



Pembinaan Ekstrakurikuler Olahraga Di Ma Nwdi Pringgasela

Didik Daniyantara¹, Lalu Erpan Suryadi², Mahfuz³, Nopi Hariadi⁴, Herman Afrian⁵, Hariadi⁶, Karno Dinata⁷, Muhammad Husni Tamim⁸, Suryansah⁹, Hari Septianwari¹⁰, Jumesam¹¹, Rina Nopiana¹²

Program Studi Pernjaskesrek, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas

Hamzanwadi^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10}

Email: oconk071289@gmail.com¹, rfunlalu66@gmail.com²,
mahfuzmahfuz75@gmail.com³, nopihariadi@hamzanwadi.ac.id⁴,
hermanafrian132@gmail.com⁵, hariadi@hamzanwadi.ac.id⁶, noqta12345@gmail.com⁷,
husnitamim0@gmail.com⁸, suryansah@hamzanwadi.ac.id⁹,
septianwari@hamzanwadi.ac.id¹⁰, jumesam@hamzanwadi.ac.id¹¹,
nopiana181190@gmail.com¹²

Abstrak

Kegiatan ini didasarkan atas hasil observasi yang dilakukan oleh beberapa rekan dosen program studi Penjaskesrek Universitas Hamzanwadi terkait dengan pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang berlangsung di MA NWDI Pringgasela khususnya pada cabang olahraga futsal, dimana kegiatan tersebut belum terlaksana secara maksimal dikarenakan kurangnya sumber daya manusia dibidang keolahragaan di sekolah tersebut masih minim sehingga prestasi para siswa di bidang olahraga futsal pada beberapa turnemaen yang telah diikuti belum maksimal, sehingga dirasa perlu diadakan pembinaan dan pendampingan kegiatan ekstrakurikuler oleh para dosen dan mahasiswa prodi Penjaskesrek Universitas Hamzanwadi di MA NWDI Pringgasela. Adapun tujuan dari kegiatan ini ialah 1) membantu para guru melakukan pembinaan ekstrakurikuler olahraga 2) memberikan metode latihan HIIT kepada para siswa untuk meningkatkan kebugaran dari segi VO2Max. Proses kegiatan ini meliputi 1) Perencanaan 2) Pelaksanaan dan 3) Evaluasi dengan tim dosen dan mahasiswa serta pembuatan laporan. Hasil dari kegiatan pendampingan ini ialah 1) pihak yayasan dan guru olahraga merasa terbantu 2)85% siswa mengalami peningkatan kebugaran dari segi VO2Max.

Kata Kunci: HIIT, kebugaran, VO2Max

Abstract

This activity is based on the results of observations made by several lecturers of the Penjaskesrek, University of Hamzanwadi study program related to the implementation of sports extracurricular activities that took place at MA NWDI Pringgasela, especially in the futsal sport branch, where these activities have not been carried out optimally due to a lack of human resources in the field sports at the school were still minimal so that the achievements of the students in the field of futsal in the several tournaments they had participated in were not maximized, so it was felt necessary to provide guidance and assistance for extracurricular activities by lecturers and students of the Penjaskesrek, Hamzanwadi University Study Program at MA NWDI Pringgasela. The objectives of this

activity are 1) to help teachers carry out extracurricular sports coaching 2) to provide HIIT training methods to students to improve fitness in terms of VO2Max. The process of this activity includes 1) Planning 2) Implementation and 3) Evaluation with a team of lecturers and students as well as report generation. The results of this mentoring activity are 1) the foundation and sports teachers feel helped 2) 85% of students experience an increase in fitness in terms of VO2Max.

