

**PKM STRENGTH TRAINING BERDASARKAN FONDATIONAL MOVEMENT
PADA KOMUNITAS OLAHRAGA FIT N FUN MAKASSAR**

**PKM STRENGTH TRAINING BASED ON FOUNDATION MOVEMENT
AT THE MAKASSAR FIT N FUN SPORTS COMMUNITY**

Sulaeman^{1*}, Bustang², Darul Husnul³, Muh. Rhesa⁴, Rahmad Risan⁵
^{1,2,3,4,5} Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia
*sulaemanfik@unm.ac.id

Abstrak: Setelah pandemi COVID-19, meningkatnya kesadaran masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan dan daya tahan tubuh telah mendorong minat dalam aktivitas fisik, seperti jalan santai, jogging, dan bersepeda. Namun, meskipun minat ini meningkat, pengetahuan tentang jenis olahraga dan tekniknya sering kali terbatas. Artikel ini mengulas perbedaan antara olahraga aerobik yang menggunakan oksigen sebagai sumber utama energi dan olahraga anaerobik yang menggunakan glukosa tanpa oksigen. Mitra dalam penelitian ini adalah Komunitas Olahraga FitnFun Makassar, yang menghadapi masalah kurangnya pemahaman tentang latihan kekuatan, khususnya latihan foundational movement. Mereka cenderung fokus pada olahraga aerobik seperti High-Intensity Interval Training (HIIT). Solusi yang ditawarkan adalah memberikan pelatihan tentang latihan strength training yang berfokus pada gerakan foundational movement seperti berjongkok, mendorong, dan menarik. Artikel ini juga menjelaskan metode pelaksanaan, yang mencakup penyampaian teori dan praktek langsung tentang latihan kekuatan berdasarkan foundational movement. Selama kegiatan ini, mitra sangat antusias dan menyambut baik informasi yang diberikan. Mereka menyadari pentingnya latihan kekuatan untuk kesehatan dan aktivitas sehari-hari. Hasil kegiatan ini melibatkan 30 peserta dari komunitas FitnFun Makassar, yang mulai mengintegrasikan latihan kekuatan ke dalam kegiatan olahraga bersama mereka. Pelatihan ini membantu meningkatkan pemahaman mereka tentang jenis-jenis latihan dan progresi gerakan. Selain itu, komunikasi berkelanjutan antara peneliti dan mitra membantu dalam memastikan kelanjutan dari kegiatan ini. Kesimpulannya, kegiatan pengabdian ini sukses mengenalkan latihan kekuatan berdasarkan foundational movement kepada komunitas olahraga FitnFun Makassar. Mitra merespons positif dan mulai mengaplikasikan latihan ini dalam aktivitas sehari-hari mereka. Dengan demikian, artikel ini menyoroti pentingnya pendidikan tentang latihan kekuatan dalam menjaga kesehatan dan daya tahan tubuh pasca-pandemi.

Kata Kunci: Latihan Kekuatan, Foundational Movement, Kebugaran

Abstract: In the wake of the COVID-19 pandemic, increased public awareness of the importance of maintaining good health and endurance has driven interest in physical activities, such as leisurely walking, jogging and cycling. However, despite this increased interest, knowledge about the types of exercise and their techniques is often limited. This article reviews the differences between aerobic exercise that uses oxygen as the main source of energy and anaerobic exercise that uses glucose without oxygen. The partner in this study is the FitnFun Makassar Sports Community, which faces the problem of a lack of understanding of strength training, especially foundational movement exercises. They tend to focus on aerobic exercise such as High-Intensity Interval Training (HIIT). The solution offered is to provide training on strength training exercises that focus on foundational movements such as squatting, pushing, and pulling. This article also describes the implementation method, which includes the delivery of theory and hands-on practice on strength training based on foundational movements. During this activity, partners were very enthusiastic and welcomed the information provided. They realized the importance of strength training for their health and daily activities. The outcome of this activity involved 30 participants from the FitnFun Makassar community, who started to integrate strength training into their joint sports activities. The training helped improve their

understanding of the types of exercises and movement progressions. In addition, continuous communication between researchers and partners helped in ensuring the continuation of this activity. In conclusion, this service activity successfully introduced strength training based on foundational movements to the FitnFun Makassar sports community. The partners responded positively and started to apply these exercises in their daily activities. Thus, this article highlights the importance of education on strength training in maintaining health and endurance post-pandemic.

