



Pendampingan Penerapan *Functional Strength Training* pada Pelatih dan Atlet Tapak Suci Pimda 05 Surakarta

Anugrah Nur Warthadi^{1✉}, Nur Subekti², Ginting Baharudin Putra³, Khusnul Khotimah⁴

Pendidikan Olahraga, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia^{1,2,3,4}

E-mail: anw217@ums.ac.id¹, nur.subekti@ums.ac.id², a810199113@student.ums.ac.id³,
a810180051@student.ums.ac.id⁴

Abstrak

Kegiatan pengabdian ini memiliki tujuan meningkatkan pemahaman pelatih dan atlet muda di Perguruan Pencak Silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah Pimda 05 Surakarta tentang metode Latihan kekuatan fungsional (*Functional Strength Training*). Kegiatan ini dilaksanakan atas dasar kerjasama antara pengabdian dan mitra (Perguruan Tapak Suci Pimda 05 Surakarta). Sebanyak 30 peserta berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian yang dilaksanakan selama satu hari dengan tiga metode, yaitu; ceramah, diskusi dan praktek. Hasil kegiatan pengabdian ini meliputi: (1) terjalinnya kerja sama antar instansi atau lembaga (Prodi Pendidikan Olahraga FKIP UMS, Perguruan Pencak Silat Pimda 05 Surakarta), (2) meningkatnya kompetensi pelatih dan atlet tentang dasar ilmu kepelatihan dan perencanaan program Latihan khususnya untuk program *strength functional*, dan (3) terlaksananya tugas pengabdian. Dapat disimpulkan, melalui kerjasama dan kolaborasi merupakan langkah yang strategis dalam upaya mengembangkan kompetensi pelatih dan atlet pencak silat tentang ilmu kepelatihan olahraga berbasis *sport science*. Terjalannya kerjasama antar lembaga dapat ditindak lanjuti untuk pelaksanaan program selanjutnya khususnya dalam upaya peningkatan kompetensi dan prestasi olahraga.

Kata kunci: penerapan, *functional strength training*, tapak suci, atlet, pelatih pencak silat

Abstract

This community service activity has the aim of increasing the understanding of young coaches and athletes at the Perguruan Pencak Silat Putera Muhammadiyah Pimda 05 Surakarta about Functional Strength Training methods. This activity is carried out on the basis of collaboration between devotees and partners (Perguruan Tapak Suci Pimda 05 Surakarta) A total of 15 participants participated in service activities which were carried out for one day with three methods, there are; lectures, discussions and practice. The results of this service activity included: (1) the establishment of cooperation between agencies or institutions (Sports Education Program FKIP UMS, Perguruan Pencak Silat Pimda 05 Surakarta), (2) increasing the competence of coaches and athletes on the basics of coaching knowledge and training program planning, especially for the functional strength program, and (3) the implementation of service tasks. It can be concluded, through collaboration and collaboration is a strategic step in an effort to develop competence coaches and pencak silat athletes about sport science. Collaboration between that two institutional can be followed up for the implementation of further programs, especially in efforts to increase competence and athletic performance.

Keywords: implementation, *functional strength training*, tapak suci, athlete, coach pencak silat

PENDAHULUAN

Pencak silat yakni seni beladiri yang lahir sebagai kearifan budaya dan merupakan salah satu cabang olahraga beladiri asli Indonesia, pencak silat merupakan seni bela diri khas rumpun melayu yang sudah di akui sebagai warisan budaya tak benda oleh UNESCO (Subekti, Fatoni, and Sudarmanto 2019) hal ini menjadi sangat mempengaruhi pandangan dunia terhadap Pencak Silat sebagai salah satu seni bela diri yang menarik dan perlu dipelajari berkembang menjadi combat sport pertama kali dipertandingkan pada PON-VII tahun 1975.

Tapak Suci merupakan bagian dari (IPSI) Ikatan Pencak Silat Indonesia, Tapa Suci berkembang seiring dengan perkembangan pencak silat di tanah air dan masyarakat internasional. Tapak Suci Putera Muhammadiyah (TSPM) tidak hanya sebagai pelopor terbentuknya IPSI, namun dalam melestarikan pencak silat sebagai budaya tapak suci juga berperan dalam melahirkan atlet-atlet potensial dan berprestasi.

(Syaifullah and Doewes 2020) menyatakan bahwa prestasi olahraga diraih melalui proses dengan sistem pembinaan dan pelatihan yang sistematis dan berkesinambungan. Pencak silat dalam praktek pertandingannya dibagi berdasarkan kategori usia, jenis kelamin dan berat badan dengan sistem kompetisinya disesuaikan dengan level atau tingkatan, yaitu daerah, nasional atau internasional (Subekti, Syaifulloh, and Syaukani 2021) Pada level daerah merupakan proses pembinaan yang sangat penting, karena sebagai pondasi awal dalam pembibitan atlet. Khususnya pada atlet muda (Bompa 1999) mengemukakan bahwa program latihan yang diterapkan perlu dipersiapkan dengan sebaik mungkin mempertimbangkan faktor pertumbuhan dan perkembangan serta prinsip-prinsip latihan.

Kota Surakarta, merupakan salah satu daerah dengan prestasi olahraga yang terhitung sangat baik. Selain dikenal sebagai kota budaya kini juga dikenal sebagai kota gudangnya atlet. Salah satu olahraga unggulan di Kota Surakarta adalah pencak silat, dimana menurut historis prestasi atlet pencak silat Kota Surakarta telah banyak menyumbang medali diberbagai kompetisi diantaranya: POPDA, PORPROV, POMNAS, PON dan SEA Games. Hal ini tentunya akan memberikan efek positif pada semua atlet yang mewakili Kota Surakarta, secara mentalitas seharusnya lebih percaya diri dibandingkan daerah lain.

Namun demikian, berdasarkan penjelasan sebelumnya bahwa faktor mental hanya salah satu dari empat faktor penentu prestasi olahraga, dimana faktor fisik menjadi pondasi utama dalam performa teknik, taktik dan mental (Bompa and Buzzichelli 2019; Bompa and Haff 2009). Walaupun secara historis Kota Surakarta memiliki prestasi yang baik, upaya mempertahankan prestasi tersebut tetap perlu mempertimbangkan semua aspek. Untuk itu perlunya sebuah pemahaman bagi atlet bahwa latihan harus dilakukan secara sistematis dengan program latihan yang benar.

Hasil pengamatan dan pencarian informasi dari pengurus dan pembina prestasi TSPM Pimda 05 Surakarta permasalahan tersebut muncul dilatar belakangi oleh beberapa faktor, yaitu: rendahnya tingkat pemahaman atlet tentang program latihan fisik, khususnya pada atlet muda sehingga pada usia puncak tidak mendapatkan hasil yang optimal. Selain itu, metode latihan yang diterapkan dalam latihan masih menggunakan pola lama yang lebih bersifat klasikal dan kurang mengoptimalkan pendekatan *sport science*. Beberapa pelatih cenderung mengadopsi metode atau model latihan pada olahraga sejenis, program latihan belum

berdasarkan tuntutan kebutuhan fisik olahraga pencak silat.

Permasalahannya yang muncul menjadi suatu tantangan untuk dapat segera dipecahkan, sehingga prestasi atlet TSPM mampu mempertahankan bahkan meningkatkan prestasi yang telah diraih sebelumnya. Perlu suatu usaha secara masif dan terencana, agar para atlet muda tapak suci lebih terarah dan mampu menentukan skala prioritas setiap aktivitas khususnya dalam hal ini menjaga performa fisiknya masing-masing.

Materi Latihan fungsional mempersiapkan latihan secara spesifik sesuai dengan karakter sifat kecabangan olahraga (Boyle 2004). Latihan fungsional dikembangkan oleh *sport coach* untuk melatih kecepatan, kekuatan, power untuk meningkatkan performa olahraga dan mengurangi insiden cedera olahraga. Penerapan program dengan prinsip hati-hati memadukan konsep ilmu pengetahuan dari *sport medicine, physicl therapy*, kondisi fisik, untuk menciptakan skenario latihan terbaik bagi atlet. Menurut (Boyle 2016) Latihan fungsional melatih kesadaran bagaimana atlet mengendalikan berat badan mereka sendiri dengan konsep latihan *body weight*. Latihan fungsional memasukan latihan keseimbangan dan proprioepsi (*body awareness*) ke dalam pola latihannya. Secara desain latihan fungsional menggunakan Gerakan kaki tunggal (*single leg*). Latihan fungsional memasukan latihan sederhana seperti *squat, forward bending, lunges, pushing, pulling*. Fungsional training adalah melatih gerakan bukan hanya melatih otot. Penekanan Gerakan mencapai keseimbangan antara mendorong dan menarik, *knee-dominant hip extension (quadricep-glutes)* dan *hip-dominant hip extension (hamstring-glute)*.

Melalui kegiatan pengabdian tersebut, output yang diharapkan tentunya mengarah pada meningkatnya pemahaman atlet tentang

pentingnya kebugaran fisik seorang atlet pencak silat terutama komponen strength. Dengan pemahaman tersebut diharapkan juga para atlet dan pelatih memiliki kemampuan dalam menyusun program latihan *strength* yang sesuai dengan karakteristik pencak silat dan mengacu pada prinsip individual.

Berdasarkan kajian tersebut, pengabdian menjalin kerjasama dengan Pimpinan Daerah TSPM 05 Surakarta untuk melaksanakan kegiatan tranfer informasi tentang pendampingan *Functional Strength Training* dengan sasarannya adalah para kader TSPM yang aktif berkarier sebagai pelatih dan atlet. Harapannya adalah meningkatnya pengetahuan peserta tentang teori ilmu kepelatihan dasar, pemahaman tentang metode Latihan fungsional dan wawasan tentang yang dapat dijadikan sebagai pedoman dalam menyusun program latihan peningkatan performa atlet selain itu pelatih serta atlet dapat meningkatkan performanya sekaligus menjadikan Latihan fungsional sebagai sarana Latihan pencegahan cedera olahraga.

METODE

Sebagai upaya pemecahan masalah yang telah diidentifikasi diatas, pengabdian bekerja sama dengan Mitra merumuskan solusi yang dapat ditawarkan, yaitu kegiatan “Pendampingan penerapan *functional strength training* pada atlet tapak suci pimda 05 surakarta. Kegiatan ini dilaksanakan sebagai salah satu tugas Tri Dharma Perguruan Tinggi bidang Pengabdian Kepada Masyarakat.

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dalam bentuk pelatihan dan pendampingan lapangan dengan pendekatan berbasis teori dan praktek dan terlaksana pada tanggal 22 Mei 2022, sedangkan tempat penyelenggaraan kegiatan pengabdian kepada masyarakat bertempat di GOR Perguruan

Pencak Silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah Pimda 05 Surakarta, Kelurahan Sumber, Kota Surakarta. Adapun materi yang disampaikan pada kegiatan tersebut diantaranya, yaitu: Adapun rincian prosedur kegiatan pelatihan pelatih muda tingkat kader ini sebagai berikut;

1. Teori dasar strength training;
2. Teori dan praktek Latihan *Functional Strength*. Kegiatan pendampingan penerapan Latihan *Strength Functional* atlet dan pelatih Perguruan Pencak Silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah Pimda 05 Surakarta dilaksanakan pada tanggal 22 Mei 2022 bertempat di GOR Tapak Suci Pimda 05 Surakarta, Kelurahan Sumber Kota Surakarta. Berdasarkan surat undangan dari Perguruan Tapak Suci Pimda 05 Surakarta, sebanyak 17 peserta yang mengikuti kegiatan pendampingan penerapan latihan *functional strength*. Kegiatan dilaksanakan dalam bentuk pendekatan FGD (*Forum Group Discussion*) dengan strategi metode teori dan praktek. Adapun rincian umum jadwal kegiatan ditampilkan pada Tabel 1.

Melalui kegiatan ini, diharapkan menjadi solusi awal untuk meningkatkan pemahaman atlet dan pelatih Perguruan Pencak Silat Tapak Suci untuk meningkatkan performa strength dan sebagai program pencegahan cedera olahraga berbasis Latihan *Functional Strength*.

Selain itu, evaluasi dilakukan terhadap hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini meliputi analisa kelebihan, kekurangan, hambatan dan peluang pengembangan (Sari et al. 2021).

Tabel 1. Jadwal Kegiatan

HARI /	WAKTU	MATERI KEGIATAN
Minggu	08.00 – 09.30	Pembukaan
22 Mei	09.30 – 09.45	Materi Pengantar
2022	09.45 – 12.00	Materi 1: Teori Dasar
	12.00-13.00	
	13.00–14.30	Materi 2 : Teori Dasar Latihan <i>Fucntional</i>
	14.30–16.00	Materi 3 : Praktek

Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat melalui kegiatan pendampingan penerapan Latihan *functional strength* ini adalah sebagai berikut :

- a. Mitra (Perguruan Pencak Silat TSPM Pimda 05 Surakarta): (1) Terlaksannya program kerja tahun 2022, (2) meningkatkan kompetensi atlet dan pelatih.
- b. Peserta : meningkatkan pemahaman tentang Latihan *functional strength* sebagai model Latihan untuk meningkatkan performa sekaligus sebagai bentuk Latihan pencegahan cedera oahraga.
- c. Institusi/Lembaga,pengabdi/Dosen: (1) Sebagai pelaksanaan tugas Tri Dharma Perguruan Tinggi (Pengabdian Kepada Masyarakat), (2) Penguatan Kerjasama dan Kolaborasi antara Lembaga Pendidikan Tinggi dengan pelaku olahraga di daerah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang dicapai pada kegiatan pengabdian ini melalui kegiatan pendampingan penerapan Latihan *functional strength* dapat dideskripsikan sebagai berikut:

- a. Terjalannya Kerja sama antara dua Lembaga yaitu Program Studi Pendidikan Olahraga dan Perguruan Pencak Silat Tapak Suci Muhammadiyah Pimda 05 Surakarta.



Gambar 1. Pembukaan Acara



Gambar 4. Praktek Latihan *Functional Strength*

b. Meningkatnya pemahaman dan kompetensi atlet dan pelatih Perguruan Pencak Silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah melalui penyampaian teori dasar Latihan *Functional Strength* dan diperdalam dengan mempraktekan berbagai Latihan *Functional Strength*.



Gambar 2. Penyampaian materi teori



Gambar 3. Pemaparan Latihan *Functional Strength*



Gambar 5. Praktek Latihan *Functional Strength*

c. Terlaksananya tugas Tri Dharma Perguruan Tinggi bidang pengabdian masyarakat. Indikator tercapainya kegiatan ini dapat dilihat dari luaran yang dihasilkan dari kegiatan Pendmpingan Penerapan Latihan *Functional Strength* di Perguruan Pencak Silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah Pimda 05 Surakarta yaitu: Surat Tugas, (1) MOU antara Prodi Pendidikan Olahraga FKIP UMS dan Pimda 05 Surakarta dalam pengembangan ilmu kepelatihan dengan pendekatan *Sport Science*, (2) penyusunan draft program Latihan functional strength 1 mikro Latihan. (3) Publikasi.

Berikut hasil evaluasi hasil kegiatan meliputi situasi pelaksanaan, analisa kelebihan, kekurangan, hambatan, peluang pengembangan apa yang dapat diambil dari hasil evaluasi.

1. Situasi Pelaksanan :

Situasi pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat di Perguruan Pencak Silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah Pimda 05 Sukarta berjalan dengan lancar, peserta aktif dalam sesi tanya jawab dan diskusi.

2. Kelebihan yang ditemukan saat pelaksanaan :

Kelebihan yang ditemukan saat berlangsungnya kegiatan adalah peserta diberi sesi untuk memberikan saran serta perbaikan yang dapat dilakukan oleh penulis, serta masukan dari peserta kegiatan yaitu menyarankan untuk melakukan kegiatan seperti ini berlangsung secara kontinyu.

3. Kekurangan yang ditemukan saat pelaksanaan kegiatan ;

Kekurangan yang ditemukan adalah saat peserta mengajukan pertanyaan waktu yang disediakan kurang untuk memenuhi semua pertanyaan, serta waktu praktek kurang memadai untuk pengabdian melakukan evaluasi setiap gerakan.

4. Peluang pengembangan ;

Peluang pengembangan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dan Kerjasama antara Perguruan Pencak Silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah Pimda 05 Kota Surakarta.

5. Tercapainya Sasaran

Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini yang menjadi sasaran adalah pelatih dan atlet muda Perguruan Pencak Silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah Pimda 05 Kota Surakarta pelatihan pada tanggal 22 Mei 2022.

SIMPULAN

Kesimpulan yang dapat dideskripsikan dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini adalah sebagai berikut; Kerjasama yang terjalin antara dua Lembaga merupakan sebuah langkah strategis yang telah tercapai dalam upaya meningkatkan kualitas SDM dibidang olahraga, khususnya sebagai hilirisasi informasi dan data dari Perguruan Tinggi yang bisa dimanfaatkan secara luas oleh masyarakat. Adanya kerja sama yang saling menguntungkan yang didapatkan masing-masing institusi dan individu yang terlibat dalam kegiatan ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Muhammadiyah Surakarta atas dukungan baik secara moril maupun materi sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana. Penulis mengucapkan terima kasih kepada Mitra pengabdian ini yaitu Pimpinan Daerah Perguruan Pencak Silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah 05 Surakarta baik dari jajaran pemimpin, pendekar dan kader-kader yang telah bersedia bekerjasama dengan koordinasi yang baik demi kelancaran kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, T.O. 1999. Champaign, Ill. : Human Kinetics; *Periodization: Theory And Methodology Of Training. 4th Ed.*
- Bompa, T.O., And Carlo A. Buzzichelli. 2019. 53 Journal Of Chemical Information And Modeling *Periodization: Theory And Methodology Of Training.*
- Bompa, T.O., And G. Gregory Haff. 2009. Champaign, Ill. : Human Kinetics; *Periodization: Theory And Methodology Of Training.*
- Boyle, Michael. 2004. *Functional Training For Sports.*

- . 2016. *Laboratorium Penelitian Dan Pengembangan FARMAKA TROPIS* Fakultas Farmasi Universitas Muallawarman, Samarinda, Kalimantan Timur *NEW FUNCTIONAL TRAINING FOR SPORTS 2nd EDITION*. 2nd Editio. Ed. HUMAN KINETICS. Champaign, Illinois: Human Kinetics, Inc.
<https://Lccn.Loc.Gov/2016002990>.
- Sari, Ira Puspita Et Al. 2021. “Pemanfaatan Teknologi Media Sosial Sebagai Pendukung Usaha Ibu PKK Desa Teluk Kenidai Dimasa Pandemi Covid-19.” *Jurnal Abdidas* 2(2): 273–79.
- Subekti, Nur, Muhad Fatoni, And Eko Sudarmanto. 2019. *Belajar Dan Berlatih Pencak Silat*. 1st Ed. Ed. Muhammadiyah University Press. Surakarta: Universitas Muhaamadiyah Surakarta.
- Subekti, Nur, R Syaifulloh, And A A Syaukani. 2021. “Pencak Silat Combat Match : Time Analysis In Elite Athletes Championship.” *Jhse*.
- Syaifullah, Rony, And Rumi Iqbal Doewes. 2020. “Pencak Silat Talent Test Development.” *International Journal Of Human Movement And Sports Sciences* 8(6): 361–68.