



Volume 4, Nomor 2, Juni 2024

JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

<https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/IPKM>

E-ISSN: 2774-3055

PKM Pelatihan Senam Kardio Dalam Meningkatkan VO2MAX pada Pemain SSB Syekh Yusuf U_17 Kabupaten Gowa

Irfan¹, La Kamadi², Ramli³, M.Imran Hasanuddin⁴, Achmad Karim⁵

^{1,2,3,4,5}Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar

Email: irfan7705@unm.ac.id

ABSTRAK INDONESIA

Masalah pengabdian kepada masyarakat ini, adalah sebagai berikut: 1) Pemain SSB Syekh Yusuf belum mengetahui senam kardio dalam meningkatkan VO2max. Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan tujuan untuk: 1) meningkatkan pengetahuan (teoritis) bagi pemain tentang senam kardio dalam meningkatkan VO2max. 2) untuk dapat meningkatkan keterampilan bagi pemain tentang senam kardio dalam meningkatkan VO2mas dalam permainan sepakbola usia dini.

Kegiatan program pengabdian kepada asyarakat ini dibagi atas dua kegiatan yaitu: 1) kegiatan penjelasan secara teori dilakukan selama satu hari yaitu menjelaskan cara pelaksanaan senam kardio dalam meningkatkan VO2max, dan 2) kegiatan praktek, dilakukan selama 5 hari untuk mempraktekan secara langsung senam kardio dalam meningkatkan VO2max.

Hasil pengabdian kepada masyarakat menunjukkan bahwa: 1) peserta dapat menerima materi dengan semangat dan kemauan yang antusias, sehingga dapat diserap oleh pemain dengan baik dan mampu dipraktekan dengan baik. 2) motivasi peserta cukup tinggi mengikuti pelatihan senam kardio dalam meningkatkan VO2max. 3) peserta menyadari bahwa materi yang diberikan merupakan tambahan pengetahuan dan keterampilan yang sangat bermanfaat bagi mereka untuk melakukan peningkatan prestasi olahraga sepakbola pada jenjang usia dini.

Kata Kunci : Senam Kardio, VO2max

ABSTRACT ENGLISH

The problem of community service is as follows: 1) SSB player Syekh Yusuf doesn't know about cardio exercises to increase VO2max. This community service is carried out with the aim of: 1) increasing players' (theoretical) knowledge about cardio exercise in increasing VO2max. 2) to be able to improve players' skills regarding cardio exercise in increasing VO2mas in early childhood football games.

This community service program activity is divided into two activities, namely: 1) theoretical explanation activities carried out for one day, namely explaining how to carry out cardio exercises to increase VO2max, and 2) practical activities, carried out for 5 days to directly practice cardio exercises to increase VO2max.

The results of community service show that: 1) participants can receive the material with enthusiastic enthusiasm and willingness, so that it can be absorbed by the players well and can be put into practice well. 2) participants' motivation is quite high following cardio exercise training to increase VO2max. 3) participants realize that the material provided

is additional knowledge and skills that are very useful for them to improve their soccer performance at an early age.

Keywords: Cardio Exercise, VO₂max

PENDAHULUAN

Menurut Rustiawan (2020) semakin tinggi VO₂max-nya maka semakin lama kemampuan otot melakukan kerja artinya otot tidak cepat lelah, sebaliknya semakin rendah VO₂max-nya maka semakin cepat kemampuan otot melakukan kerja, sehingga otot menjadi cepat lelah. Oleh karena itu, VO₂max sangat menentukan pencapaian prestasi olahraga, termasuk dalam permainan sepakbola. Namun meningkatkan potensi fisik melalui peningkatan VO₂max merupakan suatu tantangan yang perlu segera dijadikan solusi bagi para pemain tanpa harus dilakukan melalui bimbingan pelatih, dan salah satu unsur penting sebagai kelengkapan dalam pelatihan di lapangan adalah adanya bentuk latihan yang memberikan banyak pilihan dalam melakukan latihan peningkatan VO₂max (Faozi, 2019).

