

Pelatihan Kebugaran Jasmani Masyarakat Melalui Olahraga Panahan di Klub Rejeki Archery Kota Palu

Hendrik Mentara, Hendriana Sri Rejeki, Kamarudin*, Christian Kungku, & Ardiansyah D. Kandupi

Universitas Tadulako, Palu, 941148, Indonesia

Abstract

Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk memberikan sosialisasi dan pelatihan kebugaran jasmani kepada masyarakat melalui olahraga panahan. Kegiatan ini dilakukan di Klub Rejeki Archery Kota Palu. Permasalahan yang menjadi pertimbangan dilakukannya pengabdian ini adalah (1) Masih rendahnya pemahaman masyarakat tentang bentuk latihan kebugaran jasmani, (2) Masih rendahnya pemahaman masyarakat tentang olahraga panahan di Kota Palu. Metode yang digunakan untuk mendukung tercapainya solusi dan target yang ingin dicapai adalah (1) Sosialisasi, dan (2) Pelatihan. Hasil pengabdian menunjukkan bahwa dari 30 orang peserta yang mengikuti kegiatan pelatihan kebugaran jasmani melalui olahraga panahan pada klub Rejeki Archery Kota Palu terdapat 4 orang peserta dengan persentase sebesar 13,3% memiliki pemahaman tentang latihan kebugaran jasmani dan olahraga panahan pada kategori baik sekali, 11 orang dengan persentase sebesar 36,7% pada kategori baik, 13 orang dengan persentase sebesar 43,3% pada kategori sedang, 2 orang dengan persentase sebesar 6,7% pada kategori kurang dan 0 orang dengan persentase sebesar 0% pada kategori kurang sekali. Kesimpulan dari kegiatan pengabdian ini adalah rata-rata pemahaman peserta yaitu sebesar 36,7% berada pada kategori baik setelah diberikan sosialisasi dan pelatihan.

Kata Kunci: Pelatihan, Kebugaran Jasmani, Olahraga Panahan

1. Pendahuluan

Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa, (Undang-undang Nomor 3, 2005).

Latihan merupakan kebutuhan yang absolut bagi masyarakat bila menginginkan capaian dan kualitas strata mutu raga, kebugaran raga, peningkatan keahlian dan keahlian dalam mencapai unsur kebugaran dan kesehatan. Pada dasarnya proses latihan adalah jantung dari proses seseorang pencapaian yang telah ditargetkan. Hasil dari proses bagaikan seseorang yang menanam dan akan memanen saat waktu yang sudah ditetapkan. Latihan ialah serangkaian kegiatan fisik yang dilakukan secara tertib, teratur, serta terencana dalam rangka meningkatkan kualitas kebugaran jasmani, (Bafirman & Wahyuri, 2019).

Tiap latihan harus mengacu pada kemampuan setiap orang. Latihan yang baik dan benar dan bertahap ialah kategori latihan yang pas. Banyak dari para atlet menjalani proses kurang menikmati dan kurang sungguh- sungguh sehingga target latihan setiap hari tidak terpenuhi cocok sasaran. Sedikitnya literasi dan referensi masyarakat tentang khasiat latihan beban, dan manfaat kebugaran jasmani bagi masyarakat membuat motivasi kurang. Latihan ialah kegiatan dan aktivitas yang selenggarakan dengan berbagai jenis gerakan, (Sidik et al., 2019).

Kedudukan komponen kebugaran jasmani tidak hendak terlepas untuk tiap makhluk hidup, (Putra & Riyanto, 2021). Banyak upaya seseorang buat tingkatan kebugaran jasmani tetapi tidak didasari dengan literasi yang lumayan sehingga proses yang dicoba yang terjalin dilapangan sangat banyak ditemukan tanpa bawah prinsip- prinsip yang benar. Kebugaran adalah kondisi dimana tubuh melakukan aktivitas fisik tanpa merasakan lelah dan masih memiliki

* Corresponding author:

E-mail address: kama050587@gmail.com



sisanya energi buat melakukan kegiatan, (Prasetyo, 2015). Sedangkan kebugaran jasmani adalah kemampuan sistem organ tubuh dalam melakukan aktivitas yang tinggi dan semangat dalam bekerja yang memiliki cakupan antara lain spiritual, mental dan emosional secara terus menerus tanpa merasakan kelelahan yang berarti dalam melakukan kegiatan, (Santoso, 2016).

