



Endurance dalam Meningkatkan Kinerja Pelatih Olahraga di Desa Pulau Jambu

Herli Pardilla*, Jufrianis¹

Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, Kampar-Riau, Indonesia¹

*E-mail: herlipardilla@gmail.com

ABSTRAK

Praktisi atau pelatih olahraga merupakan tugas utama dalam proses pembaharuan dalam menjawab kebutuhan akan kuantitas serta kualitas sumber daya manusia yang mampu berperan secara aktif dalam menumbuhkan peradaban masyarakat. Para pelatih, khususnya para pelatih klub-klub olahraga dipulau jambu adalah evaluasi *endurance* untuk para atlet. Para pelatih hanya mengetahui hanya cara mengasah *endurance*, akan tetapi mereka (para pelatih) tidak tahu acuan bahwa adanya tes dan pengukuran terkait *endurance* pada atlet. Setelah melaksanakan pelatihan pada masyarakat berdampak dalam memahami dan menguasai *endurance*/kebugaran serta penggunaan tes dan pengukuran *endurance*.

Kata kunci: *Endurance*, Kinerja Pelatih Olahraga

ABSTRACT

Sports practitioners or trainers are the main implementers in the training renewal process to answer the need for quality human resources who can play a professional role in society. The coaches, especially the coaches of sports clubs on the island of guava are Endurance evaluations for athletes. The trainers only know how to hone endurance, but they (the coaches) do not know the reference that there are tests and measurements related to endurance in athletes. After carrying out the training, the community has an impact on understanding and mastering endurance/fitness as well as the use of tests and measurements of endurance.

Keywords : *Endurance*, Sports Coach Performance

© 2021 ABDHARI

A. PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan dan bergerak. Kebugaran jasmani dibutuhkan untuk mendukung aktivitas sehari-hari seseorang agar aktivitas tersebut optimal. Kebugaran pada jasmani yang baik merupakan modal yang sangat essential dalam menyelesaikan kegiatan secara efektif dan efisien. Salah satu cara untuk

meningkatkan kebugaran tubuh adalah melalui olahraga yang teratur, terukur, terprogram, sistematis dan selalu meningkat. Pembinaan kondisi fisik melalui olahraga merupakan pondasi utama dalam meningkatkan kebugaran jasmani. Individu yang memiliki kebugaran jasmani yang baik bugar berdampak pada kemungkinan cedera pada saat melakukan aktivitas fisik atau olahraga yang lebih berat. Kurangnya

endurance pada tubuh, kelentukan tubuh, kekuatan/power otot, speed, serta kelincahan adalah factor utama penyebab adanya cedera. Kebugaran pada jasmani tubuh adalah kondisi fisik yang sangat fundamental dan sudah populer pada dunia olahraga.

Artian definisi kebugaran pada jasmani menurut beberapa ahli memberikan pengertian bahwa: S Sumosardjuno (1989) mengartikan Kebugaran dalam jasmani merupakan kondisi dasar pada individu dengan menunaikan aktivitasnya dengan sangat mudah, dengan tidak ada merasakan kelelahan yang sangat berlebihan, dengan tubuh yang masih mempunyai cadangan tenaga sisa dalam menikmati dalam kegiatan sehari-hari serta untuk kondisi keperluan yang sangat mendadak. Dengan arti kata, Kondisi kebugaran pada tubuh jasmani diartikan sebagai ability individu agar mengatasi tugas yang efektif walaupun dengan kondisi tubuh dalam kesulitan, sebaliknya individu yang keadaan kebugaran tubuh jasmaninya kurang, maka tidak akan pernah mampu dalam melakukan aktivitasnya. Agus Mukhlolid (2004) berpendapat bahwa kebugaran dalam jasmani adalah kemampuan dalam melaksanakan pekerjaan atau aktivitas, meningkatkan daya aktivitas tanpa mengalami adanya kelelahan fisik yang signifikan. Agar dapat disimpulkan bahwa kebugaran dalam tubuh jasmani merupakan dasar kemampuan pada tubuh untuk mengerahkan serta beradaptasi fungsi komponen organ tubuh dalam batasan fisiologi dalam menjalani kondisi yang ada di lingkungan/kerja fisik secara maksimal tanpa adanya kelelahan yang berarti.

