

**SOSIALISASI PENTINGNYA ENDURANCE DALAM MENINGKATKAN
KINERJA PELATIH OLAHRAGA DI ORKI TANGERANG SELATAN**

Dodi Prasada¹, Liawati², Hira Maulida³

Fakultas Ekonomi Dan Bisnis, Universitas Pamulang

dosen02454@unpam.ac.id¹, dosen02579@unpam.ac.id², dosen02450@unpam.ac.id³

Article History:

Received: February 3rd, 2025

PKM, or Community Service, is an activity aimed at helping specific communities in various activities without expecting any form of compensation. This Community Service activity can be carried out by both students and lecturers from universities or other educational institutions. For lecturers, Community Service is one of their duties as part of the Tri Dharma of Higher Education.

The methods used in this community service involve direct counseling and training. This activity aims to review the actual development of the community regarding activities previously conducted, with the hope that these activities can be carried out according to the theories learned from the executed programs. The evaluation also aims to understand the community's level of understanding of new information gained from the activities. The results are expected to be applied to the Orki sports activities in the Pondok Aren district, South Tangerang.

The outcomes of the community service obtained by the participants include: Empowering the community by providing motivation and education to encourage entrepreneurship among the residents of Rancasumber, Kapo District, Serang Regency, Banten. The knowledge gained from this Community Service is expected to enhance individuals' understanding and ability to take actions that can build community empowerment through motivation and education to start entrepreneurial activities. This PKM activity revealed that the community still had limited understanding of motivation and education. However, after the activity was carried out, the participants were able to understand the key aspects of building good motivation and education. This understanding was evident from the Q&A session held during the PKM event.

Keywords: *Motivation and Education, Training and Counseling.*

Abstrak

PKM atau Pengabdian Kepada Masyarakat adalah suatu kegiatan yang bertujuan untuk membantu masyarakat tertentu dalam beberapa aktivitas tanpa mengharapkan imbalan dalam bentuk apapun. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dapat dilakukan oleh mahasiswa maupun oleh dosen dari Universitas maupun Institusi Pendidikan lainnya. Untuk dosen, Pengabdian Kepada Masyarakat ini merupakan salah satu dari kewajiban dosen sebagai salah satu bagian dari Tri Dharma Perguruan Tinggi. Metode yang digunakan pada pengabdian kepada masyarakat ini berupa penyuluhan dan pelatihan secara langsung. Kegiatan ini dimaksudkan untuk meninjau perkembangan aktualisasi masyarakat terhadap kegiatan yang telah dilakukan sebelumnya dengan harapan dapat dilaksanakan sesuai dengan teori yang telah diperoleh melalui kegiatan yang telah dilaksanakan. Evaluasi juga bertujuan untuk memahami pola pemahaman masyarakat terhadap informasi baru yang diperoleh dari pelaksanaan kegiatan. Hasil ini diharapkan dapat diterapkan untuk olahraga orki kecamatan pondok aren kota tangerang selatan. Hasil pengabdian masyarakat yang diperoleh oleh peserta yaitu. Pemberdayaan masyarakat dalam pemberian motivasi dan edukasi untuk memulai berwirausaha pada warga rancasumber kecamatan kapo kabupaten serang banten. Pengetahuan yang diperoleh pada Pengabdian Kepada Masyarakat ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kemampuan individu agar mau dan mampu mengambil tindakan yang dapat membangun pemberdayaan masyarakat dalam pemberdayaan motivasi dan edukasi untuk memuali berwirausaha, PKM ini seluruh warga ini masih kurang menguasai materi tentang motivasi dan edukasi, namun setelah pelaksanaan kegiatan dilakukan peserta kegiatan PKM ini sudah dapat memahami aspek-aspek dalam membangun motivasi dan edukasi yang baik, ini semua dapat memahami terlihat dari hasil sesi tanya jawab yang diberikan kepada peserta saat kegiatan PKM ini berlangsung.

Kata Kunci: Motivasi dan Edukasi, Pelatihan dan Penyuluhan.

