

Sosialisasi Pentingnya *Endurance* Dalam Meningkatkan Kinerja Pelatih Olahraga di Kecamatan Sidareja Tahun 2021

Rama Cipta Prasetya¹, Dian Imam Saefulah², Fahmi Wiram³

STKIP Darussalam Cilacap^{1,2,3}

Email: ramacipta@gmail.com¹, dianimamsaefulah@stkipdarussalamcilacap.ac.id²,
fahmiwiram@gmail.com³

ABSTRACT

Socialization of the importance of resilience in improving the performance of sports trainers in the Sidareja sub-district aims to ensure that the performance of trainers can carry out activities for longer periods continuously. Explaining and training about the meaning of endurance provides information about the importance of maintaining endurance to improve trainer performance. Trainers are given knowledge about endurance as well as evaluation methods using endurance measurement tests, which are carried out using the Blipt Test. This test involves running back and forth for 20 meters or starts with a gradual running from slow to fast, creating a challenge for the athlete to stay on track with increasing running times.

Keywords: *Endurance, couch, blipt test*

ABSTRAK

Sosialisasi pentingnya edurance dalam meningkatkan kinerja pelatih olahraga dikecamatan sidareja bertujuan untuk kinerja pelatih dapat melakukan aktifitas yang lebih lama secara kontinyu. 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.

Kata kunci : Endurance, pelatih, blipt test

PENDAHULUAN

Kuliah Kerja Nyata (KKN) Tematik atau biasa disebut juga KKN-T adalah KKN yang orientasi program kegiatannya terfokus pada bidang tertentu sesuai dengan permasalahan kemasyarakatan dan arah kebijakan pembangunan yang diselenggarakan pemerintah pada wilayah tertentu (Kabupaten/Kota). Pelaksanaan KKN Tematik ditunjukan untuk menumbuh kembangkan empati dan kepedulian civitas akademika STKIP Darussalam Cilacap terhadap, (1) berbagai permasalahan yang nyata dihadapi masyarakat dan (2) pembangunan berkelanjutan yang diperlukan untuk mencerdaskan kehidupan bangsa dan mewujudkan kesejahteraan masyarakat. Selain itu, kegiatan KKN

Tematik diharapkan melahirkan pribadi yang tangguh, unggul, berkepribadian mulia, serta berjiwa wirausaha, kepemimpinan, dan penelitian yang tinggi (Meilani, 2021., & Anasri, 2018).

KKN Tematik ini berisi rangkaian kegiatan integratif interdisipliner yang dikemas secara strategis untuk penyelesaian permasalahan secara tuntas dan dilaksanakan bersama masyarakat dengan memerankan masyarakat sebagai pelaku penting dan utama serta melibatkan para pemangku kepentingan lain yang terkait. Dalam hal ini, mahasiswa diperankan sebagai problem solver, motivator, dan pembangunan/pengembangan masyarakat. Melalui kegiatan KKN Tematik tersebut, kehadiran mahasiswa sebagai intelektual muda diharapkan mampu mengembangkan diri sebagai agen atau pemimpin perubahan yang secara cerdas dan tepat menyelesaikan masalah yang dihadapi masyarakatnya (Yudiana, 2019., Balafif, 2020., & Gatot, 2020).

STKIP Darussalam Cilacap sebagai salah satu perguruan tinggi di Cilacap menaruh perhatian yang sangat kuat untuk menggali, mengumpulkan, mengembangkan, menyebarluaskan dan mendharmakan ipteks yang secara langsung memberi mamfaat bagi kemajuan bangsa Indonesia dan kesejahteraan masyarakatnya. Dalam kaitan ini, salah satu upaya yang dilakukan lembaga penelitian dan pengabdian kepada masyarakat STKIP Darussalam Cilacap adalah peningkatan kualitas dan jangkauan kegiatan KKN Tematik sehingga kemamfaatannya dapat diterima oleh masyarakat seluas-luasnya.

Berdasarkan pemahaman tersebut, tema KKN Tematik STKIP Darussalam Cilacap adalah **“Laporan Sosialisasi Pentingnya Endurance Dalam Meningkatkan Kinerja Pelatih Olahraga Di Kecamatan Sidareja Tahun 2021”** yang mana dengan tema tersebut mahasiswa diharapkan dapat memberikan inovasi baru terkait dengan pengembangan potensi yang ada di desa KKN-T dengan cara memberdayakan masyarakat lokal untuk menjadi pemeran utama dalam peningkatan ekonomi masyarakat di desa tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Kegiatan

Dalam tahap perencanaan, koordinasi dilakukan dengan kepala desa dan seluruh pelatih klub olahraga di Kecamatan Sidareja. 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 yang 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 Sidareja. 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 Bleeptest 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	Senin/23 agustus 2021	Di Kecamatan Sidareja	1. pelaksanaan kegiatan di buka oleh mahasiswa STKIP Darussalam Cilacap 2. Sambutan Ketua Pelaksana 3. Sambutan Camat Sidareja
	09.00-sampai selesai	Senin/23 agustus 2021	Pendopo Kecamatan Sidareja	1. pelaksanaan pembukaan sosialisasi pentingnya endurance dalam meningkatkan pelatih olahraga di kecamatan sidareja 2. pelaksanaan kegiatan pelatihan endurance

SIMPULAN

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

DAFTAR PUSTAKA

- Anasri. (2019). Membentuk Karakter Dengan Al-Qur'an, Satu Perspektif Pendidikan Islam. AL-FIKRA. Jurnal Ilmiah Keislaman. Volume 17, Nomor 2, pp 218-248.
- Balafif, Mohammad., & Madhani, Majdi Izzad. (2020). Optimalisasi Penggunaan Lahan Tanaman Pangan Dan Membangun Sarana Kesehatan Lingkungan Untuk Kesejahteraan Masyarakat Desa Tenggulunan Kecamatan Candi-Sidoarjo. ABDI BHAYANGKARA: Jurnal Pengabdian Ubhara Surabaya. Volume 2, Nomor 2, pp 759-773.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Bugar dan Sehat Dengan Olahraga*. Yogyakarta: ANDI Ofset. Depdikbud.
- 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.

Gatot, Mastowati., Hamdani, Ikhwan., Maulana, Agus. (2020). Optimalisasi Penerangan Jalan Umum (Pju) Dan Pemberdayaan Masyarakat Melalui Griya Cekatan Dalam Upaya Memenuhi Kebutuhan Masyarakat Dan Peningkatan Sumber Daya Manusia (SDM). *ABDI DOSEN: Jurnal Pengabdian pada Masyarakat*. Volume 4, Nomor 1, pp 50-64.

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

Meilani, Ersha., Dewi, Dinie Anggraeni., & Furnamasari, Yayang Furi. (2021). *Jurnal Pendidikan Tambusai*. Volume 5, Nomor 3, pp 9427-9258.

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.

Yudiana., ini'am Kholidun., & Lubis, Fitriya Ariyani. (2019). Peran Mahasiswa Dalam Meningkatkan Pendidikan Di Desa Cibanteng. *ABDI DOSEN: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*. Volume 3, Nomor 4, pp 401-407.