

PELATIHAN KONDISI FISIK UNTUK MENINGKATKAN PENGETAHUAN BAGI PELATIH CABANG OLAHRAGA DI DESA GUNUNG PICUNG KECAMATAN PAMIJAHAN KABUPATEN BOGOR JAWA BARAT

Ari Subarkah
Universitas Negeri Jakarta
ary.subarkah@unj.ac.id

Abstract

This community service aims to provide training in various physical condition exercises for sports trainers in Gunung Picung Village, Pamijahan sub-district, Bogor Regency, West Java so that they can create training programs to improve the physical condition of the athletes they train so that they can improve the performance of the athletes they train. The training venue was held in Gunung Picung Village, Pamijahan District, Bogor Regency, West Java. When the activities were carried out in 2020. The methods used in carrying out Community Service activities were lectures, demonstrations, discussions and hands-on practice. The results of community service went well and smoothly. Programs that have been implemented include; Make videos of physical condition training activities during lectures, discussions and direct practice and share them on social media, namely YouTube. Participants' participation and support, namely sports coaches are quite high, where they always play an active role in the activities carried out from beginning to end so that they are expected to be able to apply it to their athletes to support the performance of the athletes they train.

Keywords: Physical Condition, Coach Knowledge.

Abstrak

Pengabdian Kepada masyarakat ini bertujuan memberikan pelatihan berbagai latihan kondisi fisik kepada para pelatih cabang olahraga di Desa Gunung Picung kecamatan Pamijahan Kabupateng Bogor Jawa Barat agar mereka dapat membuat program latihan peningkatan kondisi fisik atlet yang mereka latih sehingga dapat meningkatkan performa atlet yang mereka latih. Tempat pelatihan dilaksanakan di Desa Gunung Picung kecamatan Pamijahan Kabupateng Bogor Jawa Barat. Waktu pelaksanaan kegiatan dilakukan di Tahun 2020. Metode yang digunakan dalam menjalankan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dengan ceramah, demonstrasi, diskusi dan praktek langsung. Hasil Pengabdian masyarakat berjalan dengan baik dan lancar. Program yang telah dilaksanakan meliputi; Membuat video kegiatan pelatihan kondisi fisik saat ceramah, diskusi maupun praktek langsung dan membagikannya di media sosial yaitu youtube. Partisipasi dan dukungan peserta yaitu pelatih cabang olahraga cukup tinggi, dimana mereka selalu berperan aktif dalam kegiatan yang dilaksanakan dari awal hingga akhir sehingga diharapkan mereka dapat menerapkannya kepada atlet mereka guna menunjang performa atlet yang mereka latih.

Kata Kunci: Kondisi Fisik, Pengetahuan Pelatih.

1. PENDAHULUAN (Introduction)

Seorang atlet membutuhkan kondisi fisik prima yang disesuaikan dengan kebutuhan dan tuntutan cabang olahraga dalam mencapai prestasi yang optimal dalam olahraga kompetitif. Sehingga memiliki kondisi fisik yang prima menjadi kebutuhan untuk setiap atlet. Dengan memiliki kondisi fisik yang prima, atlet dapat dengan mudah menguasai ketrampilan baik keterampilan dasar maupun keterampilan yang kompleks, mengurangi resiko cedera, mempertahankan kinerja fisik, mempercepat pemulihan pasca latihan dan meningkatkan rasa percaya diri atlet (Mansur, 2016). Sehingga dapat dikatakan bahwa

kondisi fisik merupakan suatu hal yang penting untuk olahraga prestasi. Karena kondisi fisik sangat menentukan kualitas dan kemampuan atlet untuk mencapai tuntutan prestasi yang optimal dalam suatu olahraga.

Olahraga terdiri beberapa latihan yang secara sistematis dengan peningkatan beban secara bertahap dan terus-menerus yang menggunakan energi yang berasal dari pembakaran yang membutuhkan oksigen tanpa menimbulkan kelelahan (Palar, Wongkar, & Ticoalu, 2015). Dalam latihan olahraga terdapat latihan kondisi fisik yang penting bagi atlet, karena kondisi fisik sebagai fondasi untuk belajar teknik, taktik, strategi, dan mental (Wahyuno, 2014). Kemampuan fisik mencakup dua komponen, yaitu komponen kesegaran jasmani (*physical fitness*) dan komponen kesegaran gerak (*motor fitness*). Kesegaran jasmani terdiri dari kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan kardiovaskular, dan fleksibilitas. Sedangkan komponen kesegaran gerak atau motorik terdiri dari kecepatan, koordinasi, kelincahan, daya ledaak otot, dan keseimbangan (Hudriah, 2018).