PENDAHULUAN

Meniti karir di dunia kerja modern bukanlah perkara mudah. Semakin kompleksnya tuntutan pekerjaan menuntut kita untuk memiliki daya tahan atau endurance yang tinggi. Endurance di tempat kerja tidak hanya tentang bertahan, tetapi juga berkaitan erat dengan produktivitas dan keberhasilan karir. Semakin tinggi tingkat endurance seseorang, semakin besar pula kemampuannya untuk mengatasi tantangan dan tugas yang kompleks. Untuk meningkatkan prestasi olahraga maka banyak unsur-unsur dari kesegaran fisik yang harus

dilibatkan seperti teknik, kekuatan tenaga, kecepatan, kelenturan, kelincahan, keseimbangan dan lain-lain. Salah satu unsur lagi yang tidak dapat diabaikan bahkan mutlak perlu untuk ditingkatkan adalah daya tahan (*endurance*).

Daya tahan merupakan unsur dasar atau inti dari kesegaran fisik dalam peningkatan kondisi fisik. Prestasi seorang atlet olahraga akan terhambat kemajuannya bila daya tahannya (*endurance*) tidak cukup terlatih dengan menggunakan metode latihan yang efektif dan sesuai dengan takaran. Yang dimaksud dengan daya tahan (*endurance*) kemampuan ketahanan (*resistance*) terhadap kelelahan dan cepat pulih kembali (*recovery*) dari kelelahan. Seseorang yang mempunyai daya tahan tinggi dapat melakukan aktifitas yang lebih lama secara kontinyu. Peningkatan daya tahan juga dapat menunda timbulnya kelelahan. Daya tahan memberikan sumbangan yang besar yang sangat berarti bagi peningkatan prestasi, bagi cabang olahraga yang mengutamakan unsur daya tahan. Salah satu cabang olahraga yang mengutamakan daya tahan (*endurance*) yaitu adalah lari, sepakbola, bola basket, cabang olahraga bela diri, memanah dan lain sebagainya. Daya tahan (*endurance*) di bagi menjadi 2 yaitu daya tahan kardiovaskuler dan daya tahan otot. Daya tahan kardiovaskuler adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus menerus yang melibatkan kontraksi otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama.

Daya tahan otot adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu. Kinci daya tahan adalah oksigen (O_2). Tubuh membutuhkan oksigen guna memproduksi energi. Maka oksigen perlu secara terus menerus disalurkan atau dimasukan ke organ-organ atau jaringan tubuh yang membutuhkan energi. Setiap cabang olahraga membutuhkan dalam jumlah tertentu. Nama lain dari daya tahan (*endurance*) yaitu, *aerobic power*, *anaerobic capacity*, dan *vitamaxima*. Daya tahan (*endurance*) ini dinyatakan dalam simbol VO_{2max} dan satuan yang digunakan adalah liter per menit atau cc/kg/BB/mnt.

Praktisi atau pelatih olahraga pelaksanaan utama dalam proses pembaharuan pelatihan untuk menjawab kebutuhan akan kualitas sumber daya manusia yang bisa berperan secara profesional dalam masyarakat. Oleh karena itu pembaharuan proses pendidikan tersebut membutuhkan kinerja pelatih yang tinggi. Kinerja pelatih disekolah diwujudkan melalui kemampuan mendidik, mengajar, dan melatih para peserta didik dalam proses pembelajaran, proses pembelajaran akan berlangsung dengan baik. Apabila didukung oleh pelatih yang

mempunyai kompetisi dan kinerja yang tinggi, karena pelatih merupakan ujung tombak dan pelaksanaam terdepan dalam memajukan dunia olahraga prestasi klub-klub olahraga. Dengan demikian proses pelatihan yang dikelola dengan kinerja pelatih yang bermutu akan mampu menghasilkan sumber daya manusia yang berkualitas.

