

Pelatihan Pelatih Dan Wasit Bagi MGMP Kabupaten Cilacap Tahun 2023

Raditya Pratama¹, Ari Gana Yulianto², Chenza Al Ghifary³

STKIP Darussalam Cilacap

Email:

pratama@stkipdarussalamcilacap.ac.id¹, arigana.yulianto@stkipdarussalam.ac.id², chenza@gmail.com³

Article History:

Received: 30 Mei 2023

Revised: 20 Juni 2023

Accepted: 25 Juli 2023

Keywords: Training, stkip darussalam cilacap

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

Abstrak

Kegiatan 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 Majenang 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 Majenang..

Kata Kunci: Program Latihan, stkip darussalam cilacap

PENDAHULUAN

Pembinaan olahraga di Kabupaten Majenang 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 Majenang berada pada posisi ketujuh. 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

* Raditya Pratama, pratama@stkipdarussalamcilacap.ac.id

olahraga semestinya dilakukan pada tingkat usia dini, sehingga lebih awal dapat diketahui bakat olahraganya.

Dalam olahraga, pemanduan bakat sangat penting untuk menemukan calon atlet berbakat, memilih calon atlet pada usia dini, memonitor secara terus menerus, dan 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 ekstremitas. 3) kekuatan sistem persyarafan, yaitu kecepatan merespon sebuah stimulus secara motorik. 4) kapasitas paru-paru, yakni kemampuan, tunggal maksimal dalam menghisap oksigen (O₂), 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, 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 Majenang 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 Mejanang (Ali Mansyur S.Pd.) menunjukkan, Belum paham menyusun program latihan, Belum

pernah terlaksananya kegiatan pelatihan penyusunan programlatihan untuk guru penjasorkes. Sehingga erlihat 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 Majenang 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 Majenang, maka perlu dukungan masyarakat dan stakeholder keolahragaan secara berkelanjutan, terukur dan komprehensif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Kegiatan

Dalam tahap perencanaan, koordinasi dilakukan dengan kepala desa dan seluruh pelatih klub olahraga di Kecamatan Majenang. Setelah koordinasi, tim Pengabdian Kepada Masyarakat mengadakan pertemuan untuk merapatkan kegiatan yang akan dijalankan. Beberapa kegiatan dalam tahap ini diantaranya mengadakan pelatihan dan di ajarkan langsung kepada anggota sosialisasi, penyusunan kegiatan sesuai dengan jadwal yaang telah ditentukan.

Menjelaskan dan melatih tentang arti daya tahan (endurance) memberikan informasi mengenai pentingnya menjaga daya tahan untuk meningkatkan kinerja pelatih. Pelatih diberikan pengetahuan tentang daya tahan serta metode evaluasi menggunakan tes pengukuran daya tahan, yang dilakukan dengan menggunakan Blipt Tes. Tes ini melibatkan lari bolak-balik sejauh 20 meter atau dimulai dengan lari secara bertahap dari lambat ke cepat, menciptakan tantangan bagi atlet untuk tetap mengikuti irama waktu lari yang semakin meningkat.

Prosedur pelaksanaan tes Blipt adalah sebagai berikut:

- 1) Tes Blipt dilakukan dengan lari bolak-balik sejauh 20 meter, dimulai dengan kecepatan rendah dan secara bertahap ditingkatkan hingga atlet tidak mampu mengikuti irama waktu lari. Hasilnya menunjukkan kemampuan lari maksimal pada level lari bolak-balik yang dilakukan.
- 2) Setiap level memiliki durasi waktu 1 menit.

