

PENGEMBANGAN METODE PEMANTAUAN AKTIVITAS FISIK UNTUK PENINGKATAN PRESTASI ATLET PULAU BAWEAN

Resti Nurpratiwi^{1*}, Agus Hariyanto², Sherry Iris Zalillah³, Raymond Ivano Avandi⁴,
Muhammad Asrul Sidik⁵, I Made Sri Undy Mahardika⁶, Azizati Rochmania⁷, Bhekti Lestari⁸

^{1,7}Fakultas Kedokteran, Universitas Negeri Surabaya

^{2,3,4,5,6,8}Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya

^{1*}restinurpratiwi@unesa.ac.id, ²agushariyanto@unesa.ac.id, ³sheryzalillah@unesa.ac.id,
⁴raymondivano@unesa.ac.id, ⁵muhammadsidik@unesa.ac.id, ⁶madeundy@unesa.ac.id,
⁷azizatirochmania@unesa.ac.id, ⁸bhektilestari@unesa.ac.id

Abstrak

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman pengurus KONI, pelatih, dan atlet di Pulau Bawean mengenai metode pemantauan aktivitas fisik sebagai dasar penyusunan dan evaluasi program latihan. Selama ini, program latihan banyak disusun hanya berdasarkan pengalaman pelatih ketika menjadi atlet, sehingga *monitoring* beban latihan, respon kelelahan, risiko cedera, serta capaian performa belum terkelola dengan baik. Kegiatan pelatihan ini menggunakan media presentasi, bahan ajar, dan video. Peserta mendapatkan materi mengenai konsep *monitoring* latihan, parameter beban (intensitas, volume, dan frekuensi), serta strategi pemulihan yang tepat. Kegiatan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab dan diskusi untuk mengidentifikasi permasalahan di lapangan, seperti keterbatasan sarana, sumber daya, dan ketiadaan sistem *monitoring* yang terstruktur. Berdasarkan catatan dan evaluasi tim pelaksana, kegiatan ini mendapat respons sangat positif; peserta melaporkan adanya peningkatan pemahaman tentang pentingnya pemantauan aktivitas fisik dan pengelolaan program latihan yang lebih terukur. Program PKM ini berperan sebagai langkah awal penguatan literasi *sport science* dan pengembangan metode *monitoring* latihan yang berpotensi mendukung peningkatan prestasi atlet Pulau Bawean secara berkelanjutan.

Kata kunci: Pengembangan Metode Aktivitas Fisik, Peningkatan Prestasi Atlet, Atlet Pulau Bawean.

Article History

Received: November 2025
Reviewed: November 2024
Published: November 2024

Plagirism Checker No 234
Prefix DOI :

10.9765/Krepa.V218.3784

Plagirism Checker No 234

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/Krepa.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Krepa



This work is licensed under
a [Creative Commons
Attribution-NonCommercial
4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

PENDAHULUAN

Pengelolaan olahraga prestasi tidak hanya mengandalkan pengalaman seorang pelatih ketika menjadi seorang atlet, akan tetapi harus diperkuat dengan penerapan *sport science*. Saat ini banyak pelatih yang tidak menggunakan *sport science* dalam proses pelatihan yang mereka lakukan setiap harinya.

Kerugian seorang pelatih yang tidak menggunakan *sport science* tidak hanya berakibat pada peningkatan performa atlet yang lambat akan tetapi resiko terjadinya cedera akan semakin tinggi. Olahraga prestasi memiliki tingkat kesulitan yang tinggi dalam proses pengembangannya, pelatih harus memadukan teknik, mental, fisik dan strategi untuk menghasilkan atlet yang memiliki performa yang tinggi saat berlatih dan bertanding.

Monitoring latihan adalah bagian dari proses penting yang harus dilakukan oleh pelatih kepada atletnya. *Monitoring* latihan nantinya akan mengevaluasi fisik dan mental atlet ketika dia berlatih. Melihat dinamika dari hasil latihan akan memberikan pengetahuan bagi pengurus dan pelatih pada titik lelah, cedera dan rasa sakit yang terjadi pada atlet (Afonso et al., 2021).

Monitoring latihan juga merupakan sebuah solusi dalam menyelesaikan kerumitan dari penilaian program latihan. Program latihan merupakan proses multifaktorial (Bompa & Buzzichelli, 2019), dimana pelatih harus bisa menyeimbangkan dari beban latihan yang diberikan dengan pemulihan yang dibutuhkan (Kellmann et al., 2018).

