

PELATIHAN PEMBUATAN MODEL LATIHAN FISIK PENDAKI PEMULA UNTUK SISWA ANGGOTA PECINTA ALAM TINGKAT SMA DI DKI JAKARTA

Hartman Nugraha¹, Hernawan², Iwan Barata³, Masnur Ali⁴

^{1 2 4}Program Studi Olahraga Rekreasi Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta

³Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta

Hartmann@unj.ac.id, Hernawan@unj.ac.id, iwanbarata@unj.ac.id, ali.masnur@unj.ac.id

Abstract

The purpose of this service activity is to increase the insight of high school nature lovers in terms of basic knowledge about physical exercise as a support for organizational activities in outdoor activities. In this training students will be given various understandings and also examples of physical exercises that can be applied after they have attended the training. Thus the school as a center of education will be a driving force in developing student interests and talents. Apart from that, with this training schools will also gain knowledge about the importance of proper physical exercise for students so that events that often occur in nature, due to a lack of knowledge about the preparations that will be carried out before doing activities in nature, will be reduced because of it. This activity will be held in 2 areas of Jakarta and will be attended by around 50 students who are members of the nature lovers at the school. The community service method uses training for students to be able to understand and increase knowledge about several forms of physical exercise for students who are nature lovers. This activity will be carried out continuously and adjusting to the learning schedule in schools in the period April - October 2020. The results of this activity will target the output of the activity in the form of making activity videos and sharing them on the Youtube video sharing network site.

Keywords: physical exercise model, novice climber

Abstrak

Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan wawasan para siswa anggota pecinta alam tingkat SMA dalam hal pengetahuan dasar tentang latihan fisik sebagai penunjang kegiatan organisasi di kegiatan alam terbuka. Dalam pelatihan ini para siswa akan diberikan berbagai pemahaman dan juga contoh latihan fisik yang dapat diterapkan setelah mereka mengikuti pelatihan tersebut. Dengan demikian sekolah sebagai pusat pendidikan akan menjadi pendorong dalam pengembangan minat dan bakat siswa. Selain daripada itu, dengan pelatihan ini juga sekolah akan mendapatkan pengetahuan tentang pentingnya latihan fisik yang benar bagi siswa sehingga kejadian yang kerap terjadi di alam, karena kurangnya pengetahuan tentang persiapan yang akan dilakukan sebelum melakukan kegiatan di alam akan menjadi berkurang karenanya. Kegiatan ini akan dilaksanakan di 2 wilayah Jakarta dan akan diikuti sekitar 50 siswa yang merupakan anggota pecinta alam di sekolah tersebut. Adapun metode pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pelatihan kepada para siswa untuk dapat memahami dan menambah pengetahuan tentang beberapa bentuk latihan fisik bagi siswa anggota pecinta alam. Aktifitas ini akan dilakukan secara berkesinambungan dan menyesuaikan dengan jadwal pembelajaran di sekolah dalam kurun waktu bulan April – Oktober 2020. Hasil kegiatan ini akan menargetkan luaran kegiatan berupa pembuatan video kegiatan dan membagikannya ke situs jejaring berbagi video Youtube.

Kata kunci: model latihan fisik, pendaki pemula, pecinta alam

1. PENDAHULUAN (*Introduction*)

Belakangan ini kegiatan di alam terbuka khususnya di pendakian gunung semakin dinikmati oleh remaja maupun masyarakat umum karena dianggap dapat mengakomodir kedua kebutuhan yaitu berekreasi dan berolahraga secara bersamaan sehingga hal ini dianggap akan semakin menghemat waktu dan mempermudah mereka untuk memenuhi keduanya. Semua kegiatan tersebut memiliki tantangannya masing-masing dan tentu juga

mebutuhkan kemampuan yang berbeda. Salahsatu adri kegiatan di alam terbuka itu ialah pendakian gunung yang semakin hari semakin banyak digandrungi oleh kalangan milenial ini.

