



## Pelatihan dan Pendampingan Penyusunan Program Latihan Olahraga di Desa Sidomulyo Sumberejo Tanggamus

Imam Mahfud<sup>1</sup>, Eko Bagus Fahrizqi<sup>2</sup>, Reza Adhi Nugroho<sup>3</sup>, Rachmi Marsheilla Aguss<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> Pendidikan Olahraga, Fakultas Sastra dan Ilmu Pendidikan, Universitas Teknokrat Indonesia

Email: <sup>1</sup>imam\_mahfud@teknokrat.ac.id, <sup>2</sup>eko.bagus@teknokrat.ac.id,

<sup>3</sup>reza.adhi.nugroho@teknokrat.ac.id, <sup>4</sup>rachmi.ma@teknokrat.ac.id

| Received    | Accepted     | Publish      |
|-------------|--------------|--------------|
| 19-Mei-2023 | 20-Juni-2023 | 31-Juli-2023 |

**Abstrak**– Public speaking bisa diartikan sebagai teknik menyampaikan pesan di hadapan khalayak umum. Dalam konteks ilmu komunikasi, public speaking merupakan bagian dari bidang tersebut. Kemampuan berbicara di depan publik sangat penting dan sangat diperlukan. Kemampuan ini menjadi dasar kesuksesan seseorang dalam berbagai bidang. Seorang pembicara publik memiliki peran untuk mempengaruhi dan memberikan manfaat kepada pendengar, sehingga diperlukan kemampuan untuk tampil meyakinkan. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah memberikan pengetahuan dan keterampilan mengenai public speaking agar dapat meningkatkan kemampuan komunikasi yang handal, menarik, dan mengesankan di hadapan umum, khususnya bagi masyarakat yang tinggal Desa Sidomulyo kecamatan Sumber rejo kabupaten Tanggamus Provinsi Lampung. Metode pelaksanaan pengabdian ini bertujuan untuk mendorong kreativitas dan kemampuan masyarakat melalui tiga tahapan, yaitu pelatihan, pendampingan, dan evaluasi. Hasil pelatihan, yang diperoleh dari kuesioner umpan balik yang diisi oleh peserta, menunjukkan bahwa peserta merasa sangat puas dengan pelatihan yang telah dilaksanakan dan berharap agar pelatihan ini dapat dilanjutkan di masa depan, karena memberikan manfaat dan pengalaman yang luar biasa.

**Kata Kunci:** *Publik Speaking; Terampil Bicara*

**Abstract**– *Public speaking can be defined as the technique of delivering a message in front of a general audience. In the context of communication science, public speaking is part of the field. The ability to speak in public is very important and indispensable. This ability is the basis of one's success in various fields. A public speaker has a role to influence and provide benefits to listeners, so the ability to appear convincing is needed. The purpose of this community service is to provide knowledge and skills about public speaking in order to improve the ability to communicate reliably, interestingly, and impressively in public, especially for people who live in Sidomulyo Village, Sumber Rejo sub-district, Tanggamus district, Lampung Province. The method of implementing this service aims to encourage community creativity and abilities through three stages, namely training, mentoring, and evaluation. The results of the training, obtained from feedback questionnaires filled out by the participants, showed that the participants were very satisfied with the training that had been carried out and hoped that this training could be continued in the future, because it provided tremendous benefits and experience.*

**Keywords:** *Public Speaking; Skilled Speaking*

### 1. PENDAHULUAN

Olahraga adalah aktivitas fisik yang dilakukan dengan tujuan meningkatkan keterampilan fisik, kebugaran, dan kesehatan seseorang. Olahraga melibatkan gerakan tubuh yang teratur dan terkoordinasi, yang biasanya dilakukan dalam konteks permainan, kompetisi, atau latihan yang teratur dan terstruktur. (Dewi, 2016) (Gumantan et al., 2021).

