



Meningkatkan Kondisi Fisik dan Daya Tahan Atlet Mayung Lepas di GOR Lalu Magaparang Sumbawa Barat

Febri Hardiansyah (NIM. 19091343)

Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat
Universitas Pendidikan Mandalika

Abstrak

Lepas adalah clup atletik local yang berasal dari Kabupaten Sumbawa Barat, Nusa Tenggara Barat. Pentingnya komponen kondisi fisik sangat berpengaruh dan mendukung terhadap para atlet. Komponen kondisi fisik yang dikembangkan dalam mendukung kebutuhan dalam semua atlet sudah sangat luas. Namun tren kondisi fisik yang banyak digunakan adalah komponen fisik secara umum yaitu kekuatan, kelentukan kecepatan, daya tahan dan kondisi antropometri yaitu panjang lengan, panjang tungkai. Solusi yang saya berikan untuk meningkatkan kondisi fisik kepada atlet yaitu dengan memberikan latihan jogging selama 10 menit sebelum memulai latihan. Lalu di tambah dengan latihan beban, latihan sprint 50-100 meter. Untuk jadwal kegiatan KKN yang saya lakukan di club atletik dilakukan selama 3 kali dalam seminggu yaitu pada hari Senin, Rabu, dan Sabtu sore yang bertempat di GOR Lalu Magaparang. Maka hasil dari latihan yang diberikan kepada para atlet bermanfaat karena ada perubahan yang signifikan. Sehingga sekarang para atlet sudah lebih baik dan bisa optimal menyelesaikan program latihan karena sudah didukung dengan kemampuan fisik dan daya tahan yang lebih prima.

Kata Kunci

Kondisi fisik, daya tahan atlet

Pendahuluan

Mayung Lepas adalah clup atletik local yang berasal dari Kabupaten Sumbawa Barat, Nusa Tenggara Barat yang berdiri pada tanggal 27 Januari 2000. Mayung Lepas pada awalnya terbentuk dikenal dengan sebutan PASI Sumbawa Barat. Pada saat itu awal mula terbentuk karena dari setiap Event dan Turnamen Kabupaten Sumbawa Barat tidak pernah ikut. Dari sinilah KONI Sumbawa Barat sepakat untuk membentuk clup atletik ini dan mengadakan seleksi antar sekolah guna untuk mencari siswa-siswa yang berbakat dan memiliki kemampuan yang akan siap berlatih untuk mengasah kemampuan dan teknik sehingga lebih baik serta bisa melahirkan atlet-atlet yang bertalenta guna mengikuti turnamen yang di selenggarakan di tingkat Kabupaten, Provinsi maupun Nasional.

Setelah resminya terbentuk Mayung Lepas mereka mulai Latihan yang rutin untuk Latihan perdana mereka melakukan secara bersama dan peralatan yang seadanya. Untuk jadwal Latihan awalnya mereka sepakat melakukan Latihan setiap jam 15:00 yang bertempat di Alun-alun kantor Bupati Sumbawa Barat. Setelah beberapa tahun tepatnya di tahun 2010 tempat Latihan di pindahkan ke GOR Lalu Magaparang sampai saat ini. Pelatih Mayung Lepas akhirnya membuat jadwal Latihan 3 kali dalam satu minggu yang di lakukan pada hari Senin, Rabu, dan Sabtu. Setelah rutin melakukan Latihan clup atletik ini pun sering mengikuti Event yang di selenggarakan di tingkat Provinsi maupun Nasional dan sering keluar sebagai juara, sehingga nama Mayung Lepas ini menjadi banyak di kenal. Dan atletnya juga mewakili NTB ke ajang Multi Event Nasional PON Riau 2012 dan Event Internasional SEA Games 2013 menjuarai lari 100 meter dan pernah di nobatkan sebagai manusia tercepat dan di akui kemampuannya.



Saat saya mulai KKN, hal yang saya amati terlebih dahulu adalah para atlet. Dan kebetulan pada saat melakukan ujicoba saya melihat hal yang pusat pengamatan saya yaitu kurangnya daya tahan fisik. Mereka cepat sekali kelelahan sehingga pada saat menyelesaikan program tidak menjadi optimal. Karena bagaimanapun teknik tidak akan bagus kalau tidak di dukung dengan stamina yang baik maka tidak akan sempurna. Sehingga saya berani untuk memprogramkan KKN-T daya tahan fisik di Mayung Lepas.

