


PkM Bima Coaching Clinic Penggunaan Alat Olahraga di Karang Taruna “Buana Remaja” Manunggal Jaya: Implementasi Dan Hasilnya

¹Didik Cahyono, ²Muhammad Sukron Fauzi, ³Siti Akmalia, ⁴Naheria, ⁵Gyta Krisdiana Cahyaningrum, ⁶Muchamad Samsul Huda

^{1,2,4,5,6}Pendidikan Jasmani, FKIP, Universitas Mulawarman

³Pendidikan Ekonomi, IKIP PGRI Kalimantan Timur

e-mail: sukron.fauzi@fkip.unmul.ac.id

INFORMASI ARTIKEL	ABSTRAK
<p>Kata Kunci: Coaching Clinic Alat Olahraga Karang Taruna Penggunaan Peralatan</p>	<p>Pengabdian Kepada Masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang penggunaan alat olahraga di karang taruna buana remaja serta untuk mengatasi kurangnya pemahaman di kalangan remaja mengenai teknik, perawatan, dan keamanan yang tepat dalam menggunakan treadmill dan home gym. Program tersebut dilakukan melalui tahapan sistematis, meliputi persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Tahap persiapan melibatkan analisis kebutuhan, persiapan materi, dan koordinasi dengan organisasi pemuda. Tahap implementasi meliputi konseling, demonstrasi, praktik langsung, dan diskusi. Evaluasi dan tindak lanjut menilai pemahaman, keterampilan, dan kepuasan peserta, serta memberikan rekomendasi untuk pengelolaan peralatan yang berkelanjutan. Hasilnya menunjukkan bahwa 87% peserta meningkatkan pemahaman mereka tentang penggunaan peralatan, 80% berhasil menerapkan teknik yang tepat, dan 90% menjadi sadar akan risiko keselamatan dan cedera. Selain itu, 85% manajemen organisasi berkomitmen untuk memelihara dan mengelola peralatan secara berkelanjutan. Tingkat kepuasan yang tinggi sebesar 93% menunjukkan bahwa program tersebut memenuhi harapan peserta dan memberikan manfaat nyata. Keberhasilan Coaching Clinic ini dapat menjadi model program serupa di komunitas lain untuk mempromosikan budaya olahraga yang aman dan sehat.</p>
<p>Keywords: Coaching Clinic Sports Equipment Youth Organization Equipment Use</p>	<p>The Coaching Clinic on the use of exercise equipment for Karang Taruna Buana Remaja Manunggal Jaya aimed to address the lack of understanding among youth members regarding proper techniques, maintenance, and safety in using treadmills and home gyms. The program was conducted through systematic stages, including preparation, implementation, and evaluation. The preparation phase involved needs analysis, material preparation, and coordination with the youth organization. The implementation phase included counseling, demonstrations, hands-on practice, and discussions. Evaluation and follow-up assessed participants' understanding, skills, and satisfaction, as well as provided recommendations for sustainable equipment management. The results showed that 87% of participants improved their understanding of equipment usage, 80% successfully applied proper techniques, and 90% became aware of safety and injury risks. Additionally, 85% of the organization's management committed to maintaining and managing the equipment sustainably. The high satisfaction rate of 93% indicated that the program met participants' expectations and provided tangible benefits. The success of this Coaching Clinic can serve as a model for similar programs in other communities to promote a culture of safe and healthy exercise.</p> <p style="text-align: right;">This is an open access article under the CC-BY-SA license.</p> <div style="text-align: right;">  </div>

I. PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas penting yang berperan besar dalam menjaga kesehatan fisik dan mental seseorang. Saat ini, minat masyarakat untuk berolahraga mengalami peningkatan seiring dengan meningkatnya

kesadaran akan pentingnya menjaga kebugaran tubuh dan mencegah berbagai penyakit. Sayangnya, masih banyak individu, terutama generasi muda, yang belum memahami teknik serta penggunaan alat olahraga secara benar dan aman (Solihah, 2021)(Nadiyah Anggun Eka Wardani & Wahyu Eko Pujiyanto, 2023). Hal ini mengakibatkan tingginya risiko cedera, yang seharusnya dapat dihindari dengan bimbingan yang tepat.

Di tengah situasi ini, Karang Taruna Buana Remaja Manunggal Jaya memiliki potensi besar untuk mempromosikan gaya hidup sehat di kalangan anggotanya melalui pemanfaatan alat olahraga, seperti treadmill dan home gym. Sayangnya, berdasarkan pengamatan awal, banyak anggota karang taruna yang merasa kurang percaya diri dalam menggunakan alat-alat tersebut (Santoso et al., 2022). Faktor ini disebabkan oleh minimnya pengetahuan serta keterampilan dalam mengoperasikan alat olahraga dengan aman dan efektif (Damsuki, 2019). Beberapa anggota bahkan merasa takut mencoba alat tersebut karena khawatir melakukan kesalahan yang dapat menyebabkan cedera.