Hal diatas bisa terjadi karena saat ini kegiatan yang bernuasakan alam menjadi tren di kalangan para remaja tidak terkecuali para siswa sekolah menengah atas (SMA) dimana mereka membentuk wahana aktualisasi siswa yang berorientasikan kepada kepecintaalaman, yakni Siswa Pecinta Alam atau SISPALA. Di sekolah, kegiatan SISPALA sama seperti kegiatan ekstrakurikuler lainnya, seperti Pramuka, PMR, Paskibra dll. Namun yang membedakan dari kegiatan sekolah lainnya ialah bahwa SISPALA merupakan organinsasi sekolah yang mewadahi siswa yang memiliki minat dan ketertarikan terhadap alam dan lingkungan. Sudah menjadi kewajiban jika mereka yang dianggap anggota SISPALA harus memiliki kemampuan dalam berinteraksi dengan alam, baik itu secara wawasan, pengetahuan maupun praktek di lapangan.

Namun, walaupun organisasi SISPALA banyak muncul dan berkembang di kalangan SMA, bukan berarti organisasi tersebut baik baik saja. Tidak sedikit peristiwa yang terjadi di alam, baik itu ketika pendakian gunung, Susur sungai, Panjat Tebing merenggut nyawa para pelajar tersebut. Kasus terakhir, pada Maret 2019 lalu, kita terhenyak dengan berita terenggutnya 3 nyawa pelajar asal Indramayu yang mencoba pendakian gunung Tampomas di Sumedang Jawa Barat. Dari berbagai sumber berita dinyatakan bahwa penyebab kematian mereka dikarenakan kelelahan fisik, kurang perbekalan dan wawasan tentang persiapan pendakian yang jauh dari memadai.



Gambar 1. Proses evakuasi pendaki pelajar yang meninggal di Gunung Tampomas

Sumber : Basarnas Jawa Barat

Dari kasus tersebut kita mendapatkan hikmah bahwa dalam sebuah pendakian gunung kita tidak hanya bermodalkan semangat saja, namun banyak hal yang harus dipelajari dan dipraktikkan dalam bentuk manajemen pendakian, dimana pelajar tersebut harus memahami tentang persiapan sebuah pendakian, baik itu persiapan administrasi, persiapan logistik, persiapan peralatan dan persiapan yang tidak kalah pentingnya dan itu yang paling mendasar yaitu persiapan fisik. Mengapa dikatakan persiapan fisik dikatakan persiapan yang mendasar, karena persiapan fisik merupakan persiapan yang akan memberikan kebugaran para pelajar dalam kaitannya dengan tuntutan di alam bebas, misalnya ; perjalanan panjang, jauh, terjal, curam yang membuat seseorang akan terdampak

kelelahan yang amat sangat apabila tidak di dukung oleh fisik yang prima. Untuk itu, maka dari setiap diri pelajar tersebut perlu diberikan pemahaman atau wawasan tentang pentingnya dan perlunya latihan fisik bagi mereka dalam bentuk pelatihan yang akan memberikan mereka banyak alternatif kegiatan fisik yang nantinya akan menunjang aktivitas atau kegiatan mereka di alam bebabs. Dan tentu saja dengan memiliki kebugaran fisik yang baik akan berguna untuk meminimalisir resiko dan bahaya yang akan dihadapi selama pendakian.

2. TINJAUAN LITERATUR (*Literature Review*)

Banyak hal yang berkaitan dengan pentingnya persiapan fisik bagi anggota SISPALA, tentu saja banyak hal yang berkaitan dengan persiapannya karena kegiatan tersebut memerlukan komitmen dari pelajar tersebut. Seperti yang kita ketahui, kegiatan pendakian gunung termasuk olahraga yang memerlukan kemampuan tubuh dalam melawan kelelahan dalam jangka waktu lama. Biasanya bentuk latihan yang biasa dilakukan ialah endurance dengan menggunakan sistem energi utama oksigen (aerobik). Oleh sebab itu, bentuk latihannya pun harus disesuaikan dengan ciri-ciri tersebut agar diperoleh hasil seperti yang diinginkan. Bila ditilik dari sistem energinya, mendaki gunung mempunyai kemiripan dengan lari jarak jauh, dalam hal ini marathon, maka daya tahan yang dikembangkan di sini adalah daya tahan kardiorespiratori. Ini erat kaitannya dengan pengembangan sistem kardiovaskular dan respirator. Istilah lain cardiorespiratory endurance adalah physical fitness.

Dalam menentukan program latihan untuk mengembangkan cardiorespiratory endurance atau physical fitness, bagi pendaki gunung, perlu diperhatikan beberapa faktor sebagai berikut.