Jadi apa yang dikemukakan oleh Ganon terkait dengan kemampuan VO₂max dalam pencapaian prestasi, kurang dipenuhi oleh pemain melalui berbagai bentuk latihan (Indrayana, 2019). Hal itu terlihat dari rendahnya VO₂max yang dimiliki oleh pemain diberbagai even permainan sepakbola, sehingga sering terlihat di menit ke 30 pemain mulai mengalami kelelahan, dimana control bola yang kurang bagus, tendangan yang tidak akurat, serta kecepatan mulai menurun, bahkan secara umum tehnik bermain tidak dapat diterapkan dengan baik (Yola, 2020).

Uraian tersebut, menggambarkan bahwa VO₂max oleh kebanyakan pemain sepakbola masih kategori sangat rendah, sehingga kerja fisik tidak dapat secara maksimal dalam bermain, karena tinggi rendahnya VO₂max terlihat saat melakukan aktivitas fisik. Bahkan dalam setiap pengamatan pada pertandingan antar kelompok usia dini, pemain pada kondisi tertentu tidak dapat mengontrol dan mengendalikan ciri khas permainannya, seperti terbatasnya penguasaan bola atau bola dengan mudahnya direbut atau dikuasai oleh lawan.

Selain itu, dalam beberapa pengamatan pemain usia dini pada saat latihan yang dipinpin oleh pelatih, terlihat pemain kurang serius mengikuti bentuk-bentuk latihan fisik yang diberikan, begitupula beberapa pemain dominan terlihat kurang termotivasi. Sehingga hal tersebut menjadi tantangan bagi pemain yang perlu dipecahkan. salah satu unsur penting latihan adalah latihan senam kardio (Rizaldi, 2019).

Senam kardio adalah merupakan bentuk latihan yang bertujuan memperkuat jantung, paru-paru serta memperlancar peredaran darah. Jadi latihan senam kardio adalah aktivitas olahraga yang memiliki banyak variasi dan bentuk gerak dari berbagai jenis olahraga yang diadaptasikan sesuai kebutuhan dan kondisi lingkungan. Olahraga kardio adalah cabang olahraga fisik yang memiliki fokus untuk menjaga kesehatan jantung dan memperlancar pembuluh darah (<https://Tedas.Id/hobi/olahraga-kardio>). Selain latihan senam kardio untuk kesehatan jantung, juga senam kardio mempengaruhi komponen fisik secara umum. Jadi latihan senam kardio tersebut dapat dilakukan secara berkelompok maupun secara individu. Latihan senam kardio dapat dilaksanakan dilapangan terbuka maupun di halaman rumah ataupun didalam rumah.

Jadi bentuk senam kardio adalah bentuk latihan yang dapat meningkatkan VO₂max. sehingga penggunaan senam kardio dapat memberikan gambaran efektivitas dalam meningkatkan VO₂max dan umumnya kemampuan fisik. Kendati bentuk senam kardio dapat meningkatkan VO₂max, namun karena kurangnya pengetahuan pemain, sehingga senam kardio tersebut kurang maksimal dilaksanakan. senam kardio pada hakekatnya untuk pemeliharaan kesehatan jantung, sehingga mempengaruhi ketebalan otot jantung. Otot yang terlatih memiliki perbandingan serat kapiler yang lebih tinggi (Bloqvist dan Saltin, 1983)

Dengan senam kardio kita akan memperoleh peningkatan komponen fisik melalui VO₂max. Jika senam kardio diberikan pada pemain dan memenuhi tuntutan yang benar, maka akan tercipta motivasi latihan yang lebih baik sehingga akan menghasilkan pemain yang memiliki komponen fisik yang lebih baik. Dalam uraian Diah Ayu (2019) latihan senam kardio amat bermanfaat untuk menjaga kesehatan jantung dan paru-paru, menurunkan berat badan, serta membuat tubuh terasa bugar. Dari kesungguhan melaksanakan latihan senam kardio, maka tentu setiap pemain akan mengalami peningkatan fisik. Peningkatan tersebut terjadi oleh karena kondisi latihan yang memaksakan untuk menfungsikan potensi fisik yang dipengaruhi kerja otot.

