

## Peningkatan Kemampuan Analisis Komponen Biomotorik Kepada Pemuda di Lembaga *Personal Trainer* Lombok dan Mahasiswa PJKR UNU NTB

Lalu Mariawan Alfarizi<sup>1</sup>, Yadi Imansyah<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universitas Nahdlatul Ulama Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Email: [lalumariawanalfarizi@gmail.com](mailto:lalumariawanalfarizi@gmail.com)

### Abstrak

Salah satu elemen dalam kemampuan pemuda dan mahasiswa yang bergerak dalam bidang olahraga adalah kemampuan untuk menganalisis komponen biomotorik. Komponen biomotorik ini merupakan suatu keberhasilan dalam menunjang orang dalam melakukan aktivitas Olahraga. Ketika mahasiswa dan pemuda yang bergerak dalam bidang olahraga mampu untuk menganalisis komponen biomotorik tubuh, maka mereka akan dengan mudah membuat program Latihan yang sesuai dengan kebutuhan dari atlet atau member. Kurangnya kemampuan dalam menganalisis komponen biomotorik membuat mahasiswa dan pemuda kesulitan dalam membuat program Latihan yang akan menunjang kemampuan tubuh. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan pemuda di Lembaga personal Trainer Lombok dan Mahasiswa PJKR UNU NTB. Metode yang dilakukan dalam bentuk ceramah, diskusi, dan *workshop*. Hasil dari pengabdian diharapkan akan memberika pengalaman dan pengetahuan baru kepada pemuda dan Mahasiswa sehingga dapat berkontribusi dalam kemajuan olahraga.

Kata Kunci: Analisis; Komponen Biomotorik; Personal Trainer Lombok

### Abstract

*One of the elements in the ability of youth and students engaged in sports is the ability to analyze biomotor components. This biomotor component is a success in supporting people in carrying out sports activities. When students and youth engaged in sports are able to analyze the body's biomotor components, they will easily create an exercise program that suits the needs of the athlete or member. The lack of ability to analyze biomotor components makes it difficult for students and youth in making exercise programs that will support the body's abilities. This activity aims to improve the ability of youth in the Lombok Personal Trainer Institute and PJKR UNU NTB students. The method used is in the form of lectures, discussions, and workshops. The results of the service are expected to provide new experiences and knowledge to youth and students so that they can contribute to the advancement of sports.*

*Keywords: Analysis; Biomotoric Components; Personal Trainer Lombok*

### Article History

Received: 13 Juni 2021

Accepted: 20 Februari 2022

## PENDAHULUAN

Setiap cabang olahraga pastinya mempunyai komponen kondisi fisik yang dominan yang harus dilatih dengan baik untuk mencapai peningkatan *Performance*. Komponen Biomotorik atau unsur biomotorik merupakan kemampuan dasar gerak fisik atau aktivitas fisik tubuh manusia (Nala, 2015). Aktivitas yang kita lakukan dalam kehidupan kita baik yang bersifat statis atau dinamis tidak akan terlepas dari komponen biomotorik.

Komponen biomotorik wajib kita jaga dan latih demi hasil maksimal yang kita dapatkan dalam suatu aktivitas. Komponen biomotorik dalam tubuh kita meliputi : Kekuatan, Daya Tahan, Daya Ledak, Kecepatan, Kelentukan, Kelincahan, Ketepatan, Reaksi, Keseimbangan, dan Koordinasi (Nala, 2015). Sepuluh komponen yang sudah dipaparkan merupakan komponen yang dimiliki oleh kita semua dalam melakukan aktivitas dalam kehidupan kita. Dalam dunia olahraga yang terdiri atas banyak cabang olahraga adalah tempat dari sepuluh komponen biomotorik untuk melakukan eksistensinya.

Setiap cabang olahraga memiliki komponen biomotorik yang berbeda dalam menunjang kebutuhan gerak yang ada pada cabang olahraga tersebut. Maka hendaknya kita mengetahui dengan detail komponen biomotorik apa saja yang berperan dalam cabang olahraga tersebut. Pada pembahasan kali ini penulis akan membahas pada komponen : Kekuatan Otot Tangan Kanan dan Kiri, Kekuatan Otot Bahu Tarik dan Dorong,



Kekuatan Otot Punggung, Kekuatan Otot Tungkai, Kelentukan, Daya Tahan Kardiovaskular, Daya Tahan Otot Lengan, Kelincahan, Balance, dan Kecepatan Reaksi. Khusus untuk kecepatan reaksi akan diberikan stimulus berupa cahaya dan suara. Pemuda dan mahasiswa yang bergerak dalam bidang olahraga masih minim pengetahuan tentang analisis komponen biomotorik, Oleh karena itu perlu adanya Peningkatan Kemampuan Analisis Komponen Biomotorik Kepada Pemuda di Lembaga Personal Trainer Lombok dan Mahasiswa PJKR UNU NTB.

## METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan ini adalah ceramah, diskusi, dan demonstrasi kerja analisis komponen biomotorik mulai dari perencanaan analisis sampai pada tahap evaluasi hasil analisis komponen biomotorik. Adapun lokasi pelaksanaan kegiatan Peningkatan Kemampuan Analisis Komponen Biomotorik Kepada Pemuda di Lembaga Personal Trainer Lombok dan Mahasiswa PJKR UNU NTB di Mataram.

