

LAPORAN

PELAKSANAAN PENGABDIAN PADA MASYARAKAT

PELATIHAN PROGRAM KEBUGARAN BAGI

INSTRUKTUR FITNESS SE-KABUPATEN MAGELANG



Oleh:

Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2010

LAPORAN PENGABDIAN PADA MASYARAKAT
PELATIHAN PROGRAM KEBUGARAN BAGI INSTRUKTUR
FITNESS SE-KABUPATEN MAGELANG

Oleh: Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.

A. Pendahuluan

Olahraga merupakan suatu bidang kajian yang menarik sehingga banyak kalangan olahraga mencurahkan perhatiannya terhadap upaya-upaya peningkatan kebugaran. Upaya pembinaan melalui kegiatan pemasalahan, pembibitan, pelatihan dan penelitian harus dilakukan agar mampu bersaing secara sportif dalam meningkatkan peran di dalam dunia keolahragaan. Penemuan metode-metode latihan yang dapat diaplikasikan dalam proses latihan sehari-hari dapat terlihat dengan jelas dalam ilmu keolahragaan secara keseluruhan telah berkembang secara pesat yang semula hanya berupa penjelasan yang bersifat alamiah, sekarang ini menjadi sebuah pengetahuan mutakhir yang ilmiah sehingga diharapkan dapat mengikuti perubahan-perubahan yang terjadi dalam dunia keolahragaan terutama pemanfaatan IPTEK untuk pencapaian prestasi olahraga secara maksimal.

Kebugaran jasmani dapat diukur secara kuantitatif dengan beberapa metode. Memperhatikan komponen kebugaran jasmani, maka telah dikembangkan pula beberapa jenis pengukuran untuk mengetahui daya tahan jantung-paru, kekuatan, daya tahan dan kelenturan otot dan sebagainya. Mengingat jenis latihan yang diawarkan pada pusat kebugaran lebih banyak berupa latihan aerobik. Salah satu komponen terpenting dari empat komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan, adalah daya tahan kardiorespirasi. Menurut Djoko P. I (2000: 23) daya tahan paru jantung atau disebut juga *cardio respiratory* adalah kemampuan fungsional paru jantung mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam waktu lama. Seseorang yang memiliki daya tahan paru jantung baik, tidak akan cepat kelelahan setelah melakukan serangkaian kerja. Kualitas daya tahan paru

jantung dinyatakan dengan VO_2 Max, yakni banyaknya oksigen maksimum yang dapat dikonsumsi dalam satuan ml/Kg BB/Menit.

Program latihan kebugaran disusun dan dilakukan dengan memperhatikan prinsip penambahan beban (*overload principle*), seperti yang diutarakan oleh Fox dalam (<http://www.pikiran-rakyat.com>). Artinya, program latihan kebugaran membuat otot dan organ-organ lain seperti jantung dan paru-paru dapat beradaptasi dan mencapai kemampuan pembentukan energi yang lebih besar. Prinsip ini diterapkan pada frekuensi, intensitas, tempo dan tipe latihan (disingkat FITT). Berdasarkan seringnya latihan, maka perlu dimulai minimal 3 kali seminggu atau secara lebih mudah adalah selang-seling dilakukan dengan interval 1 hari istirahat.

Dengan berjalannya waktu, frekuensi latihan bisa ditingkatkan sampai mencapai 5-6 kali per minggu. Intensitas latihan menandakan beratnya program latihan. Dalam latihan aerobik yang ditawarkan, intensitas latihan sebaiknya mencapai 50-85% dari latihan maksimum. Latihan maksimum adalah latihan yang menimbulkan peningkatan denyut jantung mencapai (200/220) dikurangi umur. Artinya, pada saat mengawali program maka latihan sebaiknya hanya dilakukan pada intensitas minimal (50-60%), kemudian secara bertahap ditingkatkan. Berdasarkan tempo atau durasi latihan, maka lama mengikuti program latihan minimal sekira 8 minggu, dan lama melakukan latihan dilaksanakan selama sekira 30 menit. Tipe latihan pada setiap kali melakukan latihan adalah 25 latihan cepat dan 5 menit latihan lambat di antaranya. Pada tipe latihan lambat maka latihan dilakukan terus-menerus 30 menit sampai dengan 1 jam atau bahkan bisa lebih, disesuaikan dengan kondisi individu peserta program.

