

Penerapan Latihan Circuit Untuk Meningkatkan Kondisi Fisik Atlet Hockey

Arif Rohman Hakim¹, Aan Budi Santoso², Rima Ferbrianti³, Karlina Dwijayanti⁴,
Mokhammad Firdaus⁵

¹²³⁴Universitas Tunas Pembangunan, Indonesia

⁵Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia

*e-mail korespondensi: arifrohman.hakim8686@gmail.com

Abstract

This community service is carried out as an effort to improve the physical condition of the athletes in preparation for PORDA, it is hoped that their performance will be maximized later during matches. The methods used are lecture method, demonstration method, and circuit training practice. Evaluation of the success of the exercise is carried out in order to get the performance of the athletes in accordance with the training program that has been made. This training consists of demonstrations of circuit training, then practice and repetition of basic hockey game techniques. Interesting physical condition training activities through this circuit training are training processes whose results can be directly applied by athletes. Besides that, this activity can be said to be successful, if after the activity the athletes do the exercises seriously. The results of the service carried out are training programs with circuits that can improve the physical condition of hockey athletes.

Keywords : *Circuit Training, Physical Conditioning, Hockey Altites.*

Abstrak

Pengabdian pada masyarakat ini dilaksanakan sebagai upaya untuk peningkatan kondisi fisik atlet untuk persiapan PORDA diharapkan performanya nanti lebih maksimal pada saat pertandingan. Metode yang digunakan yaitu metode ceramah, metode demonstrasi, dan praktek latihan sirkuit atau circuit training. Evaluasi keberhasilan latihan dilakukan guna mendapatkan performa altit yang sesuai dengan program latihan yang sudah dibuat. Pelatihan ini terdiri dari demonstrasi latihan sirkuit, kemudian praktik dan pengulangan gerakan teknik dasar permainan hockey. Kegiatan pelatihan kondisi fisik yang menarik melalui circuit training ini merupakan proses pelatihan yang hasilnya dapat langsung diaplikasikan oleh para atlet. Selain itu juga kegiatan ini dapat dikatakan berhasil, apabila setelah kegiatan para altit melakukan latihan dengan serius. Hasil pengabdian yang dilakukan yaitu program latihan dengan sirkuit dapat meningkatkan kondisi fisik atlet hockey.

Kata Kunci: Latihan Sikuit, Kondisi Fisik, Altit Hoki.

Accepted: 2023-01-17

Published: 2023-01-21

PENDAHULUAN

Hockey adalah olahraga permainan yang dilakukan oleh pria dan wanita dengan menggunakan alat pemukul (stick) dan bola. Menurut (Tristian et al., 2021) (Situmorang et al., 2016) *hockey* merupakan suatu cabang olahraga yang dapat dimainkan oleh dua regu pria maupun wanita yang setiap pemainnya dapat menggunakan alat pemukul atau stick untuk menggerakkan atau menggiring bola dan membutuhkan teknik, taktik, fisik dan mental untuk berkinerja yang baik sehingga hasil maksimal dapat diberikan. Menurut (Tristian et al., 2021) *hockey* merupakan suatu cabang olahraga yang dapat dimainkan oleh dua regu pria maupun wanita yang setiap pemainnya dapat menggunakan alat pemukul atau stick untuk menggerakkan atau menggiring bola dan membutuhkan teknik, taktik, fisik dan mental untuk berkinerja yang baik sehingga hasil maksimal dapat diberikan Bentuk permainannya hampir sama dengan sepak bola. *Hockey* lapangan adalah permainan *hockey* yang dimainkan dengan menggunakan bola di atas lapangan atau rumput, atau lapangan rumput sintesis. Permainan ini dimainkan oleh pria dan wanita di sejumlah negara-negara di dunia, terutama negara-negara di Eropa Barat, Australia, Selandia Baru, Afrika bagian selatan, Asia Selatan dan Amerika Serikat. *Hockey* ruangan adalah salah satu varian dari hoki lapangan.