Untuk menjalankan tugas sehari-hari, seseorang minimal memiliki kemampuan fisik yang selalu mampu mendukung tuntutan aktivitas itu dan lebih baik lagi bila memiliki kemampuan cadangannya, (Saparia et al., 2022). Untuk itu diperlukan pengetahuan yang baik tentang pembinaan dan latihan kondisi fisik. Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin akan mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang, (Nawawi & Hidayat, 2021; Nuryadi et al., 2018). Kebugaran jasmani merupakan bagian dari proses pembinaan kondisi fisik.

Akibat dampak dari adanya pandemi covid-19 dirasakan oleh warga masyarakat khususnya pada unsur kebugaran jasmani yang ada dalam dirinya. Oleh karena itu, melalui kegiatan pengabdian yang akan dilakukan oleh tim pengabdian dari FKIP Universitas Tadulako nantinya diharapkan dapat memberikan efek positif bagi masyarakat. Selain dari melatih kebugaran masyarakat juga diberikan pemahaman dan pengalaman dalam berolahraga panahan. Olahraga panahan sendiri masih relatif baru di Provinsi Sulawesi Tengah.

Oleh sebab itu, selain masyarakat dilatih bagaimana menjaga kebugaran jasmani, juga diberikan pemahaman dan pengetahuan bagaimana tentang olahraga panahan itu sendiri. Dalam olahraga panahan terdapat dua istilah yaitu panahan tradisional dan panahan moderen. Untuk membedakan antara panahan tradisional dan moderen yang paling praktis adalah mengenali peralatan yang digunakan. Perkembangan olahraga panahan di provinsi Sulawesi Tengah sudah berkembang dengan pesat dan cepat. Sampai saat ini khusus Kota Palu sudah terdapat sebelas klub panahan yang terhimpun di bawah induk organisasi Persatuan Panahan Indonesia (PERPANI) Kota Palu.

Banyak mindset para masyarakat khususnya atlet bahwa latihan hanya terfokus pada latihan teknik dan mental tapi porsi latihan komponen kebugaran dan latihan beban masih banyak yang mengesampingkan bahkan banyak yang tidak ikut serta. Untuk membidik dan melepaskan mata panah ke arah sasaran dengan baik dan sempurna tentu tidaklah mudah. Dibutuhkan unsur kondisi fisik yang baik dan prima agar dapat melakukan hal tersebut. Maka dari itu, olahraga panahan sangatlah membutuhkan kebugaran jasmani yang cukup agar dapat melakukan olahraga tersebut.

Berdasarkan analisis situasi yang terdapat pada mitra kami, maka kami akan melaksanakan pelatihan kebugaran jasmani khususnya pada cabang olahraga panahan. Kegiatan ini akan dilaksanakan dengan mitra Klub Rejeki Archery Kota Palu. Melalui kegiatan ini diharapkan kedepannya masyarakat banyak mencintai olahraga khususnya olahraga panahan, mengingat betapa pentingnya dalam menjaga dan memelihara kebugaran jasmani.

Kegiatan ini dilaksanakan dalam bentuk pelatihan dan pendampingan kepada masyarakat khususnya bagi pengunjung Klub Rejeki Archery khususnya yang berkaitan dengan gambaran umum kebugaran jasmani, aspek-aspek kebugaran jasmani, bentuk tes kebugaran jasmani, dan bentuk latihan kebugaran jasmani. Pengenalan dan pemahaman cabang olahraga kepada masyarakat diharapkan menjadi langkah awal untuk mendorong dan menggerakkan masyarakat agar lebih memahami dan menghayati langsung hakikat dan manfaat olahraga khususnya olahraga panahan. Pendahuluan ditutup dengan tujuan pengabdian.