Keywords: Strength Training, Fondational Movement, Fitness

Received	Revised	Published
04 September 2023	10 November 2023	15 November 2023

Pendahuluan

Pasca pandemi covid 19, kesadaran masyarakat untuk menjaga daya tahan tubuh semakin meningkat. Berbagai macam aktivitas fisik mulai kembali bergeliat seperti jalan santai, jogging, bersepeda dan aktivitas fisik lainnya. Menurut (Prastiwi, 2020) “berolahraga juga menjadi salah satu aktivitas yang digemari masyarakat selama dirumah. Sebanyak 47,60 persen masyarakat melakukan olahraga ketika dirumah. Adapun tren berolahraga turut berubah akibat pandemi. Berdasarkan riset menggunakan aplikasi garmin, langkah harian dan berenang menurun selama Covid-19”.

Namun, minat olahraga masyarakat yang semakin meningkat tidak diiringi dengan pengetahuan tentang jenis olahraga maupun tehnik berolahraga yang dapat mendukung aktivitas sehari-hari. Pada umumnya olahraga atau aktivitas fisik terbagi menjadi 2 yaitu olahraga raga yang menggunakan oksigen sebagai sumber utama tenaga atau biasa disebut dengan olahraga aerobik dan olahraga yang menggunakan glukosa atau glikogen sebagai sumber tenaga atau biasa disebut dengan olahraga anaerobik. Jika merujuk para ahli, menurut (Palar et al., 2015) “latihan olahraga aerobik merupakan aktivitas yang bergantung terhadap ketersediaan oksigen untuk membantu proses pembakaran sumber energi, sehingga bergantung pula terhadap kerja optimal dari organ-organ tubuh seperti jantung, paru-paru dan pembuluh darah untuk mengangkut oksigen agar proses pembakaran sumber energi dapat berjalan dengan sempurna”. Sedangkan olahraga anaerobik menurut (Aprinda, 2021) adalah “aktivitas yang memecah glukosa menjadi energi tanpa menggunakan oksigen. Akibatnya, tubuh akan menghasilkan energi lebih banyak dan menggunakan sumber energi yang tersimpan di otot. latihan ini dilakukan dengan durasi waktu yang pendek namun intensitas tinggi”.

Olahraga aerobik salah satu olahraga yang menjadi banyak pilihan di masyarakat seperti berjalan, jogging atau senam. Namun, jenis olahraga ini memiliki beberapa kendala seperti perlu dilakukan di luar ruangan dan memerlukan beberapa perlengkapan tertentu. Dan jika dilakukan terus menerus bisa jadi menimbulkan kebosanan sehingga terasa malas untuk dilakukan lagi. Jika olahraga yang selama ini dilakukan adalah olahraga aerobik, agar aktivitas fisik dapat lebih bervariasi maka dapat menambah jenis latihan dengan olahraga anaerobik. Salah satu olahraga anaerobik yang cukup simpel dan dapat dilakukan dimanapun seperti di dalam rumah adalah olahraga kekuatan atau dikenal dengan *strenght training*.

Adapun mitra pada pengabdian ini adalah Komunitas Olahraga FitnFun Makassar. Mitra merupakan salah satu komunitas olahraga yang rutin melakukan olahraga bersama di taman-taman yang ada di kota Makassar. Permasalahan yang dihadapi mitra berdasarkan hasil wawancara dan observasi dan dirasa tepat untuk Program Kemitraan Masyarakat (PKM) ini adalah mitra kurang mengetahui dan belum menerapkan jenis latihan *strength training* khususnya latihan-latihan yang melatih gerakan dasar sehari-hari atau biasa disebut latihan *foundational movement*. Mitra hanya berfokus pada olahraga yang sifatnya aerobik dengan tipe HIIT (High Intensity Interval Trainig). Setelah menjelaskan mengenai olahraga strength training khususnya pada gerakan fondarional movement, mitra sangat tertarik untuk mengetahui lebih dalam karena selain untuk menambah jenis olahraga pada komunitasnya juga dapat disebarkan kepada anggota komunitas lain maupun masyarakat umum.

Tubuh yang sehat dan bugar dapat diperoleh salah satunya dengan rutin melakukan aktivitas fisik. Banyak jenis olahraga yang didapat dipilih mulai yang berjenis aerobik atau anaerobik, olahraga dengan intensitas tinggi atau rendah hingga olahraga dengan tingkat gerakan yang tinggi (*high impact*) atau olahraga dengan tingkat gerakan yang ringan (*low impact*).

