

SOSIALISASI PENTINGNYA ENDURANCE BAGI PELATIH SEPAK BOLA SISWA SMP SEKOTA LUBUKLINGGAU PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER

Muhammad Supriyadi¹, Muhammad Suhdy², Suparman³, Doni Admanegara⁴, Erick Salman⁵

Program Studi Penjaskesrek,^{1,2,3,4,5}

Universitas PGRI Silampari

Email: 86suhdy@gmail.com

Submitted: 2024-06-10

Published: 2024-06-24

DOI: 10.55526/bnl.v4i1.624

Accepted: 2024-06-20

URL: <https://jurnal.lp3mkil.or.id/index.php/bnl>

Abstrak

Kegiatan dari Sosialisasi Pentingnya Endurance Bagi Pelatih Sepak Bola Siswa Smp Sekota Lubuklinggau Pada Kegiatan Ekstrakurikuler ini dilakukan adalah dalam upaya untuk memberikan keterampilan khusus sebagai sebagai seorang pelatih dan dapat meningkatkan kinerjanya saat melakukan latihan karena pelatih merupakan ujung tombak dan pelaksana terdepan dalam memajukan dunia olahraga prestasi disekolah maupundiklub-klub olahraga. Dengan demikian, proses pelatihan yang dikelola dengan kinerja pelatih yang bermutu akan mampu menghasilkan sumber daya manusia yang berkualitas. Metode yang digunakan untuk pelatihan ini adalah dengan metode ceramah, diskusi dan praktek dan metode uji evaluasi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan 3 tahap, tahap pertama dilakukan sosialisasi dengan metode ceramah dan salah satu tim pengabdian sebagai pembicara. Tahap kedua menunjuk secara langsung yang terdiri tiga orang khusus anggota Tim pengabdian kepada masyarakat dalam mempraktekkan dilapangan secara langsung terkait dengan pentingnya endurance pada pelatih olahraga Pelatih Sepak Bola Siswa Smp Sekota Lubuklinggau Pada Kegiatan Ekstrakurikuler, tahap ketiga uji coba pelaksanaan yang dilakukan oleh peserta dan disamping itu adalah tahapan evaluasi meliputi evaluasi proses, akhir, dan evaluasi tindak lanjut. tahap evaluasi, yaitu memberikan masukan, saran, kritik, atau komentar terhadap hasil yang sudah peserta peroleh melalui kegiatan pelatihan ini

Kata Kunci : Sosialisasi, Pentingnya Endurance Bagi Pelatih Sepak Bola SMP

Abstract

The activity of socializing the importance of endurance for football coaches for junior high school students in the city of Lubuklinggau. This extra-curricular activity is carried out in an effort to provide special skills as a coach and can improve their performance when carrying out training because the coach is the spearhead and leading implementer in advancing the world of sporting achievements. at school and in sports clubs. Thus, the training process which is managed with quality trainer performance will be able to produce quality human resources. The method used for this training is lecture, discussion and practice methods and evaluation test methods. This community service activity was carried out in 3 stages, the first stage was socialization using the lecture method and one of the service team was the speaker. The second stage directly appoints three special members of the community service team to practice in the field directly related to the importance of endurance in sports coaches. Football trainers for junior high school students in Lubuklinggau City in extracurricular activities. The third stage is implementation trials carried out by participants and besides that is the evaluation stage including process, final, and follow-up evaluations. The evaluation stage, namely providing input, suggestions, criticism, or comments on the results that participants have obtained through this training activity

Keywords: Socialization, The Importance of Endurance for Middle School Football Coaches

