

OPTIMALISASI PRESTASI ATLET KICKBOXING MELALUI PENGABDIAN MASYARAKAT: ANALISIS PROFIL KONDISI FISIK SEBAGAI LANDASAN

**Achmad Nuryadi¹, Bayu Akbar Harmono², Angga Indra Kusuma³, Luqmanul
Hakim⁴, Muhammad Wahyono⁵**

^{1,2,3,4,5} Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Indonesia

Email: caknuryadi@unipasby.ac.id¹, bayuakbar@unipasby.ac.id²,
anggaindrakusuma@unipasby.ac.id³, luqmanulhakim@unipasby.ac.id⁴,
muhhammadwahyono@unipasby.ac.id⁵

DOI: <https://doi.org/10.61796/jscs.v1i2.113>

Received: 01-05-2024

Accepted: 21-05-2024

Published: 31-05-2024

Abstract:

Kegiatan PPM oleh Tim Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya bersama kickboxing Kota Surabaya berhasil dilaksanakan. Acara dihadiri oleh 21 atlet dan 2 pelatih. Proses meliputi perencanaan, koordinasi dengan KONI, penyusunan tes fisik, simulasi tes, sosialisasi, dan pelaksanaan tes. Hasil tes memberikan dasar bagi program latihan atlet. Faktor seperti perencanaan latihan, nutrisi, dan istirahat menjadi fokus dalam meningkatkan performa. Kesimpulannya, program latihan yang terukur dan pemahaman akan pentingnya gaya hidup sehat dan imunitas diharapkan dapat meningkatkan prestasi atlet kickboxing.

Keywords: Performa, *Kickboxing*, Atlet, Koni, Prestasi

INTRODUCTION

Prestasi olahraga adalah salah satu cara untuk menunjukkan patriotisme (Bompa & Buzzichelli, 2019). Dalam situasi seperti ini, bendera suatu negara dipandang sebagai pencapaian yang membanggakan di mata dunia. Meskipun demikian, untuk mencapai kinerja tersebut, atlet harus memiliki pemahaman mendalam tentang jenis latihan dan komponen yang memengaruhi kinerja mereka (Bompa & Buzzichelli, 2019).

Olahraga memainkan peran penting dalam membentuk rasa kebangsaan dan identitas bangsa. Juara olahraga mengharumkan nama diri dan negara (Lidor & Mayan, 2005). Karena menuntut kondisi fisik yang luar biasa serta keterampilan taktis dan teknis yang luar biasa, kickboxing menjadi salah satu olahraga yang paling menarik dalam hal ini.

Latihan dalam olahraga kickboxing sangat sulit dan membutuhkan pendekatan yang sistematis. Latihan olahraga terdiri dari empat komponen

utama, menurut Bempa (2019): persiapan fisik, teknik, taktik, dan mental. Program latihan harus didasarkan pada pemahaman yang mendalam tentang kebutuhan setiap atlet dan jenis olahraga tersebut (Bempa & Buzzichelli, 2019). Prasarana dan sarana yang memadai juga penting untuk mencapai prestasi olahraga. Selain itu, program latihan harus mendapatkan dukungan penuh dari semua orang, pelatih, keluarga, dan pemerintah daerah (Gould & Maynard, 2009). Atlet dapat fokus pada peningkatan kemampuan mereka tanpa terganggu oleh masalah administrasi atau logistik dengan dukungan yang kuat dari berbagai pihak.

Motivasi yang kuat juga memengaruhi keberhasilan atlet dalam mencapai prestasi. Atlet harus memiliki motivasi intrinsik yang berasal dari dalam diri mereka untuk tetap semangat dan konsisten selama proses latihan yang keras dalam situasi ini (Durand-Bush & Salmela, 2002). Hadiah dan pengakuan dari sumber luar juga dapat membantu atlet mencapai tingkat prestasi yang lebih tinggi. Kelompok sasaran dalam kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PPM) ini adalah pelatih dan atlet kickboxing Kota Surabaya. Kondisi profil kelompok sasaran memberikan gambaran bahwa profil kondisi fisik atlet kickboxing akan memberikan gambaran kepada pelatih guna membuat program latihan

Tabel 1. Bidang Garap, Sasaran, dan Potensi sasaran

No	Bidang Garap dan Sasaran	Potensi
1	Menetapkan strategi yang tepat untuk membuat program latihan yang tepat	Pelatih belum mengetahui rinci kondisi atlet sebelum diambil datanya
2	Perlu diadakan sharing kepada pelatih tentang kondisi fisik atlet	Selama ini sebagian besar pelatih belum mengetahui sehingga belum menerapkan program latihan yang sesuai kebutuhan