Kurangnya pemahaman dan keterampilan ini berdampak negatif pada motivasi anggota karang taruna untuk berolahraga secara rutin. Padahal, karang taruna sebagai organisasi kepemudaan memiliki peran penting dalam membentuk perilaku positif (Naheria et al., 2023)(Fauzi et al., 2023), termasuk dalam hal kesehatan dan kebugaran fisik. Tanpa bimbingan dan edukasi yang tepat, para anggota karang taruna mungkin hanya akan memanfaatkan alat-alat olahraga ini dalam waktu singkat atau bahkan tidak menggunakannya sama sekali.

Sebagai bentuk solusi untuk mengatasi masalah ini, diperlukan kegiatan *Coaching Clinic* yang bertujuan untuk membekali anggota Karang Taruna Buana Remaja Manunggal Jaya dengan pemahaman, keterampilan, dan kesadaran akan pentingnya penggunaan alat olahraga dengan benar. Kegiatan ini diharapkan dapat memberikan panduan praktis yang memudahkan anggota dalam mengoperasikan alat olahraga, sehingga mereka dapat berolahraga dengan percaya diri dan aman (Candra et al., 2022)(Suhairi et al., 2022).

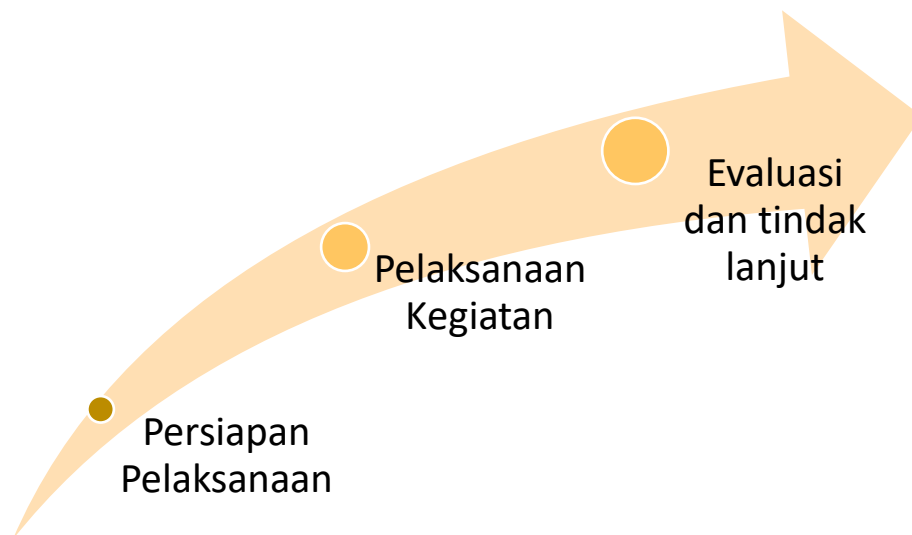
Selain itu, kegiatan *Coaching Clinic* ini diharapkan dapat meningkatkan kepedulian dan tanggung jawab anggota karang taruna terhadap kesehatan dan kebugaran mereka sendiri (Clinic et al., 2024)(Candra et al., 2022). Dengan bimbingan yang terstruktur dan disesuaikan dengan kebutuhan pemula, para peserta akan lebih mudah memahami cara penggunaan alat, postur yang benar saat berolahraga, dan cara mengatur intensitas latihan sesuai dengan kemampuan individu. Hal ini juga diharapkan dapat mencegah cedera yang kerap terjadi akibat penggunaan alat olahraga yang kurang tepat.

Lebih jauh lagi, program ini juga bertujuan untuk mendorong Karang Taruna Buana Remaja Manunggal Jaya agar menjadikan olahraga sebagai kegiatan rutin yang dilakukan bersama. Melalui pendekatan kelompok, kegiatan ini dapat menumbuhkan solidaritas di antara anggota karang taruna sekaligus menciptakan lingkungan yang mendukung gaya hidup sehat. Dukungan dari seluruh anggota juga menjadi penting untuk memastikan keberlanjutan program ini ke depannya (Ashary, 2016) (Septiani, 2019).

