

PELATIHAN METODE LATIHAN PENCAK USIA DINI DAN PRA REMAJA BAGI PELATIH EKSTRA KURIKULER PENCAK SILAT KABUPATEN BOGOR

Hendro Wardoyo, Bambang Sujiono, Tirto Apriyanto
Universitas Negeri Jakarta
hwardoyo@unj.ac.id

ABSTRACT

Partners in the Pencak Community Service activities at the Faculty of Sports Sciences, UNJ are the Extra-curricular trainers in Bogor and the Bogor API Bogor College Management. And incidentally there is a Routine calendar that is held nationally for the School Level, namely the O2SN (National School Sports Olympiad) and several Marketing Championships. Therefore, they need guidance and guidance on Training Methods for Early Age and Pre-Adolescents to be transferred to their students. So that the Regeneration of National Athletes Can Run Well. The implementation time is in October 2020, at the Ayu Pusaka Indonesia Bogor Pencak Silat Padepokan, using the Lecture Method and Direct Practice. The expected output form is that the trainers' understanding and skills can be improved. There is a training implementation video. This activity was attended by 50 participants

Keywords: Exercise model, Early Childhood Pencak, Extra-curricular,

ABSTRACT

Mitra dalam kegiatan Pengabdian Masyarakat Pencak Fakultas Ilmu Keolahragaan UNJ adalah para pelatih Ekstra kurikuler di Bogor dan Pengurus Perguruan API Bogor, Tujuan Pelaksanaan Kegiatan ini adalah Para Pelatih PEkstrakurikuler di sekolah merupakan tonggak awal dari pengembangan Pencak Silat. Dan kebetulan ada kalender Rutin yang diadakan secara Nasional Untuk Tingkat Sekolah yaitu O2SN (Olimpiade Olahraga Sekolah Nasional) dan beberapa Kejuaraan Pemasalan . Oleh karena itu mereka perlu bimbingan dan Binaan tentang Metode Latihan Untuk Usia Dini dan Pra Remaja untuk kemudian ditransfer Ke anak Didiknya. Agar Regenerasi Atlet Nasional Bisa Berjalan dengan Baik. Waktu pelaksanaan pada Bulan Oktober 2020, Tempat Pelaksanaan di Padepokan Pencak Silat Perguruan Ayu Pusaka Indonesia Bogor, dengan menggunakan Metode Ceramah dan Praktek Langsung. Bentuk Luaran yang diharapkan adalah Pemahaman dan Keterampilan para Pelatoha dapat Meningkatkan. Adanya Video Pelaksanaan Pelatihan. Kegiatan ini diikuti oleh 50 Peserta

Kata Kunci: Model latihan, Pencak Usia Dini, Ekstra kulikuler,

1. PENDAHULUAN (Introduction)

Dalam Tri Darma Perguruan Tinggi pengabdian pada masyarakat adalah salah satunya, dimana mensosialisasikan atau memberikan sebuah keterampilan baru, juga merupakan salah satu tugas yang harus dijalankan. Maka pada kesempatan ini menjadi sasaran bagi dosen untuk melaksanakan pengabdian pada masyarakat, yaitu khususnya bagi tenaga kesehatan, yang berada di Kabupaten Bogor yang saat ini akan dijadikan tempat pengabdian pada masyarakat.

Metode Melatih dalam Pencak silat merupakan bagian dari Katagori yang dipertandingkan baik dalam Kegiatan Pemasalan ataupun O2SN yang diadakan Oleh Kemendikbud dalam Rangka Pengenalan , pelestarian budaya dan Prestasi Olahrag Pencak Silat di Kalangan Pelajar. , demikian pula halnya dalam kegiatan pengajaran dan pelatihan olahraga kepada para guru Pelatih Ekstrakurikuler Pencak Sailat, . Karena dengan melaksanakan hal tersebut kita dapat mengetahui perkembangan dan kekurangan, sehingga akhirnya dapat membuat suatu keputusan yang tepat. Pengajaran dan pelatihan olahraga

merupakan sebuah proses yang dinamis, pengajar/pelatih dan pembina menghadapi berbagai permasalahan yang membutuhkan pemecahan. Semakin teliti informasi yang diperoleh akan semakin baik keputusan yang diambil.