Pada pengamatan peneliti pada para siswa yang mengikuti klub olahraga olahraga dipulau jambu cukup mengejutkan. Adakalanya siswa yang mengikuti olahraga di desa pulau jambu mendapat prestasi belajar yang baik dan nilai rata-ratanya tinggi. Sebaliknya siswa yang berprestasi didalam bidang olahraga seringkali gagal dalam materi secara pembelajaran umum. Sehingga secara teoritik acuan kebugaran terkait

kebugaran menjadi beberapa masalah dalam penelitian

Untuk upaya meningkatkan prestasi dalam olahraga maka ada beberapa unsur dari kesegaran tubuh yang harus mesti dilibatkan seperti teknik, *endurance*, kecepatan, kekuatan, kelincahan, kelenturan, keseimbangan tubuh, dan lain-lain. Unsur yang tidak bisa digugat bahwa perlu untuk ditingkatkan adalah *endurance*. Kondisi fisik *endurance* tubuh merupakan unsur fundamental dari kesegaran fisik/tubuh seseorang dalam upaya peningkatan kondisi fisik. Prestasi individu atlit dalam olahraga akan terhambat peningkatannya apabila daya tahan tubuhnya (*endurance*) tidak cukup terlatih. Dengan menggunakan latihan yang bagus dan sesuai dengan takaran maka akan menguatkan fisik. Yang dimaksud dengan kondisi daya tahan (*endurance*) tubuh adalah kemampuan dasar ketahanan (*resistance*) terhadap faktor kelelahan sehingga cepat pulih kembali (*recovery*) dari kelelahan. Individu yang mempunyai kondisi daya tahan yang tinggi dapat melakukan aktifitas tubuh yang lebih lama secara berkelanjutan. Peningkatan daya tahan tubuh dapat juga menunda timbulnya faktor kelelahan. Daya tahan tubuh memberikan respon sumbangan yang sangat besar sehingga sangat berarti bagi peningkatan prestasi individu. Seluruh cabang olahraga mengutamakan unsur daya tahan tubuh. Salah satu cabang olahraga yang sangat mengutamakan daya tahan (*endurance*) diantaranya adalah cabang lari, Baseball, sepakbola, cabang olahraga sport combat, bola basket, dan olahraga lainnya. *Endurance* dapat dijadikan pada 2 jenis yaitu *endurance* kardiovaskuler serta *endurance* pada otot. *Endurance* pada Kardiovaskuler merupakan kemampuan dasar individu saat menggunakan system pada jantung, pada paru-paru serta peredaran darah secara efektif serta efisien dalam melaksanakan aktivitas tubuh secara berkala/continue dalam melibatkan adanya kontraksi pada serabut otot dengan durasi intensitasnya yang sangat tinggi pada durasi waktu yang sangat lama.

Dalam proses pembinaan latihan, aktivitas yang harus dilaksanakan pelatih yaitu menguasai, perencanaan, melaksanakan program latihan serta evaluasi dalam program latihan. Konsep perencanaan yang disusun pelatih hendaknya sesuai dengan konsep ilmu keolahragaan, dituangkan dalam program latihan. Program latihan merupakan teori tentang apa yang dilakukan dalam aktivitas latihan sehingga terdapat sistem yang memungkinkan akan terjadinya proses latihan yang dapat menjadikan atlet mencapai tujuan yang menjadi harapan. Selanjutnya program evaluasi dilakukan untuk mengukur secara kuantitatif capaian serta keefektifan program latihan yang dilakukan.