- a. Beban latihan: terus menerus meningkat secara bertahap (progressive overload).
- b. Lama latihan (duration): antara 20 sampai 30 menit untuk setiap latihan.
- c. Frekuensi latihan: antara 3 sampai 4 hari setiap minggu.
- d. Intensitas latihan: menggunakan intensitas tinggi.

Sebagai bagian dari parameter yang sah dalam mengontrol seberapa berkualitaskannya latihan kita maka cara yang paling mudah ialah dengan menggunakan parameter denyut nadi. Denyut nadi merupakan salah satu alat untuk memantau tinggi-rendahnya, intensitas latihan.

Adapun Intensitas latihan yang dianjurkan bagi para siswa anggota SISPALA SMA adalah berkisar 85 % - 95 % dari denyut nadi maksimal. atau biasa disingkat DNM, sedangkan bagi mereka yang melakukan latihan untuk tujuan kesehatan dan kebugaran, intensitasnya cukup 70 % - 85 % dari DNM. Pendaki gunung, yang secara kualitas kebutuhan akan kebugaran fisik menjadi salah satu hal yang penting disarankan untuk menggunakan intensitas latihan +/- 85 % dari DNM. Rumus untuk Denyut Nadi Maksimal (DNM) ialah $220 - \text{umur}$ (dalam tahun). Contoh: Ali, berumur 20 tahun. Denyut nadi yang menjadi batas ambang rangsangannya adalah sekitar 200 denyut per menit. Apabila tuntutan untuk Ali adalah 85% maka angka dicapai adalah 170 denyut per menit. Angka ini diperoleh dari perhitungan: Intensitas latihan : $85\% \times \text{DNM}$, sedangkan DNM Ali: $220 - 20 = 200$. Jadi, intensitas latihan bagi Ali adalah : $85\% \times 200 = 170$.

Bentuk latihan yang sesuai untuk aktivitas aerobik bagi para pendaki gunung pemula adalah jogging, renang dan bersepeda. Jogging, merupakan bentuk latihan yang paling sesuai bagi para pendaki karena pelaksanaannya punya kemiripan dengan bentuk, kegiatan yang

sebenarnya. Di samping itu, jogging sangat mudah dilaksanakan dan murah karena tidak memerlukan peralatan yang mahal.

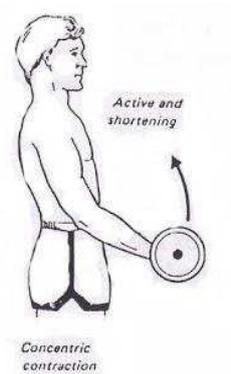
Hal lain yang merupakan bagian dari sebuah konsekuensi latihan ialah rasa jenuh atau bosan dengan latihan yang terkesan monoton. Untuk mengatasi rasa jenuh dan bosan yang mungkin saja timbul, latihan fisik dapat saja dilakukan di tempat yang bervariasi untuk mengubah suasana, bisa kadang-kadang latihan di lintasan / track, suatu saat mengambil tempat di jalan yang lurus/ jalan raya atau bahkan kita dapat berlatih di lintasan berbukit atau perkebunan yang memiliki lintasan yang bervariasi. Yang perlu juga disadari para pendaki pemula, hendaknya disadari pula, bahwa mendaki gunung tidak hanya bermodal daya tahan kardiorespirasi yang baik, akan tetapi juga kekuatan otot yang baik. Tidak kurang dari 20 kg berat perlengkapan yang harus dibawa oleh seorang pendaki dalam menggapai impiannya di atas puncak gunung. Beban itu biasanya ditaruh di punggung, oleh sebab itu otot-otot punggung dan bahu perlu dikuatkan, di samping otot-otot tungkai yang terus menerus berfungsi menopang berat tubuh dan perlengkapan, dan otot-otot lengan yang tidak kecil fungsinya dalam pendakian, seperti mengangkat carrier, menarik tarik saat di lintasan, dan menahan tubuh ketika bergantung kepada kuatnya pegangan kita ke akar pohon saat kondisi lintasan menurun. Agar latihan kekuatan dapat berhasil dengan baik, maka perlu diperhatikan prinsip-prinsip umum latihan kekuatan yang dianjurkan oleh beberapa ahli kebugaran, diantaranya ialah :

- a. Program latihan harus menggunakan beban lebih yang meningkat (progressive heavy overload).
- b. Latihan harus dibuat semenarik mungkin agar pendaki tidak bosan/ jenuh
- c. Latihan harus dimulai dari kelompok otot besar, kemudian kelompok otot kecil
- d. Ada waktu pemulihan (recovery) yang cukup.