2. TINJAUAN LITERATUR (*Literature Review*)

A. Hakikat Metode Latihan

Dalam upaya pembinaan untuk mencapai hasil yang baik dalam bidang olahraga tidak terlepas dari proses latihan. Latihan merupakan prasyarat mutlak dalam meningkatkan proses dari hasil prestasi yang akan dicapai. Latihan adalah kegiatan yang dilakukan dalam jangka waktu yang lama serta sistematis dan progresif sesuai dengan tingkat kemampuan individu, bertujuan untuk membentuk fungsi fisiologis dan psikologis yang memenuhi syarat bagi tugas-tugas kegiatan olahraga.

Latihan harus dilakukan secara terus menerus secara sistematis dan disertai dengan peningkatan beban latihan sesuai dengan tahapan individu olahragawan.¹

Latihan merupakan salah satu faktor strategi yang sangat penting dalam proses kepelatihan untuk mencapai mutu prestasi maksimal suatu cabang olahraga. Latihan adalah suatu proses penyempurnaan atlet secara dasar untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban-beban fisik, teknik, taktik dan mental yang teratur, terarah, meningkat, bertahap, dan berulang-ulang watunya.²

Latihan atau *training* adalah suatu proses berlatih yang sistematis dan dilakukan secara berulang-ulang yang kian lama jumlah beban latihannya makin bertambah.³ Latihan adalah proses yang sistematis dari pada berlatih atau bekerja berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihannya.⁴ Dengan berlatih sistematis itu artinya latihan dilaksanakan secara terencana menurut jadwal, pola dan sistem tertentu serta berkesinambungan, berulang-ulang agar gerakan yang semua sukar menjadi mudah dan menjadi bisa. Secara periodik beban latihan ditingkatkan agar latihan menjadi berarti.

Dalam melaksanakan latihan harus sesuai dengan apa yang sudah di programkan berdasarkan jadwal latihan dan metodis tidak setengah setengah atau terhenti sebelum atlet betul-betul menguasai materi latihan, agar mendapatkan perubahan kemampuan yang berarti maka dituntut latihan yang berulang-ulang, sistematis dan adanya penambahan beban latihan. Prinsip latihan merupakan suatu proses perubahan kearah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional tubuh dan kualitas psikis anak latih.⁵

Seperti apa yang telah dikemukakan di atas, maka latihan sangat penting sekali untuk mencapai hasil yang baik atau kemampuan yang optimal. Latihan yang optimal adalah latihan yang dilakukan sesuai dengan prinsip latihan. Prinsip latihan apabila diterapkan dengan sungguh sungguh, memungkinkan pelatih terbiasa dengan teknik latihan sehingga dapat memenuhi kebutuhan-kebutuhan olahragawan. Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa latihan adalah suatu proses kegiatan olahraga yang dilakukan secara sadar, sistematis, bertahap dan berulang ulang dengan waktu yang relatif lama, untuk mencapai tujuan akhir yaitu peningkatan prestasi yang optimal.

Agar program mencapai hasil prestasi yang optimal, maka program atau bentuk latihan disusun hendaknya mempertimbangkan kemampuan dasar individu, dengan memperhatikan dan mengikuti prinsip-prinsip latihan. Sistematis berarti berencana, menurut jadwal dan sistem pola tertentu, metodis dari yang mudah ke yang sukar, latihan yang teratur dari yang sederhana ke yang kompleks. Berulang-ulang adalah gerakan-gerakan yang sukar dilakukan menjadi semakin mudah dan reflektif pelaksanaannya. Beban makin bertambah adalah setiap kali, secara periodik setelah tiba saatnya maka beban ditambah demi meningkatkan perubahan-perubahan dan tercapainya prestasi.

Penjelasan diatas pada kenyataannya sangat sulit dilakukan, hambatan ketika sudah dilapangan sangat beragam. Mulai dari sarana, prasarana, media yang digunakan, pengetahuan pelatih yang terbatas, waktu yang terbatas, finansial, hingga jadwal pertandingan yang tentatif. Hambatan-hambatan ini yang sangat sering terjadi dilapangan, sehingga dapat mengganggu proses latihan yang memang seharusnya sudah direncanakan sesuai periodik dan berkesinambungan. Latihan tidak hanya dibutuhkan oleh seorang atlet, tetapi masyarakat biasa juga membutuhkan berolahraga, hanya saja yang membedakan adalah tujuan dan pembebanannya.