RESEARCH METHODS

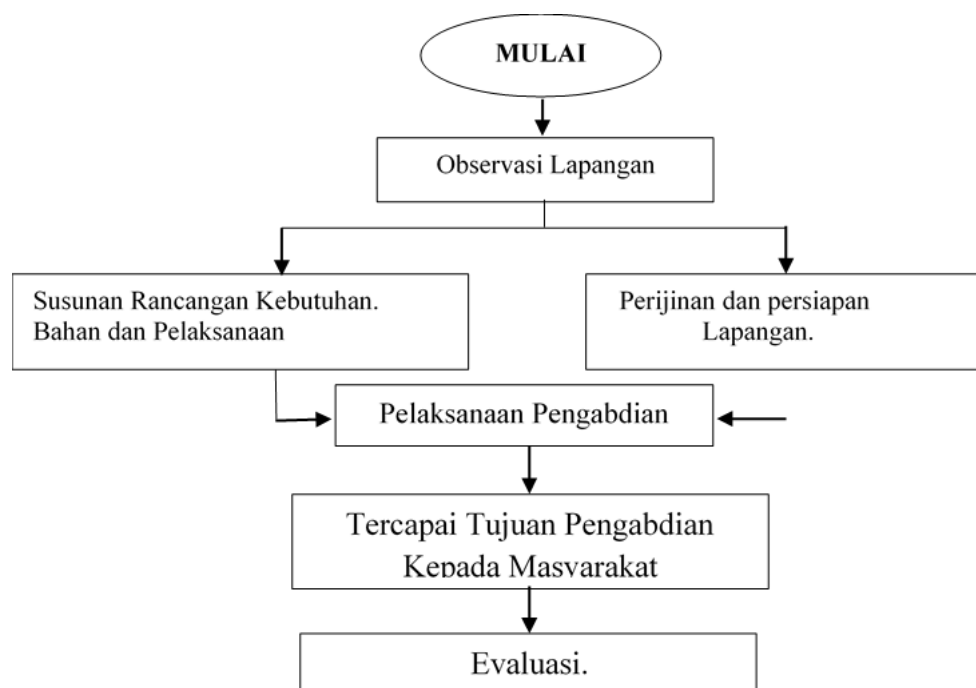
Persiapan pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat telah disusun dengan cermat. Proses dimulai dengan melakukan survei lapangan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang kebutuhan masyarakat. Selanjutnya, melalui negosiasi dengan mitra, kerjasama dibangun untuk mendukung keberhasilan program. Penyusunan proposal dilakukan sebagai panduan dalam mengatur langkah-langkah selanjutnya, diikuti dengan pengurusan perijinan yang diperlukan.

Setelah semua persiapan administratif selesai, dilakukan sosialisasi dan pelatihan kepada kelompok sasaran. Proses ini diikuti dengan pendampingan operasional yang bertujuan untuk memastikan keberlangsungan program. Pada akhirnya, dilakukan pembuatan laporan Pengabdian Masyarakat untuk

merekam hasil dan pembelajaran dari kegiatan tersebut.

Materi penyuluhan mencakup pemahaman tentang imun, teori, praktik, dan evaluasi pelatihan untuk memberikan pemahaman yang komprehensif kepada peserta. Pelaksanaan kegiatan dilakukan di Lapangan KONI Kota Surabaya pada bulan Mei 2024. Program ini bertujuan untuk mengumpulkan data tes fisik atlet kickboxing Kota Surabaya dan memberikan gambaran kepada pelatih untuk pertimbangan pembuatan program latihan yang lebih efektif.

Selama pelaksanaan program, partisipasi mitra sangatlah penting. Mereka berperan sebagai penyedia tempat, koordinator peserta, dan peserta pelatihan. Kerjasama yang solid antara semua pihak akan memastikan kesuksesan dan dampak yang positif dari kegiatan Pengabdian Masyarakat ini. Lokasi pelaksanaan kegiatan berada di Lapangan KONI Kota Surabaya, Jawa Timur.