Tabel 1. Susunan Acara

No	Hari/Tanggal	Waktu	Jenis Kegiatan	Tempat	Penanggung Jawab
1	Senin	09.00-12.00	Penyampaian Materi Komponen Biomotorik	Ruangan	Aryanza
2	Selasa	09.00-12.00	Analisis Komponen Biomotorik	Ruangan	Gipan
3	Rabu	09.00-12.00	Tes Komponen Biomotorik	Ruangan	Iskandar
4	Kamis	09.00-12.00	Evaluasi dan Ujian Pemahaman	Ruangan	Iskandar

## PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 07-10 Maret 2022, Sebelum pelatihan dimulai peserta diminta untuk registrasi dan mengisi daftar hadir. Peserta merupakan Pemuda di lembaga personal trainer lombok dan mahasiswa PJKR UNU NTB. Pelatihan ini dilaksanakan dengan empat tahap.

**Tahap Pertama** adalah penyampaian materi dengan menggunakan Power Point terkait komponen biomotorik kepada para pemuda dan Mahasiswa UNU NTB, sehingga mereka akan memiliki dasar untuk melakukan analisis komponen biomotorik secara umum maupun sesuai dengan cabang olahraga.

**Tahap Kedua** yaitu Mahasiswa dibimbing untuk bagaimana cara menganalisis komponen biomotorik apa saja yang paling dominan disetiap cabang olahraga. Sehingga Pemuda dan mahasiswa akan mudah memahami bahwa setiap cabang olahraga memiliki komponen biomotorik yang berbeda untuk ditingkatkan. Dari hasil analisis komponen biomotorik inilah program latihan yang akan dibuat harus terukur dan sistematis agar dapat memberikan dampak yang positif.

**Tahap Ketiga** adalah Pemuda dan mahasiswa dibimbing untuk cara melakukan tes komponen biomotorik dari hasil analisis komponen biomotorik yang telah dilakukan. Pemuda dan Mahasiswa melakukan 10 tes komponen biomotorik, yakni Daya Tahan, Kekuatan, Kecepatan, Kelincahan, Kelentukan, Daya Ledak, Reaksi, Ketepatan, keseimbangan, dan Koordinasi. Setelah Pemuda dan Mahasiswa Melakukan Tes komponen Biomotorik, mereka akan mengetahui bahwa komponen biomotorik mana saja yang memiliki nilai terendah dan terbaik, sehingga akan memudahkan mereka untuk melatih komponen biomotorik yang masih rendah.

**Tahap Keempat** yakni evaluasi terhadap semua tahapan yang dilakukan untuk memastikan bahwa semua peserta sudah memahami dengan baik terkait materi dan praktik yang telah diajarkan. Selanjutnya pemuda dan mahasiswa diberikan ujian untuk melakukan analisis dan tes komponen biomotorik sesuai dengan cabang olahraga yang digeluti. Dari hasil ujian semua peserta mendapatkan penilaian yang bagus dari narasumber, hal ini dapat dikatakan kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini berjalan dengan baik dan sukses.



Gambar 1. Pelaksanaan Pelatihan

## KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terlaksana sesuai dengan tujuan dan rencana yang sudah ditetapkan. Penyelenggaraan kegiatan ini dapat diketahui bahwa ada peningkatan pengetahuan tentang kemampuan analisis komponen biomotorik. Kegiatan ini sangat efektif dalam penerapan ilmu pengetahuan dan teknologi bagi masyarakat. Ditinjau dari hasil pelatihan yang diberikan materi, praktik, dan pendampingan pemuda dan mahasiswa UNU NTB dinyatakan 100% dengan sangat mudah memahami semua komponen biomotorik dan tes komponen biomotorik. Hal ini akan berguna bagi mereka dan daerah untuk bisa menghasilkan masyarakat yang sehat dan atlet yang berprestasi.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada LPPM sebagai penyelenggara PKM UNU NTB 2022 dan Universitas Nahdlatul Ulama NTB yang telah memberikan bantuan hibah penelitian dan PKM. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Mitra yang telah bersedia bekerja sama dengan kami demi terlaksananya kegiatan pengabdian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adiatmika, I.P.G., & Santika, I.G.P.N. (2016). *Bahan Ajar Tes dan Pengukuran Olahraga*. Denpasar: Udayana University Press.
- Bompa, T.O. (2009). *Theory and Methodologi of Training*. Dubuque: Hunt Publishing Company.
- Irianto, N. (2018). Pengeruh Latihan Fartlek Terhadap Peningkatan Daya Tahan Paru Jantung Peserta Badminton di PB Elang Yogyakarta. *Skripsi*. Yogyakarta: Univeristas Negeri Yogyakarta.
- Nala, I.G.N. (2015). *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar: Udayana Nuversity Press.
- Santika, I.G.P.N. (2015). *Tingkat Kebugaran Jasmani Calon Mahasiswa Baru Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP PGRI Bali Tahun 2015*. Denpasar: IKIP PGRI Bali.
- Santika, I.G.P.N. (2015). *Tingkat Kelincahan Calon Mahasiswa Baru Putra Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP PGRI Bali Tahun 2015*. Denpasar: FPOK IKIP PGRI Bali.
- Sukadiyanto, & Muluk, D. (2011). *Melatih Fisik*. Bandung: CV Lumbak Agung.