Olahraga yang optimal dilakukan dengan mempertimbangkan beban yang sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai (Mansyur, 2016). Latihan dan olahraga memiliki dampak signifikan terhadap peningkatan kebugaran fisik seseorang. Seseorang yang secara konsisten berlatih sesuai dengan kebutuhannya dan mendapatkan kebugaran fisik dari aktivitas tersebut disebut sebagai individu yang terlatih. Sebaliknya, seseorang yang tidak aktif dan dalam kondisi fisik yang buruk disebut sebagai individu yang tidak terlatih. Berolahraga merupakan pilihan yang



efektif dan aman untuk mencapai kebugaran, karena olahraga memberikan berbagai manfaat, termasuk manfaat fisik, psikologis, dan sosial. Pentingnya kondisi fisik hendaknya disadari oleh oleh semua kalangan. (Najib et al., 2021).

Pengembangan olahraga tidak lepas dari peran masyarakat didalamnya. Masyarakat memiliki peran yang sangat penting dalam pengembangan dan peningkatan prestasi olahraga. Mereka bukan hanya sebagai penonton atau penggemar, tetapi juga dapat menjadi penggerak untuk meningkatkan prestasi olahraga melalui berbagai upaya. Upaya pengembangan olahraga dalam masyarakat yaitu masyarakat dapat turut serta dalam memfasilitasi kegiatan olahraga. Hal ini dapat dilakukan dengan membangun sarana dan prasarana olahraga yang memadai seperti lapangan atau arena olahraga. Selain itu, masyarakat juga dapat membentuk klub atau komunitas olahraga di lingkungan mereka untuk mengembangkan bakat dan minat olahraga pada anak-anak dan remaja. Dengan demikian, potensi atlet muda dapat ditemukan dan dikembangkan sejak dini (Soegiyanto, 2013)(Nirwana & Mistar, 2022).

Peran masyarakat ini perlu didukung dengan pemahaman masyarakat dalam pengelolaan latihan yang dijalankan sesuai dengan program latihan yang baik. Program latihan yang baik disusun dengan tujuan guna mengembangkan atlet pada lingkungan masyarakat dengan optimal. Program latihan olahraga adalah rencana yang terstruktur dan sistematis untuk mengembangkan kemampuan fisik dan keterampilan atlet atau individu yang berpartisipasi dalam aktivitas olahraga (Purnomo et al., 2019). Program ini dirancang dengan tujuan meningkatkan kebugaran, kekuatan, daya tahan, kelincahan, kecepatan, atau keterampilan yang spesifik dalam olahraga tertentu. Tujuan dari program latihan olahraga adalah untuk meningkatkan performa atlet atau individu dalam olahraga yang mereka tekuni. Program ini juga dapat membantu mencegah cedera, memperbaiki postur tubuh, meningkatkan kepercayaan diri, dan mengoptimalkan potensi atlet. Dalam merancang program latihan olahraga, faktor-faktor seperti volume dan intensitas latihan, variasi latihan, periode pemulihan, dan progresi latihan juga perlu diperhatikan. Program tersebut haruslah fleksibel dan dapat disesuaikan dengan perkembangan individu atau tim dalam jangka waktu tertentu (Harsono, 2017) (Mahfud et al., 2020).

Desa Sidomulyo berada di kecamatan sumberejo kabupaten tanggamus. Kegiatan yang dikelola oleh karang taruna salah satunya adalah kegiatan olahraga. Kegiatan olahraga ini antara lain, Sepakbola, Bola voli, Bulutangkis. Kegiatan olahraga ini dilaksanakan selain sebagai hiburan masyarakat juga sebagai sarana olahraga guna menunjang kebugaran masyarakat desa Sidomulyo. Selain sebagai hiburan dan sarana menjaga kebugaran, olahraga pada masyarakat juga merupakan salahsatu pembinaan bibit atlet. Untuk itu, diperlukan pengembangan olahraga yang optimal dimulai dari penyusunan program latihan yang baik untuk tiap cabang olahraga sebagai acuan untuk target yang ingin dicapai. Saat ini yang terjadi, masyarakat hanya sekedar berolahraga tanpa mengetahui porsi olahraga yang baik. Masyarakat cenderung datang kelapangan duduk, mengobrol selanjutnya langsung bermain tanpa *stretching*. Hal ini menjadi permasalahan, olahraga hendaknya dilakukan dengan baik yaitu terukur dan terstruktur guna mendapatkan hasil yang sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Selain itu kita dapat mengetahui progres kondisi tubuh sampai dimana. Jika tidak terukur beban latihannya tidak akan sesuai dan yang paling bahaya jika beban yang dilakukan berlebihan (*Over training*) akan berakibat fatal bagi tubuh.(Fahrizqi et al., 2020). Untuk meningkatkan kebugaran masyarakat dan pembinaan prestasi melalui olahraga didesa sidomulyo perlu dilakukan dengan cara yang baik. Yaitu, olahraga yang terukur, beban, volume, dan intensitas sesuai dengan kebutuhan masyarakat. Untuk itu Universitas Teknokrat Indonesia melaksanakan kegiatan pelatihan dan pendampingan penyusunan program latihan olahraga guna memfasilitasi anggota karang taruna sebagai penggerak olahraga dan menyampaikan informasi kepada masyarakat desa sidomulyo.

