

Pengembangan Latihan Fisik untuk Kebugaran Atlet Dayung pada Masa Pandemi Covid-19 di Desa Buluhcina Kabupaten Kampar

Zahtamal^{1*}, Elda Nazriati², Lilly Haslinda³

zahtamal@lecturer.unri.ac.id^{1*}, eldanazriati@gmail.com², lilly_haslinda@yahoo.com³

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Dokter

^{1,2,3}Universitas Riau

Received: 11 01 2021. Revised: 26 07 2021. Accepted: 29 07 2021.

Abstract : The development of physical training for rowing athletes in Buluhcina village, Kampar Regency, still needs to be done, especially during the Covid-19 pandemic in 2020. The aim of this empowerment activity is to develop physical training for the fitness of rowing athletes, especially during the Covid-19 pandemic. The empowerment method used is education through question and answer lectures accompanied by simulations and demonstrations as well as optimizing the development of physical exercise. This empowerment activity has been carried out by always paying attention to health protocols during the Covid-19 pandemic. The results that have been obtained include increased knowledge of athletes, increased skills and motivation of athletes to continue to do physical exercise during Covid-19. This activity has also facilitated the development of facilities for athletes' physical fitness. The conclusion of this activity is the development of physical training for athlete fitness with this community service method has increased knowledge and optimized the fitness facilities for Rowing athletes.

Keywords : Rowing athletes, Buluhcina village, Fitness, Covid-19 pandemic.

Abstrak : Pengembangan latihan fisik atlet Dayung di desa Buluhcina Kabupaten Kampar masih perlu dilakukan, khususnya pada pandemi covid-19 tahun 2020. Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah mengembangkan latihan fisik untuk kebugaran atlet Dayung, terutama selama masa pandemi covid-19. Metode pengabdian yang dilakukan edukasi melalui ceramah tanya jawab disertai simulasi dan demonstrasi serta optimalisasi pengembangan latihan fisik. Kegiatan pengabdian ini telah dilakukan dengan selalu memperhatikan protokol kesehatan pada masa pandemi covid-19. Hasil yang telah didapat antara lain meningkatnya pengetahuan atlet, meningkatkan keterampilan dan motivasi atlet untuk tetap melakukan latihan fisik selama covid-19. Kegiatan ini juga telah memfasilitasi pengembangan sarana untuk kebugaran fisik atlet. Simpulan kegiatan ini adalah pengembangan latihan fisik untuk kebugaran atlet dengan metode pengabdian masyarakat ini telah meningkatkan pengetahuan dan mengoptimalkan sarana kebugaran atlet Dayung.

Kata kunci : Atlet dayung, Desa Buluhcina, Kebugaran, Pandemi covid-19

ANALISIS SITUASI

Kebugaran fisik/jasmani adalah kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat tubuhnya dalam batas fisiologis terhadap lingkungan dan atau kerja fisik yang cukup efisien tanpa lelah secara berlebihan (Fahruzi, dkk, 2017). Supaya mendapatkan kebugaran jasmani yang maksimal harus dilakukan latihan fisik/olahraga dengan frekuensi, intensitas, waktu, dan tipe latihan tertentu. Olahraga merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang memiliki dimensi kompleks dilakukan secara teratur dan terukur. Setiap individu yang berolahraga mempunyai tujuan yang berbeda-beda, antara lain untuk berprestasi, kesegaran jasmani, ataupun rekreasi (Pujiyanto, 2015). Latihan fisik juga dapat meningkatkan kualitas hidup, untuk pengelolaan penyakit dan atau penyembuhan atau menunda/meniadakan komplikasi yang akan ditimbulkannya.

