

Baru- Book Chapter. - Buku J - Menelisik Ilmu Keolahragaan

by Admin Penjas

Submission date: 17-May-2023 10:37AM (UTC+0700)

Submission ID: 2037636855

File name: Baru-_Book_Chapter._-_Buku_J_-_Menelisik_Ilmu_Keolahragaan.pdf (223.88K)

Word count: 1136

Character count: 7130

**IMPLEMENTASI TEORI DAN
METODOLOGI KEPELATIHAN PADA
PROGRAM PRAKTIK KERJA
LAPANGAN CABANG OLAHRAGA
RENANG KOTA BANJARBARU
MENUJU PEKAN OLAHRAGA
PROVINSI XI KALIMANTAN SELATAN**



Dr. Eka Purnama Indah, S.Pd., M.Pd.²⁵

Universitas Lambung Mangkurat

“Program magang ini membawa dampak positif bagi mahasiswa karena memberikan pengalaman langsung sebagai calon pelatih renang yang memiliki disiplin dan komitmen tinggi terhadap tugasnya.”

Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM) diharapkan dapat menjadi jawaban atas tuntutan bagi Perguruan Tinggi dalam menyiapkan kompetensi mahasiswa guna menghadapi dunia kerja. Salah satu bentuk program utama MBKM berupa kegiatan pembelajaran di luar perguruan tinggi seperti melakukan magang/ praktik kerja yang tertuang

²⁵Penulis lahir di Banjarmasin, 27 Mei 1983, merupakan Dosen di Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat (ULM), menyelesaikan studi S1 Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi di JPOK FKIP ULM tahun 2000, menyelesaikan studi S2 Prodi Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta (UNJ) tahun 2014, dan menyelesaikan studi S3 Prodi Pendidikan Olahraga Pascasarjana UNJ tahun 2020.

dalam Permendikbud No.3 Tahun 2020 (Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, 2020: 5) yang pada pelaksanaannya kegiatan tersebut tetap dilaksanakan dengan bimbingan dari dosen. Program ini diharapkan dapat memberikan pengalaman yang akan meningkatkan kompetensi mahasiswa sehingga siap untuk bekerja.

Program MBKM yang dilaksanakan pada program studi Pendidikan Jasmani Universitas Lambung Mangkurat dituangkan dalam kurikulum merdeka berupa pelaksanaan program Praktik Kerja Lapangan (PKL) yang di dalamnya terdapat beberapa mata kuliah yang direcognisi salah satunya yaitu mata kuliah Teori dan Metodologi Kepelatihan. Program studi Pendidikan Jasmani menjalin Kerjasama dengan mitra dalam hal ini adalah KONI Kota Banjarbaru, yang siap menampung mahasiswa dalam rangka magang pada beberapa cabang olahraga, salah satunya cabang olahraga renang. Untuk cabang olahraga renang terdapat empat orang mahasiswa yang dibimbing oleh satu orang dosen pembimbing PKL dengan latar belakang memiliki minat dan kemampuan di cabang olahraga renang baik mahasiswa maupun dosen pembimbing. Selain dari dosen pembimbing, hasil evaluasi pembelajaran magang ini juga bersumber dari pendamping kegiatan (Baharudin, 2021: 199) yaitu pelatih renang kota Banjarbaru.

Mahasiswa diberikan pembekalan Teori dan Metodologi Kepelatihan yang cukup singkat yaitu sebanyak delapan kali pertemuan sebelum mahasiswa turun ke lapangan yang akan melaksanakan magang selama kurang lebih dua bulan pada cabang olahraga renang kota Banjarbaru. Melalui program magang/ praktik kerja ini diharapkan bisa memberikan pengalaman awal bagi mahasiswa belajar dari tempat lain di luar kampus dengan tujuan mengenali dunia kerja atau lingkungan yang akan mereka hadapi ataupun mereka lakoni setelah lulus kuliah (Oksari dkk, 2022: 84).

Program magang cabang olahraga renang ini cukup membantu mahasiswa dalam mendalami peran sebagai calon pelatih, dimana pada saat yang bersamaan KONI Kota Banjarbaru sedang melaksanakan pemusatan latihan menuju PORPROV XI. Pro^gs latihan yang dilaksanakan seyogyanya berupa program yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan semakin hari semakin menambah jumlah latihan atau beban kerjanya, seperti yang diungkapkan bahwa latihan adalah proses aktivitas tubuh yang dilakukan secara sistematis, bertahap, terus-menerus, dan beban aktivitasnya meningkat secara teratur (Sidik dkk, 2019: 4). Dari latihan yang sistematis, bertahap dan berulang-ulang ini diharapkan dapat memberikan dampak peningkatan kemampuan dari semula lambat menjadi lebih cepat, yang semula sukar dilakukan menjadi semakin mudah, otomatis dan reflektif pelaksanaannya sehingga menghemat energi (Rizkiansyah dan Mulyana, 2019: 113).

Secara rinci penyusunan program latihan telah dibuat oleh pelatih renang kota Banjarbaru yang berjumlah tiga orang, sedangkan atlet yang akan berlaga di PORPROV XI berjumlah 14 orang yang terdiri dari 10 orang atlet putra dan empat orang atlet putri, sehingga mahasiswa hanya membantu memonitor pelaksanaan program latihan tersebut, dalam hal ini adalah program latihan harian. Kesempatan untuk mengaplikasikan teori dan metodologi kepelatihan berdasarkan kreativitas mahasiswa masih cenderung sedikit dikarenakan waktu magang sangat berdekatan dengan PORPROV, sehingga lebih fokus pada instruksi dari pelatih.

Latihan dilakukan sebanyak tiga sesi dalam satu minggu, dengan masing-masing durasi waktu latihan selama 2 jam dalam setiap sesi latihan. Pada minggu pertama mahasiswa diberikan penugasan analisis gerak pada keseluruhan atlet di masing-masing gaya dengan tujuan untuk perbaikan teknik jika ditemukan teknik renang yang kurang tepat atau kurang efisien. Pada minggu kedua mahasiswa diberi penugasan

untuk membantu mengawasi atlet dalam menjalankan program latihan yang diberikan terutama dalam hal kedisiplinan atlet dalam menyelesaikan seluruh program yang dengan total tempuh 3400 meter selama satu minggu. Pada sesi pertama di minggu pertama fokus pada perbaikan teknik tangan dan kaki setelah dilakukan analisis gerak oleh mahasiswa dengan jarak tempuh 1200 meter. Kemudian terjadi peningkatan menjadi 4300 meter jarak tempuh pada minggu ketiga, berfokus pada kecepatan dan percepatan. Pada minggu keempat meningkat menjadi 5450 meter jarak tempuh selama satu minggu dengan berfokus pada daya tahan kecepatan. Penurunan total jarak tempuh latihan dilaksanakan pada minggu kelima yaitu hanya 2200 meter dengan berfokus pada kecepatan maksimum untuk memonitor waktu terbaik atlet. Kembali naik lagi menjadi 4100 meter pada minggu keenam, dan 2000 meter pada minggu ketujuh menjelang keberangkatan kontingen menuju PORPROV XI.

Proses magang oleh mahasiswa dilaksanakan hingga selesai dihelatnya PORPROV XI cabang olahraga renang, dengan memperoleh hasil sebagai berikut.

Tabel 1. Rekap Hasil Perolehan Medali Cabang Olahraga Renang Kota Banjarbaru

No	Emas	Perak	Perunggu
1	Gaya kupu-kupu 100 meter putra	Gaya punggung 200 meter putra	Gaya kupu-kupu 50 meter putra
2	Gaya dada 50 meter putra	Gaya dada 50 meter putra	Gaya punggung 50 meter putra
3	Gaya dada 100 meter putra	Gaya dada 100 meter putra	Gaya ganti 200 meter putra
4	Gaya dada 200 meter putra		Estafet gaya bebas putra
5			Estafet gaya ganti

Tabel data diatas menunjukkan bahwa atlet renang kota Banjarbaru dominan pada nomor jarak pendek yaitu 50 meter

dan 100 meter sesuai dengan program latihan yang dimonitor oleh mahasiswa selama tujuh minggu. Program PKL ini membawa dampak positif bagi mahasiswa karena mendapatkan nilai-nilai positif bagi mereka. Nilai yang terkandung didalamnya diantaranya adalah disiplin dan komitmen tinggi dalam melaksanakan tugas sebagai calon pelatih renang. Selain itu mahasiswa juga mendapatkan pengalaman dari melihat cara-cara yang diterapkan oleh pelatih kepada atlet secara langsung, dan diberikan kesempatan untuk membantu mengawasi dan memonitor waktu terbaik atlet pada saat latihan dan pada saat pertandingan, serta membukukannya dalam jurnal harian. Oleh karena itu program magang ini sangat diharapkan bisa berlanjut pada tahun mendatang.

Daftar Pustaka

- Baharuddin, Rusli, M. 2021. *Adaptasi Kurikulum Merdeka Belajar Kampus Merdeka (Fokus: Model MBKM Program Studi)*. *Jurnal Studi Guru dan Pembelajaran*, Vol.4 No.1. ISSN: 26546477
- Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi. 2020. *Buku Panduan Merdeka Belajar – Kampus Merdeka*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Kemdikbud RI.
- Oksari, A., A., Nurhayati, L., Susanty, D., Wardhani, G A P. 2022. Analisis Implementasi Kurikulum Merdeka Belajar-Kampus Merdeka (MBKM) Program Studi Biologi Universitas Nusa Bangsa. *Jurnal Studi Guru dan Pembelajaran*, Vol.5 No.1. ISSN: 2654-6477
- Rizkiansyah, A., Mulyana, B. 2019. Pengaruh Media Papan Luncur dan Pull Buoy Pola Metode Drill terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Renang Gaya Bebas. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga, Universitas Pendidikan Indonesia*. Vol.11 No.2. e-ISSN: 26571765
- Sidik, D., Z., Pesurnay, P., L., Afari, L. 2019. *Pelatihan Kondisi Fisik*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya. ISBN: 978-602-446-343-4

ORIGINALITY REPORT

10 %
SIMILARITY INDEX

19 %
INTERNET SOURCES

9 %
PUBLICATIONS

11 %
STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	www.cnnindonesia.com Internet Source	2 %
2	www.researchgate.net Internet Source	2 %
3	Submitted to Universitas Palangka Raya Student Paper	2 %
4	repo-mhs.ulm.ac.id Internet Source	2 %
5	repository.um-surabaya.ac.id Internet Source	2 %
6	id.123dok.com Internet Source	1 %
7	repository.unpas.ac.id Internet Source	1 %
8	media.neliti.com Internet Source	1 %
9	ejournal.fkip.unsri.ac.id Internet Source	1 %
10	mbkm.unm.ac.id Internet Source	1 %
11	elfathsokaraja.blogspot.com Internet Source	1 %
12	journal.uny.ac.id Internet Source	1 %
13	akademik.uin-suka.ac.id Internet Source	1 %

14 Susiana Puspawatie. "Strategi Pengelolaan Paduan Suara Perguruan Tinggi: Studi Kasus Paduan Suara Mahasiswa Universitas Palangkaraya", Journal of Music Science, Technology, and Industry, 2019

Publication

repository.ubharajaya.ac.id

15

Internet Source

Exclude quotes On

Exclude matches < 1%

Exclude bibliography Off