

## SOSIALISASI PENERAPAN *SPORT SCIENCE* DALAM MENINGKATKAN PRETASI ATLET

Zulkifli<sup>1</sup>, Raihanatu Binqalbi Ruzain<sup>2</sup>, Raffly Henjilito<sup>3</sup>

<sup>1,3</sup>) Penjaskesrek, FKIP, Universitas Islam Riau

<sup>2</sup>) Fakultas Psikologi, Universitas Islam Riau

*e-mail:* zulkifli.darwis@edu.uir.ac.id, raihanatu.binqolbi@psy.uir.ac.id, rafflyhenjilito@edu.uir.ac.id

### Abstrak

Masalah yang dihadapi oleh mitra berkaitan dengan program pembinaan prestasi olahraga di lingkungan Dispora Kabupaten Rokan Hilir Provinsi Riau. Pembinaan yang dilakukan tentunya membutuhkan banyak masukan dan penguatan dibidang pembinaan prestasi. Salah satu faktor penunjang yang diperlukan disini adalah ilmu pengetahuan pada bidang sport science untuk meningkat prestasi atlet. Sport Science sendiri merupakan disiplin ilmu pengetahuan yang saling berhubungan dan sangat komprehensif dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi atlet dan membantu dalam proses pelatihan. Kegiatan dari penguatan konsep sport science ini dilaksanakan dengan beberapa tahapan. Pertama, tahap persiapan yaitu melakukan survy dan diskusi untuk mendapatkan informasi yang dibutuhkan, menetapkan sasaran, menyiapkan materi dan kebutuhan lainnya. Kedua, tahap pelaksanaan dengan kegiatan melakukan pre test dan menyampaikan materi tentang sport science. Ketiga, tahap evaluasi dengan melakukan post test dan menganalisis hasil akhir dari kegiatan Pengabdian masyarakat yang telah dilakukan. kegiatan pengabdian masyarakat ini berjalan dengan baik dari awal sampai akhir kegiatan, peserta mengikuti dengan antusias dan aktif dalam bersikusi dengan pemateri. Hasil akhir diperoleh ada peningkatan pemahaman peserta berkaitan dengan penerapan konsep sport science dalam meningkatkan prestasi atlet.

**Kata kunci:** Sport Science, Prestasi Atlet

### Abstract

The problems faced by partners are related to the sports achievement development program in the Dispora environment, Rokan Hilir Regency, Riau Province. The coaching carried out certainly requires a lot of input and reinforcement in the field of achievement coaching, One of the supporting factors needed here is knowledge in the field of sport science to increase athlete achievement. Sport Science itself is a discipline that is interconnected and very comprehensive with the aim of improving athlete performance and assisting in the training process. The activity of strengthening the concept of sport science is carried out in several stages. First, the preparation stage, namely conducting surveys and discussions to get the information needed, setting goals, preparing materials and other needs. Second, the implementation stage with pre-test activities and delivering material about sport science. Third, the evaluation stage by conducting a post test and analyzing the final results of the community service activities that have been carried out. This community service activity went well from the beginning to the end of the activity, the participants followed enthusiastically and were active in discussing with the presenters. The final result is that there is an increase in participants' understanding regarding the application of the concept of sport science in improving athlete achievement

**Keywords:** Sport Science, athlete achievement

### PENDAHULUAN

Salah satu fungsi dari kerja Dispora Rokan Hilir pada bidang olahraga adalah meningkatkan prestasi olahraga di Kabupaten Rokan Hilir. Prestasi yang telah dicapai oleh atlet dari Rokan Hilir berhasil menghantar Riau Memperoleh peringkat 8 besar pada PON Papua dengan dari atlit yang berasal dari Rohil berhasil meraih mendali perunggu. hasil ini merupakan suatu kebanggaan bagi Kabupaten Rokan Hilir. Karena menjadi hal besar bagi suatu daerah (kota, Kabupaten atau Negara) merupakan suatu kebanggaan atau prestise sehingga dihargai oleh daerah lain, pengakuan politik, sampai pada bidang Ekonomi (Houlihan & Green, 2008). Pencapaian ini tentunya tidak membuat pemerintah Rokan Hilir cepat Puas,

karena pada beberapa kegiatan resmi olahraga di lingkungan pengkab Rohil bupati Rohil Afrizal menyampaikan disela pidatonya dalam kegiatan pelantikan KONI ( Komite Olahraga Nasional Indonesia) Kabupaten Rokan Hilir pada tanggal 28 Desember 2021 menyatakan akan menganggarkan dana 5 Miliar untuk Persiapan menghadapi Porprov yang akan dilaksanakan di kuansing (Riautribuncom, 2021). Dengan kondisi dana dan dukungan yang kuat dari pemerintah, tentunya menginginkan hasil yang terbaik yang akan diperoleh dari ajang olahraga bergengsi padatingkat provinsi ini.