Olahraga ini tidak berkaitan dengan bola lantai maupun *hockey* sepatu roda. Dalam *hockey* ruangan, permainan dilaksanakan di dalam ruangan pada lapangan bersemen atau *parquette* (kayu). Hal ini menyebabkan pergerakan bola dan tempo permainan lebih cepat apabila dibandingkan dengan *hockey* lapangan. *Hockey* es adalah olahraga beregu yang dimainkan di atas es. Bentuk permainan hampir sama dengan sepak bola walaupun *hockey* tidak sepopuler permainan sepak bola (Aming & Entang., 2008). Pemain mengenakan sepatu skating sehingga dapat bergerak dengan cepat di atas permukaan es. Keping hoki (disebut *puck*) berbentuk cakram dari karet. Stik *hockey* digunakan untuk memukul atau mengoper bola di permukaan es. Skor dicetak dengan memasukkan bola ke dalam jaring; penjaga gawang berusaha mencegah masuknya bola. Ketika diturunkan bertanding, satu regu terdiri dari enam pemain; jumlah anggota dalam satu regu lebih dari 20 orang. Ketika seorang pemain melakukan pelanggaran, wasit memberi hukuman. Pemain yang bersalah diminta menunggu untuk sementara waktu di "bilik penalti", dan regunya harus meneruskan permainan hanya dengan 5 pemain. Menurut (Situmorang et al., 2016) Pada saat ini olahraga *hockey* yang ada di Indonesia mengalami pertumbuhan yang mulai semakin pesat dengan hadirnya beberapa pengurus provinsi baru.

Menurut (Setiawan & Dkk, 2022) perkembangan permainan *hockey* saat ini yang dimainkan di lapangan *conflation* berarti bahwa cara-cara pengenalan yang semakin jauh harus dilatih agar sesuai dengan perkembangan zaman permainan *hockey* ultramodern yang dimainkan. Sehingga bermain *hockey* dituntut memiliki kondisi fisik yang prima dikarenakan bermain *hockey* cukup lama yaitu selama 2 x 20 menit untuk hoki ruangan, 2 x 35 untuk *hockey* lapangan, waktu tersebut belum ditambah extra time. Kondisi fisik yang perlu dimiliki pemain hoki diantaranya adalah daya tahan aerobik/ Vo_2 Mak (*endurance*). Daya tahan aerobik adalah kemampuan sistem jantung-paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal pada saat melakukan aktivitas sehari-hari dalam waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti (Wahjoedi, 2001). Menurut (Sukadiyanto, 2011) faktor-faktor yang dapat mempengaruhi daya tahan adalah (1) intensitas, (2) frekuensi, (3) durasi latihan, (4) faktor keturunan, (5) usia, dan (6) jenis kelamin. Seseorang yang memiliki tingkat daya tahan yang baik, maka otot-ototnya akan mendapat suplai bahan bakar dan oksigen yang cukup besar, mempunyai denyut nadi cenderung lebih lambat, paru-paru dapat mensuplai darah merah lebih banyak keseluruh jaringan-jaringan tubuh, dan cenderung tidak cepat lelah. Meningkatkan daya tahan aerobik dapat ditingkatkan melalui latihan. Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau kerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya (Harsono, 1988). Menurut (Bompa, 1986) latihan adalah aktifitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang panjang, ditingkatkan secara progresif dan individual, mengarah pada ciri fungsi fisiologis manusia untuk mencapai sasaran yang ditentukan. Selanjutnya, menurut (Kosasih, 1985) latihan adalah proses kerja yang harus dilakukan secara sistematis, berulang-ulang, dan jumlah beban yang diberikan semakin hari semakin bertambah. Menurut (Bompa & Buzzichelli, 2019) kondisi fisik merupakan komponen penting dalam hampir semua olahraga. Menurut (Djoko Pekik Irianto, 2002) prinsip-prinsip latihan antara lain prinsip beban lebih (*overload*), prinsip kembali asal (*reversible*), prinsip kekhususan (*specificity*), prinsip individual, prinsip beragam, prinsip keterlibatan aktif. Menurut (Purnamasari & Febrianty, 2020) kondisi fisik termasuk salah satu hal yang penting dalam melaksanakan latihan dan termasuk bagian dalam program latihan. Dalam pelaksanaan berlatih tentu ada suatu masalah yang hampir setiap cabang olahraga mengalami yaitu adanya latihan yang kurang baik (Pasaribu, 2021). Kondisi fisik berstatus dapat meraih titik optimal jika dimulai sejak usia muda dengan cara aktivitas fisik (*physical activity*) yang dikerjakan bertahap, berulang, kontinyue, berjenjang periodik yang berdasarakanterhadapprinsip-prinsip dan norma-norma latihan secara benar dan baik dalam sebuah program yang terstruktur, terukur, dan teratur.

