



Pelatihan Kebugaran Jasmani Latihan *Work From Home* Tim PON Rugby DIY pada masa Covid-19

¹ Antonius Tri Wibowo, ² Asna Syafitri Sari

Progam Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Email: antoniustriwibowo@mercubuana-yogya.ac.id¹, asnasyafitrisari@mercubuana-yogya.ac.id²

Abstract

The importance of physical fitness is the trainer's main focus in preparing athletes to excel. In an effort to improve physical fitness, the PON Rugby DIY team carried out an exercise program at home because of the impact of Covid-19. Even though during the Covid-19 pandemic, athletes to train themselves at home, each athlete still received an exercise program to maintain and maintain their immunity so that when they returned to normal training, they did not experience a decline. Exercise from the athlete's home must be done properly and efficiently, therefore physical fitness training is required. The physical fitness training method during the Covid period used the zoom meeting application and was attended by all athletes and coaches who were trained 24. In the training, material on physical fitness, physical fitness components and exercising each component of physical fitness were given. The results of this training athletes get a new understanding of the training pattern to train components and get an evaluation of the mistakes of the training that has been done while being an athlete

Keywords: *physical fitness, covid19, Rugby*

Abstrak

Pentingnya kebugaran jasmani menjadi fokus utama bagi pelatih dalam mempersiapkan atlet untuk bisa berprestasi. Dalam usaha untuk meningkatkan kebugaran jasmani ini tim PON Rugby DIY melakukan program latihan di rumah masing karena dampak dari Covid-19. Meskipun dalam masa pandemic Covid-19 memaksa atlet untuk berlatih sendiri di rumah masing-masing atlet tetap mendapatkan program latihan untuk menjaga kebugaran dan menjaga imun tubuh sehingga pada saat kembali memulai latihan normal tidak mengalami penurunan. Latihan *work form home* atlet harus tetap dilakukan dengan baik dan efisien maka dari itu diperlukan pelatihan kebugaran jasmani. Metode pelatihan kebugaran jasmani pada masa Covid ini dengan menggunakan aplikasi *zoom meeting* dan diikuti oleh seluruh atlet dan pelatih yang berjumlah 24. Dalam pelatihan itu diberikan materi mengenai pentingnya kebugaran jasmani, komponen kebugaran jasmani dan bagaimana melakukan latihan setiap komponen kebugaran jasmani itu. Hasil dari pelatihan ini atlet mendapatkan pemahaman baru dari pola latihan untuk melatih komponen kebugaran dan mendapatkan evaluasi dari kesalahan-kesalahan dari latihan yang sudah dilakukan atlet selama menjadi atlet.

Keywords: *kebugaran jasmani, covid19, Rugby*

ANALISIS SITUASI

Program latihan tim PON DIY cabang olahraga Rugby sudah dijadwalkan dan diatur sejak awal tahun oleh tim pelatih yaitu mulai bulan Januari tahun 2020 dan direncanakan sebagai puncaknya adalah bulan Oktober 2020. Seorang pelatih wajib membuat program latihan untuk mempersiapkan tim yang dilatihnya guna menghadapi event yang akan diikuti, sebuah program latihan perlu dibuat untuk memudahkan pelatih dalam pemberian materi latihan sesuai peridosasi yang ditentukan oleh pelatih sehingga akan menghasilkan kualitas latihan yang efisien dan efektif sesuai sasar yang diinginkan oleh pelatih. Prestasi tinggi atlet tergantung dari perencanaan program yang well-organized yang didasarkan pada prinsip dan metodologi pelatihan yang benar (Harsono, 2015), jadi sangat pentingnya sebuah program latihan yang disusun oleh pelatih untuk peningkatan prestasi tim. Pelatih Tim Rugby PON DIY sudah menyusun program latihan yang akan dilaksanakan mulai bulan Januari tahun 2020 sampai puncaknya adalah bulan Oktober 2020 sesuai dengan jadwal pelaksanaan PON 2020 di Provinsi Papua. Perjalanan program latihan tim pelatih sudah berjalan hampir tiga bulan sampai bulan Maret 2020 tetapi menginjak akhir bulan Maret sebuah peristiwa yang bisa disebut bencana kesehatan

Pelatihan Kebugaran Jasmani Latihan *Work From Home* Tim PON Rugby DIY pada masa Covid-19

¹ Antonius Tri Wibowo, ² Asna Syafitri Sari

menimpa dunia sehingga dijadikan sebuah pandemic kesehatan dengan kasus Covid-19 sehingga memaksa semua negara untuk melakukan usaha untuk menanggulangi penularan dengan melakukan karantina wilayah dan membatasi semua kegiatan yang melibatkan banyak orang.