Jika seorang atlet melakukan latihan bertujuan untuk menghasilkan prestasi yang tinggi, maka masyarakat perlu berolahraga dengan tujuan mendapatkan tubuh yang bugar. Pada tubuh yang bugar daya tahan tubuh pun akan meningkat dan mengurangi resiko dari berbagai macam penyakit, serta mendapatkan beberapa hal positif lainnya.⁶ Pada dasarnya olahraga adalah kebutuhan setiap kalangan masyarakat, baik anak-anak, para remaja, dewasa, tua, kaya, ataupun miskin. Maka dari itu kebiasaan untuk berolahraga harus ditanamkan sejak dari usia dini karena selain menjadikan itu sebagai kebiasaan, anak juga akan tumbuh berkembang dengan optimal.

Penguasaan dasar prinsip latihan adalah langkah awal dalam menyusun program latihan yang optimal dan efektif untuk diaplikasikan. Prinsip latihan adalah sistematika pedoman dan peraturan yang berhubungan dengan proses pelatihan. Proses pelatihan merupakan keseluruhan konsep yang tidak terpisahkan secara biologis, psikologis dan pedagogik. Akan tetapi, untuk maksud tertentu, pengertian tersebut sering dijelaskan secara terpisah. Pelaksanaan latihan harus berpedoman pada prinsip-prinsip latihan. Sebagai dasar atau landasan prinsip-prinsip latihan adalah proses adaptasi manusia terhadap lingkungan.

Proses latihan perlu disusun secara terencana dan sistematis yang tidak lepas dari beberapa ketentuan yang menjadi petunjuk dasar dalam menjalankan latihan, hal tersebut sering dikenal dengan prinsip latihan, latihan harus menerapkan prinsip latihan agar kualitas latihan dapat tercapai secara maksimal.⁷ Prinsip-prinsip ini bertujuan untuk pengembangan kondisi fisik agar dapat berjalan secara efektif dan efisien. Prinsip-prinsip latihan ini adalah hal yang wajib diketahui oleh seorang pelatih agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan tujuannya.⁸ Prinsip –prinsip latihan, sebagai berikut:⁹

a. Prinsip Individual

Individual adalah salah satu dari persyaratan utama latihan sepanjang masa. Persyaratan individualisasi yang harus dipertimbangkan oleh pelatih adalah

kemampuan atlet, potensi dan karakteristik pembelajaran, dan kebutuhan kecabangan atlet. Setiap atlet memiliki ciri fisiologis dan psikologis yang dibutuhkan sebagai pertimbangan perkembangan sebuah rencana latihan. Beberapa pertimbangan atau pegangan pelatih dalam menyusun program latihan dengan pertimbangan berdasarkan tingkat toleransinya seperti usia biologis, usia latihan, riwayat latihan, status kesehatan, stress dan kecepatan pemulihan.¹⁰

b. Prinsip Multilateral

Multilateral adalah pengembangan fisik secara keseluruhan. Penggunaan rencana multilateral sangat penting selama tahap pengenalan atlet. Pendekatan secara bertahap untuk pengembangan atlet, mulai dari multilateral menuju latihan spesialisasi sesuai dengan kematangan atlet adalah sebagai syarat dalam memaksimalkan performa atlet. Tahap latihan multilateral tidak dapat dipisahkan dari proses latihan spesialisasi. Ketika atlet mencapai kematangan, derajat spesialisasi akan mengalami peningkatan. Hal ini dipercaya bahwa latihan multilateral sebagai penyediaan landasan bagi pengembangan atlet di kemudian hari.¹¹

c. Prinsip Spesialisasi

Spesialisasi adalah latihan yang langsung dilakukan di lapangan, kolam renang atau di ruang senam, untuk menghasilkan fisiologis yang diarahkan untuk pola gerak aktivitas cabang tertentu, pemenuhan kebutuhan metabolis, sistem energi, tipe kontraksi otot, dan pola pemilihan otot yang digerakkan. Spesialisasi merupakan proses nonunilateral yang kompleks yang didasarkan pada perkembangan multilateral.¹²

d. Prinsip Beban Berlebih

Beban berlebih adalah penerapan pembebanan latihan yang semakin hari semakin meningkat dengan kata lain pembebanan diberikan melebihi yang dapat dilakukan saat itu. Dalam prinsip pembebanan berlebih dijelaskan bahwa kemajuan prestasi seseorang merupakan akibat langsung dari jumlah dan kualitas kerja yang dicapainya dalam latihan. Agar prestasi dapat meningkat, harus selalu berusaha untuk berlatih dengan beban kerja yang lebih berat daripada yang mampu dilakukannya saat itu.¹³

