

Sosialisasi Peningkatan Pengetahuan Program Latihan Pada Pelatih Dan Pembina Pencak silat Kabupaten Lombok Tengah

Nune Wire Panji Sakti, Supriadin, Adi Suriatno, Sukarman, Rusdiana Yusuf
Dosen IKIP Mataram

Abstrak; Latihan adalah proses penyempurnaan berolahraga melalui pendekatan ilmiah, khususnya prinsip-prinsip pendidikan, secara teratur dan terencana sehingga mempertinggi kemampuan dan kesiapan olahragawan, (Ambarukmi, et al, 2007). Latihan atau *training* adalah penerapan dari suatu perencanaan untuk meningkatkan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, metode, dan aturan pelaksanaan sesuai dengan tujuan dan sasaran yang akan dicapai (Sukadiyanto dan Muluk, 2011). Sedangkan pendapat dari Chu & Myer (2013) “latihan merupakan suatu kegiatan yang sistematis dalam waktu yang panjang, ditingkatkan secara bertahap dan perorangan, yang bertujuan membentuk manusia yang berfungsi fisiologis dan psikologisnya untuk memenuhi tuntutan tugas”. Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihannya. Pencak silat merupakan salah satu budaya asli bangsa Indonesia. Dimana sangat diyakini oleh para pendekarnya dan pakar pencak silat bahwa masyarakat Melayu saat itu menciptakan dan mempergunakan ilmu beladiri ini sejak di masa prasejarah, karna pada masa itu manusia harus menghadapi alam yang keras dengan tujuan mempertahankan kelangsungan hidupnya (*survive*) dari berburu melawan binatang buas dan pada akhirnya manusia mengembangkan gerak-gerak beladiri. Kabupaten Lombok Barat memiliki penurunan prestasi khususnya pada cabang olahraga pencak silat, mereka selalu ketinggalan dalam hal prestasi atlet pencak silat. Dilihat dari segi fisik, mereka sebenarnya bisa unggul dari atlet kota Mataram dan Sumbawa, yang selalu melihat progress yang begitu pesat dan hebat dalam hal prestasi. Saya sebagai akademisi melihat problem yang terjadi adalah kesalahan program latihan yang diterapkan, dan keegoisan sang pelatih yang selalu percaya program latihan yang tidak terukur.

Berdasarkan problem itulah, FPOK sebagai satu-satunya fakultas dilingkungan IKIP Mataram yang telah menunjukkan perkembangannya yang terus maju dan inovatif dalam bidang olahraga dari sejak awal berdiri hingga sekarang, sehingga saya selaku akademisi yang lahir di Kabupaten Lombok Tengah, yang prihatin dalam hal perkembangan pencak silat di Kabupaten kelahiran saya tersebut. Ingin memberikan perhatian lebih dalam memberikan program latihan yang tepat dan terukur terhadap pelatih dan pembina sesuai cabang olahraga pencak silat di Kabupaten Lombok Tengah.

PENDAHULUAN

Latihan adalah proses penyempurnaan berolahraga melalui pendekatan ilmiah, khususnya prinsip-prinsip pendidikan, secara teratur dan terencana sehingga mempertinggi kemampuan dan kesiapan olahragawan, (Ambarukmi, et al, 2007). Sedangkan menurut Bompa dan Haff (2009) latihan adalah proses yang terorganisir dimana tubuh dan pikiran terus menerus dihadapkan pada tekanan dari berbagai volume (kuantitas) dan intensitas. Jadi pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah

yang lebih baik yaitu meningkatkan kualitas fisik dan memiliki suatu tujuan.