Pandemic Covid-19 ini akhirnya membuat semua Negara di dunia melakukan segala usaha agar warganya tidak terjagkit virus Covid 19 ini, semua event besar di belahan dunia mengalami perubahan jadwal ataupun mengalami pembatalan, muali dari event olahrag terbesar adalah Olimpiade China, Piala EURO, Piala Champion Eropa dan Piala Champion Asia mengalami perubahan jadwal. Usaha pemerintah Indonesia juga sama seperti negara di dunia lainnya yaitu pemberlakukan pembatasan wilayah, pembatalan event yang melibatkan banyak orang dan berrbagai kegiatan lain sebagai usaha untuk menanggulangi penyebaran virus Covid-19 ini. PON Papua 2020 direncanakan bulan Oktober 2020 tetapi karena adanya pandemic yang melanda Dunia dan termasuk Negara Indonesia maka pelaksanaan nya diundur pada bulan Oktober tahun 2021 sesuai putusan dari Kementrian Olahraga dengan persetujuan Presiden dan DPR (Djanti Virantika, 2020). Dengan adanya perubahan jadwal pelaksanaan PON maka berdampak pula pada adanya perubahan pelaksanaan pelatda Tim PON DIY, keputusan untuk adanya perubahan dikeluarkan oleh KONI DIY untuk meminta semua atlet dan Tim PON melakukan penjadwalan ulang dan pelatihan di rumah (*work from home*) masih-masing atlet tanpa melibatkan banyak orang.

Dengan perubahan program latihan ini membuat program latihan yang sudah terprogramkan mengalami perubahan dengan intensitas yang tidak seperti biasanya, karena dalam kondisi *work from home* ini dengan kondisi ketidak pastian dalam situasi yang tidak menentu ini maka tim pelatih merubah materi dan intesitasnya karena akan membantu atlet tetap terjaga kondisi kebugarannya dan imun tubuh atlet. Selama kondisi pandemic ini fokus yan gdiberikan hanya sebatas menjaga kondisi kebugran sehingga imun atlet tetap terjaga sehingga atlet terhindar dari tertular Covid. Dalam perubahan itu pelatih menerapkan latihan live di rumah masing-masing setiap hari menggunakan aplikasi hangout meet dan zoom meeting, dalam latihan itu selalu dipantau oleh tim pelatih. Program latihan yang diberikan meliputi latihan fisik ringan dengan intensitas rendah menuju sedang, selain itu untuk tetap menjaga teknik atlet pelatih membuat program teknik mandiri, bukan saja hanya program bersifat kearah fisik saja tetapi dengan kombinasi latihan meditasi diberikan ke atlet di setiap sesi latihan .

Program latihan dilakukan untuk tetap menjaga kondisi atlet untuk tetap terjaga dalam kondisi prima, jika nanti situasi sudah kembali pulih maka setidaknya tidak mengalami penurunan drastis. Progam latihan dilakukan 2x sehari ini pagi dan sore dengan menu latihan beban dan teknik, setiap pagi atlet melakukan latihan teknik dan melaporkan hasil latihan lewat grub whatsapp dan sorenya melakukan *live* menggunakan *google meeting* fokus ke latihan beban. Dua minggu sekali diadakan meeting khusus diluar latihan untuk membahas mengenai peraturan, teknik, taktik dan kondisi fisik. Setiap materi itu diberikan secara bergantian oleh pemateri yang berkompeten dan khusus untuk kondisi fisik pelatih akan memberikan pelatihan kondisi fisik dengan menjelaskan komponen fisik, program latihan setiap komponennya, sehingga dengan program pelatihan ini atlet dapat memahami dengan jelas dan dalam melakukan program latihan *work from home* menjadi lebih paham dan melaksanakan dengan baik. Program latihan ini diharapkan selama melakukan latihan atel dipersiapkan untuk memahami bagaimana kondisi fisik akan mempengaruhi performa selama di lapangan