Pendahuluan

Untuk meningkatkan prestasi olahraga maka banyak unsur-unsur dari kesegaran fisik yang harus dilibatkan seperti teknik, kekuatan dan tenaga, kecepatan, kelenturan, kelincahan, keseimbangan, dan lain-lain. Salah satu unsur lagi yang tidak dapat diabaikan bahkan mutlak perlu untuk ditingkatkan adalah daya tahan (endurance). Daya tahan merupakan unsur dasar atau inti dari kesegaran fisik dalam peningkatan kondisi fisik. Prestasi seorang atlet olahraga akan terhambat kemajuannya bila daya tahannya (endurance) tidak cukup terlatih dengan menggunakan metode latihan yang efektif dan sesuai dengan takaran. Yang dimaksud dengan daya tahan (endurance) adalah kemampuan ketahanan (resistance) terhadap kelelahan dan cepat pulih kembali (recovery) dari kelelahan. Seorang yang mempunyai daya tahan tinggi dapat melakukan aktifitas yang lebih lama secara kontinyu. Peningkatan daya tahan juga dapat menunda tibulnya kelelahan. Daya tahan memberikan sumbangan yang besar yang sangat berarti bagi peningkatan prestasi, bagi cabang olahraga yang mengutamakan unsur daya tahan. Salah satu cabang olahraga yang mengutamakan daya tahan (endurance) yaitu adalah lari, sepakbola, bola basket, cabang olahraga bela diri dan lain-lain. Daya Tahan (Endurance) dibagi menjadi 2 yaitu daya tahan kardiovaskuler dan daya tahan otot. Daya Tahan Kardiovaskuler adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan system jantung, paru-paru dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus menerus yang melibatkan kontraksi otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama.

Daya Tahan Otot adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu. Kunci daya tahan adalah oksigen (O₂). Tubuh membutuhkan oksigen guna memproduksi energi. Maka oksigen perlu secara terus-menerus disalurkan atau dimasukan ke organ-organ atau jaringan tubuh yang membutuhkan energi. Setiap cabang olahraga membutuhkan dalam jumlah tertentu. Nama lain dari daya tahan (endurance) yaitu, aerobic power, anaerobic capacity, dan vitamaxima. Daya tahan (endurance) ini dinyatakan dalam simbol VO₂max dan satuan yang digunakan adalah liter per menit atau cc/kg/BB/mnt.

Praktisi atau pelatih olahraga merupakan pelaksana utama dalam proses pembaharuan pelatihan untuk menjawab kebutuhan akan kualitas sumber dayamanusia yang bisa berperan secara profesional dalam masyarakat. Oleh karena itu, pembaharuan proses pendidikan

tersebut membutuhkan kinerja pelatih yang tinggi. Kinerja pelatih di sekolah diwujudkan melalui kemampuan mendidik, mengajar, dan melatih para peserta didik dalam proses pembelajaran. Proses pembelajaran akan berlangsung dengan baik, apabila didukung oleh pelatih yang mempunyai kompetensi dan kinerja yang tinggi, karena pelatih merupakan ujung tombak dan pelaksana terdepan dalam memajukan dunia olahraga prestasi di klub-klub olahraga. Dengan demikian, proses pelatihan yang dikelola dengan kinerja pelatih yang bermutu akan mampu menghasilkan sumber daya manusia yang berkualitas.

Dalam proses pelatihan, tugas yang harus dijalankan pelatih adalah menguasai, merencanakan, melaksanakan program latihan dan melaksanakan evaluasi dalam program latihan. Perencanaan yang dibuat oleh pelatih harus sesuai dengan konsep ilmu keolahragaan yang dituangkan dalam program latihan. Program latihan ini merupakan pikiran tentang apa yang dilaksanakan dalam latihan sehingga tercipta suatu sistem yang memungkinkan terjadinya suatu proses latihan dan dapat membawa atlet mencapai tujuan yang diharapkan. Selanjutnya evaluasi dilaksanakan untuk mengukur kuantitatif pencapaian tujuan serta keefektifan proses program latihan yang dilakukan.

Evaluasi adalah proses umpan balik yang menjadi fundamental dalam memperbaiki program latihan. Evaluasi yang dilakukan dalam program latihan atlet yaitu dengan melakukan tes pengukuran pada atlet. Agar kegiatan evaluasi tes pengukuran mendapatkan hasil yang maksimal seyogyanya evaluasi tes dan pengukuran harus dilakukan secara kontiniu. Selanjutnya Pelatih harus dibekali dan memiliki kompetensi yang unggul.

Dengan demikian tanggung jawab dan peranan pelatih sangat besar dalam program latihan pada klub-klub olahraga di tingkat SMP Kota Lubuklinggau, sehingga pelatih dituntut untuk memahami komponen-komponen kinerja program-program latihan, terus belajar dan mengembangkan diri agar dapat memiliki kompetensi yang tinggi dalam menjalankan profesinya yang pada akhirnya mencapai kinerja yang tinggi. Begitu juga halnya keberhasilan pada para pelatih klub-klub olahraga yang ada di kota Lubuklinggau.

Para pelatih klub-klub olahraga yang ada di tingkat SMP kota Lubuklinggau pada umumnya belum mengetahui bagaimana cara dalam mengevaluasi para atlet. Salah satu titik terpenting yang wajib diketahui para pelatih, khususnya para pelatih sepak bola klub-klub olahraga di tingkat SMP kota Lubuklinggau adalah evaluasi Endurance untuk para atlet. Para pelatih hanya mengetahui hanya cara mengasah endurance saja, akan tetapi mereka (para

pelatih) tidak tahu acuan bahwa adanya tes dan pengukuran terkait endurance pada atlet.

Dengan gejala-gejala yang ditimbul, perlu adanya langkah inisiatif dunia akademik berkolaborasi dengan praktisi olahraga dalam Sosialisasi Pentingnya Endurance Bagi Pelatih Sepak Bola Siswa Smp Kegiatan Ekstrakurikuler Kota Lubuklinggau

Metode

Mekanisme Pelaksanaan Kegiatan

Mekanisme pelaksanaan kegiatan secara umum berupa perencanaan/persiapan, pelaksanaan, observasi dan evaluasi.

1. Perencanaan

Kegiatan perencanaan yaitu sebagai adalah melakukan koordinasi dengan ketua MGMP Penjas dan seluruh pelatih sepak bola kegiatan ekstrakurikuler SMP di kota lubuklinggau.

2. Pelaksanaan

Menjelaskan dan melatih mengenai makna endurance memberikan informasi mengenai pentingnya menjaga endurance untuk meningkatkan kinerja pelatih. Para pelatih dibekali ilmu pengetahuan tentang endurance atau daya tahan serta cara evaluasi tes pengukuran dalam Endurance. Tes Pengukuran dengan menggunakan BLIP TES. Blipt Test berfungsi sebagai instrumen tes dalam mengukur Endurance atau daya tahan tubuh seorang atlet.

3. Observasi dan evaluasi

Kegiatan observasi dilakukan Untuk mengukur keberhasilan dari kegiatan ini. Tahapan evaluasi ini meliputi evaluasi proses, akhir, dan evaluasi tindak lanjut. Kegiatan observasi dilakukan secara langsung oleh tim pelaksana untuk mengetahui kekurangan dan kendala dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian. Tahap selanjutnya adalah tahap evaluasi, yaitu memberikan masukan, saran, kritik, atau komentar terhadap hasil yang sudah peserta peroleh melalui kegiatan pelatihan ini

