

PKM Pelatihan Mengukur Intensitas Latihan Saat Berolahraga Pada Atlet Petanque Kabupaten Polewali Mandar

Benny Badaru¹, Hasbunallah AS², Ilham Azis³, Juhanis⁴, M. Imran Hasanuddin⁵ Muhammad Qasash Hasyim⁶ Rivan Saghita Pratama⁷ Ikadarny⁸ Retno Farhana Nurulita⁹

¹²³⁴⁵⁶⁸⁹Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar

⁷Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang

Abstrak. Masalah pengabdian kepada masyarakat ini, adalah sebagai berikut: Pengetahuan dan pemahaman tentang intensitas latihan yang dilakukan pada saat berolahraga belum terlalu dipahami oleh para atlet petanque Kabupaten Polewali Mandar. Kebanyakan hanya mengetahui berolahraga saja tanpa mengetahui cara pengukuran sesuai dengan normanya. Oleh karena itu, melalui pelatihan dan penyuluhan ini dapat memberikan gambaran serta pengetahuan tentang cara pengukuran intensitas latihan yang benar. Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan tujuan untuk Kegiatan pengabdian masyarakat ini memiliki tujuan utamanya yaitu untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan dalam menerapkan materi cara mengukur intensitas latihan dalam berolahraga sehingga tujuan tersebut dapat tercapai dengan baik. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui 2 kegiatan. Kegiatan yang pertama adalah metode pemaparan materi dan diskusi, serta kegiatan kedua pelaksanaan praktik latihan fisik. Berdasarkan hasil kegiatan lanjutan pelatihan ini, menunjukkan bahwa apa yang diajukan dalam perumusan masalah dapat terlaksana dengan baik dan terarah. Hasil pelaksanaan pengabdian masyarakat pengukuran intensitas dalam berolahraga pada atlet petanque kabupaten Polewali Mandar tergolong dalam kategori baik dan menunjukkan keberhasilan dengan hadirnya semua peserta menghadiri kegiatan tersebut. Hal ini dapat dilihat dari antusiasnya mitra pengabdian dalam mengikuti seluruh rangkaian kegiatan tersebut baik kegiatan dalam pemberian materi teori maupun praktik. Para peserta juga memperlihatkan antusiasnya ketika mereka melakukan praktik latihan fisik. Dari hasil analisis data diperoleh sebanyak sebanyak 4 sampel atau 31 % menyatakan sangat baik. Terdapat sebanyak 8 sampel atau 62 % yang menyatakan baik, dan Terdapat sebanyak 1 sampel atau 7% masuk kategori cukup. Hal ini menunjukkan adanya timbal balik yang baik dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

Kata kunci: Mengukur intensitas latihan, olahraga dan petanque

PENDAHULUAN

Perkembangan olahraga dalam hal ini olahraga prestasi sangat berkembang pesat. Perubahan sistem kepelatihan olahraga di berbagai arah dan dunia semakin canggih. Perkembangan pengetahuan yang sangat pesat harus selalu diikuti dan dicermati oleh para pelaku olahraga, terlebih lagi kepada para pengurus dan pelatih. Sebagai orang yang konsen di bidang olahraga, apalagi sebagai pelatih dalam olahraga prestasi harus senantiasa memahami perkembangan dalam bidang

olahraga, agar tidak ketinggalan pengetahuan. Olahraga permainan Petanque merupakan olahraga yang baru masuk di Indonesia dan Sulawesi Selatan khususnya, Petanque sebenarnya termasuk olahraga yang sudah punya nama. Pada Sea Games 2011 dan 2013 team cabang olahraga Petanque Indonesia belum bisa berbicara banyak. Salah satu faktor penyebabnya adalah karena belum tersosialisasikannya cabang olahraga ini secara merata provinsi-provinsi yang ada di Indonesia. (Juhanis et al., 2017)

Menurut (Giriwijoyo et al., 2020) Olahraga merupakan bagian dari upaya pembinaan kesehatan yang bersifat pencegahan (preventif) maupun peningkatan (promotif) langsung terhadap faktor manusia dan merupakan upaya pemeliharaan kesehatan dinamis yang terpenting, termurah dan paling fungsional (fisiologis), dan merupakan wujud dari pembinaan mutu sumber daya manusia. Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (yang berarti mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (yang berarti meningkatkan kualitas hidup (Millah et al., 2018). Salah satu tujuan orang melakukan olahraga yaitu guna meningkatkan kebugaran jasmaninya (Agus, 2012). Kesegaran jasmani akan diperoleh melalui usaha yang sungguh-sungguh karena menurut (Daulay & Nasution, 2021) "kesegaran tidak dapat dibeli atau diberi seperti kehormatan, kebugaran harus diperjuangkan". Dengan kata lain kebugaran jasmani akan diperoleh seseorang melalui perjuangan tidak mengenal berhenti dan tidak dapat melalui jalan pintas. Saat berolahraga, ada beberapa komponen yang berpengaruh pada kebugaran jasmani khususnya kualitas latihan dalam berolahraga yang dilakukan, salah satunya adalah intensitas latihan.