Kondisi dari pembinaan yang lagi berlangsung ini tentunya membutuhkan banyak masukan dan penguatan dibidang pembinaan prestasi. Ketika kita membahas ilmu berkaitan dengan olahraga, tentu kita tidak asing lagi dengan yang namanya ilmu kepelatihan olahraga, hal ini ternyata belum cukup untuk menjawab semua permasalahan yang dihadapi oleh seorang pelatihan dan atlit dalam meningkatkan prestasinya, karena kalau kita cuma mengandalkan ilmu kepelatihan namun masih membutuhkan pengetahuan pendukung agar dapat di evaluasi sehingga kelemahan yang ada dapat diperbaiki bahkan ditingkatkan (Wicaksono, 2012). Dunia Olahraga prestasi sendiri membutuhkan Ilmu pengetahuan, diharapkan dapat meningkat prestasi atletnya (Williams, 2005). Salah satu faktor penunjang yang diperlukan disini adalah ilmu pengetahuan pada bidang sport science (Martindale & Nash, 2012). Pengertian Sport Science Sendiri merupakan penerapan dari berbagai bidang ilmu, seperti kepelatihan, fisiologi, biomekanika, motor control dan motor development, psikologi, nutrisi dan banyak lagi lainnya (Haff, 2010). Ada juga yang berpendapat bahwa sport science merupakan penerapan secara logika dari suatu teori ilmu pengetahuan hasil penelitian atau analisis para ahli olahraga untuk meningkatkan prestasi atlet (Abidin, 2016). Pengembangan konsep sport Science diprakarsai oleh Prof. Dr. Herbert Haag, M.S dari Jerman (Sugiyanto, 1999). Sport Science merupakan perpaduan dari berbagai disiplin ilmu pengetahuan yang saling berhubungan dan sangat komprehensif dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi atlet dan membantu dalam proses pelatihan bagi pelatih (Abidin, 2016)

Beberapa penelitian dan pengabdian yang telah dilakukan berkaitan bidang Sport Science untuk meningkatkan prestasi atlet antara lain, penelitian dari Andang & Rustiawan (2020) berkaitan dengan kebutuhan sport science pada bidang olahraga prestasi menyimpulkan hasil penelitiannya bahwa kajian literatur pada kebutuhan sport science ini dapat dijadikan sebagai salah satu faktor yang dapat dijadikan bahan pertimbangan dalam upaya peningkatan olahraga prestasi. Kegiatan pengabdian yang telah dilakukan sebelumnya berkaitan dengan sport science telah dilakukan oleh Kusuma dan Aminullah (2019) dengan judul pelatihan penerapan sport science untuk pelatih bulutangkis di kecamatan masbagik dengan sasaran pelatih bulutangkis. Hal ini tentunya dapat menjelaskan bahwa penerapan sport Science dalam pembinaan atelt yang berprestasi merupakan hal yang penting untuk dilakukan. oleh sebab itu tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini nantinya dapat memberikan pemahaman bagi instansi dalam melakukan pembinaan kepada atletnya dengan penerapan konsep sport science yang seutuhnya, sehingga tujuan dari pembinaan yang dilakukan bisa mencapai hasil yang diinginkan.

## METODE

Pelaksanaan program pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan metode ceramah, demonstrasi dan diskusi berkaitan dengan materi sport science. Berikut dijelaskan lebih rinci berkaitan dengan tahapan dari pelaksanaan kegiatan pengabdian ini.

### 1. Tahap Persiapan

Pada tahap ini tim dari pengabdian melakukan survey dan diskusi untuk mendapatkan informasi yang dibutuhkan saat pelatihan, menetapkan tujuan pelatihan, mempersiapkan materi, mempersiapkan jadwal kegiatan dan mempersiapkan peralatan yang dibuthkan dan hal lainnya berkaitan dengan pelaksanaan kegiatan.

### 2. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan kegiatan di lakukan dengan memberikan post tes dan memberikan materi penguatan berkaitan dengan Sport Science. Narasumber yang memberikan

penguatan merupakan ahli dibidangnya dengan menggunakan metode ceramah, demonstrasi dan diskusi. Di akhir kegiatan pelaksanaan dilakukan post tes kembali kepada peserta.

