



Volume 3, Nomor 1, Desember 2022

JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

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

E-ISSN: 2774-3055 (Media Online)

Sosialisasi Meningkatkan Kondisi Fisik Atlet Tinju Kabupaten Bantul

Ardhika Falaahudin¹, Dody Tri Iwandana², Ali Md Nadzalan³, Moh. Kholil⁴

¹²⁴Progam Studi Ilmu Keolahragaan, Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Indonesia

³Program Studi Ilmu Keolahragaan dan Kepelatihan, Universiti Pendidikan Sultan Idris, Malaysia

Email: ardhika@mercubuana-yogya.ac.id

ABSTRAK INDONESIA

Kesegaran jasmani merupakan salah satu nilai dasar atlet bahkan nilai utama untuk memasuki cabang olahraga tersebut. Kesegaran jasmani adalah penyaringan awal atlet dalam mempersiapkan penampilan dalam cabang olahraga yang ditekuninya. Apalagi jika atlet tersebut akan bertanding, kondisi fisik yang kurang baik tentunya akan mempengaruhi performa atlet yang kurang maksimal. Penting bagi atlet untuk memiliki kondisi fisik yang baik karena memungkinkan mereka untuk meningkatkan performa atau prestasi yang maksimal dalam kompetisi atletik. Sebagai arena pertunjukan, kebugaran jasmani memegang peranan penting dalam berbagai cabang olahraga, salah satunya tinju. Tinju merupakan olahraga yang membutuhkan pukulan yang tepat dan koordinasi tangan-mata yang baik, sehingga para atlet harus menjaga dan mengatur ritme setiap serangan dan pertahanan agar dapat tampil maksimal. Melalui sosialisasi latihan meningkatkan kebugaran jasmani memegang peranan penting bagi para atlet tinju di Kabupaten Bantul yang berguna untuk mempersiapkan kebugaran jasmani yang kuat terutama untuk menghadapi pertandingan. Latihan kebugaran jasmani adalah latihan yang mencakup semua aspek struktur fisik baik secara teoritis maupun praktis dalam menghadapi beban yang berbeda selama pertandingan. Latihan fisik yang tepat dapat meningkatkan kualitas kebugaran jasmani yang baik pada petinju. Diharapkan dengan latihan fisik yang tepat akan meningkatkan kebugaran jasmani para petinju di Kabupaten Bantul.

Kata Kunci:Kondisi Fisik, Atlet, Tinju

ABSTRACT ENGLISH

Physical condition is one of the basics and even the main capital for athletes in starting sports. Because physical condition is the initial screening of athletes in preparing for performance in the sport to be carried out. Especially if the athlete is going to compete, if the physical condition is bad, it will certainly affect the athlete's achievement which is less than optimal. It is important for athletes to have good physical condition because they can improve their performance or maximum achievement in sports competitions. As an arena of achievement, physical condition has a major role in various types of sports, one of which is boxing. Boxing is a sport that requires

accuracy of punches and good coordination between the eyes and hands so that athletes must maintain and regulate the rhythm of each attack and defense to achieve their best performance. Training through socialization to improve physical condition has an important role for boxing athletes in Bantul Regency which is useful for preparing strong physical readiness especially in facing matches. Physical condition training is an exercise that involves all physical aspects both in theory and practice in the face of various kinds of pressure during a match. The right physical condition training can improve the quality of good physical condition for boxing athletes. It is hoped that by providing proper physical condition training through socialization, it is hoped that the physical condition of boxing athletes in Bantul Regency will be given.

Keywords: Physical Condition, Athlete, Boxing

PENDAHULUAN

Kegiatan masyarakat saat ini tidak lepas dari olahraga, baik sebagai lapangan aktivitas maupun untuk menjaga kesehatan tubuh (Sandi Akbar Romadhon, 2016). Kegiatan olahraga adalah kegiatan fisik dari tubuh bagian atas sampai ke tubuh bagian bawah, yang dapat diartikan sebagai kegiatan karena pada akhirnya mempunyai tujuan yaitu. kondisi fisik yang baik meningkatkan kualitas hidup (Falaahudin & Sugiyanto, 2013). Olahraga memberi kekuatan dan menyehatkan jiwa dan raga, membentuk kepribadian sehat yang tahan terhadap perubahan serta fleksibel dan kreatif untuk memecahkan masalah yang kompleks (Iwandana et al., 2022).

Kondisi fisik merupakan salah satu faktor dasar atlet bahkan nilai utama untuk memulai olahraga (Prayogo et al., 2021). Karena kebugaran jasmani merupakan pemeriksaan awal atlet dalam mempersiapkan diri untuk tampil di cabang olahraga yang ditekuninya (Falaahudin et al., 2020). Apalagi ketika seorang atlet berniat bertanding, kondisi fisik yang kurang baik tentu akan mempengaruhi performa atlet tersebut menjadi kurang maksimal (Iwandana et al., 2021). Kondisi fisik yang baik sangat penting bagi atlet karena dapat meningkatkan prestasi puncak atau prestasi dalam pertandingan atletik (Suharjana, 2013). Sebagai arena pertunjukan, kebugaran jasmani memegang peranan penting dalam berbagai cabang olahraga, salah satunya tinju.

