

## **SOSIALISASI PELATIHAN KONDISI FISIK ATLET DI KONI KABUPATEN AGAM PROVINSI SUMATERA BARAT**

**Yendrizarl<sup>1</sup>, Ronni Yenes<sup>2</sup>, Fadh Mukhtarsyaf<sup>3</sup>, Angga Okta Pratama<sup>4</sup>, Ardo Okilanda<sup>5</sup>**

*Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Kepelatihan,  
Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang  
[mr.yendrizarl@gmail.com](mailto:mr.yendrizarl@gmail.com)<sup>1</sup>, [ryenes@yahoo.co.id](mailto:ryenes@yahoo.co.id)<sup>2</sup>, [fahdm6231@fik.unp.ac.id](mailto:fahdm6231@fik.unp.ac.id)<sup>3</sup>,  
[Anggaoktapratama24@gmail.com](mailto:Anggaoktapratama24@gmail.com)<sup>4</sup>, [ardo.oku@fik.unp.ac.id](mailto:ardo.oku@fik.unp.ac.id)<sup>5</sup>*

### **Abstrak**

Kondisi Fisik merupakan salah satu unsur yang mempengaruhi prestasi atlet, sehingga diperlukan pembinaan kondisi fisik bagi atlet secara teratur, terencana, terprogram dan berkesinambungan. Melalui sosialisasi yang dilakukan, tim pengabdian masyarakat FIK UNP akan memberikan pelatihan kepada seluruh pelatih cabang olahraga di lingkungan KONI Kabupaten Agam Provinsi Sumatera Barat tentang penyusunan program latihan kondisi fisik atlet, serta perancangan bentuk-bentuk latihan kondisi fisik terhadap atlet yang efektif dan sesuai dengan kebutuhan masing-masing cabang olahraga. Metode pelaksanaan sosialisasi ini adalah dalam bentuk pelatihan, pendampingan langsung terhadap peserta, implementasi dalam bentuk praktek lapangan yang didampingi oleh tim pelaksana, evaluasi serta follow up dari hasil yang diperoleh selama kegiatan berlangsung. Kegiatan ini dilakukan di kantor KONI Kabupaten Agam Provinsi Sumatera Barat yang dihadiri sebanyak 40 orang peserta yang berasal dari berbagai cabang olahraga yang digeluti oleh masing-masing peserta. Hasil yang diperoleh pada kegiatan ini adalah para pelatih mampu menyusun program latihan kondisi fisik yang sesuai dengan kebutuhan masing-masing cabang olahraga, serta para pelatih mampu merancang bentuk-bentuk latihan kondisi fisik yang efektif dan efisien serta dapat diimplementasikan dalam proses latihan.

**Kata Kunci: Pelatihan, Kondisi Fisik, Atlet**

## **SOCIALIZATION OF THE PHYSICAL CONDITION OF TRAINING IN KONI AGAM DISTRICT, WEST SUMATERA PROVINCE**

### **Abstract**

Physical condition is one of the elements that affect the achievement of athletes, so it is necessary to develop physical conditions for athletes on a regular, planned, programmed and sustainable basis. Through the socialization carried out, the FIK UNP community service team will provide training to all sports coaches in the KONI Agam Regency, West Sumatra Province regarding the preparation of athletes' physical condition training programs, as well as designing forms of physical condition training for athletes that are effective and in accordance with the needs. each sport. The method of implementing this socialization is in the


## WAHANA DEDIKASI

form of training, direct assistance to participants, implementation in the form of field practice accompanied by the implementing team, evaluation and follow-up of the results obtained during the activity. This activity was carried out at the KONI office, Agam Regency, West Sumatra Province, which was attended by 40 participants from various sports that each participant was involved in. The results obtained in this activity are that the trainers are able to develop physical condition training programs that are in accordance with the needs of each sport, and the trainers are able to design forms of physical condition training that are effective and efficient and can be implemented in the training process.