Dengan demikian tanggung jawab dan peran pelatih sangat besar dalam program latihan pada klub-klub olahraga, sehingga pelatih dituntut memahami komponen-komponen kinerja program latihan, terus belajar dan mengembangkan diri agar dapat memiliki kompetisi yang tinggi dalam menjalankan profesinya, yang pada akhirnya mencapai kinerja yang tinggi. Begitu juga halnya keberhasilan pada para pelatih klub-klub olahraga.

Dengan gejala-gejala yang timbul perlu adanya langkah inisiatif dunia akademik berkolaborasi dengan praktisi olahraga dalam **Sosialisasi Pentingnya Endurance Dalam Meningkatkan Kinerja Pelatih Olahraga Di ORKI Tangerang Selatan.**

Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian permasalahan diatas dapat diketahui bahwa permasalahan yang dialami oleh ORKI Tangerang Selatan antara lain:

- a) Bagaimana membangun sosialisasi dalam pentingnya endurance pada orki tangerang selatan?
- b) Bagaimana meningkatkan kinerja pelatihan olahraga orki tangerang selatan?

TINJAUAN PUSTAKA

Pengertian Sosialisasi

Secara sederhana sosialisasi adalah sebagai sebuah proses seumur hidup yang berkenaan dengan cara individu mempelajari hidup, norma, dan nilai sosial yang terdapat dalam kelompoknya agar Adapun definisi sosialisasi menurut para ahli antara lain:

- a. Charlotte Buhler

Sosialisasi adalah proses yang membantuk individu-individu belajar dan menyesuaikan diri, tentang cara hidup dan berpikir kelompoknya agar dia dapat berperan dan berfungsi dalam kelompoknya.

b. Peter Berger

Sosialisasi adalah suatu proses dimana seorang anak belajar menjadi seorang anggota yang berpartisipasi dalam masyarakat.

c. Bruce J. Cohen

Sosialisasi adalah proses-proses manusia mempelajari tata cara kehidupan dalam masyarakat untuk memperoleh kepribadian dan membangun kapasitasnya agar berfungsi dengan baik sebagai individu maupun sebagai anggota.

Pengertian *Endurance*

Dalam proses pelatihan, tugas yang dijalankan pelatih adalah menguasai, merencanakan, melaksanakan program latihan dan melaksanakan evaluasi dalam program latihan. Perencanaan yang di buat oleh pelatih harus sesuai dengan konsep ilmu keolahragaan yang dituangkan dalam program latihan. Program latihan ini merupakan pikiran tentang apa yang dilaksanakan dalam latihan sehingga tercipta suatu sistem yang memungkinkan terjadinya suatu proses latihan dan dapat membawa atlet mencapai tujuan yang diharapkan. Selanjutnya evaluasi dilaksanakan untuk mengukur kuantitatif pencapaian tujuan serta keefektifan proses program latihan yang dilakukan.

Daya tahan (*Endurance*) merupakan komponen biomotorik atau kemampuan dasar gerak fisik atau aktivitas tubuh manusia yang sangat dibutuhkan dalam aktivitas fisik. Daya tahan menjadi salah satu komponen terpenting dari kebugaran jasmani. Daya tahan atau *endurance* adalah kemampuan seseorang dalam melaksanakan gerak dengan seluruh tubuhnya dalam waktu yang relatif lama dengan tempo dan frekuensi sedang sampai cepat tanpa mengalami rasa sakit dan kelelahan. Istilah ketahanan atau daya tahan dalam dunia olahraga dikenal sebagai kemampuan peralatan organ tubuh olahragawan untuk melawan kelelahan selama berlangsungnya aktivitas atau kerja.

Pengertian Pelatihan

Pelatihan adalah proses pendidikan jangka pendek yang menggunakan prosedur yang sistematis dan terorganisir. Selanjutnya Udai menyatakan:

“Training and development is defined as the human recourse practice which focued isidentifying, assessing and through planned learning helping development thekeycompetences which enable people to perform current or future job”. These activities which are designed to improve human performance on the job employee is presenty doing or is being hired to do”. Pelatihan dan pengembangan didefinisikan sebagai praktek jalan manusia yang fokus adalah mengidentifikasi, menilai dan melalui pembelajaran yang direncanakan membantu pengembangan kompetensi kunci yang memungkinkan orang untuk melakukan pekerjaan saat ini atau masa depan”. Kegiatannya dirancang untukmeningkatkan kinerja manusia pada kerja karyawan adalah saat melakukan atau sedang disewa untuk melakukan”.