Itulah sebabnya seorang atlet memerlukan berbagai komponen fisik seperti: kekuatan, daya tahan, fleksibilitas, kecepatan, agilitas, dan koordinasi gerak yang baik. Aspek - aspek tersebut sangat dibutuhkan agar mampu bergerak dan bereaksi untuk menjelajahi setiap sudut lapangan selama pertandingan, bereaksi ketika ada bola yang datang atau bereaksi ketika akan melakukan gerakan serangan atau gerakan bertahan dalam olahraga bela diri. Keunggulan dan pencapaian prestasi puncak dalam olahraga, harus melalui proses latihan dalam kurun waktu lama. Aspek kontinuitas, aplikasi pelatihan yang sistematis, program pelatihan yang dirancang dengan baik, adanya dukungan sarana pelatihan yang memadai serta terciptanya suasana pelatihan yang menyenangkan, merupakan factor - faktor pendukung yang selama ini tercipta di klub – klub berbagai cabang olahraga. Karena setiap cabang olahraga sarat dengan berbagai kemampuan dan keterampilan gerak yang kompleks (Mason, McKune, Pumpa, & Ball, 2020).

Sehingga, sebagai seorang pelatih fisik cabang olahraga dituntut untuk memahami dan mengetahui secara spesifik kebutuhan gerak masing – masing cabang olahraga. Bahkan harus mendalami makna proses kerja otot, system energy, dan mekanisme gerak yang terjadi pada masing – masing cabang olahraga. Atas dasar pengetahuan ini, pelatih akan mampu merancang bentuk-bentuk latihan fisik secara spesifik, sesuai kebutuhan atlet. Berdasarkan penjelasan di atas maka pelatih harus selalu meningkatkan pengetahuan di dalam metodologi melatih dengan cara mengikuti perkembangan ilmu pengetahuan serta teknologi secara intensif. Berkembang pesatnya teknologi khususnya internet semakin memudahkan pelatih dalam mengakses informasi dan pengetahuan yang berkaitan dengan ilmu kepelatihan. Pada dasarnya untuk menjadi pelatih olahraga prestasi seseorang lebih dulu mempelajari Ilmu kepelatihan atau *coaching*. Oleh karena itu, peneliti merasa tertarik untuk melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yaitu: pelatihan kewirausahaan untuk meningkatkan pengetahuan tentang kewirausahaan bagi karang taruna di desa gunung picung kecamatan pamijahan kabupaten bogor, jawa barat.

2. TINJAUAN LITERATUR (*Literature Review*)

Latihan Kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting hampir diseluruh cabang olahraga. Latihan kondisi fisik perlu mendapat perhatian yang serius dan direncanakan

dengan matang sehingga tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional tubuh lebih baik dengan memenuhi aspek – aspek kondisi fisik (Ruslan, 2011). Aspek – aspek kondisi fisik adalah satu kesatuan yang utuh yang komponen - komponennya tidak bisa dipisahkan begitu saja baik dalam peningkatan maupun pemeliharaan kondisi fisik (Kamaruddin, 2011). Latihan fisik yang tepat akan meningkatkan prestasi kerja dari faal tubuh. Untuk peningkatan kondisi fisik yang menyeluruh bisa didapatkan dari latihan yang rutin dan disiplin. Latihan dapat didefinisikan sebagai proses sistematis untuk mempersiapkan seseorang untuk mencapai tujuan fisik tertentu. Konsep umum dari peningkatan kinerja fisik adalah dengan latihan, dan untuk mencapai kinerja puncak fisik tersebut tergantung pada kemampuan, tujuan dan jenis olahraganya (Bangsbo, 2003).

Peningkatan prestasi kerja dimaksud sangat tergantung kepada tipe latihan, intensitas latihan, frekuensi, lama latihan, dan prinsip - prinsip dasar latihan fisik. Selain itu, variasi dalam latihan juga sangat perlu diperhatikan. Apabila hal tersebut sudah dapat dilaksanakan dengan baik, sudah dapat dikatakan latihan yang diikuti berkualitas (Hb, 2013). Rancangan olahraga harus mengikuti prinsip latihan yang telah dikemukakan oleh beberapa ahli, dan secara ringkas dapat diurai menjadi (Anggriawan, 2015). Karena dengan berolahraga akan terjadi perubahan – perubahan pada tubuh berdasarkan jenis, lama dan intensitas latihan yang dilakukan. Adapun perubahan yang terjadi pada olahraga apabila dilakukan secara teratur dan dengan takaran yang cukup adalah: Perubahan pada Jantung, Perubahan pada Pembuluh darah, Perubahan pada Paru, Perubahan pada Otot, dan Perubahan pada Tulang (Kushartanti, 2009).