Gambar 1. Diagram Pelaksanaan Abdimas

RESULTS AND DISCUSSION

Kegiatan PPM ini telah berhasil dilaksanakan oleh Tim Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan Universitas PGRI Adi Buana yang bekerjasama dengan kickboxing kota Surabaya. Kegiatan ini dilaksanakan untuk atlet kickboxing dan pelatih. Kegiatan PPM ini dihadiri sebanyak 21 atlet dan 2 pelatih. Proses pelaksanaan kegiatan PPM ini terlaksana dalam beberapa tahapan sebagai berikut:

1. Tahap Perencanaan

Kegiatan yang dilakukan pada tahap perencanaan di antaranya:

a. Tahapan pertama

Koordinasi persiapan kegiatan PPM ini diawali dengan membentuk panitia pada tanggal 10 April 2024 melalui rapat program studi. Ada beberapa saran dari panitia mengenai tema PPM. Kemudian berdasarkan musyawarah bersama diputuskan tema PPM adalah **“Profil kondisi fisik atlet kickboxing untuk menunjang prestasi”**

b. Tahapan kedua

Panitia PPM melakukan koordinasi dengan pihak Koni Kota Surabaya, diantaranya mengenai, tempat, waktu pelaksanaan, sarana prasarana yang dibutuhkan, dan sasaran peserta yang akan diikuti sertakan. Koordinasi dengan pihak KONI ini dilakukan pada tanggal 13 April 2024. Hasil koordinasi ini berupa izin pelaksanaan, penetapan tempat dan waktu pelaksanaan, sarana dan prasarana yang dibutuhkan, sasaran peserta yang diundang, serta prosedur undang anuntuk peserta.

c. Tahapan ketiga

Berdasarkan hasil diskusi tersebut, disusun norma tes yang akan dilakukan pada kegiatan PPM. Tes yang dibutuhkan atlet adalah tes fisik yang dilakukan oleh tim dosenprogram Studi Pendidikan Jasmani

d. Tahapan keempat

Subyek melakukan simulasi mengenai tes yang akan dilakukan. Sedangkan panitia lainnya melakukan koordinasi terakhir terkait tsusunan acara, format sertifikat, dan hal-hal lainnya.

2. Tahap Sosialisasi

Kegiatan yang dilakukan pada tahap sosialisasi adalah memperkenalkan tema dan sub tema serta kegiatan yang akan dilakukan pada saat PPM berlangsung Tahap Pelaksanaan

Kegiatan PPM yang dilaksanakan di lapangan KONI Kota Surabaya terdiri dari beberapa tes yang disajikan pada tabel berikut:

Tabel 2. Jadwal Kegiatan PPM

No	Nama Kegiatan	Sub Kegiatan	Waktu Pelaksanaan	Keterangan
1	Tes Fisik	Tes meliputi : 1) IMT (indeks masa tubuh) 2) Tekanan darah 3) Resting 4) Skinfold kaliper 5) Agility 6) Flexibility 7) Balance beam 8) Speed 9) Sit-up 10) Push-up	20 Mei 2024 Pukul 06.00-selesai	Telah selesai dilaksanakan
2	Pemaparan dan penjelasan hasil tes fisik	Pemaparan dan penjelasan hasil tes fisik		

Pembahasan Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian pada masyarakat tentang Profil kondisi fisik atlet kickboxing untuk menunjang prestasi telah dilaksanakan Kegiatan ini diikuti oleh dosen penjas Universitas PGRI Adibuana Surabaya sebagai tester dan atlet kickboxing kota Surabaya serta pelatih. Pada pelaksanaannya, atlet diberikan wawasan terlebih dahulu tentang pentingnya tes fisik sebagai bahan dasar pembuatan program Latihan. Dalam hal ini berhubungan dengan keseriusan atlet untuk melakukan tes sehingga didapatkan data yang valid.

Dari data hasil fisik para atlet bisa jadi bahan acuan pelatih dalam pembuatan program latihan yang sesuai dengan kelemahan dan kekuatan atlet. Tes diatas sudah sesuai standar yang diberikan karena mengacu pada (*The Nine Key Elements of Fitness*, 2005) sehingga Program latihan yang terukur berdasarkan data lebih bisa dipertanggungjawabkan kebenarannya karena sesuai dengan kondisi atlet. Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam upaya menjaga atau meningkatkan kondisi fisik atlet, diantaranya adalah :

