

## PELATIHAN PENINGKATAN KONDISI FISIK SEBAGAI UPAYA MENUMBUHKAN KESADARAN BEROLAHRAGA PADA MASYARAKAT GANDARIA SELATAN DKI JAKARTA

Fajar Arie Mangun<sup>1</sup>, Ari  
Subarkah<sup>2</sup>

Fakultas Ilmu keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta, Indonesia  
Fajar\_Arie@unj.ac.id<sup>1</sup>, Ari\_Subarkah@unj.ac.id<sup>2</sup>

### *Abstract*

*The purpose of training to improve physical condition is to raise awareness of exercising in the South Gandaria community, which aims (1) To improve health/physical condition by exercising and (2) to improve social relations between communities. The method used in this activity is socialization, adapted to the analysis of the situation and the needs of the strategic target audience. The steps taken are: Approach and collaboration with the community. Observation of places where the community is. Training to improve physical condition with sports. In its implementation, this research carried out a collaboration between the Faculty of Sports Science UNJ and the people of South Jakarta, who in this case were represented by the Cilandak sub-district sports activist and together have the goal of introducing and developing it to the people of Gandaria Selatan, DKI Jakarta. This activity took place in South Jakarta. This training activity to improve physical condition will be held in 2 meetings. Efforts to introduce and develop the level of fitness and health for the people of South Jakarta can result in increased social relations between communities.*

**Keywords:** Sports, Society

### *Abstrak*

*Tujuan pelatihan peningkatan kondisi fisik sebagai upaya menumbuhkan kesadaran berolahraga pada masyarakat Gandaria Selatan yang bertujuan (1) Masyarakat dapat meningkatkan kesehatan/kebugaran kondisi fisik dengan berolahraga, (2) meningkatkan hubungan sosial antar masyarakat. Metode yang dipakai dalam kegiatan ini adalah sosialisasi yang disesuaikan dengan analisis situasi dan kebutuhan khalayak sasaran strategis. Adapun langkah-langkah yang ditempuh dengan cara: (1) Pendekatan dan kerjasama dengan masyarakat (2) Pengamatan ke tempat dimana masyarakat (3) pelatihan peningkatan kondisi fisik dengan olahraga. Dalam pelaksanaannya, penelitian ini menjalankan kerja sama antara Fakultas Ilmu keolahragaan UNJ dengan masyarakat Jakarta Selatan yang dalam hal ini diwakili oleh penggerak olahraga kecamatan cilandak dan secara bersama memiliki tujuan dalam memperkenalkan dan mengembangkan pada masyarakat Gandaria Selatan, DKI Jakarta. Pelaksanaan kegiatan ini mengambil tempat di Jakarta Selatan. Kegiatan pelatihan peningkatan kondisi fisik ini akan di laksanakan 2 kali pertemuan. Upaya memperkenalkan dan mengembangkan tingkat kebugaran dan kesehatan masyarakat Jakarta Selatan serta dapat menghasilkan peningkatan hubungan sosial antar masyarakat.*

**Kata Kunci:** Olahraga, Masyarakat

### **1. PENDAHULUAN (Introduction)**

Olahraga merupakan aktivitas seseorang untuk melatih tubuh secara terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan berulang-ulang agar tubuh menjadibugar. Pada pasal 28 C ayat 1 UUD 1945 “Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial”. Olahraga juga mempunyai manfaat yang berbeda-beda diantaranya lain untuk kesegaran jasmanai, berprestasi, ataupun untuk rekreasi (Aji, 2016). Hakikat dalam olahraga juga merupakan kegiatan fisik yang mengandung permainan dan untuk perjuangan melawan diri sendiri ataupun dengan