Sport Science, akan lebih mengedepankan pada penilaian dan pemberian beban dan intensitas latihan (Bradbury et al., 2020). Volume dan intensitas adalah parameter beban yang penting (Mangine et al., 2015). Meskipun dinilai penting ke dua indikator harus dilengkapi dengan frekuensi. Penelitian tentang resep latihan bahkan telah mengeksplorasi dosis efektif minimal untuk mempertahankan daya tahan dan kekuatan dari waktu ke waktu (Spiering et al., 2021), tetapi beban ditentukan oleh tiga parameter ini: intensitas, volume, dan frekuensi (Afonso et al., 2021).

Pengabdian Kepada Masyarakat dengan pengembangan metode pemantauan aktivitas fisik untuk peningkatan prestasi atlet Pulau Bawean ini dapat memberikan pengetahuan kepada pengurus KONI, pelatih dan atlet di Pulau Bawean dalam memantau dan mengevaluasi hasil latihan yang mereka berikan kepada atlet. Serta penambahan pemahaman terkait performa atlet di Pulau Bawean dengan program latihan yang tepat dan juga mampu manajemen program latihan dengan baik.

Kegiatan PKM ini sangat penting untuk dilakukan karena, harus ada perubahan dalam tata kelola penyelenggaraan kegiatan pelatihan fisik dan teknik utamanya pada pengelolaan latihan dan strategi pemulihan. Pengurus, atlet dan pelatih olahraga di Pulau Bawean belum memahami sistem *monitoring* fisik seorang atlet yang dilatih. Pelatih hanya menggunakan pengalaman ketika menjadi atlet sebagai sumber dari keilmuan yang nantinya mendasari mereka dalam menyusun program latihan. Pelatih juga hanya membuat program latihan tanpa mengerti bagaimana menilai hasil latihan setiap hari dan mingguan. Ketidapahaman dalam sistem *monitoring* fisik atlet akan berdampak terhadap performa atlet, performa atlet dapat menurun akibat salahnya dosis dari latihan dan dapat menyebabkan resiko cedera olahraga serta cedera berulang ataupun memperparah cedera yang belum sembuh sepenuhnya. Menyikapi hal tersebut dan berdasarkan latar belakang kondisi yang ada di lapangan, perlu diadakan pendampingan dalam pengembangan metode pemantauan aktivitas fisik untuk peningkatan prestasi atlet Pulau Bawean.

METODE

Metode pendekatan yang dilakukan dalam program PKM ini berupa metode pemantauan aktivitas fisik untuk peningkatan prestasi atlet Pulau Bawean. Kegiatan ini dilakukan oleh dosen Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO) Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Surabaya. Pengabdian Masyarakat ini dilakukan terhadap para warga Pulau Bawean, Kabupaten Gresik, Jawa Timur. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 2 Agustus 2024 di Pulau Bawean, Kabupaten Gresik, Jawa Timur. Metode yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian Masyarakat ini adalah sosialisasi pelatihan metode pemantauan aktivitas fisik untuk peningkatan prestasi atlet Pulau Bawean Jawa Timur dengan menggunakan alat bantu *power point*, bahan ajar serta video. Alat dan bahan yang digunakan oleh tim pengabdian Masyarakat ini meliputi laptop, proyektor, *speaker*, alat tulis, materi sosialisasi dan alat dokumentasi. Sosialisasi berlangsung mulai pukul 09.00 - 12.00 WIB dengan susunan acara: (a) Pembukaan; (b) Sambutan oleh Bapak Imam Sahrani Nur, S.Pd., M.Pd.; (Koordinator Wilayah Kerja V Bawean) (c) Penyampaian Materi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan sosialisasi diawali dengan pengenalan tim pengabdian masyarakat dari Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Surabaya kepada masyarakat Pulau Bawean yang hadir dalam sosialisasi tersebut. Tahap selanjutnya pemberian materi pemantauan aktivitas fisik untuk peningkatan prestasi atlet Pulau Bawean. Setelah itu dilanjutkan dengan sesi tanya jawab dan diskusi bersama. Kemudian kegiatan ditutup dengan doa dan sesi foto bersama.

