

## Sosialisasi Pentingnya Endurance Dan Komposisi Tubuh Untuk Mempertahankan Performa Atlet Sepak Takraw

Husni Fahrītsani<sup>1</sup>, Sugar Wanto<sup>2</sup>, Siti Ayu Risma Putri<sup>3</sup>, I Made Andika Bayu<sup>4</sup>,  
Hengki Kumbara<sup>5</sup>

*Universitas PGRI Palembang.*

[husnifahrītsani@univpgri-palembang.ac.id](mailto:husnifahrītsani@univpgri-palembang.ac.id)

### Abstrak

Tujuan kegiatan sosialisasi perlunya endurance dan komposisi tubuh untuk mempertahankan performa atlet sepak takraw adalah sebagai instrument untuk alat kontrol dan edikasi kepada atlet dan pelatih agar dapat meningkatkan aspek kondisi fisik umum dan kondisi fisik khusus dalam cabang olahrag sepak takraw. Adapun Metode yang digunakan didalam pengukuran ini pendataan atlet dari senior PSTI OKI usia yang terjaring didalam pembinaan PSTI Kabupaten Musi Banyuasin yang berjumlah 23 atlet putra 12 atlet putri kemudian test aspek fisik yaitu endurance. lalu test teknik khusus cabang olahraga sepak takraw meliputi servis, smash, operan, blok,dan reservis Berdasarkan hasil sosialisasi teknik dan aspek fisik atlet sepak takraw kab. Pada sosialisasi yang dilakukan PSTI OKI tentunya mendapat kan data awal untuk digunakan sebagai bahan evaluasi dikemudian hari sekaligus dapat mengoreksi program latihan yang akan dibutuhkan untuk atlet sepak takraw kab. OKI. Tentu harapnya agar atlet memahami perlunya endurance dan komposisi tubuh sebagai penunjang teknik dan fisik ddidalam olahraga sepak takraw.

**Kata kunci :** *sosialisasi, daya tahan, komposisi tubuh, sepak takraw.*

### Abstract

While the purpose of socialization activities is the need for endurance and composition the body to maintain the performance of takraw athletes is as an instrument for control and education for athletes and coaches so that they can improve aspects of general physical condition and special physical conditions in

# Journal Pamungkas

Jurnal Pengabdian Masyarakat Olahraga

the sport of takraw. The method used in this measurement is the data collection of athletes from senior PSTI Oki, the age that was caught in the coaching of PSTI, Musi Banyuasin Regency, which totaled 23 male athletes and 12 female athletes, then tested the physical aspect, namely endurance. then the special technical test for takraw sports includes serving, smash, pass, block, and reserve. Based on the results of socialization of techniques and physical aspects of takraw athletes in Kab. OKI has started to have a good impact and the most important thing is that athletes feel satisfied and enthusiastic about participating in socialization and of course athletes get knowledge about the physical aspects of sports, especially takraw because so far athletes have only practiced without any good programs. Then in the socialization carried out by PSTI OKI, of course, they will get initial data to be used as evaluation material in the future as well as being able to correct the training program that will be needed for the district's sepak takraw athletes. Ok. Of course, the hope is that athletes understand the need for endurance and body composition as technical and physical support in the sport of takraw.

**Keywords:** measurement, athlete's physical condition and technique, sepak takraw

Artikel disubmit tanggal: 02 Maret 2023, Artikel disetujui: 10 April 2023, dipublish: 26 April 2023  
Corresponden Author: Muhammad Fakhur Rozi e-mail: muhammadfakhurrozi@fik.unp.ac.id

DOI: <http://dx.doi.org/10.31851/pamungkas.v6i2.8701> 

## PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani harus tetap dijaga dan dipelihara. Apabila jasmani kita kuat, kita dapat mengerjakan berbagai aktivitas sehari-hari dengan baik. Seseorang yang memiliki derajat kesegaran jasmani yang tinggi akan dapat melakukan pekerjaan dengan baik dalam waktu yang cukup lama dan tanpa mengalami kelelahan fisik.

Daya tahan atau endurance adalah salah satu komponen fisik

kesegaran jasmani yang dapat dipelihara dan ditingkatkan dalam program latihan olahraga. Menurut Lhaksana (2011), pengertian endurance adalah kemampuan seseorang bekerja dalam waktu yang lama karena adanya jaminan kerja otot, yaitu dengan mengambil oksigen dan menyalurkan ke otot yang aktif.

Daya tahan merupakan unsur dasar atau inti dari kesegaran fisik dalam peningkatan kondisi fisik.