Hasil Dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepadamasyarakat ini dilaksanakan 2 tahap, tahap pertama dilakukan sosialisasi dengan metode ceramah dan salah satu tim pengabdian sebagai

pembicara. Tahap kedua menunjuk secara langsung yang terdiri tiga orang khusus anggota Tim pengabdian kepada masyarakat dalam mempraktekkan dilapangan secara langsung terkait dengan pentingnya endurance pada pelatih Sepak Bola Siswa SMP se Kota Lubuklinggau Pelaksanaan kegiatan dimulai pada jam 13.30 yang dibuka oleh para tim pengabdian. Selanjutnya kata sambutan disampaikan oleh tim pengabdian beserta penyampaian dari Ketua MGMP Penjas SMP Kota Lubuklinggau, serta ucapan terimakasih dari Ketua MGMP dan perwakilan peserta pelatihan. Bahwa dengan adanya pelatihan ini dapat memberikan kontribusi luar biasa dalam mensosialisasikan pentingnya endurance bagi para peelatih sepak bola siswa SMP sekota lubuklinggau. Kegiatan tersebut didokumentasikan pada gambar 1 dibawah



Gambar 1: Pelaksanaan Pembukaan Sosialisasi endurance

Selanjutnya pemberian materi mengenai pentingnya endurance bagi para pelatih sepak bola bagi pelatih sepak bola siswa SMP sekota lubuklinggau olahraga serta pengenalan dan penjelasan seperangkat alat tes pengukuran endurance (Blipti Tes) kepada para pelatih Pelatih sepak bola siswa SMP Sekota Lubuklinggau.



Gambar 2. Pengenalan Alat Blipt Tes Kepada para peserta.

Kegiatan selanjutnya merupakan pemberian materi dan penjelasan materi dalam melatih bagi pelatih dalam menggunakan alat Blipt tes endurance.



Gambar 3. Penjelasan Materi Dan Tentang Perlunya Tes Pengukuran Endurance Dalam Berolahraga.



Pada gambar 4 terlihat bahwa para pelatih olahraga sangat antusias mengikuti dan mendengarkan pelatihan ini. Pelatihan ini dilakukan secara bertahap. Tahap pertama penjelasan Diruangan SMP 8 Lubuklinggau. Selanjutnya penjelasan materi dilapangan dan secara langsung dipraktekkan dilapangan Kompi Kota Lubuklinggau. Para pelatih olahraga diajarkan bagaimana tata cara dalam evaluasi tes dan pengukuran serta menggunakan alat Blip Test dengan bantuan media yang disiapkan oleh tim pengbdian. besar harapan Setelah melaksanakan PKM ini, Para pelatih sepak bola siswa SMP sekota lubuklinggau menguasai dan memahami serta menguasai endurance/kebugaran selain itu juga dapat mengembangkan kemampuan serta teknik dalam mengukur endurance bagi pelatih.

Daftar Pustaka

- Anas Sudijono. (2005). Pengantar Statistik Pendidikan. Jakarta: PTR aja Grafindo Persada.
- Azwar, Saifuddin. 2010. Metode Penelitian. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Dwi Siswoyo, dkk. (2008). Ilmu Pendidikan. Yogyakarta: UNY Press.
- Erita Y. Diahsari. (2001). Pengantar Psikologi Lingkungan. Yogyakarta: Lembaga Penerbitan Universitas Ahmad Dahlan.
- Faradika Ratria Prastawa (2010). "Persepsi Pelatih Pendidikan Jasmani SMANegeriSe-KotaYogyakarta Tentang Penilaian Domain Afektif." Skripsi. Yogyakarta: FIKUNY.
- Hadi, Sutrisno, 1991, Analisa Butir Untuk Instrumen Angket, Test, dan Skala Rating, Penerbit Andi Offset, Jogjakarta
- Hamzah B. uno (2010). Profesi Kependidikan. Jakarta: Bumi Aksara.
- Jean D. Grambs dan C Morris Mc Clare. 2005. Fondation of teaching, An Introduction to Modern Education, : Mac Education South Melboune.
- Mei Diah Puji Astuti. (2010). Sikap Mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIK UNY Terhadap Profesi Pelatih Pendidikan Jasmani. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Ngalim Purwanto. (2008). Administrasi dan Supervisi Pendidikan. Bandung: Remaja Rosda karya