METODE

Metode yang digunakan dalam pengabdian metode pelatihan dengan tahapan kegiatan dimulai dengan melakukan observasi pada atlet *hockey* sebelum terjun mengikuti kejuaraan PORDA. Setelah observasi dilakukan, seluruh atlet *hockey* kulon progo diberikan latihan fisik *circuit* pos 1-pos 8. Sasaran kegiatan pengabdian ini adalah atlet *hockey* yang akan mengikuti kejuaraan PORDA sebanyak 15 orang selama 2 bulan.

Dalam kegiatan ini rangkaian latihan kondisi fisik tiap pos diantaranya (1) Latihan power; (2) Latihan kecepatan ; (3) Latihan daya tahan ; (4) Latihan kekuatan; (5) Latihan Keseimbangan; (6) Latihan kelincahan; dan (7) Latihan koordinasi

Evaluasi kegiatan pengabdian ini berupa respon altit terhadap program kondisi fisik yang diberikan terhadap performa pertandingan hockey serta seberapa besar manfaat pelatihan kondisi fisik ini dapat diaplikasikan di cabang tertentu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan program pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan selama dua hari, dengan acara tatap muka dan praktek berjalan dengan baik dan lancar. Pertemuan hari pertama dilakukan secara cara tatap muka dengan menggunakan metode ceramah, demonstrasi dan tanya jawab kepada atlit dan pelatih. Kemudian dihari kedua dilakukan secara praktek dengan metode *circuit* untuk persiapan POPDA dan metode *microteaching*. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 13-14 September 2022 yang didikuti oleh 32 orang. Pelaksanaan kegiatan dimulai pada pukul 07.00 – 11.00 WIB. Kegiatan pelatihan kondisi fisik yang menarik melalui *circuit training* ini merupakan proses pelatihan yang hasilnya dapat langsung oleh para altit untuk mempraktekkannya. Selain itu juga kegiatan ini dapat dikatakan berhasil, apabila setelah kegiatan para altit melakukan latihan dengan serius.

Latihan *circuit* merupakan sistem latihan yang dapat memperkembangkan secara serempak fitness keseluruhan dari tubuh yaitu komponen power, daya tahan, kecepatan, fleksibilitas, dan komponen-komponen fisik lainnya. Menurut (Astuti & Mardius, 2018) Sirkuit adalah salah satu jenis dari program latihan yang mempunyai perbedaan dari programprogram dan prinsip latihan seperti: prinsip latihan bertambah, prinsip beban berlebih, prinsip kekhususan, prinsip individual dan prinsip pulih asal. Pelaksanaan *circuit training* didasarkan pada asumsi bahwa seorang atlet akan dapat memperkembangkan kekuatannya, daya tahannya, kelincahannya, total fitnessnya dengan jalan : (1) melakukan sebanyak mungkin pekerjaan dalam jangka waktu tertentu, dan (2) melakukan suatu jumlah pekerjaan atau latihan dalam waktu yang singkat. Latihan kondisi fisik adalah proses memperkembangkan kemampuan aktivitas gerak fisik yang dilakukan secara sistematis dan ditingkatkan secara progresif untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kebugaran jasmani agar tercapai kemampuan kerja fisik yang optimal. Tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan potensi fungsional atlet dan mengembangkan kemampuan biomotor ke derajat yang paling tinggi. Untuk meningkatkan kualitas dan performa fisik atlet dalam olahraga adalah melalui pelatihan pengkondisian fisik Kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting hampir diseluruh cabang olahraga. Oleh karena itu latihan kondisi fisik perlu mendapat perhatian yang serius direncanakan dengan matang dan sistematis sehingga tingkat kondisi fisik dan kemampuan fungsional alat-alat tubuh lebih baik. Apabila kondisi fisik baik, maka :

1. Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung.
2. Terjadi peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan, komponen kondisi fisik lainnya.
3. Akan meningkatkan efektifitas dan efisiensi gerak kearah yang lebih baik.
4. Waktu pemulihan akan lebih cepat.
5. Respon bergerak lebih cepat apabila dibutuhkan.