Banyak olahraga yang dapat dikembangkan di masyarakat, salah satunya adalah dayung. Dayung di Indonesia termasuk olahraga yang sudah lama ada dan terus dikembangkan. Olahraga ini juga telah mengharumkan nama Negara Indonesia karena prestasi yang telah dicapai baik di level regional dan dunia adalah dayung. Olahraga Dayung adalah salah satu olahraga dengan atlet terpacu satu sama lain dalam perahu, di sungai, di danau atau di laut, tergantung pada jenis ras dan disiplin. Dalam teknik mendayung dengan oar hanya dikenal dua macam kayuhan yaitu dayung maju dan dayung mundur. Jika menginginkan perahu bergerak kedepan maka digunakan dayung maju sedangkan dayung mundur untuk menghentikan perahu yang sedang bergerak maju atau memang menginginkan perahu bergerak mundur (Wikipedia, 2020).

Salahsatu desa dengan potensi pengembangan olahraga, khususnya dayung adalah Desa Buluhcina Kecamatan Siak Hulu Kabupaten Kampar. Hal ini dikarenakan desa ini berada dekat atau di sepanjang aliran Sungai Kampar yang kondisi aliran sungainya tenang dan panjang. Desa Buluhcina terletak 30 Km dari pusat Kota Pekanbaru Provinsi Riau. Desa Buluhcina ini, terdiri dari empat dusun, yakni Dusun I, Dusun II, Dusun III dan Dusun IV.

Berdasarkan survei pendahuluan, didapatkan informasi bahwa sudah ada keberadaan atlet dayung di desa ini sejak 15 tahun terakhir yang berasal dari desa setempat dan dari desa tetangga. Selain itu, banyak juga remaja atau pemuda dari desa Buluhcina yang menekuni/penggiat olahraga Dayung ini. Akan tetapi, secara pembinaan dan kegiatan olahraga baik untuk kebugaran maupun performa belum terprogram dengan baik. Selama ini kegiatan pembinaan dan pelatihan olahraga dilakukan oleh seorang pelatih dari desa Buluhcina sendiri dengan latar belakang bukan dari disiplin ilmu kesehatan atau

keolahragaan. Para atlet dan pemuda disini sebagian besar hanya belajar dayung secara mandiri. Secara prestasi, para atlet dayung dari Desa ini telah mengikuti event atau perlombaan dayung baik skala nasional maupun internasional. Hasil/prestasi yang didapat oleh atlet dayung dari desa ini ada juga yang keluar sebagai pemenang, akan tetapi dirasa belum maksimal. Beberapa kendala yang dihadapi oleh para atlet adalah minimnya sarana dan prasarana untuk meningkatkan kebugaran dan performa fisik mereka. Selain itu, masih kurang adanya pembinaan dari pihak-pihak terkait, seperti Dinas Pendidikan, pemuda dan Olahraga (Disdikpora), pihak Puskesmas, serta dukungan dari pemerintah daerah.

Sejak COVID-19 pertama dilaporkan di Indonesia pada tanggal 2 Maret 2020 (WHO, 2020), masyarakat Indonesia mulai merasakan dampaknya di berbagai aspek, termasuk di bidang olahraga. Kasus COVID-19 di provinsi Riau juga terus meningkat. Data terbaru hingga tanggal 27 Agustus 2020 didapatkan total 14.439 kasus (Pemprov Riau, 2020). Selama pandemi covid-19 ini, atlet dayung di Buluhcina juga mengurangi frekuensi latihan. Hal ini disebabkan karena, adanya larangan kerumunan masa, risiko penularan covid yang akan terjadi, serta kekhawatiran para atlet akan tertular covid-19. Selain itu juga karena tidak adanya event perlombaan dayung (khususnya selama tahun 2020), kurangnya pembinaan dari berbagai pihak terkait, termasuk dalam hal pelatihan, padahal calon atlet-atlet muda yang potensial banyak dari desa ini yang masih sangat membutuhkan ilmu dan keterampilan yang mumpuni. Hal ini tentunya berdampak pada berkurangnya kebugaran fisik atlet, sehingga akan menghambat prestasi. Fakultas Kedokteran UNRI telah memiliki para dokter dan pakar di bidang kedokteran Olahraga. Sebagai wujud pengabdian kepada masyarakat, kegiatan ini dilakukan untuk menjawab permasalahan yang dihadapi dalam pengembangan atlet dayung di desa ini.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan tujuan; 1) diketahuinya kebutuhan dan memfasilitasi sarana prasarana pengembangan latihan fisik untuk kebugaran atlet dan penggiat olahraga dayung di Desa Buluhcina Kabupaten Kampar, dan 2) Dilakukannya pengembangan program latihan fisik untuk kebugaran atlet dan penggiat olahraga dayung di Desa Buluh Cina Kabupaten Kampar. Tujuan ini diwujudkan dengan tetap mematuhi protokol kesehatan selama pandemic covid-19. Tentunya hal ini diharapkan dapat juga menjadi model pemberdayaan masyarakat di era pandemic covid 19 ini.