orang lain. Dalam suatu kegiatan olahraga ada gayapertandingan, maka dari itu kegiatan harus dilaksanakan dengan semangat dan jiwa sportif. Oleh karena itu olahraga dapat mendorong manusia untuk saling bertanding dengan kegembiraan dan kejujuran. Olahraga juga memberi kemungkinan tercapainya rasa saling mengerti dan menimbulkan rasa solidaritas dan tidak mementingkan dirinya sendiri. Dalam pencapaian prestasi di bidang olahraga juga didukung oleh penerapan ilmu pengetahuan dan teknologi yang tepat. Tercapainya prestasi olahraga merupakan usaha yang dapat diperhitungkan secara matang melalui pembinaan dini, penugasan kemampuan berbagai pendekatan, penugasan kemampuan teknik, taktik, dan strategi. Oleh karena itu olahraga dapat mendorong manusia untuk saling bertanding dengan kegembiraan dan kejujuran. Olahraga juga memberi kemungkinan yang penting untuk meningkatkan kondisi fisik yang terdiri dari kelentukan, kekuatan otot, kekuatan, kelincahan, power, kecepatan, daya tahan. Wajib di dalam sebuah cabang olahraga yang sangat dibutuhkan ialah komponen-komponen kondisi fisik juga menjadi prasyarat yang harus dimiliki seorang atlet di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang sangat optimal, maka dari itu kondisi fisik harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai ciri-ciri, karakteristik, dan kebutuhan pada masing-masing olahraga. Dalam kondisi fisik adalah satu kesatuan yang dimiliki oleh seseorang. Prasyarat yang sangat diperlukan setiap meningkatkan prestasi ialah kondisi fisik (Mashuri et al., 2019).

## **2. TINJAUAN LITERATUR (*Literature Review*)**

Pendidikan memiliki peran yang sangat penting bagi setiap manusia, karena pendidikan sangat mempengaruhi dalam kualitas hidup. Oleh sebab itu, di dalam pendidikan juga membutuhkan seorang pengajar yang profesional. Salah satu bagian dari suatu pendidikan yaitu mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Pada permendiknas No. 22 tahun 2006 sebagai landasan hukum operasional Sistem Pendidikan Nasional (Sisdiknas) menyebutkan dengan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK) yang diajarkan di sekolah memiliki peran yang penting untuk peserta didik agar terlibat secara langsung dalam berbagai pengalaman pada saat belajar. Tujuan pendidikan jasmani yaitu selain dapat meningkatkan perkembangan dalam melalui media dan melakukan aktivitas diluar maupun di dalam ruangan (Uchio, 2010). Dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Rekreasi sangat berpotensi mengalami cedera dikarenakan peserta didik dalam melakukan aktivitas pelajaran olahraga terjadi kontak fisik secara langsung. Peserta didik dituntut aktif dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Rekreasi berupa materi di dalam kelas maupun kegiatan di lapangan. Pada cabang olahraga yang ada di Indonesia saat ini. Dalam pembinaan prestasi dalam cabang olahraga sangat diutamakan. Dikarenakan hal ini, dapat berdampak positif dari setiap aspek olahraga di negeri ini. Apabila prestasi meningkat, maka akan mengangkat nama baik daerah atau bangsa. Prestasi Indonesia yang optimal dapat tercapainya pendekatan latihan menggunakan latihan fisik, teknik dan mental. Di dalam meningkatkan kondisi fisik komponen-komponen yang sangat penting untuk olahraga terdiri dari kekuatan, kelentukan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, kekuatan otot, dan power. Wajib dalam sebuah cabang olahraga komponen-komponen tersebut sangat dibutuhkan. Kondisi fisik juga merupakan suatu prasyarat untuk dimiliki oleh seorang atlet

di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, maka dari itu kondisi fisik harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik, dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga. Kondisi fisik adalah suatu kesatuan kondisi fisik yang dimiliki oleh seseorang. Menurut (Mashuri et al., 2019). Kondisi fisik merupakan salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi.

