

PELATIHAN MANAJEMEN DIRI PADA PELATIH PEMULA OLAHRAGA DI DESA CISAAT JAWA BARAT

Aryati, Kurnia Tahki

Program Studi Olahraga Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri
Jakarta, Indonesia

Aryati@gmail.com, Kurniatahki@gmail.com

Abstract

The purpose of this Community Service Program is to provide training to Beginner Sports Trainers on self-management. The method of implementing activities is the instructor method which comes from academics and practitioners who are competent in their fields. The learning provided is not only fixated on providing material verbally, but the material can be practiced through physical activity. The target output to be achieved is that novice sports coaches can understand and practice knowledge according to the needs in the field of sports.

Keywords: *Self-Management, Beginner Sports Trainers*

Abstrak

Tujuan pada Program Pengabdian Pada Masyarakat ini adalah untuk memberikan pelatihan kepada Pelatih Olahraga Pemula tentang manajemen diri. Metode pelaksanaan kegiatan adalah dengan metode instruktur yang berasal dari akademisi dan praktisi yang sudah berkompeten dibidangnya. Pembelajaran yang diberikan tidak hanya terpaku dalam pemberian materi secara verbal, namun materi dapat dipraktikkan melalui aktivitas fisik.. Target luaran yang akan dicapai adalah pelatih pemula Olahraga dapat memahami dan mempraktekan ilmu sesuai dengan kebutuhan dibidang olahraga.

Kata kunci: *Manajemen Diri, Pelatih Pemula Olahraga*

1. PENDAHULUAN (Introduction)

1. Analisis Situasi

Menurut Drever (2001), disiplin ialah kemampuan mengendalikan perilaku yang berasal dari dalam diri seseorang sesuai dengan hal-hal yang telah diatur dari luar atau norma yang sudah ada. Fathurrohman (2013) menyatakan bahwa disiplin adalah tingkah laku seseorang yang memperlihatkan sikap tertib serta patuh terhadap berbagai ketentuan dan peraturan. Sedangkan menurut Arikunto (2003) disiplin adalah kepatuhan seseorang dalam mengikuti peraturan atau tata tertib karena didorong oleh adanya kesadaran yang ada pada kata hatinya. Kedisiplinan berkaitan erat dengan pengendalian diri seseorang dalam melakukan tindakan secara sadar melalui pembentukan diri dan watak.

Lebih lanjut Arikunto (2005) menjelaskan beberapa aspek-aspek kedisiplinan yaitu aspek disiplin di lingkungan keluarga, lingkungan kampus, lingkungan olahraga dan lingkungan pergaulan. Walaupun peran kedisiplinan sangat penting bagi siswa, namun tidak semua siswa mampu bersikap disiplin di sekolah. Pada kenyataannya banyak dijumpai siswa di sekolah yang melanggar tata tertib atau tidak disiplin di sekolah. Menurut hasil penelitian Sutrisno (2019) menegaskan bahwa perilaku tidak disiplin siswa ditunjukkan oleh perilaku mereka sehari-hari sebagai pelatih olahraga, seperti membolos, datang terlambat, melalaikan tugas, catatan pelajaran tidak lengkap, tidak berseragam lengkap,

malas mengikuti pelajaran, acuh tak acuh pada waktu pelajaran, merokok, tidak sopan, mempengaruhi teman untuk melanggar disiplin, nongkrong dikantin, dan bertindak hiperaktif dengan tidur tidak teratur.

2. KAJIAN LITERATUR

Menurut Njoroge & Nyabuto (2014), disiplin adalah unsur yang sangat penting bagi keberhasilan prestasi Pelatih Olahraga. Disiplin memainkan peran dalam pencapaian harapan dan tujuan pembelajaran serta rasa tanggung jawab pada peserta didik serta pendidik, kedisiplinan harus berejalan efektif disekolah sehingga tujuan pendidikan dapat tercapai. Ehiane (2014) disiplin yang efektif membantu dalam pencapaian tujuan harapan dan tanggung jawab pada pelatih olahraga.

Memotret permasalahan tersebut, diperlukan adanya suatu kegiatan budaya olahraga khususnya bagi para Pelatih Olahraga yang dapat meningkatkan pemahaman dan membuat mereka melek dengan konsep literasi fisik sehingga diharapkan dapat membantu meningkatkan kesadaran mereka tentang pentingnya aktivitas fisik pada Pelatih Olahraga Sehingga akan berdampak pada murid-murid sereta keluarganya.

Permasalahan mitra

Berdasarkan pada analisis situasi, maka permasalahan yang dihadapi regulasi emosi pada pelatih olahraga maka topik kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dipilih dalam proposal ini adalah: Pelatihan management diri untuk Regulasi Diri pada Pelatih Muda Olahraga.

3. METODE PELAKSANAAN (*Materials and Method*)

Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan mengadakan pelatihan literasi fisik berbudaya olahraga, dalam bentuk teori dan praktek kepada para masyarakat. Kegiatan ini dilakukan dengan pembagian tahapan agar kegiatan dapat berjalan dengan lancar.

Metode pendekatan

Metode yang dilakukan pada penelitian adalah diskusi dan demonstrasi literasi fisik. Demonstrasi dengan praktek lapangan literasi fisik dan permainan.

Tahapan – tahapan dari kegiatan Pkm ini sebagai berikut:

- a. Melakukan persiapan untuk melakukan kegiatan Pkm ini dengan melakukan analisis permasalahan mitra.
- b. Membuat rencana pelaksanaan kegiatan PkM dengan melakukan survei tempat serta mencari mitra sebagai peserta kegiatan PkM.
- c. Melaksanakan kegiatan PkM yaitu: pelatihan gerak dasar motorik
- d. Setelah terlaksananya kegiatan PkM ini, maka dilakukan pembuatan laporan dan

pembuatan artikel sebagai salah satu luaran dari kegiatan PkM ini.