SOLUSI DAN TARGET

Garis besar upaya penyelesaian permasalahan berdasarkan latar belakang situasi di atas antara lain; 1) Melakukan analisis kebutuhan pengembangan atlet selama covid-19 dan memfasilitasi atau optimalisasi sarana prasarana pengembangan latihan fisik untuk kebugaran atlet dan penggiat olahraga dayung di Desa Buluhcina Kabupaten Kampar, dan 2) Melakukan pengembangan program latihan fisik untuk kebugaran atlet dan penggiat olahraga Dayung di Desa Buluh Cina Kabupaten Kampar, melalui metode edukasi untuk peningkatan pengetahuan dan skill atlet. Upaya edukasi telah terbukti dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan seseorang (Zahtamal dan Munir, 2019; Restuastuti, dkk 2017). Upaya penguatan SDM di masyarakat serta peningkatan sarana prasarana dalam mendukung pengelolaan masalah kesehatan (Zahtamal, dkk., 2019), telah terbukti juga memberdayakan/meningkatkan kemandirian masyarakat..

Waktu kegiatan pengabdian ini dilakukan pada bulan Maret sampai dengan September 2020. Tempat pengabdian adalah di Desa Buluhcina kecamatan Siak Hulu Kabupaten Kampar. Adapun target atau sasaran utama dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah atlet dan penggiat olahraga Dayung di Desa Buluh Cina Kabupaten Kampar. Selanjutnya, pihak pemerintah desa Buluh Cina, Organisasi/wadah atlit Dayung di Desa Buluh Cina, tokoh adat dan tokoh masyarakat.sebagai sasaran sekunder, yang diharapkan sebagai pihak yang membantu dalam proses pendampingan untuk mendukung atau memfasilitasi atlet dan penggiat olahraga Dayung di Desa Buluh Cina Kabupaten Kampar dalam meningkatkan kebugaran dan performa mereka sehingga tercipta atlet dan pemuda yang handal dan berprestasi. Dengan melibatkan Pihak Organisasi/wadah atlit Dayung di Desa Buluh Cina, diharapkan proses pendampingan dapat dilakukan secara kontinyu dan berkelanjutan, karena pengelolaan kebugaran, tidak dapat dilakukan hanya sesaat.

METODE PELAKSANAAN

Berdasarkan tujuan, metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terdiri dari; Melakukan survei dan analisis kebutuhan situasi sarana dan prasarana pendukung untuk kebugaran atlet dan penggiat olahraga Dayung di Desa Buluh Cina Kabupaten Kampar serta penyamaan persepsi pelaksanaan kegiatan di masa pandemi covid-19. Melakukan pengembangan program latihan fisik untuk meningkatkan kebugaran melalui langkah-langkah sebagai berikut: 1) Menentukan sasaran atlet dan penggiat olahraga dayung. 2) Merancang pesan yang disampaikan pada khalayak sasaran dan menyampaikan pesan melalui media powerpoint untuk menjelaskan program latihan fisik dalam rangka mewujudkan kebugaran

fisik atlet. 3) Melakukan edukasi program latihan fisik dengan metode penyuluhan dengan langkah-langkah sebagai berikut; pengantar pertemuan, pencairan suasana, penyampaian materi pengembangan latihan fisik melalui CTJ dikombinasi dengan simulasi dan demonstrasi serta diskusi dan partisipasi.