**Keywords: Training, Physical Condition, Athlete**

Artikel disetujui tanggal: 30-01-2023

Corresponden Author: Yendrizal e-mail: mr.yendrizal@gmail.com

DOI: <http://dx.doi.org/10.31851/dedikasi.v6i1.10284> 

### PENDAHULUAN

Salah satu faktor yang mempengaruhi prestasi adalah faktor kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet. Pelatih memiliki peran yang sangat penting dalam proses pelatihan kondisi fisik terhadap atlet guna mencapai hasil yang maksimal selama proses pembinaan yang dilakukan. Pelatih merupakan tokoh yang paling berperan dalam melahirkan atlet-atlet yang berprestasi (Donie, 2013). Fungsi dan peran utama pelatih adalah menyusun serta merancang program latihan yang akan diberikan kepada atlet guna mencapai tujuan latihan yang telah ditetapkan (Edmizal, 2021). Sehingga diperlukan kompetensi yang baik bagi setiap pelatih agar mampu menyusun dan merancang program pelatihan kondisi bagi atlet untuk mencapai prestasi.

Kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan teknik atlet dan strategi dalam suatu pertandingan (Setiawan, Y., Soniawan, V., 2021). Secara umum kondisi fisik dapat dibagi menjadi 4 (empat) unsur yaitu;

(1) Kekuatan (*Strenght*), (2) Kecepatan (*Speed*), (3) Daya tahan (*Endurance*), (4) Kelentukan (*Flexibility*) (Donie, 2013).

Kekuatan (*Strenght*) merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang diperlukan dalam peningkatan prestasi. Kekuatan adalah kemampuan otot dalam menahan pembebanan yang diberikan baik itu secara statis maupun dinamis (Chan, 2012). Dalam pelaksanaannya latihan kekuatan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu; (1) Faktor biomekanika, pola gerakan yang dilakukan pada saat latihan kekuatan menjadi salah satu faktor yang menentukan besarnya kekuatan yang dikeluarkan. (2) Luas penampang otot, ukuran otot sangat menentukan kemampuan otot dalam menahan beban. Semakin besar luas penampang otot, maka akan semakin kuat otot tersebut. Hal ini tentunya juga tidak terlepas dari komponen jaringan (filament) yang tersusun dalam otot tersebut seperti filamen actin dan filamen myosin. (3) Jenis kelamin, jenis kelamin yang dimiliki seseorang menjadi salah satu faktor

## WAHANA DEDIKASI

penentu kekuatan yang dimilikinya, pada hakikatnya kekuatan yang dimiliki oleh laki-laki sama dengan kemampuan yang dimiliki oleh perempuan. Namun, setelah memasuki usia pubertas, laki-laki memiliki hipertrofi otot yang lebih besar dari pada perempuan, sehingga laki-laki memiliki kekuatan yang lebih besar dari pada perempuan. (4) Faktor usia, pada masa anak-anak sampai dengan remaja merupakan awal mula peningkatan kekuatan yang dimiliki, setelah usia dewasa kekuatan akan semakin meningkat, namun seiring berjalannya waktu dan pada akhir usia emas (*Golden Age*) kekuatan yang dimiliki seseorang juga akan ikut menurun (Bafirman, 2019).

Selanjutnya Dalam melatih kekuatan tentunya seorang pelatih juga harus memperhatikan komponen-komponen yang ada dalam latihan tersebut seperti; Intensitas, Volume, Repetisi, Set, recovery, serta sistem energi yang predominan dalam latihan tersebut (Bafirman, 2019). Hal ini berfungsi untuk menghindari kesalahan-kesalahan yang terjadi dalam latihan seperti *over training* yang dapat beresiko cedera pada atlet.

Unsur Kondisi fisik yang kedua adalah kecepatan (*Speed*). Kecepatan merupakan kemampuan dalam menempuh suatu jarak dengan waktu yang pendek. Kecepatan memiliki kaitan yang sangat erat dengan waktu reaksi (Subarjah, 2013). Pendapat lain juga mengemukakan bahwa kecepatan merupakan kemampuan tubuh dalam mengerahkan seluruh sistemnya dalam mengatasi beban, jarak, dan waktu yang menghasilkan kerja mekanik (Jenkins, 1996). Dalam melatih kecepatan, seorang pelatih

harus mempertimbangkan beberapa faktor yang mempengaruhinya diantaranya; jenis dan tipe otot yang dimiliki oleh atlet, koordinasi neomuskuler, bio mekanik, serta kekuatan yang dimiliki (Bafirman, 2019).