Keywords: HIIT, fitness, VO2Max

Article Info

Received date: 30th November 2023

Revised date: 27th December 2023

Published date: 28th December 2023

A. PENDAHULUAN

Salah satu komponen kondisi fisik yang penting dalam kehidupan adalah daya tahan. Daya tahan merupakan aspek yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang. Lhaksana (2011:21) menjelaskan bahwa “daya tahan adalah kemampuan otot/tubuh melakukan aktivitas fisik dalam waktu yang lama”. Sedangkan menurut Giriwijoyo dan Sidik (2012:254) “daya tahan merupakan lambatnya kelelahan yang dirasakan oleh tubuh yang berhubungan dengan kapasitas aerobik yang dimiliki. Daya tahan juga sangat diperlukan dalam cabang olahraga futsal seperti yang disampaikan oleh Lhaksana (2011:17-18) yang berpendapat bahwa “dengan melihat dari karakteristik cabang olahraga futsal, dapat disimpulkan bahwa komponen yang harus lebih dominan dimiliki pemain futsal adalah daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*) dan tentunya tanpa meninggalkan komponen fisik yang lain”. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Scheunemann (2011:10) yang menjelaskan bahwa “saat bermain futsal, pemain dituntut untuk banyak bergerak maju- mundur, ke kiri-kanan dengan begitu cepat, permainan berjalan dengan cepat di mana semua pemain dituntut untuk selalu terlibat baik saat menyerang maupun saat bertahan, dengan demikian endurance sekaligus speed pemain diasah dengan baik”. Selain penguasaan teknik dasar, pemain futsal juga dituntut untuk memiliki kondisi fisik yang prima karena futsal merupakan salah satu cabang olahraga dinamis, fisik yang prima adalah syarat dasar yang harus dimiliki seorang pemain futsal, karena dalam permainan futsal

dituntut untuk berlari setiap saat untuk mengejar, menggiring, merebut bola dari lawan, dan latihan yang dilakukan harus terlaksana dengan baik, benar, terprogram dan berkesinambungan sehingga tujuan latihan dapat tercapai dan membantu dalam mencapai prestasi maksimal.

VO₂Max mempunyai peranan yang sangat penting terhadap aktivitas permainan bola futsal, hal ini disebabkan dalam bermain, pemain dituntut untuk mempunyai fisik yang prima agar mampu selalu konsentrasi dalam bermain saat menyerang maupun bertahan. VO₂Max adalah volume maksimal O₂ yang di proses oleh tubuh manusia ada saat melakukan kegiatan yang intensif. Hal ini ditentukan oleh jumlah zat asam (O₂) yang paling banyak dapat diangkut oleh jantung, pernafasan, dan hemohidro limpatik atau transport O₂, CO₂ dan nutrisi pada setiap menit. Salah satu tes yang dapat mengukur VO₂Max adalah *multistage fitness test*. Dengan tes ini kita dapat melakukan tes dalam kelompok besar, artinya dalam satu waktu kita dapat mengetes beberapa orang (Riki, 2017). Kurang baiknya kondisi fisik atau VO₂Max pemain futsal akan sangat mempengaruhi prestasi sebuah tim.

Salah satu metode membangun daya tahan atlet yang telah banyak direkomendasikan adalah latihan high intensity interval training (HIIT) (Laursen dan Jenkins, 2002). Metode ini memiliki keunggulan dalam meningkatkan kapasitas kebugaran atlet, baik anaerobik maupun aerobik. High intensity interval training (HIIT) adalah sebuah konsep latihan yang menggunakan kombinasi antara latihan intensitas tinggi dan diselingi dengan latihan intensitas sedang atau rendah. Pelatihan ini dilakukan dalam selang waktu tertentu yang dapat memacu kerja jantung dengan lebih keras sehingga dapat meningkatkan konsumsi oksigen dan meningkatkan metabolisme tubuh. Hal tersebut juga yang terjadi pada tim futsal MA NWDI Pringgasela dimana dari hasil observasi dan wawancara dengan guru olahraga yang seklaigus Pembina kegiatan ekstrakurikuler futsal di sekolah tersebut mengatakan bahwa para pemain futsal MA NWDI masih sangat kurang dari segi daya tahan atau kondisi fisik mereka, tidak adanya pemain yang mampu mempertahankan performa

mereka selama durasi bermain. Kondisi tersebut mempengaruhi prestasi para siswa MA NWDI di cabang futsal, mengingat keikutsertaan mereka di beberapa kompetisi futsal beberapa tahun terakhir hanya mampu mencapai fase knockout termasuk pada kejuaraan Liga Santri Nusantara tahun 2022 hanya mampu mencapai babak 32 besar.