HASIL DAN LUARAN

Kegiatan pengabdian diawali dengan proses penjajakan dan analisis kebutuhan masyarakat terkait kegiatan Abdimas yang dilaksanakan. Hal ini terlihat dari gambar berikut:



Gambar 1. Proses penjajakan dan analisis kebutuhan masyarakat terkait kegiatan Abdimas

Berdasarkan pengamatan tim, diketahuinya kebutuhan sarana prasarana pengembangan latihan fisik untuk kebugaran atlet dan penggiat olahraga Dayung di Desa Buluh Cina Kabupaten Kampar masih terbatas, misalnya alat pendayung yang sesuai standard masih sangat terbatas. Untuk solusi hal ini tim berkoordinasi dan merekomendasikan perlunya pendekatan kepada pimpinan desa serta ke pihak-pihak yang dapat meningkatkan pengadaan sarana dan prasarana untuk kebugaran atlet, seperti ke pemerintah daerah Kota Pekanbaru, instansi yang telah membina atlet Dayung selama ini, seperti Dinas lingkungan hidup dan kehutanan provinsi riau, KONI Riau, serta pihak swasta seperti perusahaan PT. RAPP. Tim pengabdian kepada masyarakat juga memfasilitasi optimalisasi serta pengadaan alat untuk kebugaran fisik atlet.

Kegiatan Abdimas ini langsung dilaksanakan ke para atlet dan penggiat olahraga Dayung di desa Buluh Cina, dalam bentuk edukasi/penyuluhan, pelatihan dan pendampingan. Selama masa pandemic covid-19, tim Abdimas dan aparat desa selalu mengupayakan rangkaian kegiatan dengan memperhatikan protokol kesehatan. Kegiatan penyuluhan dan pelatihan dipusatkan di Aula terbuka Desa Buluh Cina Kecamatan Siak Hulu, Sabtu tanggal 09 Oktober 2020. Tim dosen sebagai narasumber antara lain dr. Lilly Haslinda, M.Biomed, Dr. Zahtamal, SKM, M.Kes, dr. Miftah Azrin, SpKO, Dr. dr. Elda

Nazriati, M.Kes, dan dibantu oleh staff FK UNRI Nur Muhammad H, SE serta Mahasiswa FK UNRI. Adapun topic yang disampaikan antara lain; Fisiologi Olahraga, Prinsip-prinsip Latihan Fisik untuk kebugaran Atlet, serta Dasar-dasar latihan beban untuk meningkatkan dan menguatkan otot.



Gambar 2. Kegiatan optimalisasi serta pengadaan alat/sarana untuk kebugaran fisik atlet.

Pada Gambar 3 menggambarkan alur pelaksanaan edukasi dengan mengikuti protokol kesehatan selama masa pandemi covid-19, seperti berikut ini:



Gambar 3. Alur proses penyuluhan/edukasi pada atlet Dayung di masa pandemi covid-19

Peserta yang hadir pada kegiatan edukasi berjumlah 22 orang. Selama edukasi, instruksi protokol kesehatan selama pandemi covid-19 selalu dipatuhi oleh tim. Aturan tersebut dapat dilihat pada tahap berikut: 1) Setiap peserta dan panitia termasuk para undangan harus dalam keadaan sehat. Salah satu upaya untuk mengetahui status kesehatan ini adalah melalui skrining suhu tubuh dengan *thermo Gun* dan wawancara singkat pada <http://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/PPM>