Daya tahan (*Endurance*) merupakan unsur kondisi fisik yang tak kalah penting dengan yang lainnya, daya tahan memiliki keterkaitan yang sangat erat dengan kemampuan kerja jantung dan paru-paru. Jika di uraikan lagi, daya tahan meliputi 2 (dua) bagian yaitu daya tahan otot dalam berkontraksi dan daya tahan kardio respirasi (Bafirman, 2019).

Latihan daya tahan dapat dilakukan dengan 3 tahapan yaitu; (1) *Basic endurance training* (En-1). Latihan ini merupakan latihan dasar daya tahan yang menyangkut dengan kemampuan kardio respirasi, *basic endurance training* ini dilakukan dengan intensitas sedang dengan unjuk kerja latihan yang lama atau jarak tempuh yang panjang. (2) *Endurance Training-2* (En-2). Pada latihan daya tahan tingkat 2 ini sudah mulai memainkan interval pada saat latihan, artinya pada latihan endurance tingkat 2 ini mulai mengaplikasikan kecepatan pada waktu dan jarak tertentu dalam melaksanakan latihan, namun hal yang paling penting untuk dikontrol pada tahapan 2 ini adalah batas ambang aerobik latihan. (3) *Overload Repeats* (En-3). Pada tingkat 3 ini atlet dituntut untuk meningkatkan intensitas dalam latihan agar mampu meningkatkan kapasitas  $Vo_{2max}$  dan ambang anaerob (Vasile, 2014).

Unsur kondisi fisik yang selanjutnya adalah kelenturan

## WAHANA DEDIKASI

(*Flexibility*). Kelentukan merupakan salah satu unsur kondisi fisik penting dalam olahraga. Hal ini juga berkaitan dengan keterampilan teknik yang dimiliki oleh atlet. Kelentukan merupakan kemampuan sendi untuk bergerak secara luas dalam ruang gerak maksimalnya. Gerakan sendi sangat tergantung pada elastisitas otot yang mengikat jaringan sendi tersebut, elastisitas otot akan berkurang jika tidak dilatih dalam kurun waktu tertentu Prasetyo (2020). Kelentukan dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu; jenis persendian, elastisitas otot, elastisitas ligamen dan capsule, bentuk tubuh, temperatur otot, jenis kelamin, dan usia (Bafirman, 2019).

Terdapat berbagai macam metode dan bentuk latihan kelentukan yang dapat dilakukan, namun dari beberapa penelitian PNF *training* memiliki efisiensi latihan yang lebih baik. Hal ini dikarenakan latihan ini merupakan latihan kontraksi-relaksasi otot (Fahrizqi, 2013). Selain itu PNF *training* juga mampu mengontrol ketepatan gerakan yang dilakukan dalam latihan, sehingga efisiensi latihan akan dapat dicapai (Alim, 2000).

Selain pemahaman konsep dasar kondisi fisik, seorang pelatih juga harus mampu menyusun dan merancang program latihan yang akan diberikan terhadap atlet, dengan melakukan latihan yang teratur, terprogram dan berkesinambungan akan memberikan efek peningkatan kualitas fungsi organ yang dimiliki oleh atlet seperti peningkatan kekuatan,  $Vo_{2max}$ , serta pengikisan lemak dalam tubuh (Yendrizal, 2020).

Perencanaan latihan kondisi fisik sangat menentukan hasil yang

akan didapatkan. Dalam penyusunan program latihan pelatih harus mempertimbangkan prinsip-prinsip latihan serta komponen latihan seperti; intensitas, densitas, volume, prinsip pemulihan, prinsip beban berlebih dan sebagainya (Syafuddin, 2011). Hal lain yang harus menjadi perhatian dalam penyusunan program latihan kondisi fisik adalah jangka waktu latihan yang akan dilaksanakan sebelum hari kompetisi. Maka dari itu perlu periodisasi latihan yang jelas dari seorang pelatih dalam merencanakan latihan. Periodisasi yang dimaksud adalah berkaitan dengan program latihan mikro dan makro (Subarjah, 2012). Penyusunan program latihan kondisi fisik yang jelas, akan menjadi *blue print* yang menjadi acuan dalam proses pembinaan olahraga prestasi (Donie et al, 2022).