1. Perencanaan Program Latihan

Menurut (Bompa & Buzzichelli, 2019) Fase pelatihan disusun untuk adaptasi fisiologis dan psikologis dan diurutkan untuk mengembangkan komponen spesifik performa (fisik, teknis dan taktis) sambil meningkatkan

kapasitas kinerja atlet. Dalam konteks Periodisasi, pelatihan mengikuti pendekatan berurutan untuk mengembangkan keterampilan sang atlet dan Potensi motorik

2. Nutrisi

Nutrisi memiliki peran yang sangat penting dalam masalah recovery. Perang pengaturan nutrisi yang masuk kedalam tubuh akan mempercepat proses pemulihan sebagai hasil dari latihan. Sel yang rusak akan segera diperbaiki apabila asupan nutrisi yang masuk sesuai dengan kebutuhan. Hal ini sejalan dengan penelitian (Wattimena & Humaid, 2020) tujuan utama dalam pengaturan gizi ini adalah untuk mendapatkan keseimbangan energi yang diperoleh melalui makanan dan minuman dengan energi yang diperlukan oleh tubuh untuk menjaga keseimbangan metabolisme tubuh dan penyediaan energi saat istirahat, Latihan dan pertandingan.

3. Istirahat

Istirahat juga memiliki peran penting dalam proses pemulihan dan peningkatan hasil latihan untuk menyesuaikan adaptasi fisiologi atlet terhadap hasil latihan yang didapat. Hal ini sejalan dengan pendapat (Purnama, 2023) Pemulihan fisik melibatkan proses penyembuhan otot, jaringan ikat, dan sistem saraf setelah mengalami stres dan kelelahan selama aktivitas olahraga. Istirahat memberikan waktu bagi tubuh untuk melakukan perbaikan dan regenerasi, yang krusial untuk mencegah cedera yang berkelanjutan. Pustaka ilmiah menyoroti pentingnya peran istirahat dalam pengelolaan cedera dan pencegahan overtraining pada atlet. Selain memulihkan kerusakan fisik, istirahat juga menjadi kunci dalam pemulihan energi dan glikogen

CONCLUSIONS

Kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat (PPM) yang telah dilaksanakan meliputi mengenal virus corona dan gejala-gejala orang tertular virus corona serta memahami peran imun dalam proteksi COVID-19 di era pandemi. Dalam kegiatan ini, kami memberikan penyuluhan tentang pentingnya sistem imun yang tepat sebagai proteksi terhadap COVID-19. Dengan demikian, diharapkan bapak-ibu guru beserta siswa-siswinya mampu menerapkan gaya

hidup sehat dengan menjaga asupan nutrisi yang benar untuk meningkatkan sistem imun tubuh. Selain itu, kami juga menekankan pentingnya mengikuti anjuran pemerintah mengenai 5M COVID-19, yaitu memakai masker, mencuci tangan, menjaga jarak, menjauhi kerumunan, dan membatasi mobilisasi dan interaksi. Cara-cara tersebut adalah yang paling efektif untuk menekan laju penyebaran virus dan menjaga imunitas tubuh tetap baik.

Dengan demikian, program latihan yang dirancang dengan baik, berdasarkan pedoman ini, diharapkan dapat memberikan hasil optimal bagi atlet kickboxing. Program ini tidak hanya berfokus pada peningkatan kinerja fisik, tetapi juga pada peningkatan kesehatan secara keseluruhan, termasuk pencegahan penyakit melalui pemahaman yang baik tentang kesehatan dan imunitas. Pelatih diharapkan dapat mengidentifikasi dan mengatasi kelemahan individual dari setiap atlet, sehingga program latihan dapat disesuaikan secara optimal untuk mencapai hasil yang diinginkan. Selain itu, penerapan gaya hidup sehat dan protokol kesehatan yang ketat akan menjadi fondasi yang kuat dalam menjaga performa atlet dan melindungi mereka dari risiko penyakit selama masa latihan dan kompetisi.

REFERENCES

- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). **Periodization training for sports**. Human Kinetics.
- Lidor, R., & Mayan, Z. (2005). Interactions among cohesiveness, collective efficacy, and performance in championship basketball teams. **Journal of Sport & Exercise Psychology, 27*(1), 35-50.*
- Gould, D., & Maynard, I. (2009). Psychological preparation for the Olympic Games. **Journal of Sports Sciences, 27*(13), 1393-1408.*
- Durand-Bush, N., & Salmela, J. H. (2002). The development and maintenance of expert athletic performance: Perceptions of world and Olympic champions. **Journal of Applied Sport Psychology, 14*(3), 154-171.*