Untuk mendapatkan hasil latihan yang maksimal diperlukan prinsip – prinsip latihan atau patokan yang harus diikuti oleh semua pihak yang terkait, mulai dari perencanaan, pelaksanaan, sampai pada evaluasi pelatihan akan sulit mencapai hasil yang maksimal. Adapun prinsip latihan yang dapat dijadikan pedoman dalam proses latihan adalah: Prinsip Individual, Prinsip Adaptasi, Prinsip Beban Bersifat Progresif, Prinsip Bervariasi, Prinsip *overload* (beban berlebih), Prinsip *reversibility* (kompensasi) dan Prinsip kekhususan (*specificity*) (Hudriah, 2018). Berdasarkan pembahasan di atas, maka terlihat jelas bahwa sebagai seorang pelatih harus mengetahui tentang semua kebutuhan yang menjadi dasar bagi terpenuhinya kondisi dimana atlet memiliki peluang untuk mencapai prestasi. Pembentukan seorang atlet yang memiliki performa yang baik sehingga mampu berprestasi maksimal saat ini erat kaitannya dengan konsep *sport science*. Dimana *sport science* terus mengalami perkembangan yang cukup pesat. Oleh karena itu, sebagai seorang pelatih harus dapat terus memperbarui pengetahuan tentang berbagai hal yang dibutuhkan untuk dapat menciptakan atlet yang berprestasi

3. METODE PELAKSANAAN (*Materials and Method*)

Pelaksanaan kegiatan PkM ini menggunakan metode pendekatan: metode tatap muka, tanya jawab, diskusi serta praktek. Kegiatan ini memiliki tujuan agar peserta dapat memahami tentang peningkatan kondisi fisik dan dapat meningkatkan pengetahuan tentang peningkatan kondisi fisik untuk olahraga. Pada saat pemberian materi, peserta diberikan materi tentang konsep dari komponen kondisi fisik, konsep melatih komponen kondisi fisik, model – model latihan untuk meningkatkan kondisi fisik dan membuat program latihan fisik.

Pada saat metode tatap muka berlangsung, dilanjutkan dengan tanya jawab dan diskusi terkait materi yang diberikan. Setelah pemberian materi, tanya jawab dan diskusi selesai maka dilanjutkan dengan praktek terhadap model – model latihan yang digunakan untuk meningkatkan kondisi fisik.

Adapun subyek atau peserta pelatihan ini adalah para pelatih atau guru olahraga yang ada di desa Gunung Picung, Kecamatan Pamijahan, Kabupaten Bogor Jawa Barat sejumlah 40 orang. Untuk mengetahui apakah terjadi peningkatan pengetahuan tentang peningkatan kondisi fisik, maka dilakukan *pretest* dan *posttest*. Instrumen yang digunakan untuk mengetahui tingkat pengetahuan tentang peningkatan kondisi fisik adalah dengan menggunakan angket yang disebarkan kepada peserta pelatihan. Setelah didapatkan hasil *pretest* dan *posttest*, dilanjutkan dengan menganalisis data untuk mengetahui apakah terjadi peningkatan pengetahuan setelah diberikan pelatihan. Analisis data yang digunakan adalah uji-t *dependent* dengan membandingkan nilai t_{hitung} dan t_{tabel} .

4. HASIL DAN PEMBAHASAN (*Results and Discussion*)

a. Hasil

Berikut ini adalah hasil dari *pretest* dan *posttest* dari hasil kegiatan pengabdian masyarakat. Adapun hasil yang ingin diketahui adalah apakah terjadi peningkatan pengetahuan tentang peningkatan kondisi fisik setelah diberikan pelatihan tentang peningkatan kondisi fisik. Langkah selanjutnya adalah penyajian data hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Deskripsi data meliputi nilai tertinggi, nilai terendah, nilai rata – rata, standar deviasi, median, modus. Tabel 1 merupakan deskripsi data hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

Tabel 1. Deskripsi Data *Pretest* dan *Posttest*

	Pretest	Posttest
Nilai rata – rata	59.2	55.3
Median	45	37
Modus	40	35
Standard Deviation	8.06	6.05

Tabel 2 menunjukkan hasil peningkatan yang terjadi setelah diberikan pelatihan. Ada peningkatan yang signifikan pada hasil test *posttest* dengan hasil sebagai berikut: $t = 36.24$; $p = 0,00$). Hal ini menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan tentang peningkatan latihan kondisi fisik setelah dilakukan pelatihan peningkatan kondisi fisik.