Tinju adalah olahraga episodik dengan durasi pendek dan intensitas tinggi (Guntoro et al., 2020). Ini membutuhkan kebugaran anaerobik yang baik dan pengembangan sistem aerobik. Diperkirakan tinju menggunakan 70-80% anaerobik dan 20-30% aerobik. Tinju merupakan olahraga yang membutuhkan ketelitian pukulan dan koordinasi mata tangan yang baik, sehingga atlet harus menjaga dan menyesuaikan ritme setiap serangan dan pertahanan untuk mencapai performa terbaik (Blegur & Mae, 2018). Tinju juga merupakan seni bela diri yang membutuhkan konfrontasi fisik yang sengit antara atlet lain di setiap pertarungan untuk saling menjatuhkan dan mencetak poin dalam aturan pertarungan (Iqbal et al., 2020). Tinju merupakan olahraga yang membutuhkan pukulan akurat dan koordinasi tangan-mata yang baik, sehingga atlet harus menjaga dan mengatur ritme setiap serangan dan pertahanan untuk tampil maksimal (Lahinda et al., 2020).

Performa fisik atlet yang kurang baik disebabkan karena pelatih tidak memberikan pemahaman latihan, tidak membuat program latihan dan tidak memahami dosis latihan yang diberikan kepada atlet (Wani, 2018). Selain ketidaktahuan pelatih, latihan fisik terstruktur tidak bisa dilaksanakan dalam jangka panjang.

METODE PENELITIAN

Metode program ini adalah dengan memberikan pelatihan langsung kepada para petinju berupa sosialisasi dan pelatihan (teori dan praktek). Sedangkan indikator keberhasilan dalam pelaksanaan program service ini adalah para atlet dan pelatih yang dapat mengetahui bagaimana cara meningkatkan kebugaran jasmani tinju.

Kegiatan masyarakat terdiri dari tiga tahapan utama. Ketiga fase tersebut adalah sebelum tindakan, selama tindakan dan setelah tindakan. Detail untuk setiap langkah adalah sebagai berikut:

1. praaktivitas

Pra operasi merupakan tahap perencanaan kegiatan PKM yang akan dilakukan. Siapkan bahan dan bahan habis pakai untuk pengiriman dan pelatihan. Izin magang dan KONI di Bantul merupakan bagian dari program tersebut.

2. Selama operasi

Pelaksanaan merupakan tahapan utama dari kegiatan ini yaitu sosialisasi peningkatan kondisi fisik petinju Kabupaten Bantul sebagai bagian dari persiapan Porda Yogyakarta 2022.

3. Tindak Lanjut (Monitoring dan Evaluasi)

Tindak lanjut merupakan kegiatan akhir dalam kegiatan PKM ini, adapun kegiatan tersebut meliputi refleksi kegiatan bersama anggota tim, menyusun laporan dan menyiapkan bahan seminar yang terfokus pada hasil kegiatan PKM.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan dan dilaksanakan sesuai dengan tujuan pengabdian itu, yaitu. H. melalui sosialisasi, peningkatan kondisi fisik memegang peranan penting bagi para petinju Kabupaten Bantul, yang berguna untuk mempersiapkan kesiapan fisik yang kuat khususnya dalam tarung. Latihan kebugaran jasmani adalah latihan yang mencakup semua aspek struktur fisik, baik teoretis maupun praktis dalam menghadapi berbagai beban selama pertandingan. Latihan fisik yang tepat dapat meningkatkan kualitas kebugaran jasmani yang baik pada petinju. Diharapkan dengan memberikan pembinaan fisik yang baik melalui kehumasan untuk meningkatkan kondisi fisik petinju Bantul dalam rangka persiapan Porda DIY 2022 dapat mencapai prestasi yang maksimal.



Gambar 1. Sosialisasi meningkatkan kondisi fisik atlet tinju Kabupaten Bantul

Dalam pembinaan olahraga pembentukan prestasi seorang atlet memiliki beberapa komponen sebagai dasar atau instruksi latihan, tentunya pelatih harus memiliki dan memahami komponen-komponen latihan tersebut (Berrezokhy et al., 2020). Komponen pelatihan tersebut adalah:

Volume, intensitas, set, pengulangan, waktu atau jarak, dan pemulihan. Oleh karena itu, tugas komponen pelatihan adalah memfasilitasi pelatih untuk membuat program pelatihan berdasarkan instruksi tersebut.