### **3. METODE PELAKSANAAN (*Materials and Method*)**

#### **Analisis Situasi Permasalahan Mitra**

Permasalahan yang ditemukan adalah: Berdasarkan pada analisis situasi, maka Olahraga adalah kegiatan yang dapat dijadikan sebagai kegiatan prestasi, dapat dijadikan ajang dalam meraih prestasi setinggi-tingginya. Agar dapat meningkatkan kondisi fisik memerlukan komponen penting dalam meraih prestasi. (Ningrum, 2020). Dalam berolahraga pada setiap individu memiliki tujuan yang berbeda-beda, salah satunya yaitu untuk lahan mengembangkan bakat dan minat dalam bidang prestasi, kebugaran jasmani maupun rekreasi. Dan kegiatan olahraga memiliki bentuk aktivitas fisik yang mempunyai dimensi kompleks (Pujiyanto, 2015). Pentingnya keadaan kondisi fisik pada setiap individu harus disadari pada setiap individu masing-masing untuk meraih prestasi. Salah satu dalam meraih prestasi olahraga ada faktor yang penting ialah dibutuhkan unsur penguasaan teknik, tak-tik, kondisi fisik, dan kemampuan mental yang harus dimiliki seorang atlet (Rohman & Effendi, 2019). Dalam aktivitas psikomotor membutuhkan kemampuan fisik yang sangat penting untuk mendukung dan mengembangkannya. Pencapaian dalam mencapai prestasi apakah berpengaruh terhadap kebutuhan setiap cabang olahraga. Disamping itu pada cabang olahraga untuk mencapai prestasi yang maksimal mempunyai kebutuhan yang berbeda-beda, salah satunya kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Untuk mengetahui bentuk kondisi fisik yang dibutuhkan dan seberapa besar tingkat kondisi fisik yang diperlukan dan untuk meningkatkan prestasi yang maksimal perlu pemahaman yang komprehensif (Wardoyo, 2017). Komponen kondisi fisik terbagi menjadi 9 komponen, diantaranya kecepatan, kelincahan, daya tahan, ketepatan, keseimbangan, kuletukkan, stamina, power, kekuatan (Harsono, 2018). Untuk memiliki kondisi fisik yang bagus dan prima ialah harus melakukan latihan yang sesuai dengan program latihan yang telah dirancang dengan baik dan sesuai kebutuhan pada cabang olahraga. Kondisi fisik yakni komponen yang sangat penting dalam mencapai prestasi, tingkat kondisi fisik yang baik akan mengarahkan atlet mengembangkan teknik dasar menuju ke teknik yang selanjutnya (Supriyoko & Mahardika, 2018). Dalam meningkatkan kondisi fisik pada atlet tenis meja yang harus dimiliki pada setiap individu atlet diantaranya, faktor latihan, faktor prinsip beban latihan, faktor istirahat, faktor kebiasaan hidup yang sehat, faktor lingkungan, dan faktor asupan makan pada atlet (Pujiyanto, 2015).

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

Jadi pada setiap atlet harus memiliki performa yang bagus pada faktor-faktor kondisi fisik agar tercapainya prestasi yang maksimal. Komponen kondisi fisik pada komponen kekuatan yakni sangat dibutuhkan pada cabang olahraga yakni pada kekuatan otot pada setiap atlet tersebut harus bagus dan pada komponen kelincahan juga berperan terhadap gerak yang diharuskan untuk berpindah tempat agar atlet pada pertandingan dapat merubah posisi dengan cepat sekaligus pada komponen power sangat berperan penting untuk mencapai sebuah kemenangan