# Journal amungkas

Jurnal Pengabdian Masyarakat Olahraga

Prestasi seorang atlet olahraga akan terhambat kemajuannya bila daya tahannya (endurance) tidak cukup terlatih dengan menggunakan metode latihan yang efektif dan sesuai dengan takaran. Yang dimaksud dengan daya tahan (endurance) adalah kemampuan ketahanan (resistance) terhadap kelelahan dan cepat pulih kembali (recovery) dari kelelahan. Daya tahan memberikan sumbangan yang besar yang sangat berarti bagi peningkatan prestasi, bagi cabang olahraga yang mengutamakan unsur daya tahan

Daya Tahan (Endurance) dibagi menjadi 2 yaitu daya tahan kardiovaskuler dan daya tahan otot. Daya Tahan Kardiovaskuler adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan system jantung, paru-paru dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus menerus yang melibatkan kontraksi otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama.

Komposisi tubuh adalah proporsi relatif jaringan lemak dan

jaringan bebas lemak dalam tubuh. Melalui pengukuran komposisi tubuh, dapat diketahui apakah terdapat kelebihan lemak dalam tubuh. Kelebihan lemak tubuh (excess body fat), terutama kelebihan lemak yang berlokasi di sentral sekitar abdomen berhubungan dengan hipertensi, sindroma metabolik, diabetes mellitus tipe 2, stroke, penyakit kardiovaskular, dan dislipidemia (ACSM, 2013). Dua komponen komposisi tubuh yang paling umum diukur adalah jaringan lemak tubuh total dan jaringan bebas lemak (Williams, 2007). Komposisi tubuh adalah salah satu komponen kebugaran fisik yang artinya jika seseorang memiliki komposisi tubuh yang normal, maka ia akan memiliki kebugaran fisik yang baik pula (Wiarso, 2013).

Komposisi tubuh terdiri dari :  
(a) Massa tubuh tanpa lemak adalah berat badan tanpa lemak yang terdiri dari otot, tulang, jaringan saraf, kulit, dan organ-organ tubuh. (b) Lemak tubuh adalah persen berat lemak tubuh terhadap berat badan total.

# Journal Pamungkas

Jurnal Pengabdian Masyarakat Olahraga

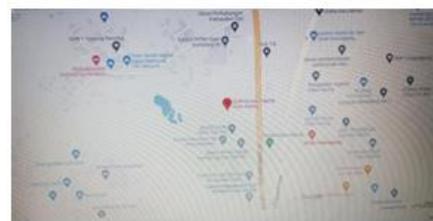
Dalam proses pelatihan, tugas yang harus dijalankan pelatih adalah menguasai, merencanakan, melaksanakan program latihan dan melaksanakan evaluasi dalam program latihan. Perencanaan yang dibuat oleh pelatih harus sesuai dengan konsep ilmu keolahragaan yang dituangkan dalam program latihan. Program latihan ini merupakan pikiran tentang apa yang dilaksanakan dalam latihan sehingga tercipta suatu sistem yang memungkinkan terjadinya suatu proses latihan dan dapat membawa atlet mencapai tujuan yang diharapkan. Selanjutnya evaluasi dilaksanakan untuk mengukur kuantitatif pencapaian tujuan serta keefektifan proses program latihan yang dilakukan.

Dengan demikian tanggung jawab dan peranan pelatih sangat besar dalam program latihan pada atlet binaan, sehingga pelatih dituntut untuk memahami komponen-komponen kinerja program-program latihan, terus belajar dan mengembangkan diri agar dapat

memiliki kompetensi yang tinggi dalam menjalankan profesinya yang pada akhirnya mencapai kinerja yang tinggi.

Dari masalah tersebut diatas, solusi yang ditawarkan adalah atlet bisa mempertahankan dan menjaga performa diluar program latihan yang diberikan sehingga para atlet bisa memahami secara luas peranan penting menjaga endurance dan komposisi tubuh maka dari itu perlu diadakan Sosialisasi perlunya endurance dan komposisi tubuh untuk mempertahankan performa atlet sepak takraw binaan koni oki.

## Sajian Profil Masyarakat Peta



**Gambar 1. Sekretariat PSTI Kabupaten Oki**

# Journal Pamungkas

Jurnal Pengabdian Masyarakat Olahraga

## Permasalahan yang dihadapi

Cabang olahraga sepak takraw komering ilir oki memiliki kondisi yang cukup lemah, dalam kondisi umum aspek fisik umum yaitu endurance diketahui bahwa permasalahan aspek fisik yaitu endurance akan berdampak pada aspek fisik lainnya terutama akan mempengaruhi prinsip-prinsip didalam latihan salah satunya yaitu teknik, diketahui bahwa lemahnya aspek fisik yang dimiliki seorang atlet akan berimbas juga terhadap dalam pencapaian prestasi latihan bahkan prestasi puncak, kelemahan aspek fisik itu tentu yang akan berdampak pada prestasi dan itu akan sulit di capai apa bila tidak ada program latihan yang tepat. Dan ini terlihat pada pengalaman-pengalaman sebelumnya dari pencapaian prestasi yang menurun jauh dari sebuah prestasi. . implikasi yang di dapatkan dari dampak itu adalah perlunya pengetahuan endurance dan komposisi tubuh untuk

mempertahankan prinsip-prinsip latihan lainnya.