Adapun tujuan dari kegiatan ini ialah membantu para guru dan pembina kegiatan ekstrakurikuler olahraga dalam memberikan metode latihan HIIT kepada para siswa untuk meningkatkan kebugaran dari segi VO₂Max

B. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Maret sampai dengan bulan Mei tahun 2023 di MA NWDI Pringgasela.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian pada masyarakat ini dilakukan melalui beberapa tahapan, mulai dari pretest, perlakuan dan posttest. Pretest dilakukan untuk mengumpulkan data awal tentang tingkat kebugaran dari segi VO₂Max para siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler Futsal, instrument yang digunakan dalam pengambilan data ini ialah instrument *Bleep Test*. Adapun prosedur pelaksanaan *Bleep Test* ialah sebagai berikut:

- a. Tujuan: untuk mengukur kemampuan VO₂Max
- b. Alat dan Perlengkapan: Kaset atau rekaman pemandu *Multy Stage Fitnes Test*.
 1. Kaset atau rekaman pemandu *Multy Fitnes Test*
 2. *Tape Recorder* untuk memutar kaset atau audio *Multy Stage Fitnes Test*
 3. Lapangan yang permukaannya datar dan tidak licin dengan panjang sekurang-kurangnya 22m dengan lintasan sepanjang 20m dengan lebar lintasan kurang lebih 1 sampai 1,5m pertester
 4. Meteran
 5. *Cone*
 6. *Stopwatch*
 7. Alat tulis

8. Blanko pengisian/perhitungan MFT
- c. Pelaksanaan Test:
1. Hidupkan *Tape* atau CD panduan tes *MFT*.
 2. Peserta test berdiri dengan kedua kaki berada di dibelakang garis start.
 3. Jika terdengar bunyi "*TUT*" tunggal, peserta mulai berlari dengan menuju menuju garis batas hingga satu kaki melewati garis batas.
 4. Peserta test diharapkan untuk sampai ke ujung yang bertepatan dengan sinyal "*TUT*" yang pertama berbunyi untuk kemudian berbalik dan berlari kearah yang berlawanan.
 5. Selanjutnya setiap satu kali sinyal "*TUT*" berbunyi peserta test harus dapat mencapai disalah satu lintasan yang ditempuhnya.
 6. Setiap peserta harus berusaha untuk berlari selama mungkin sesuai dengan irama yang telah diatur oleh rekaman kaset atau CD.
 7. Jika peserta gagal mencapai garis pembatas 20 M sebanyak 2 kali berturut-turut maka akan dihentikan atau langsung keluar dari arena lintasan berarti kemampuan maksimalnya hanya pada level dan balikan tersebut.

Penilaian: Catatlah pada level dan *shuttle* terakhir, berapa yang berhasil diselesaikan peserta test sesuai irama *bleep test* di dalam *blanco* pencatatan hasil. Adapun metode latihan yang diberikan untuk dapat meningkatkan kebugaran dari segi VO_2Max ialah dengan menerapkan metode latihan HIIT (*High Intensity Interval Training*). Latihan HIIT dilakukan menggunakan intensitas tinggi dalam melakukan setiap gerakan namun tetap diselingi istirahat antar sesi. HIIT mampu dilaksanakan melalui berbagai latihan fisik yang meliputi *cycling, walking, swimming, aqua training, elliptical cross-training* dan lainnya dengan intensitas yang tinggi. HIIT dapat dilakukan dalam waktu yang relatif singkat, lebih efektif dalam meningkatkan metabolisme tubuh dan tidak membutuhkan peralatan tertentu (Kravitz 2014). HIIT merupakan sebuah pola latihan fisik yang berbasis perulangan (*interval training*)

yang keseluruhan bagian latihannya memiliki intensitas yang tinggi.

Pemain diberikan perlakuan melalui latihan *Hight-Intensity Interval Training (HIIT)* dengan porsi 30 detik sprint dan 3,5 menit *Joging* dengan 5 kali *repetisi* (pengulangan). Latihan ini dilaksanakan selama 4 minggu dalam satu minggu diberikan 3 kali latihan.