Ide atau gagasan yang diberikan untuk permasalahan yang ada di Mayung Lepas yaitu kami membuka pandangan dan wawasan kepada seluruh anggota akan pentingnya memiliki kondisi fisik yang prima. Pentingnya komponen kondisi fisik sangat berpengaruh dan mendukung terhadap para atlet. Komponen kondisi fisik yang dikembangkan dalam mendukung kebutuhan dalam semua atlet sudah sangat luas. Namun tren kondisi fisik yang banyak digunakan adalah komponen fisik secara umum yaitu kekuatan, kelentukan kecepatan, daya tahan dan kondisi antropometri yaitu panjang lengan, panjang tungkai.

Solusi yang saya berikan untuk meningkatkan kondisi fisik kepada atlet yaitu dengan memberikan latihan jogging selama 10 menit sebelum memulai latihan. Lalu di tambah dengan latihan beban, latihan sprint 50-100 meter.

Metode Pengabdian

Melakukan jogging serta gerakan-gerakan lain yang dominan memiliki nilai aerobik. Biasakanlah diri kamu untuk bisa melakukan jogging sekitar 40 sampai 60 menit dengan berbagai macam variasi kecepatan yang bisa dikombinasikan. Latihan ini tentu saja bertujuan untuk dapat menambah daya tahan otot tubuh kamu dan daya tahan kardiovaskular. Maksudnya, kamu dituntut untuk bergerak dan lari dalam durasi waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Tindak lanjut dari latihan ini adalah dengan menambah kecepatan, intensitas dan kualitas gerak, agar bisa berpengaruh dalam kekuatan stamina kamu di lapangan. Sampai akhirnya kamu mampu melakukan gerakan cepat dalam waktu yang lama, stabil, dan konsisten.

Selain keterampilan, daya tahan atau *endurance* kecepatan adalah salah satu hal penting dalam Tolak Peluru. Sebab dalam Tolak Peluru, dituntut untuk mempunyai fisik dan daya tahan yang prima. Kamu akan kesulitan untuk mengembangkan keterampilan jika kamu tidak memiliki ketahanan kecepatan yang tinggi. Berikut adalah panduan tentang cara untuk melatih daya tahan kecepatan dalam Tolak Peluru

Lakukan pemanasan secara dinamis sebelum latihan

Ini adalah metode terbaik untuk mempersiapkan tubuh kamu. Pemanasan dinamis harus mengembangkan kecepatan dan gerakan. Perhatikan juga bahwa jogging ringan sebelum melakukan peregangan (10-15 menit) sangat berbahaya bagi kecepatan dan kekuatanmu. Hal ini juga dapat menyebabkan kamu cidera. Sebaliknya, cobalah lakukan pemanasan dinamis setelah jogging untuk meningkatkan suhu tubuh kamu serta memperlancar aliran darah. Karena aliran darah yang lebih baik akan memberikan lebih banyak oksigen. Pemanasan dinamis adalah serangkaian gerakan dari *skipping*, *twisting*, *quick starts*, *cutting* dan sebagainya. Latihan – latihan ini akan memberikan kamu daya tahan yang lebih baik.

Lakukan jogging santai dan secara terus menerus untuk daya tahan

Jogging dalam waktu 5-10 menit sangat baik untuk menunjang latihan. Namun, perlu diketahui bahwa itu tidak akan meningkatkan kemampuan aerobik kamu. Sebaliknya, sebagai



atlet tolak peluru tingkatkan kemampuan aerobikmu dengan latihan lari interval. Kamu harus bergantian berlari dalam set pendek maupun intens dengan berlari atau *jogging* sehingga otot kamu tidak akan mengalami banyak setres.

Lakukan latihan kecepatan dan tolakan dalam latihan yang berbeda

Berlatihlah sebanyak yang kamu bisa. Gunakan relay untuk membuat diri kamu tetap stabil dan lebih kompetitif. Gunakan peluru dalam melaksanakan latihan ini. Manfaatkan juga lebar lapangan untuk melakukan latihan ini.

Perhatikan waktu istirahat

Kamu harus paham kapan waktu yang tepat untuk istirahat dan pemulihan. Jika kamu terlalu banyak latihan atau *overtraining*, hal itu akan mengganggu jadwal latihanmu.