LUARAN DAN TARGET CAPAIAN

Luaran wajib yang akan di capai adalah membuat video yang dipublikasikan pada kanal Youtube dan luaran tambahan adalah akan dipublikasikan pada prosiding/jurnal pengabdian kepada masyarakat UNJ pada tahun 2023.

4. PELAKSANAAN KEGIATAN

Deskripsi tempat kegiatan

Desa Cisaat Kabupaten Subang Jawa barat merupakan salah satu Daerah yang dalam pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat Pelatihan Management diri Pelatih Muda Olahraga, berlokasi di Jalan N Raya Cisaat No. 62, Desa Cisaat, Kabupaten Subang, Jawa Barat.

Deskripsi Kegiatan

Tabel 1. Tabel Kegiatan

| No | Waktu Kegiatan | Nama Kegiatan | Partisipasi Mitra |
|----|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| 1 | Februari-Maret 2023 | Tahap Persiapan: -Melakukan koordinasi terkait kegiatan yang akan dilaksanakan dengan mitra | Masyarakat Desa Cisaat Kabupaten Subang Jawa Barat |
| 2 | April-Mei 2023 | Tahap Persiapan kegiatan Koordinasi program kegiatan dan proses pelaksanaan kegiatan Penentuan materi dan narasumber kegiatan | Masyarakat Desa Cisaat Kabupaten Subang Jawa Barat |
| 3 | Juni-Juli 2023 | Tahap Pelaksanaan Kegiatan Melakukan kegiatan pelatihan selama 1 hari Mengimplementasikan pembelajaran kepada para warga panti | Masyarakat Desa Cisaat Kabupaten Subang Jawa Barat |
| 4 | Agustus- Sept' 2023 | Tahap Evaluasi: Melakukan evaluasi secara bersama terkait permasalahan yang terjadi dilapangan dan solusi untuk menyelesaikannya. Melakukan refleksi dan melakukan observasi | Masyarakat Desa Cisaat Kabupaten Subang Jawa Barat |

| No | Waktu Kegiatan | Nama Kegiatan | Partisipasi Mitra |
|----|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| | | hasil pelatihan | |
| 5 | Oktober 2023 | Tahap Pelaporan Melaporakn hasil kegiatan dan mempublikasikan ke jurnal pengabdian pada masyarakat Laporan Akhir kegiatan dan luaran-luaran PPM | Masyarakat Desa Cisaat Kabupaten Subang Jawa Barat |

5. KESIMPULAN (*Conclusions*)

Kesimpulan

Program kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa Pengabdian Peranan Literasi Fisik Sebagai Pengabdian Masyarakat Berbudaya Olahraga Di Desa Cisaat Jawa Barat dapat dilaksanakan dengan baik dan berjalan dengan lancar serta antusias dari peserta pelatihan yang cukup tinggi dalam mengikuti kegiatan yang dilakukan. Berdasarkan pengamatan dan komunikasi kepada para peserta pelatihan bahwa kegiatan ini sangat bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan tentang literasi fisik yang sangat diperlukan oleh seluruh masyarakat karena kebermanfaatannya yang sangat baik bagi tubuh.

Saran

Berdasarkan evaluasi dan hasil kegiatan yang telah dilakukan maka dapat diberikan saran sebagai berikut:

1. Diagendakan program yang berkelanjutan dan menarik untuk para peserta khususnya masyarakat yang memiliki minat lebih terhadap pengetahuan literasi fisik.
2. Melaksanakan evaluasi dan diskusi dengan pada peserta
3. Tetap menjaga kebugaran dengan olahraga aktivitas fisik yang teratur dan istirahat yang cukup agar tetap sehat dan bugar.

6. DAFTAR PUSTAKA (*References*)

- Akdon, (2011). Strategi management for educational management. penerbit Alfabeta
- Akdon & Riduwan. (2006). Aplikasi statistika dan metode penelitian untuk administrasi dan manajemen. Bandung: Dewa Ruci
- Alamri N. (2015). Layanan bimbingan kelompok dengan teknik self management untuk mengurangi perilaku terlambat masuk sekolah (Studi Pada Siswa Kelas X SMA 1 Gebog Tahun 2014/2015). Jurnal Konseling GUSJIGANG ISSN 2460-1187 vol.1 No.1 tahun 2015.
- Allen M. (2013). Michael Allen's guide to e-learning. Canada : John Wiley & Sons

- Ambarsari, J. (2017). Efektivitas pelatihan self-management untuk meningkatkan kemampuan belajar dengan regulasi diri (self regulated learning) siswa SMP. Tesis. Program Pendidikan Magister Psikologi Profesi. Fakultas Psikologi. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Ardiany R., (2013) Peningkatan disiplin diri melalui pelatihan Self Management untuk siswa kelas X SMA Negeri 1 Pleret. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Edisi 3 Tahun ke 2013*.
- Ardiansyah, I. (2013). Eksplorasi pola komunikasi dalam diskusi menggunakan moddle Pada perkuliahan simulasi pembelajaran kimia, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung-Indonesia
- Arikunto S. (2002). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek edisi Revisi V*. Jakarta : Rineka Cipta
- Arikunto S. (2005). *Manajemen penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta
- Ayu, R., F. (2013). Pengaruh pelatihan pelayanan prima terhadap kualitas pelayanan wiraniaga. Tesis. Magister Psikologi Profesi. Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. New Jersey: Prentice-Hall.
- Budiyani, K & Martaniah S.M. (2011). Pelatihan self-management untuk meningkatkan kepatuhan diet pada penderita diabetes melitus tipe II. *Jurnal PSYCHO IDEA*, Tahun 9. 1693-1076.