## Peluang Sasaran

Dalam proses pelaksanaannya, atlet akan mampu melakukan pengukuran latihan endurance dan komposisi tubuh, motivasi latihan fisik yang terprogram komprehensif, sistematis, menjelang ajang event-event propinsi.

Latihan yang dilakukan merupakan kebutuhan dan kewajiban seorang atlet selama masih aktif mengikuti event . Latihan adalah aktivitas kegiatan yang terprogram dilakukan berulang-ulang dengan tujuan mendapatkan prestasi. Secara teori latihan dalam olahraga adalah aktivitas yang sistematis, terencana dalam waktu lama, yang dipertimbangkan yaitu secara progresif , intensif, individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi psikologi dan fisiologi manusia untuk mencapai sasaran yang ditentukan (Suharjana, 2013).

# Journal amungkas

Jurnal Pengabdian Masyarakat Olahraga

Lebih lanjut Rusman (2011) menjelaskan metode latihan adalah Suatu teknik yang dapat diartikan sebagai suatu cara mengajar dimana peserta didik melaksanakan kegiatan latihan, peserat didik memiliki ketangkasan atau keterampilan yang lebih tinggi dari apa yang dipelajari, suatu kegiatan yang di ulang-ulang dan sungguh-sungguh dengan tujuan untuk memperkuat asosiasi atau menyempurnakan suatu keterampilan supaya menjadi permanen.

Kemudian dijelskan oleh Lubis (2013) bahwa latihan mengarahkan tujuan yang spesifik menuju penampilan terbaik pada sebuah kompetisi olahraga. Beberapa penjelasan tentang teori latihan dalam olahraga membukak bahwa latihan harus dilakukan sesuai dengan tahapan dan kebutuhanya. Sehingga kunci utama dari tercapainya tujuan utama dalam sebuah proses latihan adalah meningkatnya penampilan yang dilakukan melalui tahapan latihan yang sistematis dan berdasarkan aturan yang sudah ditentukan.

## BAHAN DAN METODE

Kegiatan pengabdian ini akan dilaksanakan dengan beberapa metode sebagai berikut:

- a. Metode pemaparan melalui pertemuan tatap muka secara langsung dilapangan untuk memberikan penjelasan tentang materi yang akan disampaikan.
- b. Metode tanya jawab digunakan untuk menggali pemahaman atlit terhadap materi yang akan diberikan.

Dalam memilih metode dan teknik suatu penyuluhan ditentukan oleh banyak hal, Werther (1997) mengatakan bahwa tidak ada satu teknik pelatihan yang paling baik, metode yang paling baik tergantung pada efektivitas biaya, isi program yang diinginkan, prinsip-prinsip belajar, fasilitas yang layak, kemampuan dan *preference* pelatih. Walaupun demikian, pengelola penyuluhan hendaknya mengenal dan memahami semua metode dan teknik pelatihan, sehingga dapat memilih dan menentukan metode dan teknik mana yang paling tepat

# Journal Pamungkas

Jurnal Pengabdian Masyarakat Olahraga

digunakan sesuai dengan kebutuhan, situasi, dan kondisi yang ada.

Meskipun tidak ada metode yang sempurna, namun dapat dicarikan beberapa alternatif metode yang sesuai dengan karakteristik peserta penyuluhan. Dalam penyelenggaraan Sosialisasi perlunya endurance dan komposisi tubuh untuk mempertahankan performa atlet sepak takraw binaan koni oki ini metode penyuluhan yang digunakan adalah, 1) *lecturing* dimana pemateri menjelaskan kepada peserta tentang materi dari perlunya mengetahui endurance dan komposisi tubuh, 2) tutorial, yaitu memberikan kesempatan kepada atlet penyuluhan untuk mendiskusikan materi yang sudah disampaikan. Metode yang digunakan ini sesuai dengan persyaratan minimal yang perlu diperhatikan dalam memilih metode pelatihan yaitu (1) sesuai dengan keadaan dan jumlah sasaran, (2) cukup dalam jumlah dan mutu materi, (3) tepat menuju tujuan pada waktunya, (4) amanat hendaknya

mudah diterima, dan (5) biaya ringan (Depdikbud, 1985).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Peserta dalam pelatihan ini mengikuti kegiatan dengan sangat baik. hal ini dapat dilihat dalam antusiasme peserta mengikuti materi teori dan praktik.