e. Prinsip Spesifikasi

Program latihan yang dibuat pelatih hendaknya menyesuaikan dengan tuntutan kondisi fisik cabang olahraga. Program latihan harus spesifik sesuai dengan nomor cabang olahraga, kelompok otot terlibat, sistem energi yang digunakan, jenis kontraksi (isotonis, isometrik, isokinetik) serta peran dan posisi atlet.¹⁴ Manfaat maksimal yang bisa diperoleh dari rangsangan latihan hanya akan terjadi bila rangsangan tersebut mirip dengan gerakan-gerakan yang dilakukan dalam cabang olahraga, unsur-unsur biomotorik yang khas dan dominan, latihan harus disesuaikan dengan pertandingannya dan latihan spesifik diberikan setelah latihan fisik dasar.

f. Prinsip Progresif

Prinsip latihan progresif hendaknya dilakukan secara bertahap dan terus menerus. Kemajuan harus didasari oleh prinsip kegiatan yang sistematis yaitu dari sederhana ke yang kompleks, dari latihan ringan ke latihan yang berat. Cara sederhana dan mudah untuk dipantau pelatih adalah dengan mencatat volume latihan perminggu,

perbulan dan pertahun. Para ahli kepelatihan sepakat bahwa 5-15% merupakan pedoman yang biasa dipakai untuk meningkatkan volume latihan.¹⁵

Latihan progresif artinya dalam pelaksanaan proses latihan dilakukan dari yang mudah ke yang sukar, sederhana ke kompleks, umum ke khusus, bagian ke keseluruhan, ringan ke berat, dari kuantitas ke kualitas, serta harus dilakukan secara bertahap, cermat, kontinyu dan tepat. Artinya setiap tujuan latihan memiliki jangka waktu tertentu untuk dapat diadaptasi oleh tubuh atlet. Setelah jangka waktu adaptasi tercapai, maka beban latihan harus ditingkatkan. Bila beban latihan ditingkatkan secara mendadak, tubuh tidak akan mampu mengadaptasinya bahkan akan merusak dan berakibat cidera serta rasa sakit.

g. Prinsip Latihan Jangka Panjang

Prestasi olahraga tidak dapat dicapai secara instan. Untuk mencapai prestasi terbaik diperlukan waktu yang lama. Pengaruh beban latihan tidak dapat diadaptasi oleh tubuh secara mendadak, tetapi memerlukan waktu dan harus bertahap secara kontinyu. Pencapaian prestasi maksimal harus didukung oleh berbagai kemampuan dan keterampilan gerak. Persiapan yang dilakukan melalui proses latihan yang teratur, intensif dan progresif serta membutuhkan waktu 4-10 tahun.¹⁶

Oleh karena itu, latihan jangka panjang selalu dipengaruhi oleh pertumbuhan dan perkembangan anak atau atlet tersebut, peletakan dasar gerak dan gerak dasar teknik cabang olahraga itu sendiri, penambahan keterampilan dan pengayaan gerak, serta strategi pembelajaran kepada anak. Hindari prinsip memperbanyak latihan dan pemaksaan beban latihan yang tidak sesuai dengan tujuan latihan, karena akan menghasilkan atlet yang matang sebelum waktunya.

Pelatih Ekstra Kurikuler pencak Silat di Sekolah belum memahami dan mampu melaksanakan yang baik dalam melatih dan mempersiapkan para murid/siswa dalam menghadapi sebuah pertandingan baik yang sifatnya Pemasalan maupun Pertandingan O2SN di tiap tingkatan pelajar.

Melihat kondisi ini, kami tergerak untuk mengadakan Pelatihan Metode Melatih Pencak Silat bagi pelatih Ekstrakurikuler bekerjasama dengan Perguruan Pencak Silat Ayu Pusaka Indonesia (API)

3. METODE PELAKSANAAN (Materials and Method)

Metode yang dipakai yaitu, dengan metode expository, yaitu metode pembelajaran yang diberikan dengan cara memberikan penjelasan terlebih dahulu, definisi, prinsip dan konsep materi pelajaran serta memberikan contoh-contoh latihan pemecahan masalah dalam bentuk ceramah, demonstrasi, tanya jawab dan penugasan.

1. Pelaksanaan Pelatihan.

a. Metode kegiatan dengan dua pendekatan.:

- 1) pendekatan teoritis yang terdiri dari pemaparan materi, diskusi, dan tanya jawab.
- 2) pendekatan praktik terdiri dari penanganan Metode Melatih Pencak Silat baik saat awal penyusunan program maupun saat program berjalan.