Senam kardio sangat tepat diberikan kepada pemain karena dapat mengetahui tahapan dan pembebanan peningkatan kondisi fisik, tetapi masih kurangnya pelatihan tentang senam kardio ini maka sebagai pemerhati mengenai bentuk senam kardio sebagai peningkatan komponen fisik pada pemain sepakbola dan dipandang mempunyai pengetahuan serta dari kalangan intelektual maka merasa terpanggil untuk mengadakan

pelatihan senam kardio bagi pemain SSB Syekh Yusuf U_17 Kabupaten gowa (Karimah, 2022).

Pengetahuan dan penguasaan latihan senam kardio bagi pemain SSB Syekh Yusuf U_17 Kabupaten gowa masih terbatas, hal ini disebabkan kurangnya sosialisasi dan pelatihan-pelatihan tentang senam kardio bagi pemain SSB Syekh Yusuf U_17 Kabupaten gowa. Oleh karena itu melalui pelatihan ini paling tidak dapat memberikan pengalaman senam kardio bagi pemain SSB Syekh Yusuf U_17 Kabupaten gowa. pelatihan ini sangat dibutuhkan oleh pemain dalam meningkatkan VO2Max secara mandiri.

Kegiatan kemitraan masyarakat berupa pelatihan senam kardio bagi pemain SSB Syekh Yusuf U_17 Kabupaten gowa, merupakan upaya meningkatkan kompetensi penanganan latihan fisik secara mandiri dalam peningkatan VO2Max. Selain itu, merupakan ajang untuk mensosialisasikan dan pelatihan senam kardio bagi pemain SSB Syekh Yusuf U_17 Kabupaten gowa, juga sebagai ajang untuk perlunya masyarakat mengenal lebih dekat dengan program-program UNM lewat karya-karya dari akademisi.

Gambaran materi pelatihan senam kardio bagi pemain SSB Syekh Yusuf U_17 Kabupaten gowa yang akan di transfer ke Mitra di uraikan sebagai berikut: 1. Konsep senam kardio, 2. Skater, 3. Rollback, 4. Bench runners, 5. Jum rope, 6. Fast-feet drop, 7. Kombinasi gerak senam kardio dalam small-side game.

Adapun yang diinginkan dicapai dalam kegiatan pelatihan senam kardio dalam meningkatkan VO2max adalah sebagai berikut:

1. Untuk memperkenalkan senam kardio dalam meningkatkan VO2max
2. Untuk mengetahui antusias dan respon pemain dalam pelatihan sehingga menyadari akan pentingnya mengetahui manfaat dari melakukan senam kardio.
3. Untuk mengetahui sejauh mana pemain memahami senam kardio dalam meningkatkan VO2Max.

METODE

1. Tahap dalam melaksanakan solusi yang ditawarkan

Untuk dapat menciptakan suasana keseriusan dalam kegiatan pelatihan senam kardio dalam meningkatkan VO2Max dikalangan pemain SSB Syekh Yusuf U- 17 Kabupaten Gowa, terlebih dahulu kita harus mensosialisasikan senam kardio dalam meningkatkan VO2max tersebut dikelas dengan cara yang menarik yaitu dengan

menggunakan media presentasi power point yang akan menampilkan seperti apa dan bagaimana serta jenis-jenis senam kardio dalam meningkatkan VO2Max, apa saja yang akan kita lakukan dalam sosialisasi tersebut nantinya. Sosialisasi senam kardio dalam meningkatkan VO2Max yang ingin disajikan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini antara lain; konsep senam kardio, skater, rollback, bench runners, jum rope, fast-feet drop, dan kombinasi gerak senam kardio dalam small-side game.