Lakukan uraian latihan yang tepat

Urutan yang tidak tepat dalam latihan dapat mengurangi efektivitas pelatihan itu sendiri, meningkatkan resiko cedera, dan mengganggu peningkatan keterampilan kamu. Mulailah pelatihan dengan pemanasan dinamis sebelum melanjutkan sesi koordinasi dan kelincahan.

Atur waktu minum yang tepat

Cara kamu minum dan apa yang kamu minum sebelum dan sesudah latihan bisa mempengaruhi daya tahan kamu. Pastikan bahwa kamu minum dengan ukuran yang pas sebelum latihan. Interval yang tepat adalah 15 sampai 20 menit selama pelatihan untuk waktu hidrasi selanjutnya. Menjaga diri terhidrasi akan mengurangi kram, dan akan mempersiapkan tubuh kamu untuk hari pelatihan berikutnya. Kamu bisa mempertahankan kebiasaan ini untuk musim yang lebih ketat dan lama.

Hasil dan Pembahasan

Hasil kegiatan yang telah dilakukan diuraikan berikut ini.

A. Latihan Kekuatan



Gambar 1. Latihan Kekuatan

Cara terbaik untuk meningkatkan kemampuan kekuatan ini adalah berlatih menggunakan beban atau dengan kata lain latihan beban (*weight training*) (Gambar 1). Sebaiknya sebelum melakukan program latihan beban sesungguhnya, disarankan agar atlet lebih dulu mengenal berbagai bentuk-bentuk gerakan latihan kekuatan seperti :

1. Melakukan push up.
2. Melakukan pull up.
3. Latihan kekuatan otot perut, melakukan sit up.
4. Latihan kekuatan otot punggung, melakukan back lift.
5. Bangun tidur, angkat kaki.

6. Melompat dengan dua kaki.
7. Melompat dengan satu kaki secara bergantian.
8. Lompat jongkok.
9. Lompat dua kaki dengan kun.

Proses selanjutnya adalah meningkatkan kualitas gerakannya dengan menggunakan beban (*weight training*) yang sebenarnya. Dianjurkan untuk tidak melakukan atau berlatih loncat di tempat yang keras karena akan berdampak terjadinya sakit, cedera pada bagian lutut, dan pinggang. Latihan fisik dapat dimaksimalkan pada bagian-bagian otot yang dominan untuk olahraga tolak peluru terutama adalah otot bagian atas. Namun jangan lupa agar tetap melatih otot bagian lain agar koordinasi gerak tetap terjaga dan melindungi cedera.

Salah satu kunci sukses pembinaan para atlet di usia muda adalah diterapkannya Total Training Method: program ini merupakan kombinasi dari berbagai bagian yang dibutuhkan untuk membentuk performa dan fisik para atlet yang baik tanpa membahayakan kesehatan. Bagian-bagian dalam program ini adalah perencanaan dan manajemen., kontrol medis, kebiasaan, nutrisi makanan, adaptasi terhadap program latihan, psikologis, teknis dan prinsip pembentukan fisik. Selain itu, ada 5 faktor penting yang harus dianalisis ketika menyiapkan prinsip pembentukan fisik berdasarkan filosofi Total Training Methode adalah :

- a. Interaksi antara program pembentukan fisik dan teknik yang didukung oleh aspek psikologis.
- b. Mengevaluasi perencanaan tahunan secara konsisten untuk meyakinkan para atlet pada suatu kelompok masih tetap focus terhadap tujuan pelatihan.
- c. Evaluasi terhadap atlet dibuat terpisah berdasarkan prioritas kelompok.
- d. Mengorganisir program dan latihan yang spesifik berdasarkan frekuensi, intensitas dan banyaknya latihan.
- e. Selalu memperhitungkan faktor motivasi, hal – hal yang perlu dianalisis di antaranya :
 - 1) Kemampuan fisik dari setiap anggota atlet
 - 2) Kesehatan dari setiap anggota atlet agar tetap terbebas dari sakit atau cedera (latihan harus aman, jangan pernah mengambil resiko dengan memaksakan pemain berlatih jika kondisi kesehatan mereka tidak fit 100%)
 - 3) Jenis latihan yang harus dikondisikan dengan keadaan cuaca (jika kondisi dingin, latihan dilakukan di dalam ruangan, begitu juga saat hujan). Lokasi, selalu menukar tempat Latihan untuk mencegah kebosanan (Gambar 2).