Latihan atau *training* adalah penerapan dari suatu perencanaan untuk meningkatkan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, metode, dan aturan pelaksanaan sesuai dengan tujuan dan sasaran yang akan dicapai (Sukadiyanto dan Muluk, 2011). Sedangkan pendapat dari Chu & Myer (2013) “latihan merupakan suatu kegiatan yang sistematis dalam waktu yang panjang, ditingkatkan secara bertahap dan perorangan, yang bertujuan membentuk manusia yang berfungsi fisiologis dan psikologisnya untuk memenuhi tuntutan

tugas”. Dengan demikian latihan adalah suatu proses terencana yang dipraktekkan berdasar pada sebuah teori dan metode yang baik dan tepat dengan proses waktu yang cukup panjang dan terarah dan dilakukan secara bertahap untuk membentuk fisik, teknik, taktik, dan mental sehingga tercapai suatu hasil yang baik. Walaupun demikian, titik berat latihan pada setiap faktor sesuai dengan ciri-ciri cabang olahraga atau pertandingan, Bumpa & Haff (2009). Dalam proses latihan, kondisi fisik merupakan faktor yang sangat penting dalam melakukan aktivitas fisik yang berlangsung cukup lama dalam peningkatan sebuah prestasi dan keberhasilan latihan sangat tergantung dari kualitas latihan diberikan dan dilaksanakan. Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihannya.

Pencak silat merupakan salah satu budaya asli bangsa Indonesia. Dimana sangat diyakini oleh para pendekarnya dan pakar pencak silat bahwa masyarakat Melayu saat itu menciptakan dan mempergunakan ilmu beladiri ini sejak di masa prasejarah, karna pada masa itu manusia harus menghadapi alam yang keras dengan tujuan mempertahankan kelangsungan hidupnya (*survive*) dari berburu melawan binatang buas dan pada akhirnya manusia mengembangkan gerak-gerak beladiri. Kabupaten Lombok Barat memiliki penurunan prestasi khususnya pada cabang olahraga pencak silat, mereka selalu ketinggalan dalam hal prestasi atlet pencak silat. Dilihat dari segi fisik, mereka sebenarnya bisa unggul dari atlet kota Mataram dan Sumbawa, yang selalu melihat progress yang begitu pesat dan hebat dalam hal prestasi. Saya sebagai akademisi melihat problem yang terjadi adalah kesalahan program latihan yang diterapkan, dan keegoisan sang pelatih yang selalu percaya program latihan yang tidak terukur.

Berdasarkan problem itulah, FPOK sebagai satu-satunya fakultas di lingkungan IKIP Mataram yang telah menunjukkan perkembangannya yang terus maju dan

inovatif dalam bidang olahraga dari sejak awal berdiri hingga sekarang, sehingga saya selaku akademisi yang lahir di Kabupaten Lombok Tengah, yang prihatin dalam hal perkembangan pencak silat di Kabupaten kelahiran saya tersebut. Ingin memberikan perhatian lebih dalam memberikan program latihan yang tepat dan terukur terhadap pelatih dan pembina sesuai cabang olahraga pencak silat di Kabupaten Lombok Tengah.

Target dari Program Pengabdian Masyarakat Internal “Sosialisasi Peningkatan Pengetahuan Program Latihan Pada Pelatih dan Pembina Pencak silat Kabupaten Lombok Tengah” adalah memberikan pengetahuan awal mengenai program latihan yang tepat dan terukur sehingga atlet mendapatkan prestasi, pengertian latihan, prinsip latihan, komponen latihan, model – model latihan yang cocok untuk pencak silat, dan program latihan terukur, terarah sesuai cabang olahraga pencak silat.

Hasil yang ingin dicapai dari kegiatan atau program Pengabdian Masyarakat Internal ini adalah sebesar-besarnya untuk kepentingan pelatih, Pembina dan atlet Kabupaten Lombok Tengah sukses dan berprestasi dalam setiap pertandingan yang telah ditargetkan, serta mengenalkan kualitas akademisi FPOK IKIP Mataram sehingga para akademisi IKIP Mataram khususnya Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, bisa menjadi pelopor pengembangan dan pembangunan dunia olahraga di Kabupaten Lombok Tengah dan khususnya di NTB yaitu dalam membantu pelatih, Pembina dan atlet pencak silat sehingga mendapatkan prestasi gemilang. Luaran tambahan yang ingin dicapai dalam pengabdian kepada masyarakat internal IKIP Mataram ini berupa jurnal tidak terakreditasi pengabdian masyarakat dalam cabang olahraga pencak silat.