Aktualisasi pelatihan senam kardio dalam meningkatkan VO2Max ini diharapkan dapat dikuasai oleh para pemain yang mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berjumlah 23 orang. Melalui metode pelatihan ini, diharapkan dapat memberikan dan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan serta merubah pola senam kardio dalam meningkatkan VO2Max.

Terlaksananya kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan oleh tim pelaksana, mulai dari mempersiapkan lokasi, obyek yang dijadikan sasaran kegiatan, alat/perlengkapan yang akan digunakan, dan materi kegiatan yang akan disajikan. Untuk dapat merealisasikan kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui pelatihan senam kardio dalam meningkatkan VO2Max pada pelatih pemain SSB Syekh Yusuf U-17 Kabupaten Gowa, dibutuhkan persiapan matang, terutama materi pelatihan yang akan disajikan.

Dalam pelatihan ini materi yang akan disajikan adalah mengenal dan dapat melakukan senam kardio dalam meningkatkan VO2Max. Dalam pelatihan ini sengaja dipersiapkan materi tentang jenis-jenis dan gambaran senam kardio dalam meningkatkan VO2Max, agar para pemain atau peserta pelatihan nantinya memiliki pengetahuan dan keterampilan dalam mengatualkan senam kardion dalam meningkatkan VO2Max dilingkungan mereka nantinya.

Berikut ini beberapa senam kardio dalam meningkatkan VO2Max yang akan dijadikan sebagai bahan pelatihan.

a. Konsep senam kardio

Latihan senam kardio berdasarkan tahapan gerakannya yang diawali dengan pemanasan dan diakhiri dengan pendinginan, perlu pemahaman konsep, sehingga memberikan dampak positif dari latihan yang diterapkan. Jadi selain menghindari cedera dalam aktivitas juga meningkatkan kapasitas jantung sesuai dosis latihan senam kardio.

b. Skater

Skaters dapat dimaknai sebagai gerakan senam kardio, adapun rangkaian gerakan sebagai berikut:

- a. Mulailah dengan berdiri, lalu melompat kesisi kanan
- b. Mendaratlah menggunakan kaki kanan dengan lutut kiri menekuk lurus
- c. Melompatlah kembali ke sisi kiri
- d. Ulangi gerakan senam kardio ini sebanyak 6 sampai 8 kali

c. Rollback

Rollback dapat dimaknai sebagai gerakan senam kardio, adapun rangkaian gerakan sebagai berikut:

- a. Awali dengan berdiri tegak
- b. Duduklah dan dorong badan kebelakang hingga punggung menyentuh lantai
- c. Lanjutkan dengan mengangkat pinggul dan kaki ke atas
- d. Berguling kembali ke depan hingga kembali berdiri
- e. Ulangi gerakan sebanyak 10 kali

d. Bench runners

Bench runners dapat dimaknai sebagai, adapun rangkaian gerakan sebagai berikut:

- a. Berdirilah di depan sebuah kotak dengan kaki kanan berada di atasnya
- b. Tukar posisi kaki dengan cepat menjadi kaki kiri
- c. Lanjutkan kaki kanan kembali
- d. Ulangi gerakannya sebanyak 10 kali

e. Jum rope

Jum rope dapat dimaknai sebagai, adapun rangkaian gerakan sebagai berikut:

- a. Berdirilah sambil menekuk siku di samping badan, seperti hendak melompat tali
- b. Mulailah melompat ke segala arah dengan mengayunkan kedua tangan
- c. Lakukan selama 20 detik

f. Fast-feet drop

Fast-feet drop dapat dimaknai sebagai, adapun rangkaian gerakan sebagai berikut:

- a. Mulai dengan berdiri sambil menekuk lutut
- b. Gerakkan kaki dengan cepat seperti sedang berlari
- c. Setelah 5 detik, jatuhkan tubuh seperti hendak elakuan push-up
- d. Ulangi tahapan ini selama 20 detik

g. Kombinasi gerak senam kardio dalam small-sided game

Kombinasi gerak senam kardio dalam small-side game merupakan pengembangan kombinasi senam kardio yang dilakukan saat pemain melaksanakan small-side game dan melakukan kesalahan, kemudian diberikan sangsi gerak senam kardio. Adapun rangkaiannya sebagai berikut.