### 3. Tahap Evaluasi

Tahap ini merupakan tahap terakhir dari pelaksanaan kegiatan pengabdian, Pada tahap ini kita akan melakukan evaluasi dari berbagai kegiatan yang telah dilakukan. Hal ini penting dilakukan terutama bagi para tim pengabdian kepada masyarakat dan para peserta. Adapun evaluasi yang akan kita lakukan yang berkenaan dengan capaian-capaian yang telah diraih, hambatan-hambatan dalam melaksanakan kegiatan, manfaat kegiatan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 22 Oktober 2022 di Kabupaten Rokan Hilir dengan diikuti oleh 25 orang peserta. Pelatihan dilakukan dengan menyampaikan materi berkaitan dengan sport science dengan metode ceramah, demonstrasi dan diskusi. Pada sesi diskusi nara sumber dan peserta membahas berkaitan dengan kiat awal yang bisa dilakukan dalam penerapan sport science. Bagaimana memaksimalkan dan meningkatkan Sumber daya Manusia (SDM) yang dibutuhkan dalam penerapan sport science dan memaksimalkan sarana dan prasarana yang di butuhkan. Ini menjadi topik yang banyak bahas didalam kegiatan diskusi. berdasarkan dari pemahaman peserta di akhir kegiatan dapat diidentifikasi 85 % peserta telah memahami materi tentang sport science dengan baik.



Gambar 1. Kegiatan berlangsung

Kegiatan Pengabdian ini terlaksana dengan baik dari awal sampai akhir kegiatan tanpa memiliki kendala yang berarti. Tampak antusias yang cukup tinggi dari para peserta saat mengikuti kegiatan. Pada sesi diskusi terlihat semua peserta aktif terlibat dalam diskusi.



Gambar 2. Foto bersama di akhir Kegiatan

## SIMPULAN

Pada awal sebelum kegiatan, masih banyak dari peserta yang belum memahami berkaitan dengan Penerapan Sport Science dalam pembinaan atlet. Mereka menjalankan tugas sesuai dari

kemampuan dan tugas masing-masing, sehingga kalau ada aspek lain yang mereka tidak pahami mereka tidak bisa berbuat banyak. Tetapi setelah memperoleh materi dari nrasumber peserta menyadari bahwa dalam melakukan pembinaan banyak aspek-aspek ilmu pengetahuan yang dibutuhkan dan saling keterkaitan. Dari hasil kegiatan ini sudah di peroleh 85 % peserta sudah memahami penerapan Sport Science untuk menciptakan atlet yang berpretasi.

#### SARAN

Berdasarkan dari masukan dan tanggapan peserta kegiatan. Disarankan untuk kegiatan ini akan terus dilanjutkan dengan membahas tema yang lebih sfesifik berkaitan dengan Sport Science, Seperti Contoh Khusus membahas tentang *physiologi*, *biomekanika* atau berkaitan tentang nutrisi atlet.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan trimakasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Islam Riau yang telah memberikan kesempatan dan mendukung pelaksanaan kegiatan ini.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Z. (2016). Pemahaman Dasar Sport Science & Penerapan Iptek Olahraga. (Z. Abidin, Ed.). Jakarta: KONI
- Houlihan, B., & Green, M. (2008). Perbandingan Pengembangan Olahraga Elit. Sistem, Struktur dan Kebijakan Publik (First edit). USA: Elsevier.
- Haff, G. G. (2010). Sport Science. Strength and Conditioning Journal, 32(2), 33–45.
- Martindale, R., & Nash, C. (2012). Sport science relevance and application : Perceptions of UK coaches. Journal of Sports Sciences, 31(8), 807–819. <https://doi.org/10.1080/02640414.2012.754924>
- Riautribuncom (2021), Persiapan Porprov Riau 2022, Pengkab Rohil Siapkan Anggaran 5 Miliar, diakses pada 14 Juni 2021. Dari <https://riautribune.com/news/detail/18869/persiapan-porprov-riau-2022-pemkab-rohil-siapkan-anggaran-rp-5-miliar>
- Sugiyanto. (1999). Dimensi Kajian Ilmu Keolahragaa. Sport Science, 01(01), 1–9.
- Williams, S. J. (2005). A Case Study of the Relationship between Sports Science Research Practice and Elite Coaches' Perceived Needs, 1–315.
- Wicaksono, D. (2012). Sumbangan Ilmu Penunjang Olahraga Terhadap Pembinaan Olahraga Prestasi. Jurnal Olahraga Prestasi, 91–101.
- Zainal, A. (2018). Sports Science Pentingnya Sports Science. Jakarta