

PKM *Weight Training* Atlet Dayung Propinsi Sulawesi Selatan

*Nurliani, Hasbi Asyhari, Reza Mahyuddin

* Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar

nannynurliani@gmail.com, hasbi.asyhari@unm.ac.id, rezamahyuddin@unm.ac.id

Abstrak. Kegiatan PKM *Weight Training* dilakukan berdasarkan pada hasil observasi, bahwa sangat diperlukan sosialisasi penggunaan alat latihan beban yang baik dan benar serta aman sesuai dengan petunjuk penggunaan serta sasaran yang akan dituju sesuai dengan karakteristik cabang olahraga dayung. Sasaran dari kegiatan ini adalah atlet dayung Propinsi Sulawesi Selatan dengan harapan dengan adanya program kegiatan ini dapat memberikan pemahaman atau pengetahuan kepada mitra tentang latihan *weight training* yang sesuai dengan kaidah yang baik dan benar serta aman. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk menambah pengetahuan atlet tentang tata cara penggunaan alat latihan beban yang baik dan benar serta aman dalam proses penggunaannya, serta proses pelaksanaan yang sesuai dengan sasaran yang akan dituju/ sesuai dengan karakteristik cabang olahraga dayung. Untuk mencapai tujuan tersebut, maka cara yang dilakukan adalah dengan memperkenalkan terlebih dahulu latihan *weight training*, dengan menjelaskan definisi dan alat yang digunakan dalam latihan *weight training* tersebut, kemudian melakukan pembagian kegiatan yakni : mendemonstrasikan bentuk latihan *weight training* yang baik dan benar serta aman sesuai dengan karakteristik cabang olahraga dayung. dan diakhiri dengan evaluasi dan tanya jawab.

Kata Kunci : Sosialisasi, *Weight Training*

Abstract. *Weight Training* PKM activities is done based on the observation that it urgently needs to use good and proper and secure weight training tools according to the guidelines and the intended target corresponds to the characteristic of the rowing. and ending with evaluation and question and answer. The objective of this activity is a southern sulawesi province rowing athlete in the hope that the program will help bring understanding or knowledge to the partner of weight training exercises that conformity to a good and true and safe code. The purpose of this activity is to supplement the athlete's knowledge of the ordinances of using good and proper and safe weight-bearing exercises in the usage process, and the practice process that matches the intended target/target characteristics of the rowing. To accomplish that goal, then, the way to do this is to introduce weight training exercises first, by explaining the definitions and tools used in the weight training exercises, and then by sharing the activity: demonstrate a good, correct, safe form of weitraining training that is unique to the rowing.

Keyword : Weight Training, Socialization

I. PENDAHULUAN

Olahraga dayung tentunya sudah tak asing lagi di mana kegiatan ini dilakukan umumnya di atas laut, danau maupun sungai. Dayung sendiri terbuat dari kayu secara tradisional dan memang dayung lebih dikenal sebagai sebuah transportasi ketimbang sebuah olahraga pada zaman dulu. Dayung merupakan salah satu jenis cabang olahraga aerobic. Air sebagai sarana utamanya dan perahu serta kayuhan sebagai medianya. Cabang

olahraga dayung ada yang bersifat permainan ada juga yang bersifat perlombaan. Olahraga ini bisa dilakukan secara individu ataupun kelompok bahkan olahraga ini bisa dikatakan sebagai olahraga yang cenderung memberikan unsur gerak dan unsur seni karena di dalamnya melibatkan perpaduan gerak tubuh dan alat yang digunakan untuk mendayung. Bahwa gerak dayung dilakukan secara berirama, terus menerus dan ada rasio yang baik antara fase kerja dan fase istirahat.