Beban latihan tidak harus selalu menggunakan alat-alat yang ada di pusat kebugaran, seperti: barbell, dumbell, rompi, dan katrol, akan tetapi kita dapat pula menggunakan berat tubuh sendiri sebagai beban untuk melompat, push-up, wall sit, sit-up, double leg raises dan lain sebagainya. Apabila yang dilatih masih muda atau pemula, penggunaan beban yang berat justru harus dihindari demi pertimbangan perkembangan mereka. Mengapa? Anak yang masih muda, sedang dalam masa pertumbuhan. Pada masa ini, kekuatan belum maksimal karena hormon laki-laki belum banyak diproduksi, sehingga belum terjadi hipertrofi pada otot-ototnya (Brooks, 1984:661). Latihan dengan menggunakan beban yang terlalu berat dapat menimbulkan cedera, dan apabila ini terjadi akan berakibat fatal bagi pertumbuhan selanjutnya. Ada tiga macam metode latihan untuk meningkatkan kekuatan, yaitu:

1. Metode Isotonik,
2. Metode Isometrik, dan
3. Metode Isokinetik.

1. Metode Isotonik



Gambar 2. Metode Isotonik

Kata ‘isotonik’ berarti ketegangan atau bobot yang sama. Dalam kontraksi ini, ketegangan berkembang secara konstan seiring dengan perubahan panjang otot. Ini melibatkan pemendekan otot dan kontraksi aktif dan relaksasi otot-otot dan terjadi saat gerakan seperti berjalan, berlari, melompat-lompat dll.

Kontraksi isotonik dapat dibagi lagi menjadi dua kategori sebagai konsentrik dan eksentrik. Dalam kontraksi konsentris, otot lebih pendek sedangkan, dalam kontraksi eksentrik, otot memanjang selama kontraksi. Kontraksi otot eksentrik adalah penting karena dapat mencegah perubahan panjang yang cepat yang dapat merusak jaringan otot dan menyerap guncangan. Ketika otot bekerja dengan kontraksi secara isotonik maka bagian tubuh dimana otot melekat akan bergerak. Kontraksi isotonik memiliki 2 tipe yaitu :

1. Kontraksi isotonik memendek

Ketika suatu otot berkontraksi dan kedua titik perlekatan otot tersebut saling mendekat satu sama lain, maka kontraksi tersebut dikenal sebagai kontraksi isotonik memendek. Sebagai contoh, ketika lengan diangkat ke samping dan abduktor should berkontraksi dengan isotonik memendek.

2. Kontraksi isotonik memanjang

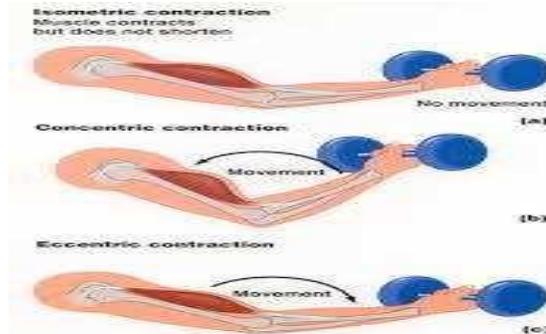
Ketika perlekatan suatu otot bergerak secara perlahan menjauhi satu sama lainnya dari titik perlekatannya dan otot tersebut menghasilkan gerakan dalam pola yang terkontrol, maka aksi otot tersebut disebut dengan kontraksi isotonik memanjang. Sebagai contoh, ketika tubuh dalam posisi berdiri tegak dan lengan diturunkan dari abduksi ke adduksi maka abduktor shoulder akan mengontrol gerakan tersebut dan bekerja secara isotonik memanjang.

Kontraksi isotonik memendek dapat terjadi dalam berbagai keadaan,yaitu kapan pun gerakan yang terjadi sering titik perlekatan otot saling mendekat dimana kerja otot akan berkontraksi secara isotonik memendek. Bagaimanapun juga, kontraksi isotonik memanjang hanya dapat terjadi jika ada gaya eksternal yang teraplikasikan pada komponen yang bergerak dan bagian tubuh tersebut akan bergerak secara perlahan sehingga titik perlekatan otot saling menjauh.