Evaluasi merupakan proses kegiatan umpan balik yang sangat 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 responbilitiy serta peranan pelatih cukup besar dalam program latihan pada klub-klub olahraga dipulau jambu, sehingga pelatih di tuntut dalam memahami komponen kinerja program-program latihan, terus belajar dan mengembangkan diri untuk memiliki tinggi kompetensi dalam menjalankan profesinya yang akan mencapai tinggi kinerja. Begitu juga halnya keberhasilan pada para pelatih klub-klub olahraga didesa Pulau Jambu Kec. Kampar, Kab. Kampar Riau.

Para pelatih klub-klub olahraga di kecamatan kampar pada umumnya belum mengetahui bagaimana cara dalam mengevaluasi para atlet. Salah satu titik terpenting yang wajib diketahui para pelatih, khususnya para pelatih klub-klub olahraga dipulau jambu 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* Dalam Meningkatkan Kinerja Pelatih Olahraga Di Desa Pulau Jambu.

Berdasarkan pada analisa situasi serta masalah yang menjadi kendala desa pulau jambu, para dosen (tenaga ahli) yang ditugaskan sebagai unit pelaksana dalam kegiatan pengabdian dalam masyarakat (PKM) serta tenaga seorang profesional dari perpelatihan yang tinggi dan dibantu oleh 1 orang dosen yang berkeahlian dalam *endurance* serta 4 mahasiswa yang akan memberikan suatu solusi untuk pentingnya mengetahui *Endurance* dalam meningkatkan kinerja pelatih dan masyarakat.

Target pelaksanaan pengabdian pada masyarakat ini adalah para pelatih didesa Pulau jambu terdiri atas 22 orang pelatih. Kegiatan pengabdian pada masyarakat yang dilakukan adalah pelatihan untuk meningkatkan kualitas dan kuantitas pelatih terkait Pentingnya *Endurance* Dalam meningkatkan Kinerja Pelatih. Pelatihan ini akan bermanfaat bagi pelatih karena mengetahui bahwa pentingnya dalam meningkatkan kinerja pelatih.

B. METODE

1. Mekanisme Pada Pelaksanaan Kegiatan
Mekanisme pada pelaksanaan kegiatan dapat berupa perencanaan, pelaksanaan kegiatan, observasi lapangan serta evaluasi dan refleksi.

a. Perencanaan PKM

Kegiatan dalam perencanaan adalah melakukan koordinasi pada kepala desa dan seluruh pelatih klub-klub olahraga di desa pulau Jambu. Setelah melakukan koordinasi, tim Pengabdian Kepada Masyarakat melaksanakan pertemuan dan merapatkan kegiatan yang akan dilaksanakan. Adapun kegiatan diantaranya; Mengadakan pelatihan

dan diajarkan langsung kepada anggota sosialisasi, penyusunan kegiatan sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan, Mendistribusikan serta membagi tugas anggota masing-masing sosialisasi, menyusun agenda-agenda kegiatan, menyusun kepanitiaan, membuat undangan kepada para pelatih.

b. Pelaksanaan

Menjelaskan dan melatih mengenai makna *endurance* memberikan informasi mengenai pentingnya 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 Blipt Tes.

Tes bleep akan dilakukan dengan lari menempuh jarak 20 meter dengan lari bolak-balik, atau dimulai dengan lari pelan-pelan secara bertahap yang semakin lama semakin cepat sehingga atlet tidak mampu mengikuti irama waktu lari.

Adapun prosedur pelaksanaan tes bleep adalah sebagai berikut:

- 1) Tes bleep lari dilaksanakan dengan lari dengan menempuh jarak 20 meter secara bolak-balik, dimulai dengan lari secara pelan dan bertahap yang semakin lama semakin cepat sehingga atlet tidak mampu dalam mengikuti irama waktu berlari. berarti kemampuan lari maksimal terdapat pada level lari bolak-balik yang dilakukan.
- 2) Waktu berdurasi setiap level mencapai 1 menit.
- 3) Pada level lari 1 dengan jarak 20 meter dapat ditempuh dalam kurun waktu 8,6 second dalam 7 kali lari bolak-balik.
- 4) Pada level 2 dan 3 jarak 20 meter ditempuh dalam waktu 7,5 detik dalam 8 kali bolak-balik.
- 5) Pada level lari empat dan 5 jarak yang ditempuh 20 meter dalam kurun waktu 6,7 second sehingga 9 kali lari berbolak balik.
- 6) Setiap pada jarak lari 20 meter yang telah dicapai, akan terdengar bunyi suara 1 kali.