Tabel 2. Hasil Perbandingan *Pretest* dan *Posttest*.

Test	Mean	SD	t-value	p
Pre	59.2	8.06	10.69	0.00 (HS)
Post	55.3	6.05		

Berikut ini adalah foto kegiatan pada saat melakukan kegiatan pelatihan peningkatan kondisi fisik di desa Gunung Picung Kecamatan Pamijahan Kabupaten Bogor Jawa Barat.



Gambar 1. Pada Saat Pemberian Materi



Gambar 2. Para Peserta Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

b. Pembahasan

Berdasarkan hasil perbandingan *pretest* dan *posttest* dari pemahaman peserta pelatihan terlihat bahwa pemahaman peserta meningkat. Hal ini dapat dilihat dari nilai $t_{hitung} = 10.69$ yang lebih besar dari $t_{tabel} = 2.02$. Sehingga dapat dikatakan bahwa kegiatan pelatihan yang dilakukan dapat meningkatkan pengetahuan peserta pelatihan terhadap peningkatan kondisi fisik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagai seorang pelatih penting untuk mempunyai pengetahuan tentang bagaimana meningkatkan kondisi fisik atlet dan membuat program latihan untuk peningkatan kondisi fisik. Sehingga, sebagai seorang pelatih harus dapat mengidentifikasi strategi peningkatan kinerja yang dapat memberikan keunggulan kompetitif dalam olahraga elit. Strategi yang ideal adalah strategi yang tidak membebani secara fisik dan memberikan latihan atau keunggulan persaingan (Rozangela Verlengia, Lucas de Castro Cardoso, Gustavo Gomes de Araujo, Pamela Roberta Gomes Gonelli, Ivan Gustavo Masselli dos Reis, Claudio Alexandre Gobatto, Maria Imaculada de Lima Montebelo, Philip Newsholme, n.d.).

Untuk dapat mencapai prestasi puncak dalam olahraga kompetitif, pembinaan dan pengembangan menganut konsep piramida yang saling berhubungan antara satu dengan yang

lainnya dan membentuk suatu sistem pembinaan yang berjenjang dan berporos pada proses pembinaan yang berkesinambungan. Prestasi optimal hanya dapat dicapai, jika seorang atlet telah melalui proses latihan yang sangat kompleks. Namun pelaksanaan dan penerapan program latihan dapat terjadi perbedaan yang disebabkan oleh berbedanya pengetahuan yang dimiliki tentang proses latihan (Hb, 2013). Salah satu komponen yang diperlukan dalam pembinaan prestasi atlet adalah komponen kondisi fisik. Kondisi fisik merupakan unsur dasar yang tidak dapat di tawar – tawar lagi dalam hal peningkatan prestasi agar dapat meningkatkan teknik yang baik dan sempurna, serta dapat meningkatkan kualitas permainan (Ruslan, 2011). Peningkatan kondisi fisik harus mengembangkan semua komponen yang ada dengan menggunakan porsi latihan yang disesuaikan dengan cabang olahraga yang ditekuni.

Latihan fisik menjadi bagian yang sangat penting dalam kehidupan atlet, terutama cabang olahraga yang mempertahankan kenerja. Tanpa didukung oleh kondisi fisik prima pencapaian prestasi puncak akan mengalami banyak kendala. Salah satunya atlet tidak mampu mempertahankan unjuk kerja dalam waktu relatif lama. Kemampuan mempertahankan kualitas kinerja atlet sangat dibutuhkan untuk mencapai kemenangan, terutama pada *single* atau *multievent* yang menuntut jumlah pertandingan banyak dengan interval istirahat relatif singkat. Parameter kondisi fisik dapat dilihat pada kualitas komponen kondisi fisik atlet seperti kekuatan, daya tahan aerob, daya tahan anaerob, kecepatan, *power*, *agility*, *flexibility*, koordinasi dan keseimbangan (Mansur, 2016).

Berdasarkan pembahasan di atas, maka terlihat jelas bahwa sebagai seorang pelatih harus mengetahui tentang semua kebutuhan yang menjadi dasar bagi terpenuhinya kondisi dimana atlet memiliki peluang untuk mencapai prestasi. Pembentukan seorang atlet yang memiliki performa yang baik sehingga mampu berprestasi maksimal saat ini erat kaitannya dengan konsep *sport science*. Dimana *sport science* terus mengalami perkembangan yang cukup pesat. Oleh karena itu, sebagai seorang pelatih harus dapat terus memperbarui pengetahuan tentang berbagai hal yang dibutuhkan untuk dapat menciptakan atlet yang berprestasi.