Pada masa sekarang banyak orang berbondong-bondong ke pusat kebugaran demi mendapatkan kesegaran jasmani yang optimal. Permasalahannya program latihan yang didapatkan kebanyakan masih bersifat umum, yaitu kebugarannya, belum spesifik mengarah pada program latihan yang di minati atau di inginkan oleh anggota/member, sehingga anggota/member merasa jenuh dengan program latihan yang di tawarkan di pusat kebugaran.

Berdasarkan uraian di atas, maka diperlukan suatu usaha untuk mengatasi permasalahan tersebut dengan cara meningkatkan kemampuan bagi para instruktur

fitness dalam menguasai teori dan teknik dalam menyusun program latihan. Sehingga diharapkan para instruktur memberikan program latihan sesuai dengan yang diharapkan oleh anggotanya.

Oleh karena itu, Tim Pengabdian Program IPTEKS dari FIK UNY bermaksud untuk melaksanakan sebuah pelatihan untuk meningkatkan para instruktur fitness dengan menyusun program latihan kebugaran. Para pelatih inilah, yang nantinya diharapkan dapat menyebar luaskan ilmu dan keterampilan yang diperoleh kepada anggota yang ada di pusat-pusat kebugaran.

B. Nama Kegiatan

“ PELATIHAN PROGRAM KEBUGARAN BAGI INSTRUKTUR FITNESS SE-KABUPATEN MAGELANG ”.

C. Tujuan Kegiatan

Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pembekalan pengetahuan dan keterampilan kreativitas dalam penyusunan latihan agar memiliki kompetensi yang kreatif dalam mengembangkan program latihan di pusat-pusat kebugaran.

D. Dasar Kegiatan

Berdasarkan surat penugasan perjanjian dari Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Nomor: 1487.B/H34.16/KP/2010, saya ditugaskan dengan keperluan sebagai pemateri pada Pelatihan Program Kebugaran bagi Instruktur Fitness Se-Kabupaten Magelang Universitas Negeri Yogyakarta.

E. Bentuk Kegiatan

Bentuk kegiatan dengan dua pendekatan. *Pertama*, pendekatan teoritis yang terdiri dari pemaparan materi, diskusi, dan tanya jawab. *Kedua*, pendekatan praktik terdiri dari penguasaan teknik dasar latihan kebugaran, penyusunan program latihan, pengenalan *gym machine*. Masing-masing pendekatan di akhiri dengan evaluasi program pelatihan. Indikator keberhasilan ditandai dengan tingginya motivasi peserta dalam mengikuti kegiatan serta dimilikinya

pengetahuan dan keterampilan tentang konsep latihan kebugaran yang baik. Materi yang disampaikan adalah sebagai berikut:

No	Materi
1.	Pengertian Kebugaran
2.	Dasar Latihan Kebugaran
3.	Komponen Kebugaran dan Kesehatan
4.	Pengenalan alat
5.	Konsep dalam latihan kebugaran
6.	Penyusunan program latihan kebugaran
7.	Pelaksanaan Praktek model latihan kebugaran

F. Waktu Dan Tempat Pelaksanaan

Pengabdian pada masyarakat ini dilaksanakan pada hari Sabtu dan Minggu Tanggal 14 s/d 15 Agustus 2010. Lokasi Pengabdian di Tiber Fitnes Center di Gondangan Pakunden Ngluwar Magelang. Total lama pengabdian 24 jam, terdiri dari praktek selama 14 jam, teori selama 10 jam

G. Peserta Kegiatan

Khalayak sasaran utama dari kegiatan ini diantaranya adalah instruktur fitness, masyarakat / member fitness centre, dan mahasiswa FIK UNY khususnya prodi IKORA yang memiliki ketertarikan pada program/konsentrasi kebugaran. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan ini sejumlah 20 orang.

H. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pelatihan ini dilaksanakan dengan menggunakan beberapa metode yaitu sebagai berikut:

1. Ceramah

Metode ini dipilih untuk menyampaikan teori, dan konsep-konsep yang sangat prinsip dan penting untuk dimengerti serta dikuasai oleh peserta.

2. Demonstrasi

Metode ini dipilih untuk menunjukkan suatu proses kerja sehingga peserta dapat melihat secara langsung hasil proses kerjanya. Metode ini dilakukan oleh Tim Pengabdi. Dengan demikian peserta dapat mengamati secara menyeluruh teknik-teknik yang diberikan.

3. Latihan atau Praktik

Dalam metode ini peserta akan mempraktekkan secara optimal semua teknik-teknik gerakan menggunakan alat latihan beban yang telah diberikan Tim Pengabdi.

Tim Pengabdi memilih metode ini, agar para peserta dapat lebih mudah menangkap materi dan segera mempraktekannya. Pemberdayaan ini merupakan proses pendidikan yang hasilnya tidak dapat langsung dilihat. Saya sebagai anggota dari tim pengabdi, dalam mempresentasikan “Pengenalan dan Penggunaan Alat Latihan Beban” kepada para peserta pelatihan instruktur fitness lebih mengarah dari segi anatomi dan fisiologisnya. Oleh karena, seorang instruktur di harapkan apabila sudah terjun dilapangan tidak hanya bisa praktek tetapi juga harus mengetahui dasar teori/ilmunya. Semua materi pelatihan instruktur fitness ini sudah direncanakan dapat disajikan sesuai dengan rencana, secara langsung peserta antusias untuk bertanya ketekaitan antara teori dan praktek yang dilakukan.

Materi yang saya sampaikan saat pelatihan program kebugaran bagi Instruktur Fitness se-Kabupaten Magelang yang meliputi empat macam program latihan yaitu sebagai berikut:

1. Program Latihan Kebugaran

a. Konsep Dasar

Konsep dasar pada program latihan kebugaran ini adalah $\text{Energy Output} = \text{Energy Input}$. Pilih latihan yang efektif, efisien, dan aman, kombinasikan latihan dengan pola hidup sehat (diet dan istirahat). Lakukan latihan dengan urutan yang benar mulai dari pemanasan, latihan inti dan pendinginan. Latihan juga harus meningkat secara bertahap, terus-menerus, dan berkelanjutan. Sasaran latihan untuk kebugaran dan daya tahan otot jantung paru.

b. Program Latihan

Program latihan kebugaran dapat dilihat pada tabel 1 di bawah ini:

Tabel 1. Program Latihan Kebugaran

Jenis Latihan	Takaran Latihan	Keterangan
Latihan Utama: Joging, bersepeda, senam aerobik, renang, dll	Frekuensi: 3-5 kali/ minggu Intensitas: 65-85 % MHR Durasi: 20-60 menit	Tingkatkan latihan secara bertahap
Latihan Pelengkap: Latihan beban(<i>weight training</i>)	Frekuensi: 3-4 kali/minggu Intensitas: ≤ 70 % RM Set: 2-3, Rec: 20-30 detik antar set	Latihan seluruh otot: Jml pos: 12-20 Irama: Lancar Metode: <i>circuit t, set system, super & compound set</i>

Sumber: Klinik Kebugaran FIK UNY (2006)

2. Program Latihan Penurunan Berat Badan

a. Konsep Dasar

Adapun konsep yang mendasar pada program latihan penurunan berat badan ini adalah $\text{Energy Output} \geq \text{Energy Input}$. Sasaran utama program ini adalah untuk membakar dan menurunkan lemak tubuh dan untuk kebugaran jantung/paru. Penurunan berat badan secara bertahap dan aman yaitu 0.5 s.d. 1 kg/minggu.

b. Metode Latihan

Metode latihan penurunan berat badan dapat dilihat pada tabel 2 berikut ini:

Tabel 2. Program Latihan Penurunan Berat Badan

Jenis Latihan	Takaran Latihan	Keterangan
Latihan Utama: Joging, bersepeda, senam aerobik, renang, dll	Frekuensi: 3-5 kali/ minggu Intensitas: 65-85 % MHR Durasi: 20-60 menit	Tingkatkan latihan secara bertahap
Latihan Pelengkap: Latihan beban/ <i>weight Training</i>	Frekuensi: 3-4 kali/ minggu Intensitas: ≤ 70 % RM Set: 2-3 & Rep: 15-20 kali Rec: 20-30 detik antar set	Latihan seluruh otot: Jml pos: 12-26 Irama: Lancar Metode: <i>circuit t,</i> Intenst: Sedang Durasi : Lama

Sumber: Klinik Kebugaran FIK UNY (2006)

3. Program Latihan Penambahan Berat Badan

a. Konsep Dasar

$\text{Energy Input} \geq \text{Energy Output}$ merupakan konsep yang mendasari untuk pembuatan program latihan penambahan berat badan. Sasaran dari latihan ini adalah untuk pembesaran massa otot dan pembentukan otot. Program penambahan berat badan dapat dilakukan secara bertahap dan aman dilakukan yaitu berat badan dapat bertambah 0.5-1 kg/ minggu.

b. Metode latihan

Metode latihan penambahan berat badan dapat dilihat pada tabel 3 berikut ini:

Tabel 3. Program Latihan Penambahan Berat Badan

Jenis Latihan	Takaran Latihan	Keterangan
Latihan Utama: Latihan beban/ <i>weight training</i>	Frekuensi: 3-4 kali/minggu Intensitas: 70-80 % RM Set: 3-6 Set Rep: 8-12 kali Recov: 30-90 dtk antar set	Tingkatkan latihan secara bertahap Jumlah pos: 10-12 Irama: lancar Metode: <i>Set block/Set system</i>
Latihan Pelengkap: Aerobik dengan intens. Sedang Anaerobik	Frekuensi: 3-4 kali/minggu Intensitas: 65-75 % MHR Durasi: > 20 menit Intensitas: > 85 % MHR Durasi: 20-60 menit	Latihan meningkat secara bertahap Memperbaiki metabolisme tubuh Memacu nafsu makan

Sumber: Klinik Kebugaran FIK UNY (2006)

4. Program Latihan Hipertrofi Otot atau *Body Builder*

a) Konsep Dasar

$\text{Energy Input} \geq \text{Energy Output}$ juga menjadi dasar penyusunan program latihan hipertrofi otot. Untuk mendapatkan hasil yang maksimal dalam melaksanakan program ini maka perlu dilakukan latihan yang intensif sesuai dengan prinsip-prinsip latihan. Proses pelaksanaan program latihan hipertrofi atau pembesaran otot harus dilakukan secara bertahap dan seimbang antara anggota badan atas dan anggota badan bawah, sehingga hasilnya seimbang. Sasaran latihan ini adalah untuk pembesaran massa otot dan pembentukan otot.

b) Metode Latihan

Metode latihan hipertrofi atau *body builder* dapat dilihat pada tabel 4 berikut ini:

Tabel 4. Program Latihan Hipertrofi Otot atau *Body Builder*

Jenis Latihan	Takaran Latihan	Keterangan
Latihan Utama: Latihan beban/ <i>weight training</i>	Frekuensi: 3-5 kali/ minggu Intensitas: 75-85 % RM Set: 3-6 Set Rep: 8-12 kali <i>Recov</i> : 30-90 dtk antar set	Tingkatkan latihan secara bertahap Jumlah pos: 10-12 Irama: lancar Metode: <i>Set block/Set system</i>
Latihan Pelengkap: Aerobik intens. Sedang Anaerobik	Frekuensi: 3-4 kali/ minggu Intensitas: 70-80 % MHR Durasi: > 20 menit Intensitas: > 85 % MHR Durasi: 20-60 menit	Latihan meningkat secara bertahap. Memperbaiki metabolisme tubuh Memacu nafsu makan

Sumber: Klinik Kebugaran FIK UNY (2006)