Berdasarkan uraian dan pemaparan diatas dapat ditarik benang merah, bahwasanya proses latihan kondisi fisik yang dilakukan oleh atlet seharusnya memiliki konsep dan tujuan yang jelas. Maka seharusnya seorang pelatih memiliki program perencanaan pembinaan yang jelas yang telah tertuang kedalam program latihan dalam periode tertentu, dengan demikian program pembinaan olahraga prestasi dapat dilaksanakan secara efektif dan efisien dengan panduan ilmiah yang sesuai dengan ilmu kepelatihan olahraga.

### BAHAN DAN METODE

Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan selama 3 hari di KONI Kabupaten Agam yang bertempat di lubuk basung. Peserta dalam kegiatan ini adalah seluruh pelatih yang

## WAHANA DEDIKASI

berasal dari seluruh cabang olahraga dilingkungan KONI Kabupaten Agam. Rangkaian kegiatan tersebut mencakupi 3 tahapan yaitu : 1) memperkenalkan kebutuhan kondisi fisik kepada seluruh peserta pelatihan, 2) memberikan materi tentang menyusun program latihan kondisi fisik, 3) mengimplementasikan materi tentang penyusunan program latihan kepada peserta pelatihan.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pelatihan yang dilaksanakan di Lubuk Basung mulai dari tanggal 29 September – 1 Oktober merupakan suatu proses pelatihan dan pendidikan yang tidak dapat dilihat secara langsung hasilnya. Kegiatan Pelatihan kondisi fisik ini dapat dikatakan berhasil jika setelah kegiatan ini dilakukan, para peserta terjun langsung ke lapangan yakni untuk melatih atlet dan siswa mereka dilapangan. Kegiatan ini dilakukan dengan menyampaikan beberapa materi, baik itu teori maupun praktek. Dari penyampaian materi teori, para peserta mengikutinya dengan antusias, karena nara sumber memberikannya dengan baik dan menarik.

Dari segi praktek, karena lapangan yang tidak sesuai dengan sebenarnya dan sarana lain yang diperlukan untuk melatih semua aspek kondisi fisik tidak memadai, peserta diberikan beberapa bentuk metode latihan fisik yang nantinya akan dibutuhkan dalam membina atlet prestasi. Pada intinya nanti, peserta dapat mengaplikasikan materi yang disampaikan dalam segi hal; 1) Membuat program latihan yang jelas untuk meningkatkan kondisi fisik atlit dan siswa yang dibinanya, 2) para

peserta dapat memperbaiki kesalahannya dalam membuat program latihan kondisi fisik. 3) memberikan berbagai jenis metode latihan fisik dalam meningkatkan kemampuan fisik atlet yang dilatihnya.

Selama proses pelatihan dilakukan, dapat pula ditemukan beberapa faktor pendukung dan penghambat dalam penyampaian materi, adapun faktor tersebut adalah: Faktor Pendukung; 1) Tanggapan dan dorongan dari Pemerintahan setempat cukup maksimal untuk dapat menyelenggarakan kegiatan pelatihan olahraga Futsal dengan memberikan izin pelaksanaan kepada pemerintahan setempat, 2) Kerjasama antara TIM LP2M dengan FIK UNP serta unsur-unsur terkait berjalan dengan lancar, 3) Bantuan tenaga dan pikiran dari seluruh panitia kepelatihan dapat dijadikan masukan dalam perubahan dimasa yang akan datang, 5) Antusias para peserta cukup tinggi dalam mengikuti kegiatan ini. Sedangkan faktor penghambat yang ditemukan di lapangan adalah; 1) Pengalaman para peserta yang berbeda-beda baik dalam kemampuan melatih, pengalaman melatih maupun latar belakang pendidikan, sehingga pemateri sering mengulang topik-topik apa yang sudah disampaikan, 2 ) ketersediaan sarana dan prasarana yang kurang lengkap dalam menerapkan latihan fisik atlet.