Pada dasarnya tujuan latihan fisik adalah mengembangkan kemampuan untuk meningkatkan kondisi fisik sebelum usia 10-13 tahun. Hal inilah yang menyebabkan banyak pelatih melakukan overtraining, sehingga daya maksimal atlet di usia dini meningkat dengan sangat cepat sehingga mengganggu perkembangan tubuh atlet di usia selanjutnya. Pembinaan olahraga merupakan bagian dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia, peningkatan kesehatan jasmani dan rohani seluruh masyarakat, serta pencapaian prestasi olahraga yang membangkitkan kebanggaan bangsa. Kondisi fisik yang baik sangat penting dalam tinju, bersama dengan banyak olahraga lainnya.

Tinju merupakan olahraga yang membutuhkan pukulan yang tepat dan koordinasi tangan-mata yang baik, sehingga para atlet harus menjaga dan mengatur ritme setiap serangan dan pertahanan agar dapat tampil maksimal. Karena kondisi fisik yang baik, atlet diharapkan untuk menampilkan yang terbaik dalam tinju.

KESIMPULAN

Dari kegiatan tersebut dapat disimpulkan bahwa sosialisasi peningkatan kondisi fisik memegang peranan penting bagi para petinju Kabupaten Bantul yang berfungsi untuk mempersiapkan kesiapan fisik yang kuat terutama untuk pertandingan lawan. Latihan kebugaran jasmani adalah latihan yang mencakup semua aspek struktur fisik baik secara teoritis maupun praktis dalam menghadapi beban yang berbeda selama pertandingan. Latihan fisik yang tepat dapat meningkatkan kualitas kebugaran jasmani yang baik pada petinju. Diharapkan dengan latihan fisik yang tepat akan meningkatkan kebugaran jasmani para petinju di Kabupaten Bantul.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Mercu Buana Yogyakarta atas dukungan dana dan KONI Bantul atas kesediaannya bekerjasama dalam kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Berrezokhy, F., Gustian, U., & Puspitawati, I. D. (2020). Analisis kemampuan fisik atlet tinju amatir kalimantan barat. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(1), 109. <https://doi.org/10.31571/jpo.v9i1.1753>
- Blegur, J., & Mae, R. M. (2018). Motivasi berolahraga atlet atletik dan tinju Sport motivation of athletic and boxing athletes. *Jurnal Keolahragaan*, 6(1), 29–37.
- Falaahudin, A., Admaja, A. T., & Iwandana, D. T. (2020). Level of physical fitness taekwondo UKM students. *Quality in Sport*, 6(1), 7–12. <https://doi.org/10.12775/qs.2020.001>
- Falaahudin, A., & Sugiyanto, F. (2013). Evaluasi Program Pembinaan Renang Di Klub Tirta Serayu, Tcs, Bumi Pala, Dezender, Spectrum Di Provinsi Jawa Tengah. *Jurnal*

- Keolahragaan*, 1(1), 13–25. <https://doi.org/10.21831/jk.v1i1.2342>
- Guntoro, T. S., Kurdi, K., & Putra, M. F. P. (2020). Karakter kepribadian atlet Papua: kajian menuju POPNAS ke-XV. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(1), 40–58. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i1.13638
- Iqbal, M., Firdaus, K., & Asnaldi, A. (2020). Tinjauan Pembinaan Cabang Olahraga Tinju di Kota Padang. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 3(5), 13–18.
- Iwandana, D. T., Falaahudin, A., & Mubarok, Z. (2021). Competitive Anxiety in Bantul District Athletes Who Have the Potential to Win Gold Medals in Porda Diy. *Social Science Learning Education Journal*, 06(11), 767–770. <https://doi.org/10.15520/sslej.v6i11.2886>
- Iwandana, D. T., Falaahudin, A., & Romadhoni, M. (2022). Koordinasi Kegiatan Menjaga Kebugaran Melalui Massage Bagi Atlet KONI Bantul Yogyakarta. In *Prosiding Seminar Nasional Hasil Riset dan Pengabdian* (Issue 4).
- Lahinda, J., Wasa, C., & Riyanto, P. (2020). Pengaruh program latihan peningkatan daya tahan jantung paru pada ukm tinju. *KINESTETIK*, 4(1), 7–13. <https://doi.org/10.33369/jk.v4i1.10257>
- Prayogo, R. T., Anugrah, S. M., Falaahudin, A., Iwandana, D. T., & Festiawan, R. (2021). Pengaruh latihan mandiri dalam rangka pembatasan kegiatan masyarakat: Study kasus atlet pencak silat Kabupaten Karawang. *Jurnal Keolahragaan*, 9(2), 290–298. <https://doi.org/10.21831/jk.v9i2.43260>
- Sandi Akbar Romadhon, T. R. (2016). Motivasi dan minat masyarakat dalam berolahraga sepeda di kota semarang. *Active - Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 5(1), 24–28. <https://doi.org/10.15294/active.v5i1.9318>
- Suharjana. (2013). Analisis Program Kebugaran Jasmani Pada Pusat-Pusat Kebugaran Jasmani Di Yogyakarta. *Medikora*, 11(2), 135–149.
- Wani, B. (2018). Evaluasi Program Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Tinju Pada Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar NTT. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Citra Bakti*, 5(1), 35–43.