2. Metode

Metode yang dilakukan oleh tim pengabdian sebagai upaya untuk meningkatkan pemahaman masyarakat kota Palu khususnya pada klub Archery kota Palu tentang bentuk latihan kebugaran jasmani dan olahraga panahan adalah sebagai berikut:

- 1) Sosialisasi yang dilakukan dengan memberikan informasi kepada para peserta mengenai bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani dan teknik-teknik yang dibutuhkan pada olahraga panahan sebagai upaya untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan peserta.
- 2) Pelatihan yang dilakukan dengan melakukan praktek atau model latihan kondisi fisik secara langsung kepada peserta terkait bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani dan teknik-teknik yang dibutuhkan pada olahraga panahan
- 3) Pendampingan terhadap mitra pengabdian dimaksudkan agar masyarakat mampu menerapkan konsep latihan kebugaran jasmani melalui olahraga panahan.

Pelaksanaan program pengabdian ini melibatkan peran dan partisipasi mitra secara aktif yang ikut menentukan keberhasilan kegiatan ini. Bentuk partisipasi mitra yaitu pemilik Klub Rejeki Archery yang berlokasi di Kota Palu

bersedia menandatangani surat pernyataan kerjasama, lalu kemudian mitra terlibat dalam penyediaan alat dan fasilitas-fasilitas lainnya seperti penyediaan sarana dan prasarana yang diperlukan dalam kegiatan ini.

Selain itu, mitra berpartisipasi mengumpulkan masyarakat yang ada di Kota Palu khususnya yang berlatih panahan di Klub Rejeki Archery untuk memberikan informasi tentang edukasi dan pemahaman kepada masyarakat betapa pentingnya menjaga kebugaran jasmani.

Peran serta mitra dalam program diharapkan dapat memastikan bahwa proses kegiatan ini selalu berjalan dengan baik dan lancar agar setelah kegiatan ini berakhir kelompok sasaran tersebut dapat menjadi mandiri untuk tetap terus menjaga kebugaran jasmaninya dan terus melatih kemampuan memanah secara terus menerus.

3. Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terlaksana yang dimulai dengan kegiatan observasi pada tanggal 14 Juli 2023. Setelah dilaksanakan observasi dan telah melakukan pengumpulan data awal, lalu kemudian tim pengabdian turun lapangan untuk melakukan kegiatan pengabdian yang dilaksanakan selama 2 hari, yang dimulai dari tanggal 15 s.d 16 Juli 2023 yang telah bekerjasama dengan Klub Rejeki Archery Kota Palu. Dari pelaksanaan kegiatan yang dilaksanakan diperoleh sampel sebanyak 30 orang yang tertarik untuk meningkatkan kebugaran fisik mereka melalui olahraga panahan. Tujuan utama dari pelatihan ini adalah untuk memperkenalkan kepada peserta dengan olahraga panahan sebagai sarana untuk meningkatkan kebugaran jasmani mereka.



Gambar 1. Dokumentasi Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian

Berdasarkan hasil analisis data pengabdian yang telah dilakukan, diperoleh data bahwa dari 30 orang jumlah yang mengikuti kegiatan pelatihan kebugaran jasmani melalui olahraga panahan pada klub Rejeki Archery Kota Palu, terdapat 4 orang peserta dengan persentase sebesar 13,3% memiliki pemahaman tentang bentuk latihan jasmani dan olahraga panahan pada kategori baik sekali, 11 orang dengan persentase sebesar 36,7% pada kategori baik, 13 orang dengan persentase sebesar 43,3% pada kategori sedang, 2 orang dengan persentase sebesar 6,7% pada kategori kurang dan 0 orang dengan persentase sebesar 0% pada kategori kurang sekali.