Tabel 2. Pelaksanaan Latihan HIIT

Latihan	Waktu (Menit)
Pemanasan	5 menit
Sprint	30 Detik
Berjalan/Lari Kecil	3,5 Menit
Sprint	30 Detik
Berjalan/Lari Kecil	3,5 Menit
Sprint	30 Detik
Berjalan/Lari Kecil	3,5 Menit
Sprint	30 Detik
Berjalan/Lari Kecil	3,5 Menit
Sprint	30 Detik
Latihan	Waktu (Menit)
Berjalan/Lari Kecil	3,5 Menit
Pendinginan	5 Menit
Waktu Total	30 Menit

(Kravitz, 2014:38)

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Table 2. data hasil tes siswa ekstrakurikuler olahraga futsal

Deskripsi	Pretest	Posttest
Skor maksimum	30,5	44,1
Skor minimum	28,0	42,1
Rata-rata	29,3	43,7
Kategori	Kurang	Baik

Dari hasil data pretest ke posttest di atas, dapat terlihat bahwa adanya peningkatan VO2Max dari para siswa yang cukup signifikan anatar sebelum diberikannya perlakuan berupa metode latihan HIIT dan sesudah diberikannya metode latihan. Pada saat proses latihan para siswa menunjukkan peningkatan

disetiap minggunya dengan nilai repetisi yang semakin meningkat, selain itu kondisi para siswa pada saat posttest juga dalam keadaan baik.

Peningkatan kebugaran dari segi VO2Max yang dialami oleh para siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler cukup tinggi jika dilihat dari perubahan hasil pretest dan posttest yang dilakukan, ini membuktikan bahwa metode latihan HIIT yang diberikan kepada siswa mampu meningkatkan kapasitas aerobik, hal ini juga sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Festiawan, 2020) bahwa melakukan latihan dengan intensitas yang tinggi yakni 3 kali dalam seminggu dengan waktu 8 minggu dapat meningkatkan kapasitas aerobik VO2Max yang besar, demikian juga dengan yang dikemukakan oleh (Laursen dan Jenkins, 2002) "salah satu metode membangun daya tahan atlet yang telah banyak direkomendasikan adalah latihan high intensity interval training (HIIT) Metode ini memiliki keunggulan dalam meningkatkan kapasitas kebugaran atlet, baik anaerobik maupun aerobik".

Apabila ditinjau dari hasil observasi yang dilakukan sebelumnya pada siswa MA NWDI Pringgasela, terlihat bahwa tidak adanya program latihan tersstruktur yang mengkhususkan untuk penignkatan kondisi fisik sehingga para siswa memiliki kekurangan dari segi daya tahan aerobik, padahal jika melihat dari apa yang disampaikan oleh Budiwanto (2012:16) bahwa, "latihan merupakan proses melakukan kegiatan olahraga yang dilakukan ber- dasarkan program latihan yang disusun secara sistematis, bertujuan untuk meningkatkan kemampuan atlet dalam upaya mencapai prestasi semaksimal mungkin, terutama dilaksanakan untuk persiapan menghadapi suatu pertandingan". Saat aktifitas kepelatihan olahraga di dalamnya menggambarkan faktor-faktor latihan yaitu a) fisik yang membahas beberapa unsur penting yang terkandung dalam latihan kondisi fisik

D. KESIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil kegiatan pendampingan ekstakurikuler olahraga di MA NWDI Pringgasela, didapatkan hasil bahwa adanya peningkatan kebugaran dari segi

VO2Max yang dialami oleh para siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal, kegiatan ini sangat bermanfaat bagi para siswa dan sekolah dalam upaya kelangsungan kegiatan ekstrakurikuler di sekolah tersebut, selain itu juga dapat memperserat tali silaturahmi antar sesama organisasi NWDI.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi Kepelatihan Olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Festiawan, R., Suharjana, S., Priyambada, G., & Febrianta, Y. (2020). Highintensity interval training dan fartlek training: Pengaruhnya terhadap tingkat VO2 Max. *Jurnal keolahragaan*, 8(1), 9-20.
- Kravitz L. (2014a). *High Intensity Interval Training*. Washington DC (US): American College of Sports Medicine.
- Laursen, P.B., dan Jenkins, D.G. (2002). *The Scientific for High-Intensity Interval Training: Optimizing Training Programmes and Maximizing Prformance in Highly Trained Endurance Athletes*. *Sports Medicine*. Vol. 32, hal.53-73
- Lhaksana, Justinus. (2011). *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Penebar Swadaya Group.
- Riki, Kurniandani. (2017). *Pengaruh High Intensity Interval Training (HIIT) dan Continues Training Terhadap VO2Max Pada Pemain Basket Unit Bola Basket Universitas Muhammadiyah Surakarta*. Skripsi. Surakarta: Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Scheunemann, Timo. 2011. *Futsal for Winners Taktik dan Variasi Latihan Futsal*. Malang: Dioma