Dalam latihan isotonik tampak anggota tubuh yang bergerak. Kontraksi isotonik meliputi dua macam bentuk, yaitu kontraksi konsentrik yaitu otot memendek dan kontraksi eksentrik yaitu otot memanjang. Kontraksi konsentrik adalah tipe kontraksi otot yang lebih umum. Latihan isotonik biasanya dilakukan dengan memakai beban, baik dengan beban tubuh sendiri maupun beban dari luar, seperti lempengan besi, katrol, atau mesin latihan.

Secara anatomis otot biceps brachii berlokasi di lengan atas anterior. Otot ini mempunyai origo di tulang scapula. Tepatnya adalah di prosesus coracoideus dan supra glenoidalis scapula. Sedang insersinya ada di tulang radius (tuberositas radial). Ketika berkontraksi isotonik maka lengan bawah akan terangkat ke atas atau fleksi lengan terjadi.

2. Metode Isometrik



Gambar 3. Metode Isometrik

Kata ‘isometrik’ menyiratkan panjang otot konstan atau tidak berubah. Dalam kontraksi isometrik, panjang otot tetap konstan sementara ketegangan mengalami perubahan yang bervariasi. Di sini, ketegangan berkembang pada otot, tapi otot tidak memendek untuk memindahkan objek. Oleh karena itu, konsentrasi isometrik, bila tidak ada objek bergerak, pekerjaan di luar yang dilakukan adalah nol. Dalam kontraksi ini, serat individual bisa memendek meskipun seluruh otot tidak berubah panjangnya, sehingga latihan isometrik membantu untuk memperkuat. Kontraksi isometrik tidak melibatkan gerakan bersama sehingga pasien yang membutuhkan rehabilitasi dapat melakukan latihan isometrik untuk menghindari gerakan yang menyakitkan.

Latihan-latihan ini tidak dianjurkan untuk pasien dengan tekanan darah tinggi karena dapat menyebabkan lonjakan tekanan darah yang berbahaya. Contoh gerakan isometrik melibatkan mencengkeram obyek seperti tongkat atau raket. Di sini, kontraksi otot untuk menahan dan menstabilkan objek belum ada perubahan panjang otot saat menahan mereka.

3. Metode Isokinetik

Dasar pola isokinetik adalah otot mengalami pemendekan. Perbedaan yang nyata adalah :

1. Bila kontrakasi isotonik setiap lintasan gerak otot menanggung beban yang sama, pada kontraksi isokinetik beban yang ditanggung tidak sama.
2. Bila pada kontraksi isotonik kecepatan dalam menempuk lintasan gerak tidak rata, pada kontraksi isokinetik kecepatan dalam menempuh jarak lintasan adalah rata.

Isokinetik menggabungkan manfaat dari latihan isotonik dan isometrik tanpa kekurangan. Similair ke kontraksi isometrik di mana perlawanan dikendalikan oleh aktivitas tersebut, sebuah perangkat isokinetik kembali resistansi sama dengan gaya yang diterapkan sementara secara bersamaan menyediakan untuk berbagai gerak. Sehingga perlawanan selalu ideal untuk kekuatan pengguna, tidak peduli berapa banyak kuat mereka sebagai hasil dari pelatihan. Keuntungan yang berbeda yang selama latihan isotonik adalah bahwa hal itu dapat memberikan perlawanan maksimal sepanjang seluruh berbagai gerakan dan panjang otot.

Keuntungan lain semacam ini pelatihan gabungan minimal dan nyeri otot, sehingga memungkinkan jauh lebih intens latihan yang akan dicapai, sedangkan yang kurang waktu untuk pemulihan. Ini adalah alasan inilah isokinetik adalah pilihan ideal untuk seorang atlet dalam rehabilitasi sedangkan ia menyediakan untuk peningkatan luar biasa untuk kekuatan otot dan fleksibilitas, dengan risiko minimal cedera. Isokinetik juga ideal untuk meningkatkan kecepatan, kelincuhan dan kemampuan melompat. Karena berbagai gerakan terbatas tersedia dengan perangkat isokinetik, bentuk pelatihan yang optimal untuk pelatihan olahraga gerakan tertentu, seperti melempar bola atau menembak bola basket. Kerugian hanya isokinetik adalah biaya mesin.