Hasil ini mencakup berbagai kategori yang menggambarkan tingkat performa peserta dalam pelatihan. Pengabdian ini melibatkan total 30 orang yang mengikuti pelatihan kebugaran jasmani melalui olahraga panahan di klub Rejeki Archery Kota Palu. Jumlah ini mencerminkan minat dan keterlibatan peserta dalam program pelatihan ini. Performa yang sedang dari hasil kegiatan pengabdian menunjukkan bahwa ada individu yang memiliki kemampuan luar biasa dan hasil yang mengesankan dalam program pelatihan. Latihan ialah serangkaian kegiatan fisik yang dilakukan secara tertib, terukur, serta terencana dalam rangka meningkatkan kualitas kebugaran jasmani, (Bafirman & Wahyuri, 2019).

Kegiatan ini memiliki pengaruh positif terhadap peserta yang telah mengikuti kegiatan pelatihan ini. Mereka dapat merasa termotivasi untuk terus meningkatkan performa mereka, baik itu dalam kebugaran fisik maupun keterampilan teknis olahraga panahan. Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin akan mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang, (Nuryadi et al., 2018; Vanagosi & Dewi, 2019). Dengan memahami tingkat performa peserta, klub dapat mengidentifikasi faktor-faktor yang berkontribusi pada keberhasilan dan perbaikan dalam pelatihan mereka. Dengan demikian, klub dapat merancang program yang lebih efektif dan memberikan manfaat yang lebih besar kepada peserta di masa yang akan datang.

4. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data hasil pengabdian, dapat disimpulkan bahwa dari 30 orang jumlah peserta yang mengikuti kegiatan pelatihan kebugaran jasmani melalui olahraga panahan pada klub Rejeki Archery Kota Palu diperoleh hasil bahwa sebanyak 4 orang dengan persentase sebesar 13,3% pada kategori baik sekali, 11 orang dengan persentase sebesar 36,7% pada kategori baik, 13 orang dengan persentase sebesar 43,3% pada kategori sedang, 2 orang dengan persentase sebesar 6,7% pada kategori kurang dan 0 orang dengan persentase sebesar 0% pada kategori kurang sekali.

Acknowledgements

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Rektor Universitas Tadulako, Dekan FKIP Universitas Tadulako yang telah memberikan bantuan biaya kegiatan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat. Penulis juga tidak lupa mengucapkan terima kasih yang tulus dan tak terhingga kepada Rejeki Archery atas kesediaannya untuk bekerjasama dalam melaksanakan kegiatan pengabdian.

References

- Bafirman, H., B., & Wahyuri, A., S. (2019). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Rajawali Pers.
- Nawawi, W., S., & Hidayat, T. (2021). Hubungan Antara Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(2), 41–47.
- Nuryadi, N., Negara, J. D. K., Juliantine, T., Slamet, S., & Gumilar, A. (2018). Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Kemampuan Konsentrasi dan Respon Kortisol. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(2). <https://doi.org/10.17509/jpjo.v3i2.12578>
- Prasetyo, Y. (2015). Kesadaran Masyarakat Berolahraga Untuk Peningkatan Kesehatan Dan Pembangunan Nasional. *MEDIKORA*, 11(2). <https://doi.org/10.21831/medikora.v11i2.2819>
- Putra, R., T., & Riyanto, A., R. (2021). Sosialisasi dan Pelatihan Latihan Beban Dalam Pemeliharaan Kebugaran Atlet PERPANI Kota Madiun. *J. Pengabdian Pada Masyarakat*, 1, 1–7.
- Santoso, D., A. (2016). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmaniatlet Bolavoliputriuniversitas Pgribanyuwangi. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olahraga)*, 1(1), 37–46.
- Saparia, A., Jumain, Kamarudin, & Kandupi, A., D. (2022). Pelatihan, Kebugaran Jasmani, Atlet dan Pandemi Covid-19. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 10(1), 37–42.
- Sidik, D., Z., Pesurnay, P. L., & Afari, L. (2019). *Pelatihan Kondisi fisik*. PT Remaja Rosdakarya.
- Undang-undang Nomor 3. (2005). *Sistem Keolahragaan Nasional*.
- Vanagosi, K. D., & Dewi, P. C. P. (2019). Evaluasi Program Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Panahan Di Bali. *Jurnal Penjakora*, 6(1), 24. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v6i1.17353>