Setelah pelaksanaan Kegiatan Pelatihan pembinaan kondisi fisik atlet di lubuk basung ini dilaksanakan, nampak peningkatan pengetahuan mereka secara signifikan, dengan ada diskusi diantara peserta, bahkan ada yang

## WAHANA DEDIKASI

menghubungi tim pelaksana pengabdian kepada masyarakat, untuk memberikan secara ringkas lagi bahan-bahan berupa rancangan metode latihan kondisi fisik. Tim berusaha membuat modul latihan yang sederhana dan mudah dipahami dengan cara membagikan hardcopy saat pelatihan dan juga memberikan beberapa video bentuk latihan serta memberikan softcopy yang dibuat di power point.

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini merupakan kegiatan yang sangat penting dilakukan dalam proses pembinaan olahraga prestasi. hal ini dikarenakan dalam kegiatan ini membahas secara mendalam tentang bagaimana bentuk metode dan penerapan latihan kondisi fisik bagi atlet prestasi di laubuk basung khususnya dan kabupaten agam umumnya.

Untuk selanjutnya diharapkan kepada pelatih, agar mampu menerapkan berbagai macam metode latihan kondisi fisik terhadap atletnya, dan selanjutnya melakukan pembinaan kondisi fisik tersebut secara berkelanjutan. Sehingga pencapaian prestasi olahraga dapat di maksimalkan baik itu tingkat Internasional, Nasional maupun daerah.

### DAFTAR PUSTAKA

- Alim, A. (2000). Latihan Fleksibilitas Dengan Metode PNF. Diakses dari [http://Staff. Uny. Ac. Id/.Latihan% 20fleksibilitas](http://Staff.Uny.Ac.Id/.Latihan%20fleksibilitas), 20.
- Bafirman, B., & Wahyuri, A. S. (2019). Pembentukan Kondisi Fisik.
- Bulutangkis, P. K. F. A. Donie FIK-UNP
- Chan, F. (2012). Strength Training (Latihan Kekuatan). *Cerdas Sifa Pendidikan*, 1(1)
- Donie, D. (2013). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kinerja Pelatih.
- Donie, D., Irawan, R., Yenes, R., Yudi, A. A., Mardela, R., Setiawan, Y., ... & Bais, S. (2022). Pelaksanaan Pengukuran Tes Kecepatan Dan Kelincahan Atlet Kuantan Singingi. *Wahana Dedikasi: Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, 5(2), 197-202.
- Edmizal, E., & Maifitri, F. (2021). Pelatihan Tentang Kondisi Fisik Cabang Olahraga Bulutangkis Bagi Pelatih Bulutangkis Se Kota Padang. *Jurnal Berkarya Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 32-37.  
<https://doi.org/10.24036/jba.0301.2021.05>.
- Fahrizqi, E. B., Jubaedi, A., & Suranto, S. (2013). LATIHAN KELENTUKAN KONTRAKSI-RELAKSASI (PNF) DAN KELENTUKAN STATIS TERHADAP KETERAMPILAN GERAK KAYANG. *JUPE (Jurnal Penjaskesrek)*, 1(1).
- Jenkins, D; Reaburn, Peter (1996): Training for speed and endurance. CQUniversity. Book.  
<https://hdl.handle.net/10018/41326>
- Prasetyo, W. E. (2020). Studi Kondisi Fisik Bolavoli. *Jurnal Patriot*, 2(2), 590-603.

## WAHANA DEDIKASI

- Setiawan, Y., & Soniawan, V. (2021). Studi Kondisi Fisik dalam Olahraga Beladiri Tae Kwon-Do Dojang UNP. *Jurnal Performa Olahraga*, 6(1), 60-69.
- Subarjah, H. (2012). Latihan kondisi fisik. Diperoleh tanggal,12.
- Subarjah, H. (2013). Latihan kondisi fisik. *Educacion*, 53(9), 266-276.
- Syafruddin. 2011. Ilmu Kepelatihan Olahraga. Padang: UNP PRESS.
- Vasile, L. (2014). Endurance training in performance swimming. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 117, 232-237.
- Yendrizal, Y., Yenes, R., & Erizal, N. (2020). Socialization Training Programs Physical Condition Of The Athletes In The Face Of The Situation Of The Pandemic And Post Pandemic In KONI Kota Payakumbuh Sumatera Barat. *Jurnal Humanities Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 103-113.