



Pengembangan dan Peningkatan Kemampuan Atlet Pemula Di Nomor Lari 400 m dan Menengah

Maulana Satrio Pangestu

Program Studi Pendidikan Olahraga, FIKKM Universitas Pendidikan Mandalika
Alamat e-mail (maulanasatrio@gmail.com)

Abstrak

Tujuan pengabdian ini adalah pengembangan dan meningkatkan kemampuan atlet pemula cabang atletik nomor lari 400meter dan menengah, metode yang digunakan adalah pelatihan, dan hasil pengabdian adalah program Latihan untuk atlet pemula.

Kata Kunci

Pengembangan, peningkatan, Atlet Lari 400 meter.

Pendahuluan

Dalam organisasi permasalahan yang di dapat adalah berupa kesiapan atlet dari segi fisik maupun dalam segi kelengkapan . tidak jarang juga permasalahan yang muncul saat program di lakukan adalah masalah cedera ,penurunan performa dan hilangnya semangat dalam latihan karena program yang di berikan terlalu monoton.

Solusi yang dpat di kakmi berikan untuk beberapa permasalahan di atas berupa, pengoptomalan jadwal dan jam latihan ,pendampingan dalam pemberian program ,pendampingan dan pengawasan dalam penanganan cederan dan program latihan, permbelian motifasi dan semangat sebelum dan sesudah latihan.

Dalam masalah yang terjadi pemberian program latihan menjadi tugas paling penting dan dangat beresiko ,karena dalamm permbelian program latihan seorang pelatih harus memperhitungkan segala sesuatunya , seperti kondisi fisik ,mental dan kemampuan otak atletnya. Setap atlet memiliki pemahama ,kemampuan dan kesiapan mental yang berbeda beda, oleh sebab itu di perlukan yang namanya tes parimeter sebelum dan sesudah program di laksanakan guna untuk memonitor kondisi dan perkembangan dari atlet tersebut.

Metode Pengabdian

1. Peningkatan Kemampuan Fisik
 - a. Melakukan peningkatan daya tahan dengan jogging sebelum masuk kegerakan inti (guna mempersiapkan otot untuk kerja yang lebih berat)
 - b. Melakukan kegiatan core kondisioning untuk memperkuat otot kecil yang membantu dalam peningkatan performa
 - c. Melakuan penambahan beban latihan secara bertahap dan terkontrol guna meningkatkan power dan kekuatan
2. Peningkatan Kecerdasan Singkronisasi Gerakan
 - a. Melakukan gerakan koordinasi saat pemmanasan agar otot dan otak bisa bekerja dengan selaras
 - b. Melakukan gerakan menggunakan ledder untuk melatih otak kiri dan otak kanan dan meningkatkan kemampuan konsentrasi
3. Peningkatan Kekuatan Mental
 - a. Melatih diri dalam menangani panik dan kecenderungan grogi saat latihan maupun kompetisi
 - b. Menerima masukan dari pelatih dan senior dalam pelaksanaan latihan atau kompetisi



- c. Meningkatkan kepercayaan diri dengan berbicara hal positif kepada diri sendiri
4. Mengembangkan Kemampuan Penanganan Cedera
 - a. Menambah pengetahuan tentang otot, tulang dan anatomi tubuh lainnya ,guna pencegahan dalam cedera

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan KKN yang di laksanakan dari tanggal 20 september 2021 sampai tanggal 20 November 2021 yang di laksanakan selama kurang lebih dua bulan di PASI KOTA Mataram, pelaksanaan latihan dan pemberian program yang diterapkan menghasilkan beberapa kesimpulan dan peningkatan pada atlet yang diteliti.

Beberapa peningkatan berupa peningkatan kemampuan fisik, mental dan kesempurnaan gerakan yang di latih dan di bimbing selama kurang lebih dua bulan. Peningkatan kemampuan fisik mencakup beberapa faktor yaitu: peningkatan kekuatan dalam latihan beban, sebagai contoh: kemampuan dalam mengangkat beban squad sebelum mendapat program iyalan 90kg, setelah mendapat program ,pendampingan, dan tehnik yang benar peningkatan dari beban squad pun meningkat menjadi 150 kg sesuai kekuatan dan fokus peningkatan kekuatan ototnya , peningkatan kemampuan mental atlet yang awalnya takut dan tidak percaya diri saat di laksanakannya lathan dan tes ,semakin lama semakin membaik dan tumbuh kepercayaan diri dar diri atletnya , peningkatan kesempurnaan gerakan atlet dengan pendampingan dan pemberian gerakan koordinasi tehnik dan melatih otot tidak sadar dalam melakukan gerakan yang dapat mendongkrak performa atlet karena kesempurnaan koordinasi otot sadar dan otot tidak sadarnya .

Kesimpulan

1. Pada umumnya semua program dapat di laksanakan dengan baik , antusias dan semangat dari atlet sangat baik dan menyenangkan ,bahkan ada yang menyarankan dan memberikan banyak pelajaran serta tehnik yang dapat saya aplikasikan pada program yang saya jalankan,program yang sudah kamis susun sudah sesuai dengan yang di harapkan dan terdapat beberapa kekurangan yang di pengaruhi oleh kondisi fisik atlet dan kondisi alam beberapa minggu belakangan ini .
2. Program yang telah di susun merupakan penyesuaian dari kemampuan atlet dan saya selaku mahasiswa yang melaksanakan kegiatan KKN ini , baik dari segi pengetahuan, pengalamman ,serta bakat yang ada sehingga merealisasikannya tidak terjadi hambatan yang berarti .
3. Suksennya program KKN ini karena di dukung dan di tunjang oleh kerja sama yang baik dari semua pihak ,baik dari mahasiswa KKN maupun staf atau pelatih yang ada di mitra ,serta pihak Universitas Pendidikan Mandalika ,LPPM, serta DPL yang telah meluangkan waktu serta tenaga dalam membimbing saya dalam pelaksanaan program dan penyusunan laporan ini.

Saran

Untuk mahasiswa KKN selanjutnya

Untuk tidak mengulangi ketidak berhasilan program – program KKN , sebaiknya calon mahasiswa KKN bisa memperisapkan diri lebih matang dalam pengetahuan dan penanganan ketika terjadi cedera atau masalah kepada atletnya.



Daftar Pustaka

sumber pengambilan data berasal dari kegiatan kkn tematik yang di laksanakan dan untuk referensi pengerjaan di ambil dari buku panfduan yang telah di berikan dan di bagikan dari ppihak penyelenggara atau kampus