Solusi yang dapat diberikan kepada mitra adalah memberikan sosialisasi dan pelatihan tentang latihan *strength training* yang berfokus pada gerakan-gerakan *Fondational movement* seperti gerakan berjongkok, mengambil barang, mendorong, menarik, melangkah dan merotasi tubuh. Dengan bertambahnya pengetahuan mitra tentang latihan untuk *foundational movement* ini, maka diharapkan mitra dapat mengaplikasikan gerakan-gerakan ini dilatih-latihan berikutnya serta mengedukasi masyarakat melalui komunitas olahraga yang mereka punya sehingga secara tidak langsung membantu terciptanya masyarakat yang sehat dan bugar. Berdasarkan rencana tersebut, adapun hasil yang diharapkan pada pelatihan ini adalah sebagai berikut:

1. Mitra mampu mengidentifikasi gerakan-gerakan *strength training* sesuai *foundational movement*
2. Mitra mampu menguasai variasi gerakan-gerakan *foundational movement*.
3. Mitra mampu menyusun program latihan *strength training* sesuai *foundational movement*

Metode

Sebelum ke lokasi pengabdian tentunya perlu menyiapkan segala hal yang akan mendukung kelancaran kegiatan di dalamnya. Beberapa hal yang diperlukan adalah mempersiapkan ruangan yang akan digunakan di lokasi seperti, LCD, File manajemen sistem pertandingan, alat tulis menulis, alat pendukung praktek lapangan.

Pendekatan yang diberikan pada pelatihan ini terdiri dari 2 metode pelaksanaan. Pendekatan pertama adalah penyajian materi mengenai gerakan-gerakan *foundational movement*. Metode pendekatan yang kedua adalah praktek latihan gerakan *foundational movement*. Pada tahap ke dua ini, akan dilaksakan praktek langsung dimana peserta akan mengidentifikasi dan mempraktekkan gerakan-gerakan *foundational* seperti latihan untuk gerakan berjongkok, latihan untuk gerakan mengambil barang, latihan untuk gerakan mendorong, latihan untuk gerakan menarik dan latihan untuk gerakan melangkah.

Partisipasi mitra tentunya sangat dibutuhkan dalam pelatihan ini. Keaktifan bertanya dan komunikasi yang baik sangat dibutuhkan dari mitra yang terlibat. Karena hasil yang didapatkan akan lebih optimal jika peserta mengaitkan latihan *foundational movement* dengan aktivitas kehidupan mereka sehari-hari. Adapun garis besar yang dari Materi latihan *strength training* berdasarkan *foundational movement* (Ongko, 2022) adalah sebagai berikut:

1. Variasi latihan squat sebagai perwakilan gerakan duduk dan berjongkok
2. Variasi hip hinge sebagai perwakilan gerakan mengambil barang dan menunduk
3. Variasi latihan push sebagai perwakilan gerakan mendorong
4. Variasi latihan pull sebagai perwakilan gerakan menarik
5. Variasi latihan lunges sebagai perwakilan gerakan melangkah

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada hari sabtu tanggal 24 Juni 2023 pada pukul 09.00. Adapun lokasi bertempat di jogging area Centre Point of Indonesia (CPI) Makassar. Beberapa kebutuhan yang diperlukan disiapkan pada kegiatan ini seperti ATK, video Gerakan, alat-alat bantu latihan beban seperti resistance band dan dumbbell.

Pendekatan atau penyampaian materi yang diberikan pada kegiatan ini terdiri dari 2 bentuk yaitu penyampaian secara teori atau ceramah dan kedua adalah penyampain materi secara praktek. Untuk penyampaian secara teori yaitu pemberian materi mengenai jenis-jenis latihan kekuatan berdasarkan *foundational movement* yaitu squat, hinge, push, pull, twist dan lunges serta beberapa komponen yang perlu diperhatikan seperti regresi dan progresi gerakan, volume

latihan, serta hal-hal yang perlu diperhatikan ketika melakukan gerakan latihan kekuatan berdasarkan foundational movement. Untuk penyampaian materi yang kedua adalah penyampaian secara praktek dimana mitra akan langsung mempraktekkan gerakan latihan kekuatan berdasarkan foundational movement, praktek progresi dan regresi gerakan, menganalisa gerakan yang salah, set up sebelum memulai gerakan, warming dan cooling down. Kegiatan tidak hanya selesai pada tahap sosialisasi dan praktek. Setelah kegiatan sosialisasi dilaksanakan, pelaksana dan mitra masih terus menjalin komunikasi guna memastikan keberlanjutan dari kegiatan pengabdian yang dilakukan. Hasil dari komunikasi maupun observasi pada mitra, latihan strength training mulai mitra jadwalkan di beberapa kegiatan olahraga bersama. Beberapa mitra juga masih menjalin komunikasi khususnya pendampingan untuk latihan kekuatan. Selain mengaplikasikan di jadwal olahraga bersama, beberapa mitra juga mulai melakukan olahraga kekuatan berdasarkan foundational movement ini di rumah masing-masing.