Mesin isokinetik sering dapat biaya beberapa ribu dolar. Isokinetik tidak menjadi bingung dengan variabel resistensi pelatihan seperti katrol dan mesin dayung, yang tidak dapat memberikan perlawanan yang sama seluruh rentang penuh mesin gerak isokinetik menyediakan.

3. METODE PELAKSANAAN (*Materials and Method*)

Pada pelaksanaan pelatihan metode latihan fisik bagi pendaki pemula ini diawali dengan melakukan pengamatan terhadap sekolah yang akan dijadikan sebagai lokasi pelatihan, melihat korelasi antara tujuan pelatihan dengan hasil yang ingin dicapai, Proses transfer pengetahuan dalam pelatihan ini dalam bentuk pemberian materi dengan metode ceramah dan melakukan refleksi dalam setiap kegiatan. Metode yang dipakai yaitu, dengan metode expositori, yaitu metode pembelajaran yang diberikan dengan cara memberikan penjelasan terlebih dahulu, definisi, prinsip dan konsep materi pelajaran serta memberikan contoh-contoh latihan pemecahan masalah dalam bentuk ceramah, demonstrasi, tanya jawab dan penugasan.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN (*Results and Discussion*)

Pada pelaksanaan pelatihan metode latihan fisik bagi pendaki pemula ini diawali dengan melakukan pengamatan terhadap sekolah yang akan dijadikan sebagai lokasi pelatihan dengan mempertimbangkan ketentuan yang sudah ditetapkan, misalnya berhubungan dengan jarak yang harus dapat dijangkau, keberadaan organisasi siswa pecinta alam dan jumlah anggota yang mengikuti ekstrakurikuler tersebut.

Selain itu, untuk melihat sejauhmana korelasi antara tujuan pelatihan dengan hasil yang ingin dicapai, kami juga mengamati fasilitas pendukung dari sekolah tersebut, apakah sesuai dengan harapan yang ingin dicapai dari pelatihan ini. Misalkan saja, di sekolah tersebut memiliki fasilitas pendukung dalam kegiatan SISPALA seperti ruang sekretariat organisasi, piala yang sudah diraih sebagai bentuk prestasi yang sudah diraih, peralatan yang menunjang kegiatan ekstrakurikuler. Faktor faktor inilah inilah yang dapat membantu organisasi menjadi lebih dewasa dan matang dalam perkembangannya.

Proses transfer pengetahuan dalam pelatihan ini dalam bentuk pemberian materi dengan metode ceramah. Adapun materinya tentang dasar dasar manajemen penjelajahan, prinsip dalam penjelajahan, resiko dalam pendakian, jenis-jenis pendakian dan manfaat pendakian. Penyajian materi pelatihan akan disampaikan oleh dosen Fakultas Ilmu Olahraga yang memiliki kompetensi di bidangnya. Seperti sudah diketahui bahwa Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta memiliki program studi baru yang khusus berkaitan dengan keilmuan bidang rekreasi, yaitu program studi olahraga rekreasi. Salah satu mata kuliah wajib

dalam prodi ini adalah mata kuliah hiking, dimana pada mata kuliah ini mahasiswa akan mendapatkan kajian teori dan praktek di lapangan untuk menjadikan kegiatan di luar terbuka itu menjadi sesuatu yang menyenangkan. Meskipun dalam pelaksanaannya, seringkali berada di situasi yang penuh ketidakpastian namun dengan pengetahuan dan keterampilan yang dimiliki ditambah dengan mental yang terbiasa dengan baik, maka setiap rintangan akan dapat dilalui dengan baik.