- 7) Posisi pada start dilakukan dengan posisi saat berdiri, sehingga kedua kaki dibelakang garis start. Dengan kode aba aba 'bersedia, siap-ya', sehingga tester dapat berlari dengan intonasi nada menuju pada garis batas sehingga satu kaki melewati pada garis yang telah ditentukan.
- 8) Apabila tanda pada nada belum terdengar suara, posisi tester telah melampaui tanda garis batas yang ditentukan, akan tetapi dalam berlari balik berikutnya harus menunggu adanya tanda pada nada. Sebaliknya apabila ada tanda nada atlet belum mencapai garis pada batas, maka atlet disarankan untuk menambah kecepatan larinya sehingga melewati pada garis batas dan segera diinstruksikan kembali berlari pada arah berlawanan.
- 9) Apabila 2 kali berurutan seorang atlet tidak bisa mengikuti irama pada waktu lari berarti kemampuan maksimal atlet hanya pada level dalam balikan tersebut.
- 10) Selanjutnya setelah tester tidak mampu mengikuti irama nada waktu lari, maka tester tidak diperbolehkan berhenti, akan tetapi harus melanjutkan aktivitas berlari secara slow dengan waktu 3 sampai 5 menit saat pendinginan.

Blangko Pencatatan Multistage FT															
Nama	:														
Umur	:														
Berat Badan	:														
1	1	2	3	4	5	6	7								
2	1	2	3	4	5	6	7	8							
3	1	2	3	4	5	6	7	8	9						
4	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11				
6	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
7	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		
8	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
11	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
13	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
14	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Gambar 1. Blangko Pencatatan Bliptest

Blipt Test berfungsi sebagai instrumen tes dalam mengukur *Endurance* atau daya tahan tubuh seorang atlet. Setelah melakukan pelatihan di aula desa, selanjutnya melaksanakan praktek dilapangan.

Praktek yang dilakukan adalah bagaimana cara pemakaian Bleep Test pada atlet binaan desa Pulau Jambu.

Tahapan pelaksanaannya adalah sebagai berikut:

- a. Mengumpulkan para pelatih dilapangan sepak bola desa Pulau Jambu.
- b. Membentuk beberapa team atau kelompok tes.
- c. Pelatih diinstruksikan untuk memulai tes dan pengukuran Bleeptest terhadap atlet masing-masing.
- d. Team PKM Universitas Pahlawan mengawal dan mendampingi para pelatih dilapangan.
- c. Evaluasi serta Observasi

Dalam melihat dan mengukur keberhasilan dari kegiatan PKM ini, kegiatan observasi dilakukan. Dalam evaluasi proses, akhir, dan evaluasi tindak lanjut merupakan tahapan evaluasi ini. Tim pelaksana melaksanakan kegiatan observasi secara langsung agar mengetahui/melihat kekurangan/kendala dalam melaksanakan kegiatan pada pengabdian masyarakat. Pada tahap berikutnya merupakan tahap evaluasi sehingga akan memberikan beberapa masukan, kritik, saran/komentar dalam hasil yang hendak diraih peserta pada pelaksanaan pelatihan PKM ini.

Evaluasi yang dilakukan adalah pada tahap pelatihan diruangan setiap pelatih dites cara menggunakan Bleeptest secara praktek dan tertulis.