- a. pemain diberi arahan aturan small-side game
- b. pemain diarahkan small-side game
- c. pemain melakukan senam kardio
- d. ulangi atahapan ini selama 20 menit

2. Metode Yang Digunakan

Pelaksanaan kegiatan pelatihan ini dilakukan dengan rentang waktu yang cukup lama yaitu lima bulan, mulai dari studi kasus, pembuatan proposal hingga penyerahan akhir kegiatan. Adapun pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di Kecamatan Pallangga Kabupaten Gowa, sedangkan metode yang digunakan dalam kegiatannya adalah: Sosialisasi dan Pelatihan serta pendampingan senam kardio bagi pemain SSB Syekh Yusuf U_17 Kabupaten gowa.

3. Partisipasi Mitra dalam Pelaksanaan Program

Pelaksanaan kegiatan aktualisasi senam kardio ini dapat berjalan sesuai dengan rencana. Selama kegiatan berlangsung, para peserta terlihat diharapkan memiliki motivasi yang tinggi dan serius dalam mengikuti materi-materi yang diberikan. Masyarakat sekitar, juga mendukung dengan adanya kegiatan pelatihan tersebut, hal ini akan dapat dilihat dari kehadiran mereka dalam menyaksikan kegiatan pelatihan yang akan berlangsung. Mitra dalam kegiatan ini tidak lain adalah Sekolah Sepakbola (SSB) Syekh Yusuf Kabupaten Gowa.

4. Jadwal Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada pelatih dan pemain sekolah sepakbola (SSB). Waktu pelaksanaan mulai bulan Agustus – Oktober 2023 dan berlokasi di lapangan Sepakbola Daeng Pallangga

5. Evaluasi Pelaksanaan Program

Setelah menyelesaikan proses aktualisasi di SSB Syekh Yusuf Kabupaten Gowa, maka dilakukan evaluasi untuk melihat hasil akhir yang diperoleh peserta selama proses pelatihan tersebut. Hasil yang diperoleh dari evaluasi tidak lain untuk mengetahui senam kardio. Kegiatan evaluasi yang dilakukan sebagai berikut:

- a. Evaluasi pengetahuan, evaluasi ini dilakukan dengan tanya-jawab seputar senam kardio yang diterapkan.
- b. Evaluasi keterampilan, evaluasi ini dilakukan dengan praktek senam kardio secara mandiri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil kegiatan pelatihan ini, menunjukkan bahwa apa yang diajukan dalam perumusan masalah dapat terlaksana dengan baik dan terarah. Dari hasil pelaksanaan kegiatan ini menemukan jawaban bahwa minat dan semangat para pemain SSB Syekh Yusuf U_17 Kabupaten Gowa untuk mengetahui pengetahuan senam kardio dalam meningkatkan VO2max sangatlah besar karena dipandang sebagai metode pelatihan yang sangat bermanfaat untuk diri mereka, yang dapat diimplementasikan pada masing-masing pemain dalam melakukan senam kardio dalam meningkatkan VO2Max kemampuan masing-masing. Kesempatan yang sangat berharga ini tidak disia-siakan walau disadari bahwa mulai dari sarana dan prasarana dalam pelaksanaan kegiatan ini sangatlah terbatas. Tetapi dengan semangat yang kuat dan dorongan dari para pemain maupun dan dosen pengabdian, menjadikan kegiatan ini yang bermanfaat

Dasar pengetahuan para pemain SSB Syekh Yusuf U_17 kabupaten Gowa juga merupakan modal dalam kegiatan ini, mereka mampu mencerna dan memahami dengan cepat apa yang menjadi arahan bagi mereka untuk melakukan gerakan senam atau teknik-teknik yang diberikan. Modal ini yang menjadikan kegiatan ini bisa berjalan dengan lancar sebagaimana yang nampak pada saat evaluasi menjelang pelatihan ini selesai.