SEMINAR NASIONAL HASIL PENGABDIAN 2021

"Penguatan Riset, Inovasi, dan Kreativitas Peneliti di Era Pandemi Covid-19"

ISBN: 978-623-387-015-3

Dalam proses perkembangan dan pembinaan cabang olahraga dayung memang menghadapi berbagai tantangan dan hambatan seperti kurangnya pembinaan dan pelatihan dayung di Indonesia khususnya di Propinsi Sulawesi Selatan, sehingga prestasi atlet dayung di Propinsi Sulawesi Selatan masih pada tataran menengah atau belum sepenuhnya mampu bersaing dengan daerah lain di Indonesia seperti Jawa Barat, Jawa Timur, Dki Jakarta bahkan daerah terdekat, Propinsi Sulawesi Tenggara

Untuk mendalami cabang olahraga tersebut membutuhkan fisik yang kuat dan prima, agar mendapatkan fisik yang kuat maka penting untuk melakukan latihan beban secara rutin dan terprogram. Latihan beban mestinya dilakukan dengan menggunakan peralatan olahraga yang berstandar dan dilakukan pada tempat-tempat atau ruangan latihan beban yang telah disiapkan.

Walaupun latihan beban menyangkut banyak jenis peralatan, tetapi membicarakan penggunaan peralatan latihan beban seperti barbell, dumbbell, dan mesin-mesin beban lainnya sangat dibutuhkan. Langkah pertama yang dilakukan sebelum melakukan latihan beban adalah memperkenalkan berbagai ciri dari jenis peralatan dan bagaimana cara menggunakannya secara aman.

Mempelajari apa fungsi dari berbagai macam peralatan latihan beban yang telah dirancang dan bagaimana cara menggunakannya secara tepat mempunyai beberapa implikasi. Pertama, sebelum memutuskan latihan-latihan apa yang dimasukkan dalam program latihan, anda harus mencocokkan jenis peralatan dengan latihan yang dapat dilakukan pada peralatan itu. Untuk dapat melakukan ini anda harus mengenal jenis peralatan yang ada dalam ruangan latihan yang anda dapat gunakan. Implikasi lainnya adalah dengan mempelajari peralatan latihan beban, anda akan menjadi lebih mampu merancang hasil-hasil latihan yang diinginkan. Yang lebih penting adalah keamanan. Dengan

mengetahui mengapa dan bagaimana dari penggunaan peralatan latihan beban akan membantu anda menghindari cedera.

Seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi dibidang olahraga dewasa ini maka timbul pemikiran pengabdian untuk mengembangkan olahraga dayung dengan jalan mengadakan pengabdian kepada masyarakat dibidang olahraga. Salah satu caranya adalah dengan mengadakan pelatihan Weight Training bagi atlet dayung Propinsi Sulawesi Selatan yang diharapkan sebagai cikal bakal atlet dayung berprestasi. Pelatihan, pemberian pengetahuan dan keterampilan yang baik dan benar guna mengembangkan keilmuan dan mencetak atlet yang profesional dan ahli dibidangnya.

Berdasar pada penjelasan yang telah dipaparkan, maka mitra yang dalam hal ini adalah atlet dayung Propinsi Sulawesi Selatan, masih banyak yang belum mengetahui cara menggunakan alat/beban dengan baik dan aman serta fungsi dari alat untuk latihan beban tersebut

Permasalahan yang terjadi dilapangan adalah :

1. Atlet dayung Propinsi Sulawesi Selatan masih belum memahami tata cara/penggunaan alat latihan beban dengan baik dan aman
2. Atlet belum memahami fungsi dari alat latihan beban yang sesuai dengan karakteristik cabang olahraga dayung
3. Belum adanya pembimbing dan pendampingan yang memberikan pengetahuan dan pelatihan terkait latihan beban/weight training cabang olahraga dayung.
4. Kurangnya sarana dan prasarana khusus untuk latihan weight training khusus cabang olahraga dayung di Pengprov Dayung Sulawesi Selatan.



Gambar 1. Mitra PKM

II. METODE PENGABDIAN

Metode yang akan digunakan untuk mencapai solusi luaran yang telah ditargetkan adalah dengan melakukan sosialisasi atau pelatihan tentang latihan beban atau weight training pada mitra sasaran dan melakukan praktik/pengenalan alat secara langsung. Dalam pelaksanaan kegiatan, mitra akan mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dari awal berupa pemahaman dasar weight training. Pemahaman yang dimaksud adalah bagaimana tim PKM melakukan sosialisasi atau pengenalan latihan beban/weight training yang pada dasarnya belum dipahami oleh mitra dalam hal ini pemaparan arti dan fungsi latihan beban, alat/beban yang digunakan, metode atau tata penggunaan alat yang baik dan aman serta sasaran latihan yang dituju saat penggunaan alat/beban yang sesuai dengan karakteristik cabang olahraga dayung. Dalam penyajian materi, tim PKM akan melakukan praktik secara langsung yang diamati oleh mitra. Praktik dimulai dengan:

1. Pengenalan latihan beban atau weight training berupa pengertian, tujuan dan fungsi pelaksanaan latihan beban pada atlet khususnya atlet dayung Propinsi Sulawesi Selatan.
2. Pengenalan alat/beban yang dominan digunakan oleh atlet dayung berupa dumbel, barbell, ergometer dan leg press
3. Teknik penggunaan alat latihan beban yang baik dan aman serta sesuai dengan sasaran latihan/ sesuai dengan karakteristi cabang olahraga dayung.

4. Kegiatan selanjutnya adalah tim PKM melakukan coaching clinic kepada mitra terkait aturan penggunaan alat dan diakhir kegiatan melakukan prosesi Tanya jawab ke mitra secara langsung.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam pelaksanaan sosialisasi PKM Weight Training seluruh mitra diharapkan dapat mengetahui dan memahami tata cara penggunaan alat latihan beban/weight training dengan baik dan aman serta mitra dapat memahami sasaran yang akan dituju dalam penggunaan latihan beban yang sesuai dengan karakteristik cabang olahraga dayung itu sendiri, hal ini sesuai dengan harapan pengabdian agar permasalahan yang dialami oleh mitra dapat terselesaikan dengan baik

Dengan dilaksanakannya program kemitraan ini, secara langsung mitra atau atlet dayung Propinsi Sulawesi Selatan mendapatkan pengetahuan baru tentang latihan beban atau weight traininga baik dari segi tatanan dasar, tata cara pelaksanaan serta pedoman penggunaan alat yang baik dan aman



Gambar 2. Pelaksanaan PKM



Gambar 3 Pelaksanaan PKM

IV. KESIMPULAN



SEMINAR NASIONAL HASIL PENGABDIAN 2021

"Penguatan Riset, Inovasi, dan Kreativitas Peneliti di Era Pandemi Covid-19"

ISBN: 978-623-387-015-3

Dengan terlaksananya kegiatan PKM Weight Training maka dapat disimpulkan bahwa atlet dayung Propinsi Sulawesi Selatan dapat mengetahui dan mempraktikkan tata cara penggunaan alat latihan beban/weight training yang baik dan benar serta aman serta sasaran penggunaan alat yang sesuai dengan karakteristik cabang olahraga dayung .

V. SARAN

Setelah pelaksanaan PKM Weight Training ini pengabdian berharap kepada : a) Induk organisasi cabang olahraga agar senantiasa melakukan sosialisasi secara massiv agar penyebaran luasan ilmu tentang weight training lebih dikenal luas oleh para atlet diberbagai tingkatan level. b) Kepada para pelatih dan praktisi olahraga dayung agar tetap memperhatikan standarisasi pola latihan weight training menuju pencapaian atlet yang maksimal. c) Kepada para atlet untuk mengaplikasikan ilmu yang diperoleh agar dapat berprestasi dan menjadi generasi pelanjut pengembangan cabang olahraga dayung.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih disampaikan kepada Rektor UNM atas arahan dan petunjuk selama proses pelaksanaan pengabdian berlangsung. Terimakasih kepada Ketua

Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat yang telah memberikan ruang kepada pengabdian untuk melakukan pengabdian secara mandiri, terima kasih kepada pengurus dayung Propinsi Sulawesi Selatan beserta pelatih dan terima kasih yang tak terhingga kepada mitra pengabdian semoga ilmu yang didapatkan bermanfaat untuk peningkatan prestasi kedepan.

DAFTAR PUSTAKA

- Djoko Pekik Irianto, (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran Dan kesehatan*, Yogyakarta: ANDI Ofset.
- Groves R. Barney, dan Baechle R. Thomas. 2000. *Latihan Beban*. Jakarta. PT Rajagrafindo Persada.
- M. Sajoto, (1995). *Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize
- Susilo, Drs, Edi Nurindah, dkk, 1998. *Peraturan Dayung Nasional/Internasional*. Jakarta. Direktorat Keolahragaan Dirjen Pendidikan Luar Sekolah, Pemuda, dan Olahraga.