Secara rinci metode penerapan PkM reguler ini terdapat dalam tabel sebagai berikut:

Pendekatan	Materi
Tahap 1: Teori	Metode Melatih Pencak Silat · Definisi dan Rangkaian Geraknya · Peraturan Pertandingan
Tahap 2: Praktek	Metodik dan Materi Latihan
Tugas Mandiri	Praktek Melatih

4. HASIL DAN PEMBAHASAN (Results and Discussion)

Program Pengabdian Masyarakat berbasis pelatihan ini, khalayak sasarnya adalah pelatih Ekstrakurikuler Pencak Silat. Jenis permasalahan yang ditangani dalam program pengabdian masyarakat ini meliputi Metode Latihan berkaitan dengan teori Maupun Pelaksanaannya, khususnya adalah Metodik dan praktek langsung pencak silat. Pada hakekatnya, kegiatan pengabdian masyarakat ini solusi terhadap permasalahan yang dihadapi mitra dengan pendekatan secara terpadu, agar dapat meningkatkan pemahaman tentang pentingnya Metode Melatih Pencak Silat

Jenis luaran yang dihasilkan adalah.

- A. Pelatihan dan Pendampingan, Pelatih Ekstrakurikuler Pencak Silat a mensosialisasikan Metode Melatih Pencak Silat dengan baik dan benar.
- B. Membantu Perguruan Ayu Pusaka Indonesia mensosialisasikan Metode Melatih ke para atlet/olahragawan.
- C. Terjadinya peningkatan pemahaman tentang arti penting Metode Melatih yang baik dan benar Pelatih Ekstrakurikuler Pencak Silat
- D. Meningkatnya keterampilan dalam Metode Melatih Pencak Silat bagi Pelatih Ekstrakurikuler Pencak Silat
- E. Produk, yaitu pemberian sertifikat pelatihan
- F. Kerjasama, yaitu menjalin kerjasama antara institusi dan mitra untuk dijadikan wahana pengembangan olahraga dan akan dijadikan agenda tahunan sebagai upaya peningkatan disalah satu bidang olahraga prestasi.

5. KESIMPULAN (Conclusions)

Keberhasilan penyelenggaraan kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat dilihat dari hasil evaluasi yang dilakukan selama kegiatan berlangsung, yaitu :

- A. Ketekunan dan keterlibatan para peserta pelatihan/workshop dalam mengikuti setiap sesi materi yang diberikan. Instrumen yang digunakan untuk mengetahui ketekunan dan keterlibatan peserta adalah lembar observasi dalam pelatihan/workshop.
- B. Terjadinya peningkatan pengetahuan, pemahaman peserta tentang pentingnya tes dan Pengukuran olahraga. Instrumen yang digunakan untuk mengetahui peningkatan pengetahuan dan pemahaman peserta pelatihan, dilakukan tes berupa esai dan praktek Metode Melatih sebelum dan sesudah pelatihan/workshop.

- C. Indikator keberhasilan kegiatan ini adalah makin banyaknya pelatih dan atlet tentang menjaga fisiknya serta latihan yang baik dan benar, terutama dalam pengambilan data awal Metode Melatih Pencak Silat agar prestasi yg diinginkan tercapai.

6. DAFTAR PUSTAKA (References)

- Bompa O Tudor , Haff. G . Gregory . *Periodization: Theory and Methodology of Training*—5th ed. United State of America : Human kinetics, 2009.
- bidang teknik Jakarta, PB Oong Maryono, Pencak silat Merentang Waktu, Yogyakarta : Galang Pres, 2000.
- Persilat, Peraturan Pertandingan Pencak Silat Antara Bangsa Jakarta, Persilat 1998.
- PB. IPSI, Bahan-bahan Munas IPSI 2007.
- Bompa, Tudor O. *Theory and Methology of Training*. Champaign: Kendall/Publishing, 2009)
- ¹Suharno, HP. *Seri Bahan Penataran Pelatih Tingkat Dasar, Metodologi Pelatihan*, (KOMITE OLAHRAGA NASIONAL INDONESIA PUSAT KONI PUSAT 1993.T)
- ¹James Tangkudung, *Kepelatihan Olahraga* Jakarta: Cerdas Jaya, 2006 ¹Harsono, *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*, (Jakarta: P2LPTK Ditjen Dikti Depdikbud, 2000
- Sukadiyanto, *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*, Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta, 2005