Endurance di tempat kerja tidak hanya mencakup ketahanan fisik, tetapi juga ketahanan mental dan emosional. Seseorang dengan endurance yang tinggal dapat tetap tenang dan fokus dalam menghadapi tekanan dan tantangan.

Peran Endurance dalam Menanggulangi Tantangan Pekerjaan Endurance membantu kita menghadapi tantangan sehari-hari di tempat kerja tanpa kehilangan semangat. Kemampuan untuk tetap tenang dan berkendara di tengah tekanan dapat membedakan pekerja yang sukses. Hubungan Endurance dengan Produktivitas Studi telah menunjukkan bahwa individu dengan endurance yang tinggi cenderung lebih produktif. Mereka mampu mengatasi hambatan-hambatan yang mungkin membuat orang lain menyerah.

Faktor-faktor yang Mempengaruhi Endurance.

Keseimbangan Kerja dan Kehidupan Pribadi Salah satu faktor kunci yang memengaruhi endurance adalah keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Terlalu banyak beban kerja dapat menguras energi, mengurangi endurance, dan bahkan meningkatkan risiko burnout. Strategi Manajemen Stres. Manajemen stres yang efektif juga berperan besar dalam meningkatkan endurance. Mengidentifikasi dan mengelola stres dengan baik membantu menjaga kestabilan mental dan emosional.

Pola Makan dan Aktivitas Fisik. Gaya hidup sehat, termasuk pola makan yang baik dan aktivitas fisik teratur, dapat meningkatkan stamina dan endurance. Nutrisi yang tepat memberikan energi yang diperlukan untuk menghadapi tugas-tugas berat. Endurance sebagai

Senjata Rahasia untuk Sukses Karir. Bagaimana Endurance Meningkatkan Kinerja Kerja. Endurance tidak hanya memungkinkan seseorang untuk bertahan di tempat kerja, tetapi juga meningkatkan kinerja. Orang dengan endurance yang tinggi cenderung lebih mudah menyesuaikan diri dengan perubahan dan memecahkan masalah dengan kreatif. Keberhasilan Profesional dengan Endurance. Melihat kisah sukses individu yang memiliki endurance tinggi dapat memberikan inspirasi dan wawasan. Mereka seringkali dapat mengatasi rintangan-rintangan yang sulit dengan sikap yang positif dan gigih.

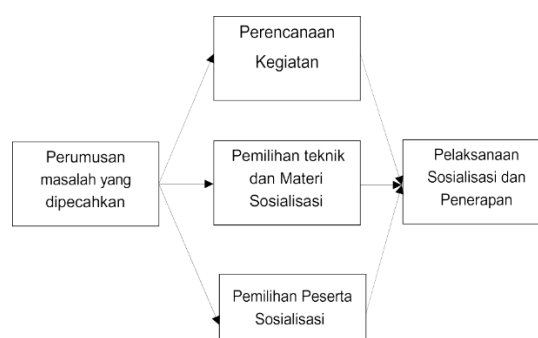
Mendapatkan Pengakuan di Tempat Kerja Melalui Kekuatan Endurance. Perusahaan cenderung menghargai karyawan yang memiliki endurance tinggi. Mereka dianggap sebagai aset berharga yang dapat diandalkan dalam menghadapi tantangan-tantangan yang kompleks. Tips Praktis untuk Meningkatkan Endurance di Tempat Kerja.

Manajemen Waktu yang Efektif. Manajemen waktu yang baik membantu mencegah kelelahan dan memastikan bahwa Anda dapat memberikan fokus penuh pada tugas-tugas yang memerlukan ketahanan. Latihan dan Kesehatan Fisik. Aktivitas fisik teratur dapat meningkatkan daya tahan fisik dan mental. Latihan juga dapat membantu mengurangi tingkat stres, yang pada gilirannya, meningkatkan endurance.