Hasil dari kegiatan latihan fisik yang diberikan menunjukkan peningkatan kebugaran atlet *hockey* sebelum terjun mengikuti kejuaraan PORDA, akan tetapi latihan kondisi fisik perlu direncanakan secara sistematis dengan membuat rancangan jangka panjang. Tujuannya adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kemampuan ergosistem tubuh. Proses latihan kondisi fisik yang dilakukan secara cermat, berulang-ulang dengan kian hari meningkat beban latihannya, akan meningkatkan kebugaran jasmani. Hal ini akan menyebabkan seseorang kian terampil, kuat dan efisien dalam gerakannya. Para ahli olahraga berpendapat, bahwa seorang atlet yang mengikuti program latihan kondisi fisik secara intensif selama 6 – 8 minggu sebelum musim pertandingan, akan memiliki kekuatan, kelentukan, dan daya tahan yang jauh lebih baik selama musim pertandingan. Kondisi fisik sangat diperlukan bagi setiap atlet untuk mengoptimalkan teknik dalam setiap gerakan menurut (Ridwan, 2020) Hal ini senada dengan yang disimpulkan (Saputra & Aziz, 2020) bahwa perkembangan kondisi fisik yang terbaik juga membantu seorang atlet untuk mampu mengikuti latihan selanjutnya dalam usaha mencapai prestasi setinggi-tingginya. Evaluasi dari kegiatan ini yaitu masih kurangnya referensi peserta tentang *circuit training* sebelum pelatihan.

Adapun foto kegiatan pada saat pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 1. Foto latihan kondisi fisik

KESIMPULAN

Dari pengabdian kepada masyarakat ini dapat disimpulkan bahwa : (1) Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dengan latihan sirkuit dapat meningkatkan kondisi fisik altet. (2) Pentingnya pelatih merancang program latihan secara sistematis dan terencana dalam jangka pendek dan jangka panjang sehingga kondisi fisik atlit dapat meningkat. (3) Diharapkan kegiatan

ini dapat terprogram secara periodik dan dapat dilakukan secara terus menerus untuk mendapatkan bibit-bibit atlit dan meraih prestasi terutama di olahraga beregu. (4) Mensosialisasikan *hockey* di sekolah sehingga disekolah mengadakan ekstrakurikuler olahraga *hockey* untuk mencari bibit-bibit atlit *hockey*. (5) Dilakukan pelatihan pelatih dalam merencanakan program latihan yang dapat meningkatkan performe altit *hockey*.

DAFTAR PUSTAKA

- Aming, S., & Entang, H. (2008). Pelatihan cabang hoki. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. A. (2019). Peridization: Theory and Methodology of Training. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9).
- Djoko Pekik,dkk. 2007. Pelatihan Pelatih Fisik Level 1. Jakarta: Asdep Pengembangan Harsono. 1988. Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi dalam Coaching. Jakarta: Depdikbud.
- Kosasih, Engkos. 1993. Olahraga Teknik dan Program Latihan. Jakarta : Akademika Pressindo. Sukadiyanto, 2011. Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung: CV Lubuk Agung Wahjoedi. 2001. Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada. <https://id.wikipedia.org/wiki/Hoki>.
- Astuti, Y., & Mardius, A. (2018). Efek Metode Latihan Sirkuit dan Metode Rangkaian Bermain Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Bermain Bolavoli. *Seminar Nasional Dan Diskusi Panel Multidisiplin Hasil Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 73–82.
- Pasaribu, A. M. N. (2021). Pelatihan Kondisi Fisik Atlet Padepokan Judo Kesatria. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat UBJ*, 4(2), 113–122. <https://doi.org/10.31599/jabdimas.v4i2.554>
- Purnamasari, I., & Febrianty, M. F. (2020). Adaptasi Latihan Judo Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Penjakora*, 7(2), 151. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v7i2.27544>
- Ridwan, M. (2020). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 65–72. <https://doi.org/10.24036/jpo142019>
- Saputra, N., & Aziz, I. (2020). Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Putra Sma 2 Pariaman. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 32–38. <https://doi.org/10.24036/jpo137019>
- Setiawan, F. A., & Dkk. (2022). Fakultas keguruan dan ilmu pendidikan universitas sriwijaya tahun 2022. *Jurnal Inovasi Sekolah Dasar*.
- Situmorang, A. S., Lubis, A., Ani, N., Hariani, F., Panggabean, A. J., Rosito, A. C., Indrawati, A., Suswati, S., Panjaitan, B., & Saragih, E. (2016). *Prosiding Seminar Nasional Hasil Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat*. 1(November), 29–36.
- Tristian, D., Naufal, A. F., & Maulana, H. K. (2021). Physiotherapy Management of Ankle Sprain in the Acute Phase: a Case Study. *Innovation of Physiotherapy Community on Increasing Physical Activity during Pandemic Covid-19*, 562–568.