Melalui pelatihan ini pemain telah memperoleh pengetahuan berupa teori dan praktek senam kardio dalam meningkatkan VO2Max, yakni: 1. Konsep senam kardio, 2. Skater, 3. Rollback, 4. Bench runners, 5. Jum rope, 6. Fast-feet drop, 7. Kombinasi gerak senam kardio dalam small-side game.

KESIMPULAN

Dari pelaksanaan kegiatan pengabdian dan pelatihan gambaran sistem pelatihan senam kardio dalam meningkatkan VO2Max pada pemain SSB Syekh Yusuf U_17 Kabupaten Gowa dapat ditarik beberapa kesimpulan yang dapat dijadikan masukan dan saran untuk peningkatan kegiatan serupa dimasa yang akan datang :

- a. Peserta menyadari bahwa materi yang di berikan mulanya sangat membutuhkan adaptasi tetapi dengan semangat dan kemauan yang besar sehingga pengetahuan tentang senam kardio dalam meningkatkan VO2Max dapat diserap oleh para peserta.
- b. Peserta pelatihan menyadari bahwa materi yang diberikan adalah pengetahuan baru dan keterampilan yang sangat bermanfaat bagi mereka.
- c. Peserta pelatihan Ipteks bagi Masyarakat sangat antusias dalam mengikuti dan menyadari bahwa materi yang diberikan adalah pengetahuan tambahan yang sangat bermanfaat bagi mereka untuk dapat meningkatkan prestasi olahraga khususnya dalam permainan sepakbola.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pemain SSB Syekh Yusuf U_17 Kabupaten Gowa yang telah memberi dukungan financial terhadap pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah dan Dika. 2018. *The Effect Of Hight Intesity Interval Training On The VO₂Max Increase of Football School Studetnts*. Tesis. Universitas Aisyiyah Yogyakarta.
- Almy, M. A., & Sukadiyanto, S. (2014). Perbedaan pengaruh circuit training dan fartlek training terhadap peningkatan VO2Max dan indeks massa tubuh. *Jurnal Keolahragaan*, 2(1), 59-68.
- Bloqvit dan Saltin dalam Brian J. Sharkey. 2011. *Kebugaran dan kesehatan*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Faozi, F., & Rahmawati, D. (2019). Pengaruh Penggunaan Aplikasi Nike Training Club Terhadap Peningkatan Vo2max Pada Pemain Ekstrakurikuler Futsal Putri Man 1 Kabupaten Sukabumi. *Biormatika: Jurnal ilmiah fakultas keguruan dan ilmu pendidikan*, 5(02), 181-187.
- Indrayana, B., & Yuliawan, E. (2019). Penyuluhan pentingnya peningkatan vo2max guna meningkatkan kondisi fisik pemain sepakbola fortuna fc kecamatan rantau rasau. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 3(1), 41-50.
- Karimah, D. (2022). Pengaruh Latihan Kardio terhadap Peningkatan VO2MAX. *Journal of Physical Activity (JPA)*, 3(1), 27-30.

Kravitz. Len dan Zuhl Micah. 2014. *High-Intensity interval training vs Continuous Cardio Training: Battle of the Aerobic Titans*. USA : ACSM Health and Fitness Summit.

Rizaldi, G., Yunus, M., & Supriyadi, S. (2019). Pengaruh Latihan Small Sided Game Terhadap Peningkatan Vo2max Pada Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Iguana Kicker Club (IKC) FC Usia 11-12 Tahun. *Jurnal Sport Science*, 9(1), 30-38.

Rustiawan, H. (2020). Pengaruh Latihan Interval Training Dengan Running Circuit Terhadap Peningkatan Vo2Max. *Jurnal Wahana Pendidikan*, 7(1), 15-28.

Yola, F., & Rifki, M. S. (2020). Pengaruh Latihan Sirkuit (Circuit Training) Terhadap volume Oksigen Maksimal (VO2MAX) Pemain Sekolah Sepak Bola (SSB). *Jurnal Stamina*, 3(6), 509-526.