Gambar 2. Latihan Otot Lengan

B. Kelincahan



Kelincahan / *agility* merupakan kemampuan seseorang untuk merubah arah gerakan dengan cepat serta tetap mampu mempertahankan keseimbangannya. Untuk mempunyai kelincahan yang bagus maka atlet harus dilatih. Program latihannya seperti :

1. Latihan sprint merubah arah gerak tubuh (shuttle run).

Contoh latihannya seperti :

- a) Sprint bolak-balik dengan jarak 10 meter sebanyak 8-10 kali.
- b) Setiap mencapai garis batas usahakan mengubah arah (membalikkan badan) dengan kekuatan maksimal (secepat-cepatnya) (Gambar 3).



Gambar 3. Latihan Suttle Run

2. Latihan gerakan reaksi tubuh.

Contoh latihannya seperti :

- a) Dengar suara pluit.
- b) Bila pelatih menyebut maju, maka atlet lari kearah kornes(kun) depan secepat mungkin.
- c) Bila pelatih menyebut kiri, maka atlet segera lari ke kornes(kun) sebelah kirinya

C. Latihan Kecepatan



Gambar 4. Latihan Kecepatan

Dalam dunia olahraga, khususnya dalam atletik, kecepatan adalah salah satu hal yang paling utama yang harus dimiliki oleh atlet. Karena atlet dituntut untuk bisa bergerak dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan. Bentuk latihan yang bisa kamu lakukan adalah salah satunya shuttle run atau lari bolak balik dengan jarak 10 meter. Kualitas latihan kamu naikan dengan menambahkan beban dan rintangan. Selain itu, melakukan sprint jarak pendek dengan intensitas tinggi juga sangat efektif untuk diterapkan dalam fisik kamu.

Latihan teknik dan bentuk latihan antara lain

- 1) Latihan Start

Latihan start yang perlu diperhatikan :



- a) Tahap bersedia
 - b) Tahap siap
 - c) Tahap dorongan
 - d) Tahap akselerasi
- Bentuk latihan :
- a) Latihan start dari posisi duduk, berdiri, latihan dorongan
 - b) Latihan start dan akselerasi dengan jarak 10 sampai 30 meter
 - c) Latihan khusus gerakan tungkai
 - d) Latihan dengan variasi tahapan start, bersedia, siap, ya
 - e) Dengan kecepatan gerak dan reaksi
 - f) Latihan kekuatan dengan beban untuk otot-otot ekstensor dengan beban 3 set, 3 repetisi, dengan beban 90% dari maksimal
 - g) Kekuatan kecepatan dengan berbagai latihan dengan otot pendukung utama start tungkai seperti : leg pes squat kaki. Satu kaki split, dengan dosis (60-80%) dengan 3 set, 6 repetisi beban 80%.
- 2) Latihan Kecepatan Gerak
Meningkat efisiensi gerakan langkah dan panjang langkah
 - a) Lari system dari cepat kemudian lambat
 - b) Lari dari lambat kemudian sprint
 - c) Lari dari medan turun
 - d) Latihan akselerasi
 - 3) Latihan Kecepatan Maksimal
 - a) Latihan dengan start melayang jarak 30 meter dengan set 3, 3 repetisi
 - b) Lari dari medan yang turun
 - 4) Latihan Daya Tahan Kecepatan
 - a) Lari dengan jarak cukup 100-600 meter
 - b) Latihan dengan Ins and out
 - c) Sprint 20 meter
 - d) Rilek 20 meter
 - e) 3 kali repetisi
 - 5) Latihan Kekuatan Maksimal
 - a) Latihan untuk kekuatan otot ekstensor (lompat baku 3 x 3 x 90% dari maksimal)
 - b) Latihan sirkuit training dengan beban yang ringan
 - 6) Latihan Daya Tahan Kekuatan Kecepatan
 - a) Lari dengan beban/lari kijang 100 meter
 - b) Lari di medan naik
 - 7) Kekuatan, Kecepatan, Power
Berbagai latihan dengan beban seperti leg pres, step up dengan beban 60 – 80% dengan 3 set, 3 repetisi x 80 % beban naik.