Selanjutnya evaluasi dilaksanakan pada saat pengambilan test *endurance* atlet menggunakan Bleeptest dilapangan (Praktek secara Langsung)

- d. Tahap Refleksi

Tahap Refleksi dilaksanakan antara tim dengan peserta (pelatih pada desa mitra). Kegiatan ini dilaksanakan untuk mengetahui seperti apa proses pada pelaksanaan dalam

kegiatan PKM. Proses kegiatan dievaluasi dari memberikan penjelasan materi di aula desa hingga praktek dilapangan secara langsung dalam menggunakan tes *endurance* dengan menggunakan Blipt Test.

C. HASIL, PEMBAHASAN SERTA DAMPAK P

Pada Kegiatan pengabdian masyarakat (PKM) dilaksanakan menjadi 2 tahap, pada tahap yang pertama dilaksanakan sosialisasi dengan pilihan metode ceramah serta salah satu tim PKM ditunjuk sebagai pembicara. Pada tahap kedua memilih secara langsung tiga orang khusus anggota Tim pengabdian kepada masyarakat dalam mempraktekkan dilapangan secara langsung terkait dengan pentingnya *endurance* pada pelatih olahraga di Desa Pulau Jambu

Pelaksanaan kegiatan dimulai pada jam 13.30 yang dibuka oleh para mahasiswa Penjaskrek Universitas Pahlawan. Selanjutnya kata sambutan dan disambut oleh kepala desa Pulau Jambu, Kec. Kampar, Kab. Kampar oleh M. Isya Piliang, S.Pdi serta ucapan terimakasih dari ketua pemuda. Ucapan terimakasih kepada seluruh akademika Universitas Pahlawan yang memberikan kontribusi luarbiasa dalam sosialisasikan pentingnya *endurance* kepada para peelatih. Kegiatan tersebut didokumentasikan pada gambar 1 dibawah ini:





Gambar 2. Pelaksanaan Pembukaan Sosialisasi *endurance*

Selanjutnya pemberian materi mengenai pentingnya *endurance* bagi para pelatih olahraga serta pengenalan dan pemberian seperangkat alat tes pengukuran *endurance* (Blipt Tes) kepada para pelatih olahraga didesa pulau jambu.



Gambar 3. Pelaksanaan kegiatan Pelatihan *endurance*

Pada gambar diatas terlihat bahwa para pelatih olahraga sangat antusias mengikuti dan mendengarkan pelatihan ini. Pelatihan ini dilakukan secara bertahap. Tahap pertama penjelasan materi diaula desa pulau jambu. Selanjutnya penjelasan materi dilapangan dan secara langsung dipraktekkan dilapangan PERSIPUJA (Persatuan Sepak Bola Pulau Jambu). Para pelatih olahraga diajarkan bagaimana tata cara dalam evaluasi tes dan pengukuran serta menggunakan alat Blip Test dengan bantuan media siswa olahraga diklub-klub yang ada di Desa Pulau Jambu.

D. SIMPULAN

Setelah melaksanakan PKM, masyarakat desa Pulau Jambu lebih menguasai dan memahami serta menguasai *endurance*/kebugaran selain itu juga masyarakat dapat mengembangkan

kemampuan serta teknik dalam mengukur *endurance* bagi pelatih.

E. UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada Universitas pahlawan Tuanku Tambusai sebagai institusi pendukung sebagai donatur utama serta Komite Olahraga Nasional Indonesia (Koni Kampar) sebagai media patner sekaligus sponsorship pendukung dalam kelancaran pengabdian kepada masyarakat.

DAFTAR RUJUKAN

- A. A. P. Mangkunegara (2009). *Proses Manajemen Dalam Sumberdaya Pada Manusia perusahaan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- A. Sudijono (2005). *Pengantar Dalam Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT. RajaGrafindo P.
- 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.
- Jean D. G. dan C Morris Mc Clare. (2005). *Fondation in Teaching, An Introduction to Modern Educational*, Mac Education: South Melboune
- Mei Diah Puji Astuti, 2010. *Sikap Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIK UNY Pada Profesi Pelatih Penjas*. Skripsi: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- 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