(Hanief, 2019). Pada setiap perlombaan maupun pertandingan puncaktujuan yang dimiliki atlet ialah mendapatkan kemenangan. Juara kemenangan dan seorang atlet harus mempertahankan kondisi fisik sebelum dan sesudah bertanding atau berlomba sehingga dapat memperoleh hasil yang maksimal (Meliala, 2019). Pada saat melakukan latihan agar mempunyai hasil yang maksimal maka yang perlu diperhatikan yakni tidak hanya kuantitas atau jumlah berlatih saja yang diutamakan, akan tetapi kualitas latihan harus diperhatikan oleh pelatih maupun atlet. Untuk mencapai tingkat kondisi fisik yang sesuai maka diperlukan latihan secara kontinu (Anwar, 2013). Untuk meningkatkan kualitas manusia mengenai peningkatan kebugaran jasmani maupun rohani pada olahraga yakni dengan menerapkan sifat yang disiplin dan menjunjung tinggi sportivitas. Maka dapat dikatakan kondisi fisik sangat penting bagi atlet untuk mencapai hasil yang maksimal dan setiap cabang olahraga membutuhkan komponen kondisi fisik yang baik. Usaha pemerintah dalam pembentukan dan pembinaan prestasi pada bidang olahraga merupakan bagian kecil dalam usaha pemerintah yakni dengan adanya pemusatan latihan (Herpandika et al., 2019). Salah satu faktor terpenting pada kondisi fisik yakni pada faktor internal, faktor internal merupakan faktor yang berasal dari bakat yang ada pada setiap individu atlet merupakan kemampuan pada setiap individu atlet (Maliki et al., 2017). Dalam kondisi fisik ketika melakukan gerakan-gerakan latihan didasari dengan gerakan bermotor diantaranya komponen-komponen kondisi fisik (Setiawan & Mintarto, 2017). Maka harus sangat diperhatikan pada komponen-komponen tersebut. Salah satu perlu diperhatikan meningkatkan kondisi fisik yakni pada setiap individu atlet harus menguasai teknik, mental, dan motivasi dari pelatih maupun lingkungan sekitar baik intrinsik, ekstrinsik dan komponen biomotorik lainnya (Wardoyo, 2017). Dalam rangka mencapai hasil yang maksimal pada setiap atlet pelatih harus mempunyai lisensi yang profesional dan sarana dan prasarana harus terpenuhi (Michailidis, 2018). Salah satu faktor yang mempengaruhi kondisi fisik adalah makanan dan gizi, faktor lingkungan dan olahraga (Galan et al., 2018). Jika performa atlet menurun dengan adanya program latihan yang terencana maka dapat dikatakan sistem perencanaan, metode, dan pelaksanaannya kurang tepat (Olena et al., 2017). Agar mempunyai kondisi fisik yang baik harus dilakukan sejak usia dini dan dilatih secara terus menerus (Maslennikov et al., 2019). Kecepatan adalah dengan waktu yang singkat untuk menempuh jarak pada setiap kemampuan seseorang dalam melakukan pergerakan dengan cepat, kelincahan adalah kemampuan gerak maksimal suatu persendian, serta tali sendi di sekitarnya untuk bergerak dengan leluasa dan nyaman dalam ruang gerak maksimal yang diharapkan, kekuatan tinggi lompatan (Sukadiyanto & Muluk, 2011). Daya tahan adalah kondisi tubuh yang bekerja dengan keadaan waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan (Bompa & Buzzichelli, 2018). Mencapai penampilan prestasi yang optimal, maka kekuatan harus ditingkatkan sebagai landasan yang mendasari dalam pembentukan komponen biomotor lainnya dan setiap cabang olahraga membutuhkan kekuatan karena komponen kondisi fisik ini merupakan komponen dasar biomotor (Sukadiyanto & Muluk, 2011). Daya tahan yakni kardiovaskular (Anggraeni & Wirjatmadi, 2019). Kekuatan otot tungkai yakni kemampuan sekelompok otot dalam melakukan suatu gerak maupun mengatasi beban (Sukadiyanto & Muluk, 2011). Kecepatan yakni kualitas kondisional yang memungkinkan seseorang olahragawan atau pada setiap individu (Harsono, 2015). Kelincahan yakni kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat dengan mengkoordinasikan gerakan berganda dan gerakan secara efisien dan efektif (Supriyoko & Mahardika, 2018). Ketepatan yakni kemampuan gerakan pada