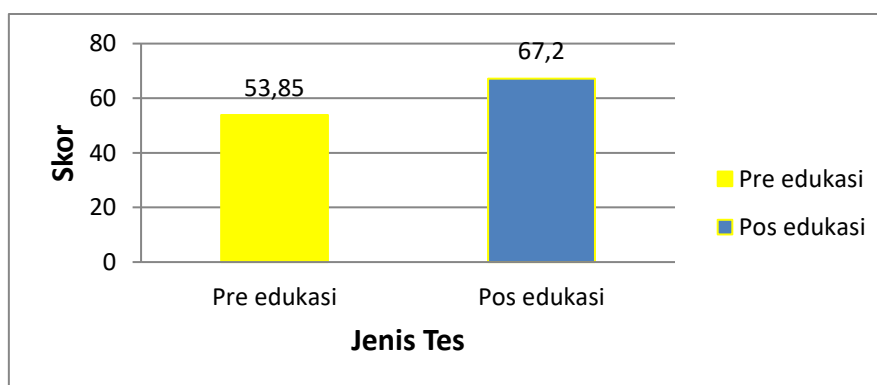
peserta di pintu masuk aula. 2) Peserta dan undangan melakukan sterilisasi tangan dengan menggunakan handsanitizer yang telah disediakan. 3) Kepada seluruh peserta dan undangan harus memakai masker selama mengikuti acara. Masker ini dibawa langsung oleh peserta dan juga disediakan oleh Tim Abdimas. 4) Selanjutnya, peserta mengisi daftar hadir mengikuti kegiatan penyuluhan. 5) Ketika berada di dalam ruangan, peserta juga selalu diingatkan untuk menjaga jarak fisik dengan peserta/undangan yang lainnya dan tetap menggunakan masker. 6) Peserta penyuluhan mendengarkan seksama setiap materi yang disampaikan oleh narasumber.

Selanjutnya, evaluasi kegiatan edukasi dilakukan dengan penilaian menggunakan kuesioner untuk pre dan post kegiatan. Sebanyak 20 peserta mengisi kuesioner pre dan 19 peserta mengisi kuesioner post. Hasil skor hasil pre dan post dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Hasil Skor responden sebelum dan setelah edukasi

Pengetahuan peserta	n	Mean	Median	SD	Min - Max
Pre	20		53,85		38,46 – 61,54
Post	19	67,20		13,52	

Untuk lebih jelasnya, hasil ini juga dapat dilihat dari gambar berikut:



Gambar 4. Grafik peningkatan skor pengetahuan peserta sebelum dan setelah di edukasi

Berdasarkan tabel 1 di atas, dapat dilihat bahwa rerata skor (median) pengetahuan peserta yang mengisi kuesioner sebelum kegiatan (20 peserta) adalah 53,85 dengan nilai maksimum dan minimum 38,46 – 61,54 (skor tertinggi 100). Selanjutnya, setelah edukasi terlihat ada peningkatan rerata skor pengetahuan (mean) peserta menjadi 67,20 dengan standar deviasi 13,52. Untuk mengetahui pengaruh edukasi terhadap pengetahuan peserta, maka dilakukan analisis terhadap hasil kuesioner peserta yang mengisi kedua kuesioner baik sebelum dan sesudah edukasi. Hasil analisis pengaruh edukasi terhadap pengetahuan peserta dapat dilihat pada tabel di bawah:

Tabel 2. Uji perbedaan rerata skor pengetahuan partisipan sebelum dan setelah edukasi

Pengetahuan peserta	n	Mean	Median	SD	Min - Max	P value
Pre	17		53,85		46,15 – 61,54	0,017
Post	17	64,70		11,872		

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa terdapat 17 peserta yang lengkap mengisi kedua kuesioner, baik sebelum maupun setelah edukasi. Berdasarkan nilai yang diperoleh, dari kelompok peserta yang mengisi lengkap kedua kuesioner ini terlihat terjadi peningkatan skor pengetahuan. Uji statistik dengan menggunakan *Wilcoxon Signed Ranks Test* diperoleh bahwa terdapat perbedaan yang bermakna secara statistic rerata skor pengetahuan peserta sebelum dan setelah dilakukan edukasi dengan nilai p 0,017 (<0,05). Hal ini menunjukkan metode ceramah tanya jawab yang disertai dengan simulasi pada edukasi ini telah meningkatkan pengetahuan peserta secara bermakna/signifikan. Penggunaan *Wilcoxon Signed Ranks Test* ini dikarenakan distribusi data pengetahuan sebelum edukasi tidak normal. Sebagian besar terjadi peningkatan skor peserta.