## **2. METODE PELAKSANAAN**



Kegiatan pengabdian dalam program Pengabdian Kepada Masyarakat ini memiliki tujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat khususnya anggota karang taruna dalam pengelolaan olahraga dengan penyusunan program latihan olahraga yang baik sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.

#### ***Tempat dan sasaran pelaksanaan***

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di desa Sidomulyo dan sasaran kegiatan ini adalah anggota karang taruna yang mengelola kegiatan olahraga di desa Sidumulyo.

#### ***Teknik Pengumpulan Data***

Pengumpulan data dilakukan dengan mencari informasi terkait dengan permasalahan yang terjadi. Dalam hal ini penulis menggunakan beberapa cara dalam proses pengumpulan data, antara lain:

1. Wawancara dan Observasi  
Wawancara dilakukan guna mengumpulkan data terkait dengan permasalahan yang terjadi dilapangan. Wawancara dilakukan kepada anggota karang taruna desa Sidomulyo. Observasi dilakukan saat dilaksanakan latihan olahraga di desa sidomulyo.
2. Pelatihan  
Pelatihan dilakukan dengan memberikan materi terkait dengan penyusunan program latihan.
3. Evaluasi  
Evaluasi dilakukan untuk mengetahui sejauh mana pemahaman anggota karang taruna dalam menyusun program latihan Olahraga.

### **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pengabdian pada masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Februari 2021, bertempat di Balai Desa Sidomulyo kec Sumberejo tanggamus, Pukul 08.00 s.d 17.00 Wib, dengan bobot pelatihan 30% teori dan 70% praktek.

Kegiatan pelatihan ini dilakukan dengan memberikan materi yakni, (1) Teori Latihan Teori latihan diberikan sebagai dasar dan landasan dalam menyusun program latihan seperti tujuan latihan, prinsip latihan pembebanan pada latihan. (2) Penyusunan Program Latihan, dalam penyusunan program latihan ini masyarakat diberikan pemahaman dan praktik dalam menyusun program latihan olahraga, yang dalam hal ini menyusun periodisasi latihan, program latihan makro, program latihan mikro, pembebanan latihan, volume latihan, intensitas latihan. (3) Evaluasi, evaluasi yaitu seluruh peserta diminta menyusun program latihan cabang olahraga, yang selanjutnya diminta untuk mempresentasikan hasilnya dan dievaluasi. Selain itu untuk memberikan umpan balik terhadap hasil pelatihan yang dilaksanakan baik dari segi pemaparan materi, kemampuan narasumber dalam menyampaikan materi serta evaluasi pelatihan. Berikut data hasil pengisian kuesioner umpan balik peserta terhadap hasil pelatihan yang dilaksanakan:

Berdasarkan kegiatan yang telah dilaksanakan terdapat penilaian dari responden yang menunjukkan tingkat kepuasan yang tinggi, dengan persentase sebesar 80,4%. Hal ini mengindikasikan bahwa materi yang disajikan memberikan dampak dan manfaat yang signifikan bagi peserta. Selanjutnya, penilaian responden menunjukkan tingkat kepuasan yang sangat tinggi, dengan persentase sebesar 83,3%, menunjukkan bahwa narasumber tampil dengan sangat profesional. Terakhir, melalui evaluasi pelatihan, ditemukan bahwa responden memberikan penilaian dengan persentase sebesar 84,5%, menunjukkan bahwa pelatihan ini memberikan manfaat yang luar biasa bagi peserta.