Strategi Manajemen Stres yang Berhasil Mengembangkan strategi manajemen stres yang efektif membantu Anda tetap tenang dan fokus bahkan dalam situasi yang menantang. Ini bisa mencakup meditasi, yoga, atau kegiatan relaksasi lainnya.

MATERI DAN METODE PELAKSANAAN

Kerangka pemecahan masalah merupakan serangkaian prosedur dan langkah-langkah dalam penelitian yang bertujuan untuk mendapatkan tahapan yang terstruktur secara sistematis, sehingga pengabdian masyarakat ini dapat dilakukan dengan efektif dan efisien. Dalam pelaksanaan kegiatan tersebut berikut kerangka pemecahan masalah.



Gambar 1

Kerangka Pemecahan Masalah

Berdasarkan kerangka tersebut diatas dapat dijelaskan sebagai berikut :

Pemilihan Peserta Pembinaan

Peserta Olahraga Orki Tangerang Selatan kelurahan pondok kacang timur kecamatan pondok aren.

1. Pelaksanaan Membangun dan meningkatkan

Adapun kegiatan tersebut dilakukan melalui tatap muka secara langsung dengan mempresentasikan materi pemberdayaan masyarakat dalam pemberian sosialisai dan meningkatkan kinerja pelatihan pada penerapan yang disampaikan oleh semua anggota pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat.

2. Membantu Memecahkan Masalah-Masalah Pada Masyarakat

Pada dasarnya, pengabdian terhadap masyarakat diharapkan menjadi kegiatan berkesinambungan untuk membantu masyarakat dalam menangani permasalahan yang mereka hadapi. Terlebih jika output dari kedua kegiatan tersebut jelas, manfaat dari penelitian tersebut dapat berefek langsung bagi masyarakat.

Realisasi Pemecahan Masalah

Pengabdian Kepada Masyarakat yang dilakukan oleh Dosen Universitas Pamulang ini dilakukan secara offline oleh peserta olahraga orki tangerang selatan, dengan melakukan penyuluhan meningkatkan pemberdayaan masyarakat dengan tetap menerapkan ketertiban yang ada. Kegiatan diawali dengan memberikan informasi kepada masyarakat mengenai Protokol Kesehatan dan penerapan 3M yaitu mencuci tangan, menggunakan masker dan menjaga jarak, setelah pemberian informasi tersebut, acara dilanjutkan dengan membangun atau penyuluhan tentang sosialisasi pentingnya endurance dalam meningkatkan kinerja pelatihan yang dapat diterapkan untuk peserta olahraga orki tangerang selatan. Sasaran

program pengabdian kepada masyarakat ini adalah para peserta olahraga orki kelurahan pondok jagung timur kecamatan pondok aren kota tangerang selatan.

Pada pelaksanaannya kegiatan ini dibagi menjadi tiga bagian kegiatan utama. Tahapan pertama yaitu Pra Pelaksanaan, tahapan kedua yaitu tahapan pelaksanaan dan yang terakhir adalah tahapan pasca pelaksanaan. Tahapan Pra pelaksanaan adalah tahapan survei awal yang dilakukan oleh dosen Universitas Pamulang yang ditujukan untuk mencari tahu permasalahan yang ada di peserta orki tangerang selatan, selain itu tahapan ini digunakan juga sebagai pengurusan perijinan. Dari data yang didapatkan saat survei, nantinya akan diolah sebagai konsep penyuluhan dan juga pembagian tugas kelompok dosen Universitas Pamulang. Setelah itu dosen akan Menyusun proposal Pengabdian Kepada Masyarakat yang nantinya akan diunggah ke dalam website Sintias Universitas Pamulang sebagai bukti perencanaan Tridharma Perguruan Tinggi.

