalam menyimak tiap materi yang diberikan oleh narasumber.



Gambar 2. Pemaparan Materi Pada Hari Pertama

Pada hari kedua dilanjutkan dengan pemaparan materi oleh narasumber Gede Eka Budi Darmawan, S.Pd., M.Or. materi yang dibawakan narasumber diawali dengan Periodisasi Latihan. Goal dari penyampaian materi ini yakni semua peserta memiliki pemahaman tentang penyusunan program latihan mulai dari tahapan Persiapan Umum, Persiapan Khusus, Prakompetisi, dan Kompetisi. Kemudian para peserta mampu

memahami bagaimana menyusun program latihan tahunan, bulanan, mingguan dan harian. Proses kali ini berlangsung dinamis, karena narasumber berhasil mengajak para peserta untuk terlibat dalam sesi tanya jawab, *sharing* pengalaman, dan video yang ditampilkan juga sangat menarik minat peserta untuk tetap fokus seperti pada gambar 2. Permasalahan yang sempat disampaikan oleh salah seorang peserta adalah selama ini dalam penyusunan program latihan

berdasarkan *by feeling*. Mulai penyusunan program bulanan hingga ke program harian. Narasumber sempat menampilkan cara penyusunan program latihan untuk dua cabang olahraga yakni cabang

olahraga pencak silat nomor tarung dan cabang olahraga petanque. Pemaparan materi di sesi ini berlangsung hingga istirahat makan siang.



Gambar 3. Pemaparan Materi Pada Hari Kedua

Setelah istirahat makan siang dilanjutkan dengan praktik penyusunan program latihan oleh para peserta yang dipandu langsung oleh narasumber tersebut di atas. Pemateri mendatangi satu persatu peserta untuk melihat proses penyusunan sembari mengajak diskusi dan memberikan solusi (yang mengalami kesulitan). Pengerjaan penyusunan ini diberikan waktu 30 menit dan hasil akhir penyusunan yang berupa draft disampaikan/dipresentasikan oleh peserta. Saat narasumber mendatangi satu per satu peserta workshop ternyata para peserta sebagian besar sudah memahami bagaimana penyusunan program latihan olahraga. Hal ini dapat dilihat dari proses pengerjaan/penyusunan program tahunan hingga program bulanan sudah sesuai dengan apa yang dipaparkan oleh narasumber. Kemudian

melihat hasil program latihan mingguan dan hariannya juga sudah sesuai dengan kaidah kepelatihan olahraga dan prinsip-prinsip beban berlebih. Saat waktu yang diberikan oleh narasumber telah habis, maka narasumber menunjuk satu peserta untuk tampil presntasi draf program latihan yang telah disusun.

Setelah ditampilkan dan dievaluasi bersama-sama maka semua peserta ditugaskan untuk menyusun program tersebut ke dalam bentuk yang lebih rapi (diketik di kertas A4) dan dikumpulkan kepada panitia dua hari setelahnya (H+2 dari waktu kegiatan). Tugas tersebut dikumpulkan melalui Koordinator Guru Penjasorkes yaitu Dewi Sumaeda, S.Pd. yang selanjutnya dikirim via email kepada ketua panitia. Kegiatan ini ditutup oleh ketua pelaksana dengan mengucapkan permintaan maaf dan terima kasih kepada



seluruh peserta yang telah mengikuti kegiatan ini dengan antusias serta harapan kegiatan yang telah berlangsung dapat berdampak positif bagi semua peserta yang imbasnya nanti adalah peningkatan prestasi olahraga di Kabupaten Karangasem. Ketua panitia juga mengingatkan kepada semua peserta jika masih ada permasalahan terkait penyusunan program latihan olahraga dapat disampaikan via telepon atau email ataupun tatap muka langsung.

Secara umum kegiatan P2M ini telah berlangsung dengan baik, hal ini terlihat dari antusiasme para peserta dari hari pertama hingga hari kedua yang kedatangannya 100% dan proses diskusi yang sangat dinamis. Kedua, selama proses pelatihan berlangsung para peserta mau berdiskusi, maupun *sharing* pengalaman mereka selama membina atlet pelajar. Hal ini akibat para narasumber kegiatan ini mampu memberikan contoh kasus nyata yang dihadapi di lapangan, video-video yang menarik, serta gaya penyampaian narasumber yang mampu menjaga fokus para peserta. Ketiga, tiap peserta mampu menyelesaikan tugas akhirnya yaitu menyusun dan menghasilkan draf program latihan untuk atlet usia pelajar tepat waktu, dan sesuai prinsip-prinsip latihan.

#### **SIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan pembahasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa telah terjadi peningkatan pengetahuan dan pemahaman para guru penjasorkes dalam menyusun program latihan olahraga untuk atlet pelajar yang ada di Kecamatan Karangasem. Hal ini ditunjukkan dengan berhasilnya para peserta pelatihan dalam memahami konsep periodisasi latihan sehingga muaranya mereka mampu

menyusun dan menghasilkan draf program latihan dengan baik. Beberapa saran yang dapat diberikan adalah (1) Para peserta (guru penjasorkes di Kecamatan Karangasem) untuk mengimplementasikan program latihan yang telah disusun, sehingga ilmu yang diperoleh lebih bermakna, dan (2) Selalu berimprovisasi dalam menyusun program latihan selanjutnya dengan berpatokan pada hasil evaluasi program latihan sebelumnya. Sebab ilmu pengetahuan itu bersifat dinamis seiring berjalannya waktu dan zaman.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Bambang Kridasuwarmo, 2015. Tes Penentu Komposisi Jenis Serabut Otot. Jakarta; FIK UNJ
- Bompa, Tudor O. And Gregory. G. Haff. 2009, *Periodization Theory and Methodology of Training*, New York: Kendall/Hunt Publishing Company
- Cholik Mutohir, Toho. 2007. *Kebijakan dan Strategi Penguatan Kelembagaan Keolahragaan Nasional Indonesia Masa Kini dan Masa Depan*. Proceeding Seminar Nasional Keolahragaan Indonesia. Singaraja.: Unit Penerbit Undiksha
- Dinas Pendidikan Nasional. 2015. *Laporan Hasil Pertandingan dan Perlombaan PORSENIJAR Bali 2015*. Denpasar : Depdiknas
- Furqon H dan Muchsin D. 1999. *Pemanduan Bakat Olahraga Model Sport Search* (Terjemahan). Surakarta : Puslitbang Olahraga UNS.
- Lubis, Johansyah dan Heryanty Evalina, 2007. *Latihan Dalam Olahraga Profesional*. Jakarta : Badan Pengembangan dan Pengawasan Olahraga Profesional Indonesia