Selain peningkatan pengetahuan, kepada peserta juga diajarkan teknik latihan fisik untuk menjaga kebugaran. Hal ini dilakukan untuk meningkatkan skill peserta dalam latihan fisik dengan benar dan tepat. Metode yang dilakukan untuk peningkatan skill ini adalah simulasi dan demonstrasi. Hal ini dapat dilihat dari gambar berikut ini:



Gambar 5. Simulasi dan demonstrasi skill untuk peningkatan kebugaran fisik peserta

SIMPULAN

Berdasarkan analisis kebutuhan sarana prasarana pendukung latihan fisik untuk kebugaran atlet dan penggiat olahraga dayung di desa Buluhbina masih terbatas. Berkaitan dengan hal ini tim pengabdian kepada masyarakat telah memfasilitasi optimalisasi serta pengadaan alat untuk kebugaran fisik atlet. Telah dilakukannya pengembangan program

latihan fisik untuk kebugaran atlet dan penggiat olahraga Dayung di Desa Buluh Cina Kabupaten Kampar melalui edukasi. Kegiatan edukasi dalam bentuk ceramah tanya jawab disertai dengan simulasi dapat meningkatkan pengetahuan serta skill peserta.

DAFTAR RUJUKAN

- Fahruzi O., Nuriatin, Rusman A.A. (2017). Perbedaan latihan fisik dua dan empat kali per minggu terhadap peningkatan kebugaran jasmani Mahasiswa Fakultas Kedokteran Unjani Angkatan 2009. *Jurnal Muara*; 1 (1): 84-90.
- Pemerintah Provinsi Riau. (2020). Update COVID-19 Provinsi Riau. <https://corona.riau.go.id/>
- Pujianto, A. Profil kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar atlet tenis meja usia dini di Kota Semarang. *Journal of Physical Education, Health and Sport*. 2015; 2 (1): 38-43.
- Restuastuti, T., Zahtamal, Chandra, F., Restila, R, (2017). Analisis Pemberdayaan Masyarakat di Bidang Kesehatan. *Jurnal Kesehatan Melayu*, 1: 14-19. DOI: <https://doi.org/10.26891/jkm.v1i1.2017.14-19>
- Wikipedia, (2020). Dayung. (online). <https://id.wikipedia.org/wiki/Dayung>. Diakses 20 Oktober 2020.
- World Health Organization. (2020). Naming the coronavirus disease (COVID-19) and the virus that causes it. [https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/technical-guidance/naming-the-coronavirus-disease-\(covid-2019\)-and-the-virus-that-causes-it](https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/technical-guidance/naming-the-coronavirus-disease-(covid-2019)-and-the-virus-that-causes-it).
- Zahtamal, Munir, S. (2019). Edukasi kesehatan tentang pola makan dan latihan fisik untuk pengelolaan remaja underweight. *Jurnal PKM: Pengabdian kepada Masyarakat*, 2 (1), p.64-70. <https://DOI : 10.30998/jurnalpkm.v2i01.2939>.
- Zahtamal, Restuastuti, T., Chandra, F., Munir, SM., Restila, R. (2019). Pengelolaan tuberkulosis paru melalui peran pos TB di Desa Teluk Paman Kecamatan Kampar Kiri. Dalam *Prosiding Seminar Nasional Pemberdayaan Masyarakat*, Pekanbaru, 21 Agustus 2019.