Dengan adanya *Coaching Clinic* ini, diharapkan bahwa Karang Taruna Buana Remaja Manunggal Jaya mampu menjadi contoh positif dalam memanfaatkan fasilitas olahraga yang ada secara efektif. Melalui pelatihan ini, para anggota diharapkan tidak hanya memahami penggunaan alat olahraga, tetapi juga mengadopsi kebiasaan berolahraga sebagai bagian dari rutinitas mereka, sehingga kesehatan dan kebugaran menjadi hal yang diperhatikan secara berkelanjutan.

II. METODE

Kegiatan *Coaching Clinic* dalam penggunaan alat olahraga treadmill dan *home gym* pada Karang Taruna Buana Remaja Manunggal Jaya akan dilaksanakan melalui beberapa tahapan sistematis agar program dapat berjalan efektif dan mencapai tujuan yang diinginkan. Metode pelaksanaan yang akan diterapkan meliputi persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Berikut adalah rincian dari setiap tahapan:



Gambar 1. Tahapan PkM

1. Persiapan Kegiatan

Mengidentifikasi pengetahuan dasar, keterampilan, dan kebutuhan anggota Karang Taruna terkait penggunaan alat olahraga. Observasi ini juga mencakup analisis lokasi dan kondisi peralatan olahraga yang tersedia. Menyiapkan materi pelatihan terkait penggunaan yang aman dan efektif dari treadmill dan *home gym*, mencakup teknik latihan dasar, pengaturan intensitas, postur yang benar, serta tips keamanan. Alat bantu visual seperti poster atau video tutorial akan disiapkan untuk membantu peserta lebih memahami materi yang disampaikan. Melakukan pertemuan awal dengan pengurus Karang Taruna untuk menjelaskan tujuan kegiatan, susunan acara, serta waktu dan tempat pelaksanaan.

2. Pelaksanaan Kegiatan Coaching Clinic

Memberikan penyuluhan secara langsung mengenai manfaat olahraga, pentingnya teknik yang benar, serta dampak positif penggunaan alat olahraga seperti treadmill dan *home gym* bagi kesehatan fisik. Penyuluhan akan dilaksanakan dengan pendekatan interaktif agar peserta dapat berpartisipasi aktif dalam diskusi. Instruktur akan menunjukkan secara langsung cara penggunaan treadmill dan *home gym* dengan teknik yang benar. Demonstrasi ini mencakup langkah-langkah penggunaan dasar, pengaturan intensitas sesuai kemampuan, serta latihan yang sesuai dengan kebutuhan kebugaran peserta. Peserta akan diberikan kesempatan untuk mencoba alat olahraga di bawah pengawasan instruktur. Pendampingan secara langsung dilakukan untuk memastikan teknik penggunaan alat sudah benar dan sesuai. Instruktur juga akan memberikan koreksi dan saran perbaikan kepada peserta secara individu.



Foto Kegiatan 2. Pembukaan Coaching Clinic

3. Evaluasi dan Tindak Lanjut

- a) **Evaluasi Pemahaman dan Keterampilan Peserta:** Menggunakan kuesioner dan penilaian langsung untuk mengevaluasi pemahaman dan keterampilan peserta setelah kegiatan. Penilaian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa baik peserta memahami teknik dasar yang diajarkan serta tingkat kepercayaan diri dalam menggunakan alat olahraga.
- b) **Feedback dan Rekomendasi:** Memberikan masukan dan rekomendasi kepada peserta dan pengurus karang taruna mengenai pemeliharaan alat dan kebiasaan latihan yang aman dan efektif. Hasil evaluasi akan didiskusikan dengan pengurus untuk memastikan keberlanjutan program dan optimalisasi penggunaan alat olahraga di masa mendatang.
- c) **Pendampingan Pasca-Kegiatan:** Menyediakan sesi konsultasi jarak jauh atau kunjungan lanjutan jika diperlukan untuk menjawab pertanyaan atau memberi dukungan bagi anggota karang taruna dalam menggunakan alat olahraga.

Dengan metode pelaksanaan yang sistematis ini, kegiatan *Coaching Clinic* diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan keterampilan yang mendalam kepada anggota Karang Taruna Buana Remaja Manunggal Jaya, sehingga mereka dapat memanfaatkan alat olahraga secara optimal dan aman.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan *Coaching Clinic* untuk penggunaan alat olahraga di Karang Taruna Buana Remaja Manunggal Jaya menunjukkan hasil yang positif dalam berbagai aspek, baik dari peningkatan pemahaman, keterampilan, maupun motivasi peserta untuk berolahraga secara rutin. Berikut adalah pembahasan hasil pelaksanaan PKM berdasarkan indikator utama yang telah dicapai:

1. Peningkatan Pemahaman tentang Penggunaan Alat Olahraga

- a) Hasil pelatihan menunjukkan bahwa **87% peserta** mengalami peningkatan pemahaman tentang penggunaan alat olahraga seperti treadmill dan *home gym*. Peningkatan ini mencakup pemahaman teknik dasar, postur yang aman, dan pengaturan intensitas latihan. Hal ini mengindikasikan bahwa materi dan metode penyampaian instruktur, yang menggunakan pendekatan visual dan demonstrasi langsung, berhasil membuat peserta lebih memahami cara penggunaan alat dengan baik.
- b) Faktor lain yang berkontribusi terhadap pemahaman peserta adalah pendekatan interaktif, di mana peserta bisa langsung bertanya mengenai penggunaan alat dan teknik yang benar. Diskusi dan tanya jawab ini memperkuat penguasaan materi oleh peserta.



Gambar 3. Pemberian Pemahaman Terkait Alat Olahraga Pada Karang Taruna

2. Peningkatan Keterampilan Praktis dalam Mengoperasikan Alat Olahraga

- a) Sebanyak **80% peserta** berhasil menerapkan teknik yang tepat dalam penggunaan alat olahraga. Keberhasilan ini terlihat dari kemampuan peserta untuk mencoba alat secara mandiri dengan pengawasan instruktur. Hal ini menunjukkan bahwa sesi praktik dan pendampingan memiliki peran penting dalam membantu peserta menerapkan teori ke dalam praktik langsung.
- b) Peningkatan keterampilan ini penting karena mengurangi risiko cedera yang sering kali terjadi akibat kurangnya pemahaman tentang cara penggunaan alat olahraga. Dengan bimbingan langsung, peserta menjadi lebih percaya diri dalam menggunakan alat secara mandiri.



Gambar 4. Pembekalan Penggunaan Alat Olahraga

3. Kesadaran Peserta terhadap Keamanan dan Risiko Cedera dalam Berolahraga

- a) Tingginya kesadaran peserta terhadap pentingnya keselamatan dalam berolahraga, mencapai **90%**, menunjukkan bahwa peserta mulai menyadari risiko yang mungkin muncul jika teknik yang benar tidak diterapkan. Melalui sesi edukasi dan pendampingan, peserta belajar untuk lebih memperhatikan faktor-faktor keselamatan saat berolahraga.
- b) Kesadaran ini diharapkan dapat terus ditanamkan, sehingga peserta menjadikan keselamatan sebagai prioritas utama saat menggunakan alat olahraga. Hal ini juga menjadi pondasi bagi karang taruna untuk melatih lebih banyak anggota lainnya dengan pendekatan yang serupa.

4. Komitmen Karang Taruna untuk Keberlanjutan Penggunaan dan Pengelolaan Alat

- a) Keberhasilan kegiatan ini juga diikuti dengan adanya komitmen dari **85% pengurus karang taruna** untuk mengelola dan merawat alat olahraga secara berkelanjutan. Rencana pengaturan jadwal latihan rutin dan pengawasan dalam menggunakan alat menunjukkan keseriusan dalam memanfaatkan peralatan olahraga yang tersedia secara maksimal.
- b) Komitmen ini penting agar program yang telah dijalankan bisa berdampak jangka panjang dan berkelanjutan. Selain itu, komitmen pengurus juga membantu mendorong anggota lain untuk menggunakan alat olahraga dengan aman dan efektif, menjadikan olahraga sebagai bagian dari keseharian anggota karang taruna.



Gambar 5. Penggunaan Alat Secara Mandiri Karang Taruna Manunggal Jaya

5. Tingkat Kepuasan Peserta terhadap Kegiatan Coaching Clinic

- a) Tingkat kepuasan yang tinggi, sebesar **93%**, menunjukkan bahwa kegiatan ini memenuhi ekspektasi peserta dan berhasil memberikan manfaat nyata. Peserta merasa bahwa materi yang disampaikan mudah dipahami, sesi praktik yang bermanfaat, dan pendekatan instruktur yang ramah serta terbuka dalam memberikan arahan menjadi faktor utama yang memengaruhi kepuasan mereka.
- b) Tingginya kepuasan ini dapat mendorong pelaksanaan kegiatan serupa di masa mendatang, baik dengan materi tambahan atau dengan melibatkan lebih banyak anggota karang taruna untuk berpartisipasi.