Mitra pada kegiatan ini adalah komunitas olahraga FitnFun Makassar. Mitra yang memang pada dasarnya merupakan komunitas olahraga yang rutin melakukan kegiatan olahraga bersama di beberapa lokasi di Kota Makassar ini merasa tertarik dengan materi yang diberikan. Mitra memberikan sambutan yang sangat baik untuk kegiatan ini. Karena bagi mereka kesehatan adalah hal yang sangat penting. Dengan adanya kegiatan ini, pengetahuan mereka khususnya tentang latihan kekuatan dapat bertambah dan bervariasi. hingga kegiatan olahraga bersama mereka ke depan dapat lebih bervariasi baik itu jenis latihan maupun tujuan latihannya. Jumlah mitra yang secara langsung ikut pada kegiatan pengabdian ini berjumlah kurang lebih 30 peserta. Selama kegiatan, para mitra antusias mengikuti kegiatan pengabdian ini.

Pada sesi teori, banyak mitra yang memang belum mengenal mengenai latihan strength training. Bahkan banyak mitra yang masih merasa bahwa latihan strength training atau latihan kekuatan akan membuat tubuh wanita terlihat seperti laki-laki. Persepsi seperti inilah yang perlu segera diberikan pemahaman agar lebih banyak lagi masyarakat yang berminat pada olahraga kekuatan atau strength training. Pada sesi praktek, mitra juga terlihat sangat antusias, banyak mitra yang tertarik untuk mengenal lebih banyak jenis-jenis gerakan latihan, progresi atau regresi gerakan. Bahkan banyak mitra merasa heran mengapa ketika melakukan gerakan latihan kekuatan atau strength training cepat merasa capek padahal mitra rutin melakukan olahraga bersama setiap minggunya. Hal ini menjadi semacam ketertarikan tersendiri bagi beberapa mitra kegiatan.

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dengan judul “PKM Strength Training Berdasarkan Foundational Movement Pada Komunitas Olahraga FitnFun Makassar” yang dilaksanakan pada tanggal 24 Juni 2023 terlaksana dengan lancar. Mitra yang merupakan komunitas penggiat olahraga di Kota Makassar merasa sangat senang dan memberikan respon yang positif pada kegiatan ini. Menurut mitra, bertambahnya pengetahuan tentang jenis-jenis latihan tentunya sangat berguna bagi mitra yang memang rutin melakukan olahraga bersama. Apalagi latihan kekuatan atau strength training belum pernah mereka laksanakan atau agendakan di setiap kegiatan olahraga bersama. Sehingga setelah kegiatan ini, mitra merasa kegiatan olahraga bersama yang mereka lakukan bisa lebih di variasikan. Respon lain yang diberikan oleh mitra adalah mitra merasa latihan kekuatan ini merupakan latihan yang jarang atau tidak rutin dilakukan dan mitra merasa hal tersebut merupakan mindset yang perlu diubah. Bukan hanya latihan kardio saja yang rutin dilakukan namun juga perlu diimbangi dengan latihan kekuatan. Apalagi lebih lanjut menurut mitra latihan foundational ini merupakan latihan yang dapat membantu kegiatan sehari-hari karena gerakan yang dilakukan menyesuaikan dengan gerakan yang rutin dilakukan seperti berjongkok, mendorong maupun menarik. Tentunya dengan rutin melakukan latihan foundational movement ini dapat membantu tubuh lebih siap dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Secara pribadi mitra merasa selain dapat dilakukan secara bersama-sama di setiap kegiatan olahraga bersama latihan kekuatan ini juga dapat dilakukan secara mandiri di rumah bahkan menurut mitra karena latihan ini cukup sederhana maka dapat dilakukan bersama dengan keluarga di rumah sehingga bukan hanya sehat secara komunitas tapi juga dapat sehat dalam lingkup keluarga.