- 3) Pada level 1, atlet harus menempuh jarak 20 meter dalam waktu 8,6 detik dengan melakukan 7 kali lari bolak-balik.
- 4) Pada level 2 dan 3, atlet harus menempuh jarak 20 meter dalam waktu 7,5 detik dengan melakukan 8 kali lari bolak-balik.
- 5) Pada level 4 dan 5, atlet harus menempuh jarak 20 meter dalam waktu 6,7 detik dengan melakukan 9 kali lari bolak-balik.
- 6) Setiap kali atlet mencapai jarak 20 meter, akan terdengar bunyi suara satu kali sebagai tanda berakhirnya level tersebut.
- 7) Posisi awal diambil dengan kedua kaki berada di belakang garis start, dengan menggunakan aba-aba 'bersedia, siap-ya'. Dengan intonasi nada yang sesuai, tester dapat berlari menuju garis batas, memastikan satu kaki melintasi garis yang telah ditentukan.
- 8) Jika suara aba-aba belum terdengar, hal ini menunjukkan bahwa tester telah melampaui garis batas yang ditetapkan. Namun, dalam berlari balik berikutnya, tester harus menunggu hingga aba-aba terdengar. Sebaliknya, jika ada aba-aba tetapi atlet belum mencapai garis batas, disarankan untuk meningkatkan kecepatan agar melewati garis batas dan segera mendapatkan instruksi untuk berlari ke arah sebaliknya.
- 9) Jika seorang atlet tidak dapat mengikuti irama waktu lari selama dua putaran berurutan, hal ini menunjukkan bahwa kemampuan maksimal atlet hanya terjadi pada level berbalik tersebut.
- 10) Setelah tester tidak mampu mengikuti irama waktu lari, ia tidak diizinkan untuk berhenti, melainkan harus melanjutkan berlari secara perlahan selama 3 hingga 5 menit selama proses pendinginan.

Blipt Test berperan sebagai alat uji untuk mengukur daya tahan atau ketahanan fisik seorang atlet. Setelah menjalani latihan di aula desa, langkah selanjutnya adalah melakukan praktik di lapangan. Praktik ini berkaitan dengan cara menggunakan Bleep Test pada atlet yang dibina di Kecamatan Majenang. Langkah-langkah pelaksanaannya sebagai berikut:

- a. Mengumpulkan pelatih di lapangan sepak bola desa Pulau Jambu.
- b. Membentuk beberapa tim atau kelompok uji.
- c. Pelatih diberi instruksi untuk memulai uji dan mengukur Bleep Test terhadap masing-masing atlet.

- d. Tim PKM STKIP Darussalam Cilacap memantau dan mendampingi pelatih di lapangan.

Proker yang di usung dalam laporan adalah *Pelatihan endurance*.

No	Waktu	Hari/Tanggal	Tempat	Urutan pelaksanaan
	08.30 s/d 12.00	Senin/25 Agustus 2022	Gor Kecamatan Majenang	1. pelaksanaan kegiatan di buka oleh mahasiswa STKIP Darussalam Cilacap 2. Sambutan Ketua Pelaksana 3. Sambutan Camat Majenang
	13.00-sampai selesai	Senin/25 Agustus 2022	Lapangan Kecamatan Majenang	1. pelaksanaan pelatihan Pelatih dan Wasit di kecamatan Majenang 2. Pemraktekkan Pelatih dan wasit

SIMPULAN

Penyusun membuat program kerja dengan tema "Pelatihan Pelatih dan Wasit Sepak Bola di MGMP Cilacap setelah melakukan PKM, masyarakat pelatih olahraga di kecamatan sidareja menguasai dan memahami edurance serta mampu teknik dalam mengukur *edurance* bagi pelatih. Keseimbangan fisik dan mental yang diperoleh melalui endurance juga mendukung pelatih dalam mengatasi tantangan dan memberikan motivasi kepada para atlet.

DAFTAR PUSTAKA

- D. Siswoyo (2008). *Ilmu Dalam Pendidikan*. Yogyakarta:UNY Press.
- Erita Y. D. (2001). *Pengantar Dalam Psikologi Lingkungan*. Yogyakarta: LP Universitas Ahmad Dahlan.
- Faradika R. Prastawa, (2010). *Persepsi Pelatih Dalam Penjas SMAN Se-Kota Yogyakarta Tentang Penilaian Domain Afektif*. Skripsi: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Hamzah B. Uno (2010). *Profesi Dalam Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.

Mei, Diah Puji Astuti, (2010). *Sikap Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIK UNY Pada Profesi Pelatih Penjas*. Skripsi: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.

Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jilid 1. Jakarta: Erlangga.

N.Purwanto (2008). *Administrasi dan Supervisi dalam Pendidikan*, Bandung: Remaja Rosdakarya.

N. Holis Majid, (2010). *Kinerja Para Pelatih Dalam Mengajar Penjas di SMP Negeri kabupaten Cilacap*. Skripsi:FIK Universitas Negeri Yogyakarta