SOLUSI DAN TARGET

Kebugaran jasmani sendiri adalah kemampuan fisik seseorang untuk melakukan kegiatan alam waktu tertetnu tanpa mengalami kelelahan berarti dan masih bisa melakukan kegiatan lainnya dalam sisa waktunya (Paiman, 2009). Berbagai cara untuk menjaga kebugaran jasmani selain dengan pengaturan pola istirahat dan pola konsumsi makanan adalah dengan melakukan olahraga, dan olahraga. Olahraga yang aman untuk sekedar menjaga kebugaran tubuh adalah olahaga kardio atau olahgaa aerobic yang karakteristiknya dengan tempo sedang tetapi bisa dilakukan lama (Victor Freitas, 2020). Bagi atlet kebugaran jasmani adalah menjadi sangat penting dan menjadi fondasi bagi perkembangan atlet untuk berprestasi, bagi atlet usaha untuk menjaga kebugaan jasmani tentu berbeda dengan orang biasa, jik arang biasa hanya melakukan olahraga aerobic saja tentu berbeda dengan atlet



maka atlet akan lebih berat bila dibandingkan dengan orang biasa, seperti olahraga kombinasi latihan beban dan kombinasi dengan aerobic.

Dalam kondisi normal biasanya atlet melakukan latihan dengan intensitas yang berat tetapi karena kondisi pandemic sekarang ini tentu akan berbeda, program yang diberikan hanya untuk bertujuan menjaga kondisi kebugaran tubuh. Atlet tetap dituntut untuk terus melakukan aktivitas meskipun di rumah karena dengan melakukan olahraga akan meningkatkan imun dan akan menjaga atlet tidak stress dengan kondisi yang tidak menentu hingga kapan akan dimulai latihan normal lagi (Wisnubrata, 2019). Maka untuk membekali atlet dalam melakukan latihan mandiri di rumah masing-masing pelatih mengadakan pelatihan mengenai kebugaran jasmani melalui online yaitu menggunakan aplikasi zoom meeting, dan tim pelatih mengundang nara sumber bapak Antonius Tri Wibowo, S.Pd.Kor. M.Or untuk memberikan materi mengenai kebugaran jasmani dalam masa pandemic untuk atlet Rugby PON DIY tahun 2020.

METODE PELAKSANAAN

Kondisi Work From Home semua atlet berada di rumah masing-masing dan dalam pelaksanaan pelatihan ini dilakukan dengan menggunakan *zoom meeting*. Sebelum pelaksanaan pelatihan, seminggu sebelumnya diadakan diskusi dengan pelatih tim mengenai materi untuk memastikan seberapa pemahaman kebugaran dari atlet dan masukan dari hasil evaluasi tim pelatih mengenai kekurangan atlet selama program latihan mandiri sehingga diharapkan pada saat pelatihan akan terjadi perubahan pemahan atlet. Pelatihan ini dilakukan dengan memberikan pemaparan materi yang berjumlah tiga puluh *slide power point* yang berisi materi mengenai kebugaran jasmani, pentingnya kebugaran jasmani, komponen-komponen dari kebugaran jasmani dan bagaimana melakukan latihan untuk pengembangan komponen kebugaran dalam masa pandemic ini. Subyek dalam pelatihan ini berjumlah 24 orang terdiri dari atlet 12 atlet putra dan 11 atlet putri ditambah lagi 1 pelatih. Dalam pelatihan itu sellau dibuka tanya jawab mengenai materi dan bahkan di luar pembahasan materi.

PELAKSANAAN KEGIATAN

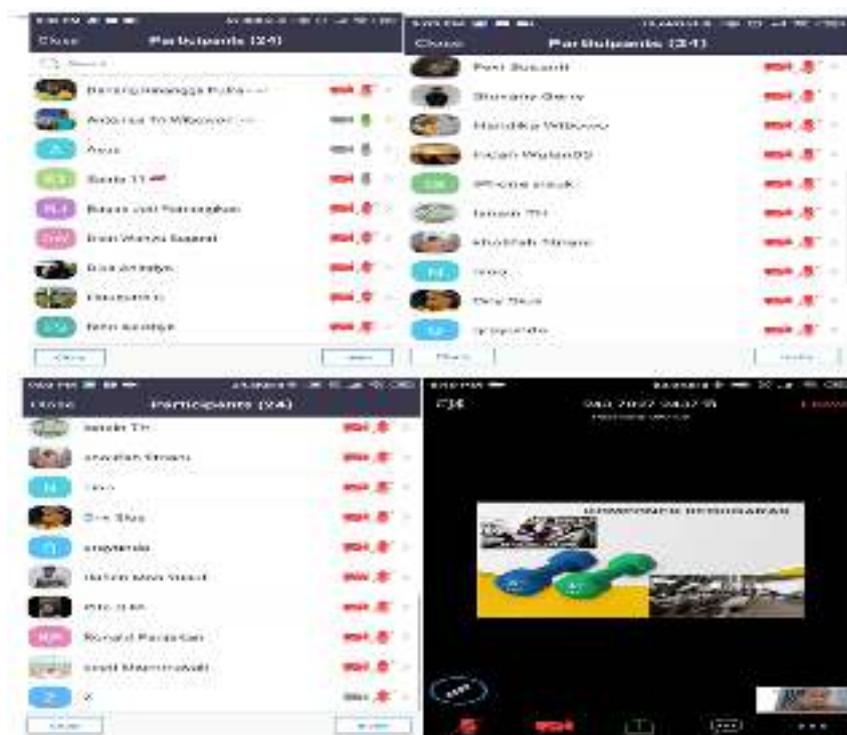
Pelaksanaan pelatihan kebugaran ini dilaksanakan pada Hari Sabtu, tanggal 10 April 2020 pada pukul 19.00 wib -21.00 wib. Semua peserta diwajibkan oleh tim pelatih untuk mengikuti pelatihan ini dari rumah masing-masing di Kota Yogyakarta, Kabupaten Kulon progo, Kabupaten Sleman, dan Kabupaten Bantul. Dokumentasi dari pelatihan ini sebagai berikut:



Gambar 1. Contoh Materi

Pelatihan Kebugaran Jasmani Latihan *Work From Home* Tim PON Rugby DIY pada masa Covid-19

¹ Antonius Tri Wibowo, ² Asna Syafitri Sari



Gambar 2. Presensi Peserta

HASIL DAN PEMBAHASAN

Materi kebugaran jasmani membahas mengenai pentingnya kebugaran jasmani, kebugaran jasmani sangat penting untuk masyarakat dengan kebugaran jasmani maka semua kegiatan keseharian bisa dilakukan tanpa mengalami permasalahan kelelahan dan bisa membantu produktifitas masyarakat (Jasmani, 2012). Bagi atlet lebih sangat penting karena seorang atlet dalam kesehariannya selalu berkaitan dengan gerakan fisik dalam padatnya latihan dan pertandingan sehingga tanpa memiliki kebugaran jasmani yang baik seorang atlet akan mengalami kesulitan untuk berprestasi. Atlet yang memiliki kemampuan kebugaran jasmani yang baik maka akan mudah mengalami pemulihan setelah selesai latihan ataupun pertandingan (Suprayitno, 2014).

Komponen kebugaran jasmani terdiri dari dua hal, yaitu kebugaran jasmani berkaitan kesehatan dan kebugaran jasmani berkaitan dengan performa yaitu Kekuatan (*strenght*), Daya tahan(*endurance*), Kelincahan(*agility*), Kelenturan (*Flexibility*), Kecepatan (*speed*), Koordinasi(*coordination*), Keseimbangan (*balance*) (Lorenz et al., 2010). Untuk keseluruhan komponen kebugaran ini akan dibahas secara singkat sebagai berikut: daya tahan sendiri terdiri dari daya tahan paru yaitu kemampuan paru dan jantung dalam menyuplai oksigen untuk kerja otot dalam jangka waktu lama sehingga otot mampu bertahan dalam menghadapi tekanan latihan, (Djoko Pekik I, 2000), sedangkan daya tahan otot berkaitan kemampuan otot atau lebih dikenal dengan *muscle endurance* dalam bertahan menghadapi beban latihan dan diukur dari pengulangan gerak atau kontraksi otot(Sudibyo & Faruk, 2013). Pelatihan daya tahan paru ini dengan melakukan latihan *continous run*, *fartlet*, dan berbagai latihan yang lebih berkarakter berlari dengan waktu yang lama, sedangkan latihan daya tahan otot adalah dengan memberikan latihan beban dengan beban ringan atau sedang tetapi repetisi banyak sehingga otot akan mengalami *overload* .

Kekuatan sendiri adalah kemampuan otot dalam menahan beban sehingga otot mengalami kontraksi, latihan yang dilakukan untuk menaikkan kekuatan otot adalah dengan memanfaatkan latihan *weight training* dengan berbagai metode latihan(Paul Rogers, 2020). Kecepatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menjawab rangsang dalam waktu sesingkat mungkin(Emran, 2017), latihan kecepatan ini bisa dilakukan dengan berbagai macam cara salah satunya variasi interval training, lari akselerasi. Sesudah kecepatan dilatihkan maka bisa diarahkan untuk latihan kelincahan karena dengan kelincahan pemain akan bisa melakukan gerakan dengan cepat berbelok arah tanpa mengalami perubahan keseimbangan(Pratama, 2016).



Atlet harus selalu setiap waktu dilatihkan flexibility karena dengan memiliki flexibility akan mengurangi cedera di otot dan di persendian, sebelum latihan dan sesudah latihan biasanya proses latihan ini dilakukan (ProgramFitnes, 2017). Latihan keseimbangan diberikan kepada atlet dalam rangka untuk menahan atlet tetap bisa bertahan dalam sebuah gerakan tertentu dengan kecepatan, sehingga atlet tidak mengalami jatuh dalam gerakan itu (Pratama, 2016). Berbagai bentuk latihan komponen kebugaran diberikan dalam pelatihan ini.

Diskusi

Dalam pelatihan itu ada beberapa *feedback* dari atlet mengenai materi yang sudah disampaikan, pertanyaan yang dilontarkan beber apa pemain diantaranya sebagai berikut:

No.	Nama	Ketertanyaan
1	Pratama, Arief Pratama	Apakah program kebugaran ini akan membantu meningkatkan stamina, meningkatkan daya tahan tubuh, meningkatkan daya tahan otot, meningkatkan daya tahan jantung?
2	Pratama, Arief Pratama	Apakah program kebugaran ini akan membantu meningkatkan daya tahan otot, meningkatkan daya tahan jantung, meningkatkan daya tahan tubuh, meningkatkan daya tahan stamina?
3	Pratama, Arief Pratama	Apakah program kebugaran ini akan membantu meningkatkan daya tahan otot, meningkatkan daya tahan jantung, meningkatkan daya tahan tubuh, meningkatkan daya tahan stamina?
4	Pratama, Arief Pratama	Apakah program kebugaran ini akan membantu meningkatkan daya tahan otot, meningkatkan daya tahan jantung, meningkatkan daya tahan tubuh, meningkatkan daya tahan stamina?
5	Pratama, Arief Pratama	Apakah program kebugaran ini akan membantu meningkatkan daya tahan otot, meningkatkan daya tahan jantung, meningkatkan daya tahan tubuh, meningkatkan daya tahan stamina?
6	Pratama, Arief Pratama	Apakah program kebugaran ini akan membantu meningkatkan daya tahan otot, meningkatkan daya tahan jantung, meningkatkan daya tahan tubuh, meningkatkan daya tahan stamina?
7	Pratama, Arief Pratama	Apakah program kebugaran ini akan membantu meningkatkan daya tahan otot, meningkatkan daya tahan jantung, meningkatkan daya tahan tubuh, meningkatkan daya tahan stamina?
8	Pratama, Arief Pratama	Apakah program kebugaran ini akan membantu meningkatkan daya tahan otot, meningkatkan daya tahan jantung, meningkatkan daya tahan tubuh, meningkatkan daya tahan stamina?
9	Pratama, Arief Pratama	Apakah program kebugaran ini akan membantu meningkatkan daya tahan otot, meningkatkan daya tahan jantung, meningkatkan daya tahan tubuh, meningkatkan daya tahan stamina?
10	Pratama, Arief Pratama	Apakah program kebugaran ini akan membantu meningkatkan daya tahan otot, meningkatkan daya tahan jantung, meningkatkan daya tahan tubuh, meningkatkan daya tahan stamina?

Gambar 3. Catatan pertanyaan peserta

KESIMPULAN

Setelah selama 2 jam pelatihan atlet banyak pemahan yang lenih detail dan membuka pemahaman baru mengenai kebugaran jasmani baik itu komponen nya dan pelatihan dari komponen itu sehingga untuk persiapan menuju PON atlet menjadi focus untuk menjaga kondisi dan focus dalam pelatihan sesuai program latihannya. Saran untuk tim Rugby DIY selalu ingat pentingnya pemanasan dan pendinginan dalam proses latihan dan pertandingan, selain itu jangan melupakan latihan *flexibility* di setiap waktu.

PENGAUKAN

Keberhasilan pelatihan ini tidak lepas dari peran tim pelatih rugby, atlet rugby dan Tim PRUI DIY yang memberikan kesempatan sehingga pelaksanaan pelatihan ini bisa terlaksana dengan baik. Meskipun sudah dipersiapkan dengan baik tetapi masih ada beberapa kendala karena masalah sinyal di daerah masing-masing yang terkadang pada pertengahan pelatihan ada gangguan, untuk itu kami memohon maaf jika dalam pelaksanaan pelatihan masih ada kelemahan itu, smega di kesempatan ke depan lagi bisa lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

Djanti Virantika. (2020, April 23). *PON 2020 Papua Diundur hingga Tahun Depan, Menpora: Belum Ada Tanggal Baru* : Okezone Sports. [https://sports.okezone.com/read/2020/04/23/43/2203652/pon-2020-papua-diundur-hingga-tahun-depan-menpora-belum-ada-tanggal-baru](https://Sports.Okezone.Com/https://sports.okezone.com/read/2020/04/23/43/2203652/pon-2020-papua-diundur-hingga-tahun-depan-menpora-belum-ada-tanggal-baru)

Djoko Pekik I. (2000). *Dasar-dasar Latihan Kebugaran*. Andi Offset.

Pelatihan Kebugaran Jasmani Latihan *Work From Home* Tim PON Rugby DIY pada masa Covid-19

¹ Antonius Tri Wibowo, ² Asna Syafitri Sari

- Emran. (2017). *Pengantar Teori dan Metodologi pelatihan Fisik* (edisi Pert). Pt Kencana.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga* (A. Kamsyah (ed.)). Rosdakarya Offset.
- Jasmani, T. K. (2012). Pengaruh Pembelajaran Permainan Bola Besar Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani. *Active - Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 1(1). <https://doi.org/10.15294/active.v1i1.264>
- Lorenz, D. S., Reiman, M. P., & Walker, J. C. (2010). Periodization: current review and suggested implementation for athletic rehabilitation. *Sports Health*, 2(6), 509–518. <https://doi.org/10.1177/1941738110375910>
- Paiman. (2009). Olahraga dan Kebugaran Jasmani(physical fitness)pada Anak Usia Dini. *Cakrawala Pendidikan Jurnal Ilmiah Pendidikan*, no 3(Hp 085292826281), 270–281. <http://journal.uny.ac.id/index.php/cp/article/view/304/pdf>
- Paul Rogers. (2020, March 19). *An Introduction to the Fundamentals of Weight Training*. <https://www.verywellfit.com/weight-training-fundamentals-a-concise-guide-3498525>
- Pratama, B. A. (2016). Pengaruh kelincahan, Keseimbangan dan Kecepatan Reaksi Terhadap Kemampuan Dribble Bola pada Permainan Sepakbola Klub Klub Poerce FC Pemalang tahun 2015. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 5(2).
- ProgramFitnes. (2017). *Meningkatkan Kelenturan Tubuh Lewat PNF Stretching*. <Http://Programfitnes.Com/>. <http://programfitnes.com/meningkatkan-kelenturan-tubuh-lewat-pnf-stretching/>
- Sudibyoy, A., & Faruk, M. (2013). Survei Tingkat VO2 Max Anggota Tim Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA di Kota Mojokerto (Studi Pada Anggota Tim Ekstrakurikuler Futsal Putri Di SMA Negeri 2 Mojokerto, SMA Negeri 3 Mojokerto, dan SMA Islam Brawijaya Mojokerto). *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1).
- Suprayitno. (2014). Peran Permainan Tradisional dalam Membantu Pertumbuhan dan Perkemabngan Gerak Anak Secara menyeluruh. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 13(2), 7–15.
- Victor Freitas. (2020, March 20). *Compound Exercises: Benefits, 6 Examples, Safety Tips*. <Https://Www.Healthline.Com/>. <https://www.healthline.com/health/fitness-exercise/compound-exercises#benefits>
- Wisnubrata. (2019, November 8). *Manfaat Latihan Kebugaran Jasmani untuk Kesehatan Fisik dan Mental* Halaman all - Kompas.com. <Https://Lifestyle.Kompas.Com/>. <https://lifestyle.kompas.com/read/2019/11/08/100530420/manfaat-latihan-kebugaran-jasmani-untuk-kesehatan-fisik-dan-mental?page=all>