METODE PELAKSANAAN

Persiapan Kegiatan yang dilakukan terdiri dari:

1. Mekanisme sebelum pelaksanaan kegiatan
 - Sebelum terjun ke lapangan, maka perlu dilakukan beberapa hal sebagai bentuk persiapan, antara lain:
 - a) Melakukan verifikasi instansi yaitu sekolah yang memiliki ekstrakurikuler pencak silat dan perguruan pencak silat di

Kabupaten Lombok Tengah tempat diadakan pengabdian masyarakat ini sesuai dengan prosedur yang berlaku di Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat di IKIP Mataram.

- b) Melakukan pendataan kepada peserta program terkait dengan kegiatan yang akan dilaksanakan.
- c) Mempersiapkan spanduk dan sertifikat bagi peserta dan panitia.

2. Materi Sosialisasi Peningkatan Pengetahuan Program Latihan Pada Pelatih dan Pembina Pencaksilat Kabupaten Lombok Tengah disampaikan oleh Pelatih Kepala PPLP Kota Mataram sekaligus Dosen Matakuliah Kepelatihan Olahraga dan Tes pengukuran, di lingkungan FPOK IKIP Mataram yaitu (kandidat Dr) Ir. Elya Wibawa S, M.Pd.

Adapun tahapan-tahapan pelaksanaan program didesain sebagai berikut:

1. Mempersiapkan tim yang akan terjun langsung ke lapangan yaitu 1 dosen sebagai moderator pemateri sedangkan 4 dosen lainnya terbagi atas 2 Dosen bertanggung jawab pada acara dan 2 Dosen lainnya bertanggung jawab pada peralatan dan perlengkapan.
2. Memberikan materi berupa sosialisasi peningkatan pengetahuan program latihan pada pelatih dan pembina pencaksilat Kabupaten Lombok Tengah dengan durasi 90 menit, kemudian dilanjutkan dengan sesi tanya jawab antara peserta dan pemateri.

Rencana Rancangan Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat

Tabel 4.1. Rancangan Pelaksanaan Pengabdian

No	Rancangan Kegiatan	Waktu	Pelaksanaan	Pemateri
1	Penyampaian materi tentang pentingnya pengetahuan terhadap Program latihan terukur sehingga dapat berprestasi a) pengertian latihan, b) prinsip latihan, c) komponen latihan, d) metode latihan, e) model latihan, f) program latihan berprestasi	15.00-17.00	Team : Nune Wire Panji Sakti, M. Pd Supriadin, M.Pd Adi Suriatno, M.Psi Sukarman, M.Pd Rusdiana Yusuf, M. Pd	Ir. Elya Wibawa S, M. Pd

Tabel 4.2. Rencana Rancangan Anggaran Biaya Pengabdian

No	Material	Justifikasi Perjalanan	Kuantitas	Harga Satuan (Rp)	Jumlah (Rp)
1	Koordinasi sebelum pengabdian	Untuk menyamakan persepsi dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat	1 kali x 5 orang	25.000	125.000
2	Konsumsi peserta	Untuk copy break	1 kali x 50 Siswa	10.000	500.000
3	Sewa gedung dan soun system	Untuk pelaksanaan kegiatan	1 kali	200.000	175.000
Total Biaya					800.000

Rencana kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada bulan April tahun 2019 di Gedung FPOK IKIP Mataram dengan peserta 30 orang yang terdiri dari 15 pelatih perguruan di Kabupaten Lombok Barat dan 15 pembina ekstrakurikuler pencaksilat di Kabupaten Lombok Tengah.