Tahapan kegiatan yang kedua yaitu tahapan pelaksanaan. Tahapan ini penetapan kerjasama, kontrak kegiatan, waktu pelaksanaan kegiatan, lengkap dengan daftar jumlah peserta yang akan mengikuti kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat. Selanjutnya akan dikordinasikan lokasi, peserta yang akan mengikuti kegiatan penyuluhan dan pelatihan serta peralatan yang akan digunakan pada saat acara. Dosen Universitas Pamulang ditahap ini sudah menyiapkan materi yang akan di bagikan kepada peserta olahraga orki tangerang selatan beserta bahan untuk mempraktekkan pelatihan.

Tahapan akhir dari kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat adalah tahapan Pasca kegiatan yang berisikan tentang penyusunan laporan akhir kegiatan yang salah satunya berisikan lampiran dokumentasi kegiatan pada waktu tahapan pelaksanaan. Laporan ini nantinya akan di unggah lagi ke lama Sintias Universitas Pamulang sebagai bukti bahwa pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat telah dilaksanakan. Selain dilakukannya pelaporan, tim Dosen Universitas Pamulang juga memberikan konsultasi tambahan apabila peserta olahraga orki tangerang selatan memiliki kesulitan atau pertanyaan setelah mereka melaksanakan pemberdayaan masyarakat di desa mereka.

Rincian kegiatan tim Dosen Universitas Pamulang dalam melakukan Pengabdian Kepada peserta olahraga orki tangerang selatan yaitu :

- a. Memberikan informasi tentang pelaksanaan 3M sebelum memasuki area penyuluhan sesuai himbauan dari pemerintah.
- b. Memulai acara yaitu kegiatan penyuluhan yang dilakukan oleh tim Dosen Universitas Pamulang serta bimbingan langsung dalam pembuatan beberapa *platform* yang dipilih.
- c. Pemberian Ice breaking ditengah-tengah dilakukannya penyuluhan. Ice breaking adalah kegiatan kecil yang dilakukan dengan tujuan untuk mencairkan suasana yang kaku dan membosankan pada saat penyuluhan sehingga nantinya diharapkan acara menjadi lebih nyaman dan materi yang akan disampaikan dapat diterima dengan baik.
- d. Pada penutupan acara, tim Dosen Universitas Pamulang mengakhiri acara dengan ditandai dengan pemberian plakat dan bingkisan kepada perwakilan dari Ketua peserta olahraga orki tangerang selatan. sebagai ucapan terimakasih.

Khalayak Sasaran

Seluruh peserta olahraga orki kelurahan pondok kacang timur kecamatan pondok aren kota tangerang selatan yang berjumlah 46 orang peserta.

Tempat dan Waktu

Pelaksanaan kegiatan pengabdian berlangsung pada hari Sabtu – Minggu Tanggal 11–12 Oktober 2024 Pukul 09.00-12.00. Rincian kegiatan sebagai berikut: Minggu, 12 Oktober 2024

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Objek Penelitian

Pelatihan fisik dalam dunia olahraga memiliki peran yang sangat vital dalam meningkatkan kinerja atlet, salah satunya adalah pelatihan endurance atau ketahanan tubuh. Endurance merujuk pada kemampuan tubuh untuk bertahan dalam aktivitas fisik dalam jangka waktu yang panjang, yang sangat dibutuhkan dalam berbagai cabang olahraga. Di Indonesia, konsep pelatihan endurance ini semakin populer, terutama dalam komunitas-komunitas olahraga yang berkembang pesat. Salah satu tempat yang menjadi pusat perhatian dalam penelitian ini adalah ORKI yang berlokasi di Tangerang Selatan.

Sejarah berdirinya ORKI di Tangerang Selatan tidak terlepas dari semangat masyarakat yang ingin memperkenalkan olahraga sebagai bagian penting dari gaya hidup sehat. Pada awalnya, ORKI hanya merupakan sebuah komunitas olahraga kecil yang didirikan oleh sekelompok penggiat olahraga yang peduli terhadap pentingnya kebugaran tubuh. Seiring berjalannya waktu, komunitas ini berkembang pesat dan menjadi wadah bagi para atlet, pelatih, serta masyarakat umum yang ingin mengembangkan kemampuan fisiknya. Seiring dengan perkembangan tersebut, kegiatan pelatihan fisik yang mencakup berbagai jenis latihan, termasuk pelatihan endurance, mulai mendapat perhatian lebih.

