

PELATIHAN KONDISI FISIK MELALUI ALAT FITNESS MODIFIKASI

Davi Sofyan*, Samudra Sakti Sulanjana

universitas Majalengka, Jl, K.H. Abdul Halim No 103 Majalengka Jawa Barat

*davisofyan@unma.ac.id

Abstract

The amount of animo indonesian people (especially big cities) to choose "fitness" sports as physical activity that they enjoy because it is supported by adequate facilities. In contrast to the situation in Majalengka Regency, especially in beusi area where 38 percent of its residents belong to the poor category so it is not at all thought to do physical activities that they enjoy or enjoy, they think about how they can earn money for their daily needs. The area that will be assisted by our PKM is Beusi Village, Ligung District, Majalengka Regency, In this case we offer solutions by creating real products, so it is expected to help meet the sports needs of the community in the Beusi area of Majalengka Regency. Technically the way of implementation along with the equipment needed tends to be the same as the tool that has been used, but here the problem is that the equipment that has been widely used in fitness centers (fitness centers) and this tool also tends to be expensive and still difficult to obtain for free. The external target to be achieved is a modified fitness equipment product that makes it easier for the people of Beusi Majalengka to perform fun physical activities.

Keywords: *fitness; physical condition; exercise*

Abstrak

Besarnya animo masyarakat Indonesia (khususnya kota besar) untuk memilih olahraga "fitness" sebagai kegiatan aktivitas fisik yang mereka senangi karena didukung oleh fasilitas yang memadai. Berbeda dengan situasi di Kabupaten Majalengka khususnya di daerah Beusi yang dimana 38 persen warganya termasuk kategori miskin sehingga tidak sama sekali terpikirkan untuk melakukan aktivitas fisik yang mereka senangi atau menyenangkan, yang mereka pikirkan bagaimana mereka bisa mendapatkan uang untuk keperluan sehari-hari. Daerah yang akan menjadi binaan PKM kami adalah Desa Beusi, Kecamatan Ligung, Kabupaten Majalengka, Dalam hal ini kami menawarkan solusi dengan menciptakan produknya, sehingga diharapkan dapat membantu memenuhi kebutuhan olahraga masyarakat di daerah Beusi Kabupaten Majalengka. Secara teknis cara pelaksanaan beserta perlengkapan yang di butuhkan cenderung sama dengan alat yang selama ini digunakan, tetapi disini permasalahannya adalah alat tersebut yang selama ini telah banyak digunakan di pusat kebugaran (fitness Center) dan alat ini juga cenderung mahal dan masih sulit di peroleh masyarakat secara gratis. Target luaran yang hendak dicapai adalah sebuah produk alat fitness modifikasi yang memudahkan masyarakat Beusi Majalengka untuk melakukan aktivitas fisik yang menyenangkan.

Kata Kunci: *fitness; kondisi fisik; latihan*

Submitted: 2020-09-20	Revised: 2020-10-12	Accepted: 2020-10-20
-----------------------	---------------------	----------------------

Pendahuluan

Besarnya animo masyarakat Indonesia (khususnya kota besar) untuk memilih olahraga "fitness" sebagai kegiatan aktivitas fisik yang mereka senangi karena didukung oleh fasilitas yang memadai. Berbeda dengan situasi di Kabupaten Majalengka khususnya di daerah Beusi yang dimana 38 persen warganya termasuk kategori miskin sehingga tidak sama sekali terpikirkan untuk melakukan aktivitas fisik yang mereka senangi atau

menyenangkan, yang mereka pikirkan bagaimana mereka bisa mendapatkan uang untuk keperluan sehari-hari. Selain itu Jarak dari Ibukota Desa/Kelurahan ke Ibukota Kecamatan yang paling jauh adalah Desa Beusi yang berjarak 7 km. Sedangkan jarak ke ibukota kabupaten berkisar antara 26 – 33 Km. Jauhnya jarak dari daerah Beusi ke ibukota Majalengka menjadi salah satu faktor masyarakat Beusi mengalami kesulitan untuk memilih aktivitas fisik untuk meningkatkan kebugaran jasmani yang mereka senangi.