Intensitas latihan merupakan gambaran berat atau tidaknya latihan yang dilakukan (biasanya pada aktivitas aerobik) (Sudibjo et al., 2018). Ketika berolahraga, terkadang seseorang melakukan aktivitas berintensitas tinggi yang membuat jantung berdetak lebih cepat. Semakin tinggi intensitasnya, semakin keras pula jantung kita akan bekerja. Pada akhirnya, aliran darah menjadi lebih lancar dan tubuh menjadi bugar. Ini pula yang menurunkan risiko serangan jantung, diabetes, dan tekanan darah tinggi. Intensitas latihan adalah salah satu komponen penting dari program olahraga Anda. Sasaran kesehatan dan kebugaran akan menentukan intensitas latihan Anda, apakah itu rendah, sedang, atau pun tinggi. Untuk mendapatkan manfaat kesehatan yang maksimal, Anda disarankan melakukan aktivitas fisik setidaknya 150-300 menit per minggu dengan intensitas sedang atau 75-150 menit per minggu dengan intensitas tinggi. Hal ini berlaku sama untuk pria dan wanita.

Berolahraga dengan intensitas yang tepat dapat membantu memaksimalkan aktivitas fisik Anda, yang berarti tidak mendorong Anda beraktivitas terlalu keras atau terlalu sedikit. Lalu, seberapa sering kita dapat berolahraga? Tergantung intensitasnya. Secara umum, jika kita memilih aktivitas aerobik dengan intensitas, maka durasi yang dianjurkan adalah 150 menit seminggu. Sementara kalau kamu memilih olahraga berintensitas tinggi, maka kamu dapat melakukannya 75 menit seminggu.

Menyadari akan kurangnya pengetahuan tentang tujuan dan manfaat mengenai intensitas latihan pada saat berolahraga pada lingkup atlet petanque Kabupaten Polewali Mandar, maka kami sebagai pengabdi masyarakat ingin memberikan pelatihan secara terpadu kepada para atlet petanque Kabupaten Polewali Mandar yang ingin mengetahui dan mempelajari pengetahuan tentang pentingnya mengetahui intensitas latihan pada saat berolahraga. Dan yang menjadi mitra dalam kegiatan ini adalah para atlet petanque Kabupaten Polewali Mandar. Dengan harapan bahwa setelah mereka dibekali pengetahuan tentang pentingnya menjaga kebugaran khususnya mengetahui intensitas pada saat latihan dalam melakukan aktivitas olahraga yang berat, maka diharapkan mereka dapat mengaplikasikan pengetahuan yang mereka dapatkan pada kegiatan berolahraga dalam kehidupan sehari-hari.

METODE YANG DIGUNAKAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui 2 kegiatan. Kegiatan yang pertama adalah metode pemaparan materi dan diskusi, serta kegiatan kedua pelaksanaan praktik latihan fisik.

Dalam pelaksanaan kegiatan pelatihan ini dilakukan dengan rentang waktu yang cukup lama yaitu empat bulan, mulai dari studi kasus, pembuatan proposal hingga penyerahan akhir kegiatan.

PELAKSANAAN DAN HASIL KEGIATAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan di kabupaten Polewali Mandar dengan melakukan pendampingan latihan fisik atlet petanque kabupaten Polewali Mandar Agustus 2022. Kegiatan ini dilakukan dengan 2 metode sebagai berikut;

1. Metode pemaparan materi dan diskusi

Kegiatan pertama dengan memberikan materi tentang pengetahuan-pengetahuan teoritis tentang latihan fisik terutama latihan fisik yang dibutuhkan dalam cabang olahraga petanque. Kegiatan ini dilakukan di ruangan untuk memberikan pemahaman kepada atlet dan pengurus petanque Kabupaten Polewali Mandar tentang pentingnya latihan fisik bagi atlet. Pendampingan latihan fisik atlet Petanque Kabupaten Polewali Mandar melalui pemaparan materi dan diskusi diikuti oleh 30 atlet petanque kabupaten Polewali Mandar. Hal ini berarti bahwa sebanyak 100 % mengikuti kegiatan tersebut.



Gambar 1. Pembukaan program kegiatan masyarakat (PKM)

2. Pelaksanaan praktik latihan fisik.

Pemaparan materi dan pelaksanaan praktik latihan fisik dalam mengukur intensitas latihan berolahraga



Gambar 2. Pelaksanaan materi latihan fisik oleh pemateri



Gambar 3. Pengukuran Detak jantung maksimum (MHR)



Gambar 4. Pengukuran Detak jantung maksimum (MHR)

Berdasarkan hasil kegiatan lanjutan pelatihan ini, menunjukkan bahwa apa yang diajukan dalam perumusan masalah dapat terlaksana dengan baik dan terarah. Kegiatan pengabdian masyarakat ini memiliki tujuan utamanya yaitu untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan dalam menerapkan materi cara mengukur intensitas latihan dalam berolahraga sehingga tujuan tersebut dapat tercapai dengan baik. Hal ini dapat dilihat dari antusiasnya mitra pengabdian dalam mengikuti seluruh rangkaian kegiatan tersebut baik kegiatan dalam pemberian materi teori maupun praktik. Para peserta juga memperlihatkan antusiasnya ketika mereka melakukan praktik latihan fisik.