PELAKSANAAN KEGIATAN Gambaran Umum Lokasi Pengabdian Masyarakat

IKIP Mataram merupakan salah satu perguruan tinggi swasta yang berada di Nusa Tenggara Barat. Sejak berdiri sampai sekarang ini telah memiliki beberapa fakultas salah satunya adalah fakultas olahraga dan kesehatan. Pada fakultas inilah tim pengabdian melakukan kegiatan pengabdian masyarakat “sosialisasi peningkatan pengetahuan program latihan pada pelatih dan pembina pencaksilat Kabupaten Lombok Tengah”. Pemilihan lokasi tersebut berdasarkan lokasi ijin yang tidak memberatkan tim pengabdian masyarakat, sekaligus menjadi ajang promosi dan memperkenalkan IKIP Mataram di lingkungan luar. Agar para Pembina dan pelatih di NTB bahwa akademisi di IKIP terbangun dan mau membantu demi berkembangnya dunia olahraga pencaksilat NTB.

Gambaran Umum Peserta Pengabdian Masyarakat

Kegiatan pengabdian ini dihadiri oleh peserta sebanyak 30 orang yang terdiri dari 15 pelatih perguruan di Kabupaten Lombok Tengah dan 15 pembina ekstrakurikuler pencaksilat di Kabupaten Lombok Tengah.

Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat

Sebagaimana yang telah diuraikan pada sub-sub tema sebelumnya, bahwa kegiatan pengabdian masyarakat ini terlahir dari hasil observasi awal pada pelatih dan pembinapencak silat yang berada di kabupaten Lombok Tengah yang berjumlah cukup banyak serta kondisi mereka yang belum sepenuhnya mengetahui akan pelatihan dan program latihan secara spesifik, di lihat dari minimnya prestasi yang di dapat dalam kurun waktu yang cukup lama. Dimana, pada kegiatan pengabdian masyarakat tersebut ada beberapa program atau strategi jangka pendek, menengah dan panjang dalam upaya meningkatkan prestasi atlet yang di bimbing. Upaya peningkatan prestasi atlet yang bisa dilakukan dengan pemberian program latihan yang tepat, model-model latihan, tes dan pengukuran, serta pentingnya latihan mental untuk menanamkan keterampilan mental sehingga melahirkan ketahanan mental pada berbagai kondisi terutama pada saat pertandingan. Hal tersebut sangat penting dilakukan baik oleh atlet secara mandiri atau oleh pelatih dengan cara memasukkan pada program latihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aip Sarifudin, *Organisasi dan Tatalaksana Penyelenggaraan Pertandingan Olahraga*, untuk SPG, SGO, SGPLB, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Jakarta, 1981.
- Edward. F, etal, *The Organization and Administration of Physical Education*, New York, Appleton-Century-Crofts, Inc., 1978.
- Harsono. 2001. *“Latihan Kondisi Fisik”*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti PPLTK.
- Husdarta JS. *Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, Bahan Perkuliahan MKDU, Olahraga dan Kesehatan IKIP Bandung, 1988.
- Imanudin, I. 2008. *“Ilmu Kepelatihan Olahraga”*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Kemeneppora Republik Indonesia. 2005. *“Panduan Penetapan Parameter Tes Pada Pusat Pendidikan Dan Pelatihan*

Pelajar dan Sekolah Khusus Olahragawan”. Jakarta:

Kemeneppora. Asdep Pengembangan Tenaga dan Pembina Keolahragaan. Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan Iptek Olahraga.

KONI Pusat, (2017), *Susunan Pengurus KONI Pusat, KORWIL, KONI Induk Organisasi Cabang Olahraga dan Badan Fungsional*.

Sajoto.1988. *“Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan dan Kondisi Fisik dalam Olahraga”*.

Sukadiyanto dan Muluk, D. 2011. *“Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik”*. Bandung: CV. LUBUK AGUNG. Halaman, 26, 35, 45, 60, 118