Pentingnya pelatihan endurance di ORKI Tangerang Selatan menjadi sorotan utama dalam kegiatan sosialisasi yang akan dilaksanakan pada tanggal 12-13 Oktober 2024. Selama ini, banyak atlet yang berlatih di ORKI, baik yang berkompetisi di tingkat lokal maupun yang baru memulai perjalanan olahraga mereka, belum sepenuhnya memahami manfaat dan teknik dalam melatih endurance. Padahal, tanpa ketahanan fisik yang baik, seorang atlet akan kesulitan untuk mencapai puncak performa, baik dalam pertandingan jangka panjang maupun dalam latihan rutin.

Sosialisasi mengenai pentingnya pelatihan endurance ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana pelatihan ketahanan tubuh dapat mempengaruhi kualitas performa seorang atlet, serta untuk memperkenalkan berbagai teknik dan metode yang dapat diterapkan dalam latihan endurance. Pelatihan ini bukan hanya untuk atlet yang sudah berpengalaman, tetapi juga bagi pemula yang baru bergabung dengan komunitas olahraga. Melalui sosialisasi ini, diharapkan para peserta dapat mengimplementasikan pelatihan endurance dalam rutinitas mereka secara efektif, sehingga dapat meningkatkan daya tahan tubuh dan mengurangi risiko cedera.

Sejarah perkembangan olahraga di Indonesia menunjukkan bahwa semakin banyak komunitas yang mengedepankan kesehatan dan kebugaran fisik. Namun, meskipun ada banyak kegiatan olahraga yang digelar, kesadaran tentang pentingnya aspek endurance sering kali terabaikan. Oleh karena itu, program sosialisasi ini sangat relevan untuk membantu mengedukasi masyarakat tentang pentingnya pelatihan endurance yang sistematis dan

terstruktur. Pelatihan ini tidak hanya bermanfaat bagi atlet profesional, tetapi juga bagi masyarakat yang ingin menjaga kebugaran tubuh secara umum.

Di masa depan, diharapkan sosialisasi pelatihan endurance ini dapat menjadi contoh bagi komunitas olahraga lainnya di Indonesia, khususnya dalam meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya menjaga ketahanan tubuh. Melalui pelatihan yang terencana dan berbasis pada prinsip-prinsip ilmiah, diharapkan Indonesia dapat melahirkan lebih banyak atlet yang memiliki daya tahan tubuh yang baik dan siap bersaing di tingkat nasional maupun internasional.



Gambar 2. Dokumentasi PKM di ORKI Tangerang Selatan

Hasil Kegiatan Pengabdian

Hasil Penyuluhan dan Pembinaan

Kegiatan pemberdayaan masyarakat dalam pemberian sosialisasi pentingnya endurance dalam meningkatkan kinerja pelatihan olahraga di orki tangerang selatan yang berjumlah 46 peserta.

Pemberdayaan masyarakat dan pemberian sosialisasi ini dimulai dengan sambutan dari ketua pelaksana dan dari pihak peserta olahraga orki tangerang selatan, selanjutnya pengenalan anggota pengabdian kepada masyarakat dan juga para tujuannya untuk membuat suasana lebih akrab. Setelah itu, pemateri menayangkan *slide power point* yang berkaitan dengan materi pemberdayaan masyarakat dalam pemberian kinerja pelatihan olahraga di orki tangerang selatan. Respon yang kami dapatkan dari peserta olahraga orki tangerang selatan sangat baik dan antusias. Terlihat ketika pemateri menanyakan ketertarikan peserta terhadap pemberdayaan masyarakat, beberapa peserta olahraga orki tangerang selatan, memberikan respon yang diberikan cepat menangkap dan antusias melakukan tanya jawab yang berhubungan dengan materi yang disampaikan.