Pelatihan yang diadakan di Desa Sidomulyo Sumberejo merupakan pelatihan perdana yang dilakukan di desa sidomulyo terkait dengan pengelolaan olahraga. Pelatihan ini memberikan dampak yang baik pada masyarakat dalam meningkatkan pengetahuan pengelolaan latihan



melalui penusunan program latihan sebagai acuan latihan guna mencapai tujuan latihan olahraga di masyarakat desa sidumulyo. Evaluasi pelatihan mendapatkan penilaian sangat puas dengan skor rata-rata 82,7%. Data ini menunjukkan bahwa peserta merasa sangat puas dengan pelatihan ini dan berharap agar pelatihan tersebut dapat dilanjutkan di masa mendatang karena memberikan manfaat dan pengalaman yang luar biasa.

#### **4. KESIMPULAN**

Dari hasil pelatihan dan pengisian kuesioner umpan balik yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa peserta memberikan respon yang sangat positif. Berikut adalah data yang menunjukkan tingkat kepuasan peserta: 1) Materi pelatihan mendapatkan rata-rata jawaban "sangat puas" dengan skor 80.4 %, 2) Narasumber mendapatkan rata-rata jawaban "sangat puas" dengan skor 80,5%, 3) Evaluasi pelatihan mendapatkan rata-rata jawaban "sangat puas" dengan skor 82,7%. Data ini membuktikan bahwa peserta merasa sangat puas dengan pelatihan yang telah dilaksanakan dan mereka berharap agar pelatihan tersebut dapat dilanjutkan di masa depan karena memberikan manfaat dan pengalaman yang luar biasa.

#### **5. UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terimakasih kami sampaikan pada Universitas Teknokrat Indonesia yang telah mendukung kegiatan ini melalui hibah pengabdian kepada masyarakat. Kami ucapkan juga terimakasih kepada pihak Desa Sidomulyo Kec. Sumberejo Kab tanggamus yang bersedia dan berkenan menjadi mitra pada kegiatan pengabdian ini.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Dewi, U. (2016). Hubungan Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(2), 175–183.
- Fahrizqi, E. B., Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Olahraga Selama New Normal Pandemi Covid-19. *Tadulako Journal Sport Sciences and Physical Education*, 8(2), 53–62.
- Gumantan, A., Ahdan, S., & Sucipto, A. (2021). rogram Latihan Kebugaran Jasmani dalam Menjaga Kesehatan Dimana Pandemi SMK Kridawisata Bandar Lampung. *Journal of Social Sciences and Technology for Community Service (JSSTCS)*, 2(2), 102. <https://doi.org/10.33365/jsstcs.v2i2.1363>
- Harsono. (2017). *Kepelatihan Olahraga, Teori dan Metodologi* (2nd ed.). PT. Remaja Rosdakarya.
- Mahfud, I., Gumantan, A., & Nugroho, R. A. (2020). Pelatihan Pembinaan Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga. *Wahana Dedikasi: Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, 3(1), 56–61. <https://doi.org/10.31851/dedikasi.v3i1.5374>
- Mansyur. (2016). Pengaruh Complex Training Manipulation Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai pada Mahasiswa ProdiI PKO FIK UNY. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 12(1), 16–26.
- Najib, M., Mahfud, I., & Surahman, A. (2021). *Pelatihan Penerapan Aplikasi Tes Kebugaran Jasmani pada Ekstrakurikuler Olahraga SMK Pelita Pesawaran*. 2(2), 108–112.
- Nirwana, H., & Mistar, J. (2022). Peran Masyarakat dalam Pengembangan Olahraga Rekreasi di Desa Wisata Gunung Pandan Tenggulun Kabupaten Aceh Tamiang. *Jurnal Olahraga Rekreasi Samudra*, 5(2), 1–11.
- Purnomo, E., Gustian, U., & Puspita, I. D. (2019). Pengaruh program latihan terhadap peningkatan kondisi fisik atlet bolatangan porprov kubu raya. *Journal of Sport and Exercise Science*, 2(1), 29–33.
- Soegiyanto, K. (2013). Keikutsertaan Masyarakat dalam Kegiatan Olahraga. *Keikutsertaan Masyarakat Dalam Kegiatan Olahraga*, 3(1). <https://doi.org/10.15294/miki.v3i1.2656>