Langkah berikutnya dari tahapan tersebut adalah praktek di lapangan / ruang terbuka mengenai model-model latihan fisik untuk pendaki pemula. Untuk memastikan akan kebenaran, tahapan latihan dan metode yang digunakan, maka kegiatan ini akan dipandu oleh dosen Fakultas Ilmu Olahraga yang ahli di bidangnya dan sesuai dengan kompetensinya. Pelaksanaan praktek di lapangan ini juga akan dibantu oleh tiga mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga yang sudah lulus dalam mata kuliah hiking dan sudah melalui sertifikasi dalam pemanduan gunung di Indonesia. Mereka juga merupakan anggota dari Asosiasi Pemandu Gunung Indonesia (APGI) yang merupakan satu-satunya Asosiasi yang mewadahi pendampingan gunung, jadi tentu saja pelatihan ini akan semakin lengkap dan berkualitas. Dalam praktek ini pula para peserta yang merupakan anggota SISPALA akan melakukan langsung berbagai metode latihan tersebut agar mereka dapat merasakan langsung berbagai bentuk latihan-latihan tersebut.

Bentuk-bentuk latihan daya tahan yaitu :

- a. Latihan aerobik. Merupakan latihan dengan durasi antar 30 menit hingga 2 jam
- b. Latihan cross country Latihan cross country atau lari lintas alam umum dilakukan. Biasanya latihan ini dilakukan pada periode persiapan
- c. Latihan fartlek ialah berlari dengan berbagai variasi. Artinya dapat mengatur kecepatan berlari yang diinginkan selama melakukan latihan tersebut sesuai dengan keinginan dan sesuai dengan kondisi atlet.
- d. Latihan interval training. Interval training adalah sistem latihan yang diselingi dengan masa-masa istirahat (recovery).

Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam menyusun latihan interval training yaitu :

- a. Lamanya latihan.
- b. Beban (intensitas) latihan
- c. Ulangan (repetition) melakukan latihan
- d. Masa istirahat setiap kali repetition.

Bentuk latihan lain yang juga cukup penting dilakukan adalah latihan kelincahan. Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan.

Bentuk-bentuk latihan kelincahan yaitu:

- a. Latihan mengubah gerak tubuh arak lurus (*shuttle run*)
- b. Lari zig zag-Latihan squat thrust
- c. Latihan kelincahan bereaksi. Latihan daya ledak atau power adalah hasil dari kekuatan dan kecepatan.

Bentuk-bentuk latihan power yaitu:

- a. Melompat dengan dua kaki

- b. Melompat dengan satu kaki secara bergantian-Lompat jongkok-Lompat dua kaki dengan box

Latihan circuit (*circuit training*):

Latihan circuit adalah kombinasi dari semua unsur fisik latihan kebugaran jasmani dengan cara latihannya disusun secara melingkar. Latihan circuit didasarkan pada asumsi bahwa seseorang atlet akan dapat mengembangkan kekuatan, daya tahan, kelincahan dan total fitnessnya dengan cara:

- a. Melakukan sebanyak mungkin pekerjaan dalam suatu jangka waktu tertentu
- b. Melakukan suatu jumlah pekerjaan atau latihan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Latihan kelentukan dapat diartikan sama dengan keluwesan atau kemudahan gerakan, terutama pada otot-otot persendian. Latihan keletukan bertujuan agar otot-otot pada sendi tidak kaku dan dapat bergerak dengan lalusa.

Ada dua bentuk latihan kelentukan yaitu:

- a. Peregangan dinamis ; merupakan peregangan yang dilakukan dengan menggerakkan tubuh atau anggota tubuh secara berirama atau dengan memantul-mantulkannya (*bouncing*) sehingga otot-otot teregang atau terulur.
- b. Peregangan statis ; merupakan peregangan yang dilakukan dengan meregangkan anggota tubuh, dan mempertahankan sikap tersebut tanpa bergerak untuk beberapa saat.

Metode lain yang digunakan dalam pelatihan ini ialah metode diskusi, dimana metode ini berhubungan erat dengan aktivitas pemecahan masalah bersama. Sehingga dapat dikatakan bahwa diskusi lebih melibatkan siswa untuk berperan aktif selama proses pembelajaran. Seiring berjalannya pelatihan, proses kegiatan ini tidak selalu monoton hanya disampaikan oleh penyaji. Salah satu yang bisa digunakan adalah menyisipkan diskusi dalam kelas untuk memperlancar proses pembelajaran.

Adapun tujuan dari metode ceramah pada pelatihan ini adalah :

- a. Melatih siswa untuk mengutarakan pendapat di depan umum.
- b. Mengajak siswa untuk berpikir kritis dalam menyelesaikan suatu masalah bersama.
- c. Melibatkan siswa untuk menentukan alternatif jawaban yang tepat.
- d. Memberikan kesempatan pada siswa untuk menyumbangkan ide dalam memecahkan masalah.
- e. Melatih siswa untuk bekerjasama dalam membahas dan menyelesaikan suatu masalah.