5. KESIMPULAN DAN SARAN (*Conclusions and Recommendations*)

Berdasarkan hasil analisis data di atas maka dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan tentang peningkatan kondisi fisik setelah diberikan pelatihan. Untuk dapat mencapai prestasi olahraga yang optimal maka perlu menerapkan proses latihan secara sistematis dengan memperhatikan prinsip – prinsip latihan. Karena penerapan prinsip – prinsip latihan yang salah dapat menimbulkan dampak negatif. Oleh karena itu sebagai seorang pelatih fisik cabang olahraga dituntut untuk dapat mengetahui kebutuhan dari setiap cabang olahraga dengan memperhatikan kecirian dari masing – masing olahraga mulai dari teknik, proses kerja otot, sistem energy, mekanika gerak, prinsip – prinsip latihan, takaran latihan yang sesuai (baik frkuensi dan intensitas). Sehingga, diharapkan pelatihan peningkatan kondisi fisik selalu diadakan, agar dapat memberikan penyegaran terhadap ilmu – ilmu kepelatihan yang terus berkembang dan berubah. Hal ini dimaksudkan agar terjadi peningkatan prestasi yang optimal secara merata.

6. DAFTAR PUSTAKA (*References*)

- Anggriawan, N. (2015). Peran Fisiologi Olahraga Dalam Menunjang Prestasi. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 11(2), 114694. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v11i2.5724>
- Bangsbo, J. (2003). *Fitness Training in Soccer (a Scientific Approach)*. Denmark: Stormryk, Bangsvaer.
- Hb, B. (2013). Kontribusi Fisiologi Olahraga Mengatasi Resiko Menuju Prestasi Optimal. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 3(1). <https://doi.org/10.15294/miki.v3i1.2659>
- Hudriah, E. (2018). *Pengaruh Latihan Kondisi Fisik Terhadap Kelincahan (Agility) Olahraga Permainan di Pusat Pendidikan dan Pelatihan Olahraga Pelajar (PPLP) Provinsi Sulawesi Selatan 2018. Program Studi Fisioterapi: Universita Hasanudin. Universitas Hasanuddin. Retrieved from https://www.uam.es/gruposinv/meva/publicaciones_jesus/capitulos_espanyol_jesus/2005_motivacion_para_el_aprendizaje_Perspectiva_alumnos.pdf%0Ahttps://www.researchgate.net/profile/Juan_Aparicio7/publication/253571379_Los_estudios_sobre_el_cambio_conceptual_*
- Kamaruddin, I. (2011). Kondisi Fisik Dan Struktur Tubuh Atlet Sepakbola Usia 18 Tahun Psm Makassar. *Jurnal ILARA*, 11(2), 81–92.
- Kushartanti, W. (2009). *Fisiologi dan Kesehatan Olahraga*. Fakultas Ilmu Keolahragaan: UNY.
- Mansur. (2016). Pengaruh Complex Training Manipulation Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Pada Mahasiswa Prodi PKO FIK UNY. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 12(1), 16–26.
- Mason, B., McKune, A., Pumpa, K., & Ball, N. (2020). The Use of Acute Exercise Interventions as Game Day Priming Strategies to Improve Physical Performance and Athlete Readiness in Team-Sport Athletes: A Systematic Review. *Sports Medicine*, 50(11), 1943–1962. <https://doi.org/10.1007/s40279-020-01329-1>
- 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>
- Rozangela Verlengia, Lucas de Castro Cardoso, Gustavo Gomes de Araujo, Pamela Roberta Gomes Gonelli, Ivan Gustavo Masselli dos Reis, Claudio Alexandre Gobatto, Maria Imaculada de Lima Montebelo, Philip Newsholme, M. de C. C. (n.d.). Effect of Walking and Running on the Cardiorespiratory System, Muscle Injury, and the Antioxidant System after 30 Min at the Walk-Run Transition Speed. *Journal of Exercise Physiology*.
- Ruslan. (2011). Meningkatkan Kondisi Fisik Atlet Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) di Provinsi Kalimantan Timur. *Universitas Mulawarman*.
- Wahyuno, D. (2014). *Studi Kondisi Fisik Atlet Sepakbola Persatuan Sepakbola Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu*. Universitas Bengkulu.