D. Latihan Kelenturan



Gambar 5. Latihan Kelenturan

Kemampuan tubuh dalam melakukan gerak dengan sendi tanpa menimbulkan gangguan pada bagian tersebut adalah kelenturan atau kelenturan atau fleksibilitas. Kelenturan sangat penting bagi atlet hamper semua cabang olahraga karena kelenturan dapat mengurangi risiko cedera pada otot dan sendi. Selain itu, kelenturan mampu menambah setiap atlet dari segi kecepatan, koordinasi, kelincahan, menghemat penggunaan tenaga, hingga memperbaiki sikap tubuh.

Oleh karena itu, kelenturan perlu banyak dilatih terlebih di sejak usia dini. Manfaat Latihan kelenturan menyebabkan otot menjadi tidak kaku, lentur, mudah di gerakkan atau elastis.

Macam-macam Bentuk Latihan Kelenturan

- a) Latihan mencium lutut dalam posisi duduk pada gerakan senam lantai. Latihan ini ditunjukkan untuk melatih kelenturan otot punggung.
- b) Latihan mencium lutut dalam posisi berdiri pada senam lantai. Latihan ini ditunjukkan untuk melatih kelenturan otot punggung dan pinggang.
- c) Latihan berbaring kangkang. Latihan ini bertujuan untuk melatih kelenturan otot pinggang.
- d) Latihan kayang. Latihan kayang bertujuan untuk melatih kelenturan otot perut, punggung, pinggang.
- e) Latihan sikap cobra. Latihan ini dapat dilakukan untuk melatih kelenturan otot pinggang.
- f) Latihan splits. Latihan ini meregangkan kedua kaki sehingga membentuk garis lurus. Splits dapat melatih kelenturan otot selangkangan.

Hasil yang dicapai setelah melakukan latihan fisik ini adalah adanya perubahan. Yang dimana pada awalnya para atlet sangat cepat sekali lelah saat melakukan ujicoba. Para atlet juga sering merasakan nyeri otot dan sendi saat selesai latihan. Dan sekarang setelah para atlet di kasi latihan fisik mulai meningkat akan dimilikinya stamina. Para atlet menjadi lebih kuat, lebih lugas, dan lebih ekstra tenaga. Sehingga pada saat melakukan tes uji coba sampai posisi akhir sudah ada perkembangan dan perubahan.

Maka hasil dari latihan yang diberikan kepada para atlet bermanfaat karena ada perubahan yang signifikan. Sehingga sekarang para atlet sudah lebih baik dan bisa optimal menyelesaikan program latihan karena sudah didukung dengan kemampuan fisik dan daya tahan yang lebih prima.

Kesimpulan

- 1) Daya tahan adalah salah satu hal penting dalam Atletik. Sebab dalam atletik, atlet dituntut aktif bergerak serta mempunyai fisik yang prima.
- 2) Cara terbaik untuk meningkatkan kemampuan kekuatan ini adalah berlatih menggunakan beban atau dengan kata lain latihan beban (*weight training*).



- 3) Kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk merubah arah gerakan dengan cepat serta tetap mampu mempeertahankan keseimbangannya.
- 4) Kecepatan adalah salah satu hal yang paling utama yang harus dimiliki oleh atlet. Karena atlet dituntut untuk bisa bergerak dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan.
- 5) Program latihan fleksibilitas yang dapat kamu terapkan adalah dengan melakukan peregangan dengan benar. Diantaranya adalah dengan mencium lutut, sikap lilin, dan lain-lain.

Saran

Tolak peluru juga menuntut kemampuan otak yang prima. Untuk dapat melakukan tolakan yang jauh kita harus banyak berlatih dan menyelesaikan program yang telah di berikan karena dalam tolak peluru atlet ini sangat diperlukan kekuatan dan tolakan yang kuat saat menolak demi terciptanya tolakan yang jauh untuk mencapai kemenangan.

Daftar Pustaka

- Rizka, M. A. (2019). Buku Saku Pedoman Program KKN Tematik “Pemberdayaan Masyarakat Berbasis Pendidikan”. *Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat. IKIP Mataram.*
- Achmad Esnoe Sanoesi, Sodikin Chandra, Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan ; editor, Ema Kurnianingsih,-Jakarta : Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional, tahun 2010.
- <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/view/1020>