IV. KESIMPULAN

Pelaksanaan *Coaching Clinic* pada Karang Taruna Buana Remaja Manunggal Jaya dapat dikatakan berhasil dalam meningkatkan pemahaman, keterampilan, serta kesadaran akan pentingnya olahraga yang aman. Terbukti bahwa **87% peserta** mengalami peningkatan pemahaman tentang penggunaan alat olahraga seperti treadmill dan *home gym*. Keberhasilan ini tidak hanya tercermin dalam capaian peserta tetapi juga dalam komitmen pengurus untuk melanjutkan program ini secara berkelanjutan. Program ini diharapkan dapat menjadi model yang dapat diterapkan di komunitas lain dan diulang secara berkala untuk membangun budaya olahraga sehat di masyarakat.

UCAPAN TERIMAKASIH

DRTPM Kendikbudristek 2024 yang telah memberikan hibah PKM BIMA, LPPM Universitas Mulawarman, Mitra Karang Taruna Buana Remaja Desa Manunggal Jaya dan Dispora Kutai Kartanegara.

DAFTAR PUSTAKA

- Ashary, L. (2016). Optimalisasi Pemberdayaan Karang Taruna Dalam Pengembangan Desa Silomukti Kabupaten Situbondo. *Prosiding Seminar Nasional*, 725–738.
- Candra, O. O., Rahmadani, A., Renanda, A., Ramadhan, F., & Keguruan, F. (2022). Coaching Clinic Stretching and Collingdown At Mahameru Basketball Club Pekanbaru. *JPM Jurnal Pengabdian Mandiri*, 1(11), 2107–2118. <http://bajangjournal.com/index.php/JPM>
- Clinic, C., Baru, O., Di, P., & Jombang, K. (2024). *Jurnal PEDAMAS (Pengabdian Kepada Masyarakat) Volume 2 , Nomor 1 , Januari 2024 ISSN : 2986-7819 Olahraga adalah kegiatan yang dilakukan untuk melatih tubuh manusia sehingga tubuh. 2(November 2023)*, 141–146.
- Damsuki, A. (2019). STRATEGI KOMUNIKASI PEMBERDAYAAN MASYARAKAT DESA (Implementasi Program PKKP Dinas Pemuda, Olahraga dan Pariwisata Jawa Tengah Tahun 2018 di Desa Tambakselo, Grobogan). *An-Nida : Jurnal Komunikasi Islam*, 11(1), 57–68. <https://doi.org/10.34001/an.v11i1.936>
- Fauzi, M. S., Cahyono, D., Naheria, N., Cahyaningrum, G. K., & Amalia, H. D. (2023). Pelatihan Penerapan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara Pada Guru Pjok Di Samarinda. *EJOIN : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(8), 796–804. <https://doi.org/10.55681/ejoin.v1i8.1412>
- Nadiyah Anggun Eka Wardani, & Wahyu Eko Pujianto. (2023). Pembinaan Karakter Kepemimpinan Generasi Muda Melalui Organisasi Karang Taruna di Desa Banjarpanji Kecamatan Tanggulangin Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal Riset Manajemen*, 2(1), 270–281. <https://doi.org/10.54066/jurma.v2i1.1404>
- Naheria, N., Cahyaningrum, G. K., & ... (2023). Peningkatan Sdm Melalui Pelatihan Massage Kebugaran Di Lpk Samarinda. ... *Journal: Jurnal ...*, 4(5), 9933–9937. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/cdj/article/view/21075%0Ahttp://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/cdj/article/download/21075/15058>
- Santoso, J. A., Alfian Mahardhika, N., Betty Kurnia Jusuf, J., Julianur, & Priyambada, G. (2022). Pemberdayaan Karang Taruna Melalui Pelatihan Bekam Menuju Samarinda Sehat di Kelurahan Sidodadi, Kecamatan Samarinda Ulu. *Jurnal Dharma Pendidikan Dan Keolahragaan*, 2(2), 44–56. <https://doi.org/10.33369/dharmapendidikan.v2i2.23634>
- Septiani, P. E. (2019). Jurnal Pengabdian Masyarakat. *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 105–111. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v3i1.2729>
- Solihah, A. (2021). Peran Karang Taruna Dalam Meningkatkan Kepedulian Sosial Masyarakat di Desa Giriharja Kecamatan Cipanas Lebak-Banten. *Lebaran Masyarakat: Jurnal Pengembangan Masyarakat Islam*, 7(1), 89–108. <http://jurnal.uinbanten.ac.id/index.php/lbrmasy>
- Suhairi, M., Arifin, Z., Rajidin, R., & ... (2022). Pendampingan Pembinaan Bolavoli di Kecamatan Teluk Pakedai Kabupaten Kubu Raya. *AMMA: Jurnal ...*, 1(10), 1239–1246. <https://journal.mediapublikasi.id/index.php/amma/article/view/1202%0Ahttps://journal.mediapublikasi.id/index.php/amma/article/download/1202/574>