Dalam hal ini kami menawarkan solusi dengan menciptakan produk nyata, sehingga diharapkan dapat membantu memenuhi kebutuhan olahraga masyarakat di daerah Beusi Kabupaten Majalengka. Produk ini dirancang sesuai kebutuhan yang diperlukan, instrumen atau alat yang dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan tersebut berupa pengembangan atau modifikasi alat fitness. Solusi ini akan mengkaji dalam pengembangan alat fitness dengan memanfaatkan peralatan sederhana untuk memenuhi kebutuhan olahraga masyarakat di daerah Beusi Kabupaten Majalengka. Secara teknis cara pelaksanaan beserta perlengkapan yang di butuhkan cenderung sama dengan alat yang selama ini digunakan, tetapi disini permasalahannya adalah alat tersebut yang selama ini telah banyak digunakan di pusat kebugaran (fitness Center) dan alat ini juga cenderung mahal dan masih sulit di peroleh masyarakat secara gratis. pada pengembangan atau modifikasi alat fitness sebagai solusi pemenuhan kebutuhan olahraga masyarakat ini menjanjikan nuansa yang berbeda dimana alat ini akan disediakan di taman dan dapat digunakan masyarakat secara gratis, bersifat multifungsi, bernilai ekonomis, efektif, dan efisien. Dan dapat bermanfaat untuk meningkatkan kebugaran fisik masyarakat di daerah Beusi Kabupaten Majalengka.

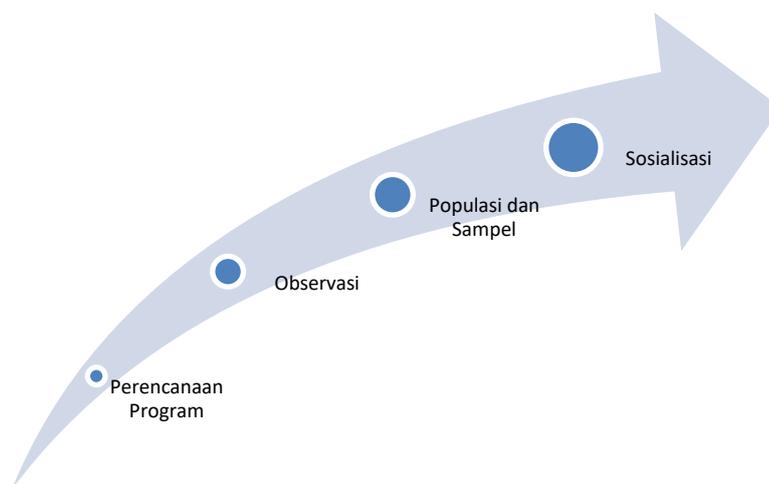
Alasan kami memodifikasi alat dijadikan sebuah solusi karena modifikasi adalah salah satu usaha yang dapat dilakukan agar pembelajaran/kegiatan latihan (dalam hal ini aktivitas fisik penunjang kebugaran) mencerminkan kebutuhan dan kondisi masyarakat Beusi Majalengka (Bahagia & Suherman, 2000). Sehingga dapat membantu masyarakat Beusi Majalengka guna memilih kegiatan fitness sebagai aktivitas fisik yang dapat meningkatkan derajat kebugaran mereka tanpa harus dating ke pusat kota majalengka yang berjarak 20Km dari kecamatan Beusi.

Target luaran yang hendak dicapai adalah sebuah produk alat fitness modifikasi yang memudahkan masyarakat Beusi Majalengka untuk melakukan aktivitas fisik yang menyenangkan.

Metode

Tahap Pra Kegiatan

1. Penyusunan program kegiatan
2. Observasi awal sekaligus kordinasi dan komunikasi dengan pihak pemerintahan Kecamatan Beusi
3. Pengumpulan data awal
4. Sosialisasi serta penyiapan alat dan tempat kegiatan



Pelaksanaan program kegiatan yang sudah di susun di awal
Jadwal Kegiatan

No	Jenis Kegiatan	Bulan				
		1	2	3	4	5
1	Tahap Persiapan : a. Wawancara b. Penyusunan Materi c. Publikasi d. Live in					
2	Tahap Pelaksanaan					
3	Tahap Penyusunan Laporan					

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan kegiatan yang telah dilaksanakan, didapatkan hasil sebagai berikut:

Kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting hampir di seluruh cabang olahraga. Oleh karena itu latihan kondisi fisik perlu mendapat perhatian yang serius direncanakan dengan matang dan sistematis sehingga tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional alat-alat tubuh lebih baik.

Setiap cabang olahraga menuntut para pemainnya untuk berlari, melompat, mengubah arah secara cepat, memukul dengan tepat, serta menuntut daya tahan tubuh, disamping itu juga dituntut kecerdikan, ketelitian, kecepatan bertindak, kerjasama dengan orang lain, disiplin untuk mengikuti peraturan yang telah ditentukan.