Hasil pelaksanaan pengabdian masyarakat pengukuran intensitas dalam berolahraga pada atlet petanque kabupaten Polewali Mandar tergolong dalam kategori baik. Adapun hasil penelitian yang diperoleh sebanyak 4 sampel atau 31 % menyatakan sangat baik. Terdapat sebanyak 8 sampel atau 62 % yang menyatakan baik, dan Terdapat sebanyak 1 sampel atau 7% masuk kategori cukup. Hal ini menunjukkan adanya timbal balik yang baik dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

Kondisi fisik merupakan bagian terpenting dalam semua cabang olahraga, terutama untuk mendukung aspek-aspek lainnya seperti teknik, taktik, dan mental (Boleng & Arif, n.d.). Kondisi fisik yang baik akan berdampak positif dalam mendukung tugas atlet pada pertandingan sehingga dapat tampil secara maksimal. Khususnya Atlet petanque Kabupaten Polewali Mandar harus memahami pentingnya kondisi fisik yang prima, untuk mendapatkan kondisi fisik yang prima harus melalui proses latihan yang panjang. Dalam membuat program latihan sangat dibutuhkan peran pelatih dalam menentukan intensitas latihan fisik dan didukung oleh pengetahuan para atlet akan kebutuhan yang dianggap masih kurang dan harus ditingkatkan. Karena Porsi latihan fisik yang tepat akan mendukung performa atlet baik teknik, mental, dan strategi.

Oleh karena itu, seluruh peserta pelatihan telah memiliki pengetahuan dan keterampilan tentang:

1. Aturan pengukuran intensitas latihan dalam berolahraga yang akan dilakukan.
2. Seluruh peserta memiliki pengetahuan dan keterampilan intensitas latihan dalam melakukan aktivitas olahraga petanque.
3. Seluruh peserta memiliki pemahaman tentang pentingnya pengukuran intensitas dalam berolahraga yang benar terhadap peningkatan kualitas olahraga petanque.

KESIMPULAN

Hasil pelaksanaan kemitraan masyarakat dapat ditarik kesimpulan:

- a. Kegiatan pengabdian masyarakat melalui pendampingan pengukuran intensitas dalam berolahraga pada atlet petanque kabupaten Polewali Mandar dapat dilaksanakan dengan baik.
- b. Respon mitra terhadap kegiatan pendampingan pengukuran intensitas dalam berolahraga atlet petanque kabupaten Polewali Mandar tergolong dalam kategori baik.
- c. Para atlet petanque kabupaten Polewali Mandar mampu memahami dan mempraktikkan materi pengukuran intensitas dalam berolahraga dengan baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Direktorat Jenderal Pendidikan tinggi yang telah memberikan hibah. Selanjutnya ucapan terima kasih disampaikan kepada Rektor UNM atas arahan dan pembinaanya selama proses kegiatan pengabdian masyarakat berlangsung. Demikian pula ucapan terima kasih disampaikan kepada ketua Lembaga Pengabdian Kepada Masyarakat UNM. Dekan FIK UNM dan Ketua

Pengurus FOPI Pengkab Polewali Mandar Sulawesi Barat yang telah memberikan fasilitas, melakukan monitoring dan mengevaluasi kegiatan PKM hingga selesai.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, A. (2012). *Olahraga Kebugaran Jasmani*.
- Boleng, L. M., & Arif, Y. (n.d.). *IDENTIFIKASI KEMAMPUAN FISIK ATLET ATLETIK PADA SMA KEBERBAKATAN PROPINSI NTT*.
- Daulay, D. E., & Nasution, A. F. (2021). Sosialisasi Kegiatan Pentingnya Kesehatan Olahraga Dalam Menunjang Kegiatan Proses Belajar Dilingkungan Sekolah Smp Asy-Syafiya'iyah Internasional Medan 2021. *J-LAS (Journal Liaison Academia and Society)*, 1(1), 23–28.
- Giriwijoyo, S., Ray, H. R. D., & Sidik, D. Z. (2020). *Kesehatan, Olahraga, dan Kinerja*. Bumi Medika.
- Juhanis, B. B., & Nur, M. (2017). Pelatihan Teknik Dasar dan Sosialisasi Peraturan Permainan Olahraga Petanque pada Mahasiswa FIK UNM Makassar. *Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Negeri Makassar*, 1(1), 137–141. <http://ojs.unm.ac.id/semnaslpm/article/view/7816>
- Millah, H., Sudjarwo, I., & Subekti, N. (2018). Sosialisasi Aturan Berolahraga Yang Benar Sesuai Dengan Rumus " TKPE " (Upaya Meningkatkan SDM Guru Olahraga SMA dan SMP di Lingkungan MGMP Kota Tasikmalaya). *Jurnal Pengabdian Siliwangi*, 4(2), 157–160.
- Sudibjo, P., Apriyanto, K., & Suharjana. (2018). Aerobic Based Activity Programs in Elderly To Improve Fitness and Quality of Anthropometry. *Medikora*, 17(2), 145–156.