Setelah kegiatan sosialisasi terlaksana, kegiatan pengabdian kemudian dilanjutkan ke tahap pendampingan dan monitoring hasil kegiatan, bentuk kegiatan ini berupa memonitoring

tindak lanjut dari kegiatan sosialisasi serta membantu mitra jika masih memiliki kendala ketika melaksanakan kegiatan hasil dari kegiatan sosialisasi sebelumnya. Hasil dari tahap ini, mitra rutin menjalin komunikasi ketika akan melakukan kegiatan olahraga bersama dengan memasukkan agenda latihan kekuatan berdasarkan foundational movement, mitra juga aktif meminta saran-saran seperti gerakan yang paling mudah dilakukan hingga ke level gerakan yang lebih sulit, bentuk-bentuk metode latihan kekuatan serta volume latihan yang sesuai untuk diterapkan di kegiatan olahraga bersama. Setelah beberapa kegiatan olahraga bersama dengan memasukkan agenda latihan kekuatan berdasarkan foundational movement mitra terlihat mulai mandiri dalam beberapa kegiatan dan lebih aktif mengkampanyekan berolahraga secara rutin dan seimbang antara olahraga aerobik anaerobik.

Program kemitraan masyarakat ini dapat berlangsung dengan baik dan lancar tentunya didukung oleh beberapa faktor diantaranya:

1. Sarana dan prasarana yang mendukung seperti materi ajar dan alat bantu latihan sehingga membantu mitra dalam memahami serta menguasai materi yang diajarkan.
2. Partisipasi aktif dari mitra dalam kegiatan sosialisasi hingga tahap monitoring sehingga tim pengabdian merasa puas dan berhasil dengan kegiatan yang dilaksanakan
3. Para tim pengabdian yang bekerja dengan baik sesuai jobdesk sehingga tidak terjadi kesalahan-kesalahan yang berarti dalam kegiatan pengabdian ini.

Dalam kegiatan pengabdian ini juga terdapat hambatan yang terjadi namun tidak memberikan dampak yang signifikan terhadap kegiatan pengabdian yang dilakukan. Beberapa hambatan dalam kegiatan pengabdian ini antara lain:

1. Masih banyak anggota mitra yang belum hadir sehingga mereka cukup kesulitan ketika mengikuti agenda latihan kekuatan pada program olahraga bersama
2. Karena sebelumnya olahraga mitra masih berfokus pada olahraga kardio sehingga dan kurang pada olahraga kekuatan mengakibatkan mitra mengalami kesulitan di sesi praktek seperti gerakan yang masih belum sempurna dan tidak mampu menyelesaikan repetisi latihan karena cepat mengalami kelelahan.

Kesimpulan

Kesimpulan dari kegiatan ini adalah kegiatan pengabdian berlangsung dengan baik dan lancar. Mitra merasa senang karena kegiatan ini dapat menambah wawasan mereka dalam berolahraga. Sehingga ke depannya mereka dapat mengadakan kegiatan olahraga yang lebih beragam.

Ucapan Terima Kasih

Kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik tentunya atas bantuan dari beberapa pihak. Sehingga tentunya rasa terima kasih tim pengabdian ucapkan atas terselenggaranya kegiatan ini. Ucapan terima kasih kami ucapkan kepada:

1. Rekan-rekan tim pengabdian atas kerjasama yang baik selama pelaksanaan kegiatan.
2. Founder komunitas FITnFun Makassar atas kesediaannya menjadi mitra dalam kegiatan ini
3. Para anggota komunitas FITnFun Makassar yang bersedia menjadi mitra dan bekerja sama dengan baik selama kegiatan.
4. Para mahasiswa yang membantu sebagai panitia sehingga acara berjalan dengan lancar.

Referensi

- Aprinda, P. (2021). *Mengulik Apa Itu Olahraga Anaerobik Sekaligus Manfaatnya*. <https://hellosehat.com/kebugaran/kekuatan/apa-itu-olahraga-anaerobik/>
- Ongko, J. (2022). *Fitness Trainer Guide (Panduan Belajar Pelatih Kebugaran)* (VI). APKI.
- Palar, C. M., Wongkar, D., & Ticoalu, S. H. R. (2015). Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia. *Jurnal E-Biomedik*, 3(1). <https://doi.org/10.35790/ebm.3.1.2015.7127>
- Prastiwi, A. M. (2020). Pandemi Membuat Kesadaran Pola Hidup Sehat meningkat. *Katadata.Co.Id*.