Apabila kondisi fisik baik, maka :

1. Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung.
2. Terjadi peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan, dan komponen kondisi fisik lainnya.
3. Akan meningkatkan efektifitas dan efisiensi gerak kearah yang lebih baik.
4. Waktu pemulihan akan lebih cepat.
5. Respon bergerak lebih cepat apabila dibutuhkan.

Dengan demikian faktor-faktor tersebut harus benar-benar dilatih secara benar dan tepat, sistematis dan berkesinambungan. Harsono (1988) menjelaskan tujuan latihan serta sasaran latihan adalah, "...untuk membantu atlet dalam meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin." Untuk mencapai hal tersebut, ada empat aspek yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu:

(a) latihan fisik, (b) latihan teknik, (c) latihan taktik, dan (d) latihan mental.

Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan dengan baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh, sehingga dengan demikian kemungkinan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik.

Komponen kondisi fisik terdiri dari komponen-komponen seperti kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan umum, fleksibilitas, kecepatan, koordinasi, agilitas, dan keseimbangan. Mengembangkan atau meningkatkan kondisi fisik, berarti mengembangkan atau meningkatkan kemampuan fisik (physical abilities) atlet. Kemampuan fisik mencakup dua komponen, yaitu komponen kesegaran jasmani (physical fitness) dan komponen kesegaran gerak (motor fitness).

Kesegaran jasmani terdiri dari kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan pernafasan-peredaran darah, dan fleksibilitas. Sedangkan komponen kesegaran gerak terdiri dari kecepatan, koordinasi, agilitas, daya ledak otot, dan keseimbangan.

Latihan kondisi fisik berarti atlet diberi latihan komponen-komponen kesegaran jasmaninya dan komponen-komponen kesegaran geraknya.

Kesimpulan

Latihan beban fitness taman terbuka adalah suatu olahraga yang bersifat anaerobik, dimana olahraga ini menggunakan berat badan sendiri untuk dijadikan beban latihannya. Apabila latihan beban ini dilakukan secara terus menerus dalam jangka waktu yang lama dan ditingkatkan bebannya secara progresif maka akan menghasilkan perubahan yang berarti pada otot yang dilatih dan membuat badan sehat serta kuat. Tidak lupa kaedah pada setiap latihan harus dilakukan dengan baik dan benar agar tidak terjadi cedera bagi pengguna. Latihan beban juga harus terprogram dalam setiap latihannya agar memberikan hasil yang maksimal. Intensitas latihan yang harus dilakukan adalah 3 kali selama seminggu dan berdurasi 30-60 menit

Daftar Pustaka

- [Bappeda] Badan Perencanaan Pembangunan Daerah Kabupaten Majalengka. (2005). Visi dan Misi Kabupaten Majalengka.
- BPS Kabupaten Majalengka. (2018). Kecamatan Beusi Dalam Angka. Katalog BPS 1102001.3210040.
- Harsono, M.Sc. (1988). Coaching dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching, Albany, New York,
- Herman Subarjah, M.Si., Latihan Kondisi Fisik, Bandung

- Hsieh, P., Chen, M., Huang, C., Chen, W., Li, C., dan Chang, L. (2014). Physical Activity, Body Mass Index, and Cardiorespiratory Fitness among School Children in Taiwan: a Cross Sectional Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, (11): 7275-7285.
- Nosa, A.S & Faruk, M. (2016). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Pemain Persatuan Sepakbola Indonesia Lumajang. *E-Journal UNESA*.
- Pikiran Rakyat. (2018). 38 Persen Warga Majalengka Masuk Kategori Miskin. [Online] <http://www.pikiran-rakyat.com/jawa-barat/2015/09/02/340807/38-persen-wargamajalengka-masuk-kategori-miskin>.
- Sulistiono AA. (2014). Kebugaran jasmani siswa pendidikan dasar dan menengah di Jawa Barat. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*. 20 (2):223-233.
- Theddy, C.D & Japariato, E. (2015). Analisa Lifestyle, Hedonic Motivation terhadap Purchase Intention di Gold's Gym Surabaya Town Square (SUTOS) Surabaya. *Jurnal Manajemen Pemasaran PETRA* Vol. 1 No. 1, (2015) 1-10
- Yoyo Bahagia & Adang Suherman, (2000). Prinsip-Prinsip Pengembangan dan Modifikasi Cabang Olahraga. Jakarta: Depdikbud, Ditjenddasmen