Tahapan terakhir yang digunakan dalam pelatihan ini ialah dengan merefleksikan semua model latihan fisik dalam pelatihan ini disesuaikan dengan kebutuhan dan tujuan dari setiap kegiatan yang akan dilakukan oleh pelajar tersebut.

Hasil yang didapatkan dari kegiatan webinar pada tanggal 29 September 2020 ini adalah para peserta mendapatkan keluasaan wawasan tentang berbagai model latihan fisik dasar bagi para pendaki pemula khususnya anggota SISPALA. Jumlah peserta yang mengikuti webinar tersebut sekitar 90 peserta yang berasal dari beberapa siswa anggota SISPALA SMA di DKI Jakarta.

Kegiatan webinar ini juga mendapat respon positif dari peserta dikarenakan jarang sekali diadakannya kegiatan seperti ini yang akan memberikan pemahaman dan pengetahuan tentang pentingnya latihan fisik bagi para pendaki pemula saat akan berkegiatan di alam

terbuka. Sebagai bagian dari publikasi keilmuan dari kegiatan webinar ini, maka luaran dari kegiatan ini juga diunggah di laman Youtube, dengan url : <https://www.youtube.com/watch?v=QIO2HqXHiNk>

5. KESIMPULAN DAN SARAN (*Conclusions and Recommendations*)

1. Kesimpulan

Berlandaskan informasi yang telah disampaikan dalam webinar, bisa disimpulkan beberapa hal berikut, yakni:

- Pada dasarnya kegiatan yang berada di alam terbuka sangatlah mengandung resiko, untuk itu sudah seharusnya para pendaki pemula agar dapat mempersiapkan diri untuk mengantisipasi segala resiko yang terjadi termasuk kondisi fisik.
- Perlu informasi yang memadai agar para pendaki pemula memiliki bekal pengetahuan dan wawasan terhadap hal-hal yang mendukung dalam kegiatan di alam , terutama pembinaan fisik yang berkelanjutan dan terprogram.
- Perlu dilakukan aplikasi lapangan langsung agar para pendaki pemula tersebut memiliki keterampilan yang mumpuni selain memiliki pengetahuan secara teori.

2. Saran

Terdapat beberapa saran yang berhubungan dengan aktivitas para pendaki pemula, berikut diantaranya:

- Perlu dibuat jadwal 219egular secara 219egular dalam kaitannya dengan pembinaan fisik bagi pendaki pemula memiliki kualitas fisik yang prima.
- Untuk sekolah agar dapat memfasilitasi para siswa anggota SISPALA tersebut dengan program berupa kegiatan penjelajahan di alam terbuka agar secara teori, keterampilan dan mental mereka akan terbina dan tertempa oleh kegiatan alam terbuka itu sendiri.

6. DAFTAR PUSTAKA (*References*)

- Anas Wahyudi, H. N. (2015). *Hiking Panduan Dasar Dalam Penjelajahan*. Jakarta: Lembaga Pengembangan Universitas Negeri Jakarta.
- Diva, A., & Zulham. (2015). karakter kepemimpinan mahasiswa fik unj selama mengikuti ujian mata kuliah hiking dan panjat tebing. *olahraga rekreasi* , 95-100.
- Erone. (2010). Pecinta Alam (papas). *Jurnal pengetahuan dasar pecinta alam pasundan* , 4-12.
- Inri, P. (2018). aplikasi panduan pendakian gunung di sulawesi utara untuk pendaki pemula berbasis android. *ilmu komputer* , 346-350.
- Subagiadi, H. (2018). *Statistik Balai Besar Taman Nasional Gunung Gede Pangrango*. Cibodas: Balai Besar Taman Nasional.
- Sucipto, & Tito. (2005). teknik survival di hutan. *survival* , 1-8.
- Tito, & Sucipto. (2009). Manajemen perjalanan dialam bebas. *Jurnal Pertanian* , 7-9.
- Truenorth. (2011). *Teknik Hidup Dialam Terbuka*. Bandung: Truenorth-Outdoor Leadership School.