**Gambar 2. Penjelasan Materi**

Selain itu memang banyak temuan bahwa masih banyak atlet sepak takraw yang memang belum memiliki pengetahuan tentang aspek fisik dan prinsip-prinsip latihan didalam olahraga , tentu dengan pelatihan ini pengurus PSTI akan terus mematangkan materi-materi atlet agar berprestasi baik latihan dan kompetisi.

Target dan luaran dari pelatihan ini adalah untuk

# Journal amungkas

Jurnal Pengabdian Masyarakat Olahraga

melaksanakan Tridharma Perguruan Tinggi dan merealisasikan program kerja dari program studi Pendidikan Jasmani serta membantu atlet binaan koni oki melalui pemahaman tentang Sosialisasi perlunya endurance dan komposisi tubuh untuk mempertahankan performa atlet sepak takraw binaan koni oki. Metode penyuluhan yang digunakan adalah: 1) *lecturing*, yaitu menyampaikan ide dan gagasan serta wawasan yang dimiliki masing-masing pemateri kepada para peserta, 2) *evidence-based learning* dimana peserta penyuluhan diajak bersama-sama mendiskusikan materi yang diberikan. Hasil dari penyuluhan ini adalah atlet 1) memahami pengertian dari kegiatan Sosialisasi perlunya endurance dan komposisi tubuh untuk mempertahankan performa atlet sepak takraw 2) mengetahui unsur-unsur yang harus ada dalam latihan endurance dan komposisi tubuh yang mempengaruhi performa atlet 3) memahami pentingnya latihan endurance dan komposisi tubuh.

Berdasarkan analisis situasi dan permasalahan yang dihadapi, dosen sebagai pelaksana Pengabdian Kepada Masyarakat masyarakat (PKM) dan tenaga profesional yang berkeahlian dalam endurance dan komposisi tubuh serta 2 mahasiswa yang akan memberikan suatu solusi untuk berbagi tentang pentingnya mengetahui endurance dan komposisi tubuh dalam meningkatkan kinerja pelatih dan atlet yang terlibat

## KESIMPULAN

Segala bentuk sumber pembiayaan di tanggung sepenuhnya oleh Pengurus Sepak Takraw Seluruh Indonesia PSTI Kab. Ogan komering ilir. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 12-13 november 2022. Bertempat Di lapangan stebel berkuda sekayu. Kegiatan ini diselenggarakan oleh pengurus cabang olahraga sepak takraw Oki Kabupaten Ogan komering ilir provinsi, Sumatera Selatan.

# Journal Pamungkas

Jurnal Pengabdian Masyarakat Olahraga

## DAFTAR PUSTAKA

- Abramowitz, M., 2014. *Diseases and Disorder: Obesity*. USA: Lucent Books.
- Arisman, MB. (2014). *Buku Ajar Ilmu Gizi: Obesitas, Diabetes Melitus, & Dislipidemia: Konsep, teori dan penanganan aplikatif*. Jakarta: EGC
- Asil, E., dkk . 2014. *Factor that Affect Body Mass Index of Adults*. Pakistan Jurnal of Nutrition
- Bompa & Buzzichelli (2015). *Periodization Training for Sport*. Australia: Human Kinetics
- Brozek dan Jelliffe (1996). ) Healty Antropometrik, sumber; <http://jhayenhealty.blogspot.nl/2012/05/tes-antropometri.html>
- Bryan Williams. (2007). *Tekanan Darah Tinggi*. Jakarta: Erlangga
- Depdikbud.1985. *Buku II Modul ketrampilan Berbicara dan Pengajarannya*. Jakarta
- Gilbert B. Forber (1994) Pengertian lemak, sumber; <http://kahar141.blogspot.nl/2013/06/antropometri-gizi.html>
- Johansyah Lubis ( 2013).*Panduan Praktis penyusunan Program Latihan*. Jakarta. Rajawali pers.
- Kemenkes RI. Profil Kesehatan Indonesia tahun 2014. Jakarta : Kemenkes RI; 2015.
- Lhaksana, Justinus. 2011. *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion
- Mikkola R. 2007. *Amylosin from Bacillus amyloliquefaciens, a K+ and Na+channel-forming toxic peptide containing a polyene structure*. NCBI.
- Nurhidayat, S. (2015). Asuhan Keperawatan Pada Pasien Hipertensi. In *Jurnal Kesehatan*.
- Ramadhani, A.D. 2013. Hubungan Kontrol Tekanan Darah dengan Indeks Massa Tubuh Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal*. Jakarta: UIN
- Suharjana (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta . Jogja Global Media
- Sukadiyanto (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung
- Supariasa. 2001. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: ECG
- Syafuruddin (2011). *Ilmu kepelatihan olahraga teori dan aplikasi dalam pembinaan olahraga*. Padang. Unp Prees.
- Werther,William B dan Davis,Keith.1996.*Human Resources and Personnel Management*. New York:McGraw-Hill
- Wiaro, Giri (2013). *Fisiologi dan Olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu