

# Penguatan Keterampilan dan Kondisi Fisik Atlet Melalui Pelatihan Olahraga Berbasis *Functional Training* di Kabupaten Blitar

Indra Gunawan Pratama <sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universitas Nahdlatul Ulama Blitar; indragunawanpratama21@gmail.com

\* penulis korespondensi: indragunawanpratama21@gmail.com

## Article History:

Received: 17 Mei 2024

Revised: 31 Mei 2024

Accepted: 31 Mei 2024

**Abstract:** *The community in Blitar Regency faces the issue of lacking knowledge and understanding of functional training-based sports. The expert coaches in the Blitar Regency KONI (National Sports Committee of Indonesia) are also very limited in their awareness of functional training, and both athletes and coaches across various sports branches are not well-informed about optimally structured training programs regarding functional training. This community service program aims to empower the community by providing knowledge and developing sports through the application of functional training, both organizationally and practically, in Blitar Regency. The results show high enthusiasm from participants and significant improvements in athletes' physical performance. Coaches have begun to adopt this method in their regular training programs, creating positive changes in the training culture within the Blitar sports community. This program successfully empowered coaches and athletes while introducing an innovative and effective training approach.*

**Keywords:** athlete; functional training; physical condition.

**Abstrak:** *Permasalahan yang dialami oleh masyarakat yaitu belum mengenal dan memahami olahraga menggunakan latihan functional training di wilayah kabupaten Blitar. Tenaga Ahli (Pelatih) setiap cabang olahraga di wilayah KONI kabupaten Blitar juga masih sangat terbatas yang mengetahui keberadaan olahraga menggunakan latihan functional training, dan para atlet serta pelatih dari setiap cabang olahraga terbatas mengetahui sosialisasi program latihan yang tersusun secara optimal mengenai kondisi fisik functional training. Pengabdian ini bertujuan untuk memberdayakan masyarakat atau memberi pemahaman serta mengembangkan olahraga dengan menggunakan latihan fisik functional training, baik secara organisator dan pragmatis di wilayah Kabupaten Blitar. Hasilnya menunjukkan antusiasme tinggi dari peserta dan peningkatan signifikan dalam performa fisik atlet. Pelatih mulai mengadopsi metode ini dalam program latihan rutin mereka, menciptakan perubahan positif dalam budaya latihan di komunitas olahraga Blitar. Program ini berhasil memberdayakan pelatih dan atlet serta memperkenalkan pendekatan latihan yang inovatif dan efektif.*

**Kata Kunci:** atlet; functional training; kondisi fisik.

## Pendahuluan

Olahraga menjadi *lifestyle* terutama bagi kaum urban, berbagai macam tujuan seseorang dalam melaksanakan kegiatan olahraga, ada yang berolahraga untuk mempertahankan kebugaran dan ada juga memprioritaskan pada prestasi [1], [2]. Masyarakat memiliki keinginan yang tinggi untuk berolahraga, sehingga banyak pusat kebugaran menawarkan berbagai fasilitas serta jenis latihan yang beragam [3], Seperti *functional training*, *crossfit*, *bootcamp*. Suatu tujuan dalam pencapaian untuk menjaga kestabilan tubuh tetap optimal dan juga memiliki kegiatan rutin yang telah terprogram secara teratur dan terukur agar dapat menghasilkan kualitas berolahraga menjadi tercapai. Salah satunya pendekatan dengan latihan *functional training* yang saat ini digemari hampir di setiap pusat kebugaran [4]. Namun, tidak diimbangi dengan pengetahuan tentang *functional training* yang baik dan terkesan hanya sekedar mengikuti trend pada berbagai platform media sosial tanpa diikuti dengan pemahaman literasi yang baik. Keefektifan dalam suatu gerakan aktifitas olahraga sangat penting untuk mencapai suatu tujuan kinerja latihan [5], [6].

*Functional training* adalah metode latihan yang berfokus pada gerakan-gerakan yang meniru aktivitas sehari-hari atau gerakan spesifik dalam olahraga, bertujuan untuk meningkatkan kekuatan, fleksibilitas, keseimbangan, dan koordinasi secara menyeluruh [6], [7]. *Functional training* merupakan olahraga latihan fisik yang sudah lama berkembang di Negara-negara lain, dan baru berkembang di Indonesia. Demikian pula di wilayah KONI daerah kabupaten Blitar yang berjarak 1,1 kilometer dari kampus Universitas Nahdlatul Ulama Blitar yang belum mengetahui latihan fisik tersebut. Kabupaten Blitar memiliki sejumlah besar atlet muda yang potensial dari berbagai cabang olahraga. Namun, berdasarkan survei dan observasi lapangan, ditemukan bahwa banyak atlet di wilayah ini masih menghadapi tantangan dalam hal akses terhadap metode pelatihan yang modern dan efektif. Mayoritas pelatih dan atlet masih mengandalkan metode konvensional yang tidak selalu mampu mengakomodasi kebutuhan pengembangan fisik dan keterampilan yang optimal [8].

Tenaga ahli atau pelatih di setiap cabang olahraga di bawah naungan KONI Kabupaten Blitar juga masih sangat terbatas dalam pengetahuan mengenai *functional training*. Hal ini berdampak pada kurang optimalnya program latihan yang diterapkan kepada para atlet. Data dari KONI Kabupaten Blitar menunjukkan bahwa dari sekitar 20 cabang olahraga yang aktif, hanya sekitar 15% pelatih yang memiliki pemahaman dasar mengenai latihan *functional training*. Wawancara dengan beberapa pelatih dan atlet juga mengungkapkan bahwa mereka belum pernah mengikuti sosialisasi atau pelatihan khusus mengenai metode ini.

Melalui program studi Pendidikan Olahraga di Universitas Nahdlatul Ulama Blitar, tim pengabdian akan memberikan sosialisasi atau pembinaan terhadap atlet maupun pelatih di beberapa cabang olahraga yang berada di wilayah KONI kabupaten Blitar.

Selama ini yang dirasakan bahwa perkembangan olahraga *functional training* di kabupaten Blitar masih dikatakan kurang mengetahui program latihan fisik *functional training*, karena aktifitas selama melakukan latihan fisik masih menggunakan latihan metode lama atau variasi yang monoton dan juga belum adanya program latihan yang terukur dengan baik dari setiap cabang olahraga.

Berdasarkan fakta empiric, bahwa latihan fisik di setiap cabang olahraga yang berada di wilayah kabupaten Blitar masih sangat membutuhkan pemyarakatan yang gencar untuk memperbanyak masyarakat lebih memahami, mengetahui, dan mau serta mampu melakukan aktifitas fisik menggunakan latihan *functional training*. Hambatan yang dihadapi diantaranya belum adanya penyusunan berkembangnya program latihan fisik terukur untuk atlet yang sesuai dengan cabang olahraga di bidangnya.

Pemilihan subyek pengabdian ini didasarkan pada kebutuhan mendesak untuk meningkatkan kualitas pelatihan olahraga di Kabupaten Blitar. Dengan memperkenalkan metode *functional training*, diharapkan dapat terjadi peningkatan yang signifikan dalam kualitas pelatihan yang diterima oleh para atlet. Selain itu, pemberdayaan pelatih melalui pengetahuan dan keterampilan baru akan membantu menciptakan program latihan yang lebih terstruktur dan efektif.

Pengabdian ini bertujuan untuk memberdayakan masyarakat, terutama dalam hal memberikan pemahaman dan mengembangkan olahraga dengan menggunakan latihan fisik *functional training*, baik secara organisator maupun praktis di Kabupaten Blitar. Dengan penerapan *functional training*, diharapkan para atlet dapat meningkatkan kemampuan fisik mereka secara menyeluruh, yang akan berdampak positif pada performa mereka dalam kompetisi. Melalui program pelatihan dan workshop, para pelatih akan memperoleh pengetahuan dan keterampilan baru yang dapat mereka aplikasikan dalam program latihan sehari-hari, sehingga mampu menyusun program latihan yang lebih efektif dan sesuai dengan kebutuhan atlet. Selain itu, dengan adanya transfer pengetahuan, diharapkan terbentuk komunitas pelatih yang lebih kompeten dan siap untuk terus mengembangkan program pelatihan berbasis ilmu pengetahuan. Secara keseluruhan, program pengabdian kepada masyarakat ini dapat meningkatkan keterampilan dan kondisi fisik atlet diharapkan dapat berkontribusi pada peningkatan prestasi olahraga di Kabupaten Blitar, baik di tingkat regional maupun nasional.

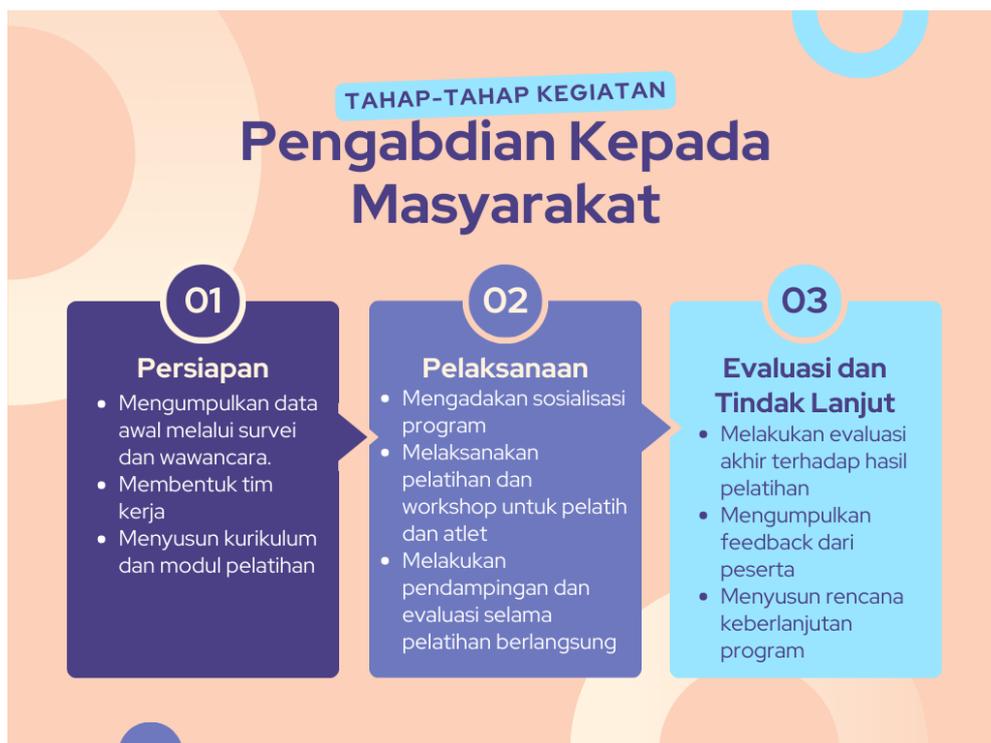
## Metode

Pengabdian kepada masyarakat ini dirancang melalui proses perencanaan yang melibatkan berbagai pemangku kepentingan di Kabupaten Blitar. Proses ini bertujuan untuk memastikan bahwa program pelatihan olahraga berbasis *functional training* dapat diterima dan diimplementasikan dengan baik oleh para atlet dan pelatih. Subjek

pengabdian ini meliputi atlet dan pelatih dari berbagai cabang olahraga yang berada di bawah naungan KONI Kabupaten Blitar, serta klub-klub olahraga dan sekolah-sekolah yang memiliki program olahraga aktif. Pengabdian ini dilaksanakan di Kabupaten Blitar, yang bertempat di Kantor KONI Kab. Blitar dan Lapangan KONI Kab. Blitar.

Metode dan strategi riset yang digunakan adalah survei, observasi, *Focus Group Discussion* (FGD), *pretest* dan *posttest*. Survei kebutuhan dilakukan menggunakan kuesioner dan wawancara untuk mengumpulkan data tentang kebutuhan pelatihan dan tingkat pemahaman *functional training* di kalangan pelatih dan atlet. Observasi dilakukan dengan mengamati langsung sesi pelatihan yang sedang berlangsung untuk memahami praktik dan metode yang saat ini digunakan. FGD dilakukan dengan mengadakan diskusi kelompok terfokus dengan pelatih, atlet, dan akademisi untuk membahas konsep dan manfaat *functional training*. Sedangkan *pretest* dan *posttest* dilakukan untuk mengukur kondisi fisik dan keterampilan atlet sebelum dan sesudah pelatihan untuk mengevaluasi efektivitas program.

Tahapan-tahapan kegiatan pengabdian masyarakat disajikan pada gambar berikut.



Gambar 1. Alur Tahap Kegiatan Pengabdian

## Hasil

Kegiatan pengabdian pada masyarakat dengan judul "Sosialisasi Kondisi Fisik *Functional Training* pada Atlet dan Pelatih di Koni Kabupaten Blitar" ini dapat berjalan dengan baik dan lancar. Pemberian materi dan penerapan kondisi fisik *Functional*

*Training* ini dilakukan selama 4 hari berturut-turut yaitu: 7 Mei – 10 Mei 2021 bertempat di Kantor KONI Kab. Blitar dan Lapangan KONI Kab. Blitar.

*Tabel 2. Jadwal Kegiatan Sosialisasi Kondisi Fisik Functional Training*

Hari, Tanggal	Waktu	Kegiatan	Penanggung Jawab/ Narasumber
Sabtu, 7 Mei 2022	12.00 – 13.30	Registrasi Peserta	TIM
	13.30 – 13.45	Pengarahan	Indra Gunawan Pratama, M.Pd.
	13.45 – 14.45	<i>Sport science</i> masa kini dan masa yang akan datang	Indra Gunawan Pratama, M.Pd.
	14.45 – 15.30	Ishoma	TIM
	15.30 – 16.30	Pengenalan Alat <i>Functional Training</i>	Valentino Hary, M.Pd
	16.30 – 17.30	Pengisian kuesioner	TIM
Minggu, 8 Mei 2022	12.00 – 13.00	Registrasi Peserta	TIM
	13.00 – 14.45	Kondisi Fisik (Biomotor) Keseimbangan	Valentino Hary, M.Pd
	14.45 – 15.30	Ishoma	TIM
	15.30 – 17.00	Kondisi Fisik (Biomotor) Daya Tahan dan Kekuatan	Valentino Hary, M.Pd
	17.00 – 17.30	Pengisian kuesioner	TIM
Senin, 9 Mei 2022	12.00 – 13.00	Registrasi Peserta	TIM
	13.00 – 15.00	<i>Functional Training Basic</i>	Valentino Hary, M.Pd
	15.00 – 15.30	Ishoma	TIM
	15.30 – 16.30	<i>Suspension Training Suport To Train</i>	Valentino Hary, M.Pd
	16.30 – 17.30	<i>Pre-Test</i>	TIM
Selasa, 10 Mei 2022	12.00 – 13.30	Registrasi Peserta	TIM
	13.30 – 14.45	Program Latihan Kondisi Fisik	M.Nur Ridwan Fauzen, M.Pd
	14.45 – 15.30	Ishoma	TIM
	15.30 – 17.00	Program Latihan Kondisi Fisik	M.Nur Ridwan Fauzen, M.Pd
	17.00 – 17.30	Pembagian Kelompok <i>Treatment</i>	TIM

Sosialisasi Kondisi Fisik *Functional Training* ini diikuti oleh 50 atlet dan 3 Pelatih

yang ada di Koni Kabupaten Blitar mengikuti pelatihan peerapan *Functional Training*. Setelah pelatihan, terbentuk kelompok-kelompok *functional training* di beberapa klub olahrag. Kelompok ini bertujuan untuk terus mempraktikkan dan menyebarkan pengetahuan mengenai *functional training* di komunitas mereka. Beberapa komunitas olahraga mulai menginisiasi sesi latihan bersama yang terjadwal, dengan fokus pada latihan *functional training*. Hal ini menunjukkan peningkatan kesadaran dan komitmen terhadap metode latihan yang baru diperkenalkan.

Dokumentasi kegiatan pengabdian disajikan pada gambar berikut.



*Gambar 2.* Dokumentasi Kegiatan PKM



*Gambar 3.* Dokumentasi Kegiatan PKM



*Gambar 4.* Dokumentasi Kegiatan PKM

Setelah pengabdian dilaksanakan, terdapat peningkatan signifikan dalam partisipasi dan motivasi para atlet dalam mengikuti program latihan. Mereka menunjukkan antusiasme yang lebih tinggi dalam menerapkan metode *functional training* karena merasakan manfaat langsung dari latihan tersebut.

Melalui program pengabdian ini, diharapkan tercipta ekosistem olahraga yang lebih baik di Kabupaten Blitar, yang ditandai dengan peningkatan keterampilan dan kondisi fisik para atlet serta pemberdayaan pelatih dalam mengimplementasikan metode pelatihan yang lebih efektif.

## Diskusi

Hasil pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat menunjukkan keberhasilan dengan dihadiri peserta 50 Atlet dan 3 Pelatih, kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang bertujuan utamanya adalah menerapkan latihan Fisik *Functional Training* kepada atlet dan pelatih tercapai dengan baik. Hal ini dapat dilihat dari antusiasnya para atlet dan pelatih dalam mengikuti seluruh kegiatan pelatihan baik dalam pemberian materi maupun praktik. Para pelatih juga memperlihatkan antusiasnya ketika mereka melakukan praktik melatih menggunakan variasi latihan *Functional Training* pada atlet.

Latihan *Functional Training* merupakan salah satu latihan yang baru dan belum banyak dielaborasi oleh para pelatih fisik di Indonesia [9]. Padahal pendekatan latihan *Functional Training* telah banyak diadopsi oleh pelatih-pelatih Negara lain, seperti: Australia, Amerika, Inggris, Japan, Korea, dan Negara-negara Eropa lainnya [10], [11]. Latihan ini, meskipun baru bagi banyak pelatih fisik di Indonesia, diterima dengan sangat positif. Para pelatih mulai mengadopsi metode ini dalam rutinitas latihan mereka, menunjukkan bahwa program pengabdian ini berhasil memperkenalkan dan mengintegrasikan pendekatan latihan yang inovatif.

*Functional training* adalah metode latihan yang berfokus pada gerakan yang melibatkan banyak sendi dan otot secara bersamaan, yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan, keseimbangan, fleksibilitas, dan koordinasi [12], [13]. *Functional training* dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai dan keseimbangan sehingga membuat performa atlet lebih efektif dibandingkan metode latihan konvensional [14]. Latihan ini meniru gerakan alami tubuh, yang membuatnya lebih relevan untuk meningkatkan kinerja atlet di lapangan [15].

Penelitian terdahulu juga menunjukkan bahwa *functional training* dapat mengurangi risiko cedera karena melibatkan latihan yang memperkuat otot inti dan stabilisator [16]. Hal ini sangat penting dalam konteks olahraga kompetitif, di mana cedera dapat berdampak signifikan pada karier atlet.

Temuan dari kegiatan pengabdian ini yaitu partisipasi aktif dari pelatih dan atlet menunjukkan bahwa keterlibatan langsung dalam proses pembelajaran meningkatkan

efektivitas adopsi metode baru. Melalui pelatihan dan workshop, pelatih memperoleh pengetahuan dan keterampilan baru yang sesuai dengan program latihan yang lebih efektif dan sesuai dengan kebutuhan atlet.

## Kesimpulan

Pengabdian masyarakat melalui program functional training di Kabupaten Blitar berhasil mencapai tujuan yang diharapkan, yaitu meningkatkan keterampilan dan kondisi fisik atlet, memberdayakan pelatih, dan membentuk pranata baru dalam komunitas olahraga. Program ini berhasil memperkenalkan metode latihan yang efektif dan inovatif, serta mendorong perubahan perilaku dan budaya latihan di komunitas tersebut.

Ke depan, program serupa dapat diterapkan di wilayah lain dengan menyesuaikan kebutuhan lokal dan memastikan keterlibatan aktif komunitas. Penelitian lebih lanjut juga diperlukan untuk mengevaluasi dampak jangka panjang dari functional training pada prestasi atlet dan kesehatan masyarakat.

## Pengakuan/Acknowledgements

Kami mengucapkan terima kasih kepada Pemerintah Kabupaten Blitar dan KONI Kabupaten Blitar atas dukungan mereka, serta kepada para pelatih dan atlet yang berpartisipasi aktif dalam program ini. Penghargaan kami juga kepada tenaga ahli functional training yang memberikan bimbingan, tim pengabdian dari Universitas Nahdlatul Ulama Blitar yang bekerja keras, serta para donatur dan sponsor yang mendukung secara finansial dan material. Terima kasih juga kepada semua pihak yang telah membantu, baik secara langsung maupun tidak langsung, dalam menyukseskan kegiatan ini.

## Daftar Referensi

- [1] A. Gumantan, I. Sina, and E. Pratiwi, "Olahraga Rekreasi dalam Peningkatan Prestasi Olahraga," *Sport. J. Pendidik. Olahraga*, vol. 1, no. 2, pp. 103–114, Dec. 2020, doi: 10.32528/sport-mu.v1i2.8857.
- [2] Z. Amali, "Kebijakan olahraga nasional menuju Indonesia Emas tahun2045," *J. Olahraga Pendidik. Indones.*, vol. 2, no. 1, pp. 63–83, 2022, [Online]. Available: <http://jopi.kemendpora.go.id/index.php/jopi>
- [3] A. G. Jeki and A. Wulansari, "Penguatan Literasi Tentang Aktivitas Fisik Pada Remaja Sebagai Upaya GERMAS Di SMPN 5 Kota Jambi," *J. Mandala Pengabd. Masy.*, vol. 4, no. 2, pp. 423–429, Dec. 2023, doi: 10.35311/jmpm.v4i2.284.
- [4] K.-O. An and K.-J. Lee, "Sports Injury Prevention and Functional Training: A

- Literature Review,” *Asian J. Kinesiol.*, vol. 23, no. 1, pp. 46–52, Jan. 2021, doi: 10.15758/ajk.2021.23.1.46.
- [5] A. Gong, F. Gu, W. Nan, Y. Qu, C. Jiang, and Y. Fu, “A Review of Neurofeedback Training for Improving Sport Performance From the Perspective of User Experience,” *Front. Neurosci.*, vol. 15, May 2021, doi: 10.3389/fnins.2021.638369.
- [6] V. Cavedon, C. Milanese, A. Marchi, and C. Zancanaro, “Different amount of training affects body composition and performance in High-Intensity Functional Training participants,” *PLoS One*, vol. 15, no. 8, p. e0237887, Aug. 2020, doi: 10.1371/journal.pone.0237887.
- [7] B. H. M. Branco *et al.*, “Sports and Functional Training Improve a Subset of Obesity-Related Health Parameters in Adolescents: A Randomized Controlled Trial,” *Front. Psychol.*, vol. 11, Jan. 2021, doi: 10.3389/fpsyg.2020.589554.
- [8] A. N. Warthadi, N. Subekti, G. B. Putra, and K. Khotimah, “Pendampingan Penerapan Functional Strength Training pada Pelatih dan Atlet Tapak Suci Pimda 05 Surakarta,” *J. Abdidas*, vol. 3, no. 3, pp. 536–542, Jun. 2022, doi: 10.31004/abdidas.v3i3.615.
- [9] S. W.-S. T. Paramitha *et al.*, *Unggul Dalam Keolahragaan dan Pendidikan Jasmani Selama Masa Pandemi*. 2021.
- [10] B. N. Ide *et al.*, “Is There Any Non-functional Training? A Conceptual Review,” *Front. Sport. Act. Living*, vol. 3, Jan. 2022, doi: 10.3389/fspor.2021.803366.
- [11] R. V. Teixeira, G. R. Batista, A. L. Mortatti, P. M. S. Dantas, and B. G. de A. T. Cabral, “Effects of Six Weeks of High-Intensity Functional Training on Physical Performance in Participants with Different Training Volumes and Frequencies,” *Int. J. Environ. Res. Public Health*, vol. 17, no. 17, p. 6058, Aug. 2020, doi: 10.3390/ijerph17176058.
- [12] X. Sang, “EFFECTS OF FUNCTIONAL TRAINING ON THE ATHLETIC QUALITY OF AEROBICS PRACTITIONERS,” *Rev. Bras. Med. do Esporte*, vol. 29, 2023, doi: 10.1590/1517-8692202329012022\_0626.
- [13] E. C. McLaughlin *et al.*, “Balance and functional training and health in adults: an overview of systematic reviews,” *Appl. Physiol. Nutr. Metab.*, vol. 45, no. 10 (Suppl. 2), pp. S180–S196, Oct. 2020, doi: 10.1139/apnm-2020-0279.
- [14] V. Hary and I. G. Pratama, “Pengaruh Functional Training dan TRX Suspension Terhadap Kekuatan Otot Tungkai dan Keseimbangan pada Pemain Futsal U21 Kabupaten Blitar,” *Briliant J. Ris. dan Konseptual*, vol. 8, no. 1, p. 1, Feb. 2023, doi: 10.28926/briliant.v8i1.1171.
- [15] W. Xiao *et al.*, “Effect of Functional Training on Physical Fitness Among Athletes: A Systematic Review,” *Front. Physiol.*, vol. 12, Sep. 2021, doi: 10.3389/fphys.2021.738878.
- [16] T. Ben-Zeev and E. Okun, “High-Intensity Functional Training: Molecular Mechanisms and Benefits,” *NeuroMolecular Med.*, vol. 23, no. 3, pp. 335–338, Sep. 2021, doi: 10.1007/s12017-020-08638-8.
- [17] Pratama, I. G., Hanif, M., Ramly, R. A., & Khotimah, D. K. (2023, July). Pengembangan

- media belajar pjok berbasis aplikasi smart learning di masa pandemi. In SIPTEK: Seminar Nasional Inovasi Dan Pengembangan Teknologi Pendidikan (Vol. 1, No. 1).
- [18] Jamaludin, A. A. (2018). Evaluasi program pendidikan jasmani, kesehatan, dan olahraga di SMP Negeri 3 Malang menggunakan model CIPP. *Journal of Physical Education, Sport and Recreation*, 2(01), 34-40.
- [19] Pratama, I. G. (2018, November). Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Usia 10-12 Tahun SDN Kepanjen Lor 2 Kota Blitar. In *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga (SENALOG)* (Vol. 1, No. 1, pp. 55-57).