1. Pembukaan Oleh Tim PKM UNESA

Kegiatan sosialisasi ini dibuka oleh Koordinator Wilayah Kerja V Bawean oleh Bapak Imam Sahrani Nur, S.Pd., M.Pd. Beliau menyampaikan bahwa kegiatan ini mendapatkan antusiasme yang tinggi dari masyarakat Pulau Bawean. Dan beliau berharap program ini dapat terus berlanjut dan memberikan manfaat yang berkelanjutan bagi masyarakat Pulau Bawean.

2. Penyampaian Materi

Materi yang disampaikan pada sosialisasi ini yaitu Penerapan *Sport Science* dalam Tes dan Pengukuran Olahraga. Pada materi pertama menjelaskan tentang metode pemantauan aktivitas fisik untuk peningkatan prestasi atlet Pulau Bawean.

Pada sesi ini peserta dan tim pemateri memulai diskusi tentang pentingnya diadakannya pemantauan aktivitas fisik untuk peningkatan prestasi atlet dan permasalahan seperti keterbatasan sarana dan fasilitas yang kurang memadai, keterbatasan sumber daya, serta tidak adanya metode *monitoring* yang efektif. sehingga berdampak pada prestasi atlet. Pada sesi terakhir, kegiatan sosialisasi ini ditutup dengan doa bersama. Selain itu tim pengabdian juga melakukan pencatatan serta menganalisis kelemahan dan kendala yang dihadapi selama kegiatan berlangsung. Hasil pencatatan akan dijadikan bahan perbaikan kegiatan selanjutnya. Setelah doa bersama selesai, sebelum pulang peserta beserta tim pengabdian melakukan sesi foto bersama.

KESIMPULAN

Secara keseluruhan, kegiatan ini dapat dikatakan sukses, karena berdasarkan catatan dan evaluasi tim pelaksana, kegiatan sosialisasi ini mendapatkan respon yang sangat positif dan sambutan hangat dari para peserta di Pulau Bawean, Kabupaten Gresik. Peserta merasa memperoleh pengetahuan baru yang sebelumnya belum pernah mereka dapatkan. Hasil dari kegiatan ini adalah meningkatnya prestasi atlet di Pulau Bawean dengan metode pemantauan aktivitas fisik. Dengan adanya PKM ini pemantauan aktivitas fisik atlet dapat dikelola dengan lebih baik dan dapat dijadikan acuan untuk peningkatan performa.

DAFTAR REFERENSI

- Afonso, J., Nakamura, F. Y., Canário-Lemos, R., Peixoto, R., Fernandes, C., Mota, T., Ferreira, M., Silva, R., Teixeira, A., & Clemente, F. M. (2021). "A novel approach to training monotony and acute-chronic workload index: A comparative study in soccer". *Frontiers in Sports and Active Living*, 3, 661200.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. A. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training* (6th ed.). Human Kinetics.
- Bradbury, D. G., Landers, G. J., Benjanuvatra, N., & Goods, P. S. R. (2020). "Comparison of linear and reverse linear periodized programs with equated volume and intensity for endurance running performance". *Journal of Strength and Conditioning Research*, 34(5), 1345-1353.
- Kellmann, M., Bertollo, M., Bosquet, L., Brink, M., Coutts, A. J., Duffield, R., Erlacher, D., Halson, S. L., Hecksteden, A., Heidari, J., Wolfgang Kallus, K., Meeusen, R., Mujika, I., Robazza, C., Skorski, S., Venter, R., & Beckmann, J. (2018). "Recovery and performance in sport: Consensus statement". *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 13(2), 240-245.
- Mangine, G. T., Hoffman, J. R., Gonzalez, A. M., Townsend, J. R., Wells, A. J., Jajtner, A. R., Beyer, K. S., Boone, C. H., Miramonti, A. A., Wang, R., LaMonica, M. B., Fukuda, D. H., Ratamess, N. A., & Stout, J. R. (2015). "The effect of training volume and intensity on improvements in muscular strength and size in resistance-trained men". *Physiological Reports*, 3(8).
- Spiering, B. A., Mujika, I., Sharp, M. A., & Foulis, S. A. (2021). "Maintaining physical performance: The minimal dose of exercise needed to preserve endurance and strength over time". *Journal of Strength and Conditioning Research*, 35(5), 1449-1458.