Alhamdulillah kegiatan pemberdayaan masyarakat dalam pemberian sosialisasi pentingnya endurance dalam meningkatkan kinerja pelatihan olahraga di orki tangerang selatan. Berdasarkan wawancara, tanya jawab dalam kegiatan tersebut ada beberapa perubahan yang dilihat dari para peserta pelatihan. Dengan pengamatan langsung selama kegiatan berlangsung, kegiatan pengabdian pada masyarakat ini memberikan hasil sebagai berikut :

- a. Meningkatkan pengetahuan dan kemampuan individu agar mau dan mampu mengambil tindakan yang dapat meningkatkan pengetahuan mereka tentang pemberdayaan masyarakat.
- b. Merubah pandangan tentang pemberian sosialisasi pentingnya endurance yang pada kenyataannya mampu meningkatkan pendapat pribadi mereka maupun peserta olahraga orki tangerang selatan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat oleh Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Pamulang yang dilakukan oleh dosen-dosen program studi Manajemen telah berjalan dengan lancar dan mendapat sambutan hangat dari tempat pelaksanaan kegiatan ini yaitu dilakukan oleh peserta olahraga orki tangerang yang berjumlah 46 peserta.

Harapan kami dengan pengabdian ini dapat membuka wawasan dari pada peserta olahraga orki tangerang selatan pemberdayaan masyarakat dalam pemberian sosialisasi pentingnya *endurance* dalam meningkatkan kinerja pelatihan olahraga di orki tangerang selatan. Dalam pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan oleh peserta olahraga orki tangerang selatan menggunakan materi yang berhubungan tentang sosialisasi pentingnya *endurance* dalam meningkatkan kinerja pelatihan di orki tangerang selatan.

Dari materi tersebut diharapkan dapat menambah wawasan dalam bermasyarakat dalam kinerja pelatihan olahraga di orki tangerang selatan.

Saran

Mengingat besarnya manfaat kegiatan pengabdian pada masyarakat ini, maka selanjutnya perlu:

- a. Perlunya pengadaan tindakan evaluasi pada peserta olahraga orki tangerang selatan, agar nantinya bahan dan materi yang digunakan dapat dikembangkan lagi agar menjadi lebih baik.
- b. Adanya kesinambungan program pasca kegiatan pengabdian ini sehingga peserta olahraga orki tangerang selatan benar-benar dapat termotivasi untuk mempraktikkan sosialisasi pentingnya *endurance* yang efektif dalam meningkatkan bisnis.

DAFTAR PUSTAKA

- A.A. Anwar Prabu Mangkunegara. (2019). Manajemen Sumberdaya manusia. Bandung:PT.Remaja Rosdakarya.
- Anas Sudijono. (2015). Pengantar Statistik Pendidikan. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Azwar, Saifuddin. 2010. Metode Penelitian. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Dwi Siswoyo, dkk. (2018). Ilmu Pendidikan. Yogyakarta: UNY Press.
- Erita Y. Diahsari. (2021). Pengantar Psikologi Lingkungan. Yogyakarta: Lembaga Penerbitan Universitas Ahmad Dahlan.
- Faradika Ratria Prastawa (2020). "Persepsi Pelatih Pendidikan Jasmani SMANegeri Se-Kota Yogyakarta Tentang Penilaian Domain Afektif." Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Hadi, Sutrisno, 2021, Analisa Butir Untuk Instrumen Angket, Test, dan Skala Rating, Penerbit AndiOffset, Jogjakarta
- Hamzah B. uno (2020). Profesi Kependidikan. Jakarta: Bumi Aksara.<http://libroncom.blogspot.co.id/2016/pengertian-sosialisasi-materi-lengkap.html>
- Jean D. Grambs dan C Morris Mc Clare. 2005. Fondation of teaching, AnIntroduction to Modern Education, Mac Education South Melbourne.
- Mei Diah Puji Astuti. (2020). Sikap Mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
- Ngalim Purwanto. (2018). Administrasi dan Supervisi Pendidikan. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Nur Holis Majid. (2020). Kinerja Pelatih Dalam Mengajar Pendidikan Jasmanidi SMP Negeri SekabupatenCilacap. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.