setiap individu untuk mengendalikan gerakan bebas terhadap suatu sasaran (Harsono, 2015). keseimbangan yakni suatu kemampuan tubuh seseorang untuk mengendalikan organ-organ syaraf otot sehingga dapat mengendalikan gerakan dengan baik dan benar (Sukadiyanto & Muluk, 2011). Kuantitas yakni kemampuan sendi melakukan gerakan keseluruhan arah semaksimal mungkin. (Nurchahyo, 2015). Dari kekuatan dengan kecepatan hasil kali yang digabungkan yakni power (Sukadiyanto & Muluk, 2011). Atlet tidak bisa menerima dengan baik dan tidak akan mendapatkan hasil yang maksimal. Suatu hal yang mendasari perbedaan antara cabang olahraga satu dengan cabang olahraga yang lain yakni struktur biomotoriknya. Suatu teknik yang meliputi semua struktur secara baik dan elemen-elemen tergantung pada nilai gerakan yang efisien melalui usaha dari setiap individu atlet, untuk melakukan latihan yang telah dipilihnya. Pengaplikasian taktik yang benar maka memperoleh pergerakan yang baik. Taktik dan strategi merupakan konsep penting dalam pembinaan olahraga, kata Taktik berasal dari kata Yunani yang mengacu pada bagaimana suatu hal tersebut diatur. Aspek latihan mental ini sangatlah penting untuk individu atlet karena mental dapat mempengaruhi psikis ketika psikis menjadi tidak normal maka dapat menyebabkan sensorik motorik tidak bekerja secara maksimal. Pada latihan beban akan menghasilkan hasil yang bagus setiap individu harus melakukan dengan benar dan tepat. Untuk membuat program latihan yang baik yakni salah satunya dosis latihan yang penting untuk diperhitungkan dengan cermat. Menurut Harsono (2015) menyatakan bahwa atlet harus berlatih dengan beban kerja yang ada di atas ambang rangsang kepekaannya. Maka dari itu dengan pembebanan yang direncanakan dan disusun secara sistematis sehingga tujuan dapat tercapai dengan baik. Maka dapat disimpulkan pada latihan ini memerlukan suatu otot untuk mengatasi tahanan, beban maksimal atau hampir maksimal. Sistem kerja ini menempatkan sejumlah tahanan yang ada pada tahanan tersebut tidak hanya pada otot-otot yang berkaitan dengan persendian, ligamen dan juga sistem kardiovaskuler dan untuk pemula disarankan mengikuti program untuk meningkatkan kardiorespiratori dan program daya tahan otot sebelum mengikuti latihan kekuatan agar terhindar dari terjadinya cedera yang serius. Intensitas latihan merupakan suatu kesanggupan latihan yang harus dilakukan seorang atlet dalam menjalankan program latihan yang telah ditentukan. intensitas yakni kualitas yang dirangsang atau beban latihan (Kurniandani & Dwi Rosella, 2017). Macam-macam prinsip dasar yang harus diketahui oleh seorang pelatih dan dapat dijadikan acuan dalam membuat program latihan untuk meningkatkan prestasi atlet. Prinsip-prinsip tersebut yakni (Hanief, 2019). Oleh karena itu untuk mencapai hasil yang maksimal beban harus bertambah supaya ada peningkatan kinerja tubuh. Prinsip tersebut berkaitan dengan intensitas, frekuensi, dan durasi latihan serta waktu recovery (Nurchahyo, 2015). Prinsip beban bertambah yakni pada setiap tubuh atlet memiliki kemampuan yang berbeda-beda yang ditingkatkan secara bertahap sesuai dengan kebutuhan setiap individu (Supriyoko & Mahardika, 2018). Prinsip beban beraturan yakni latihan yang dilakukan sesuai porsi pada aspek pemanasan, inti, dan pendinginan (Anwaret al., 2013). Pada setiap latihan atlet mengalami kelelahan pada pelaksanaannya yang ada pada kelompok otot besar kemudian otot kecil (Wardoyo, 2017). Prinsip kekhususan yakni latihan untuk satu cabang olahraga mengarah pada perubahan morfologis dan fungsional yang berkaitan dengan kekhususan cabang olahraga tersebut (Bompa & Buzzichelli, 2018). Meliputi, kelompok otot yang dilatih dan terhadap pola gerak yang diharapkan. Latihan yang diberikan harus ada kaitannya dengan keterampilan khusus. Prinsip Individualisme pada setiap individu mempunyai kemampuan yang

berbeda maka perlu diperhatikan. menurut (Bompa & Buzzichelli, 2018). Yang dimaksud dengan frekuensi latihan yakni suatu jumlah latihan dilaksanakan pada 1 minggu yakni lamanya latihan yang diperlukan agar memperoleh perubahan yang signifikan. Jumlah tatap muka latihan pada setiap minggunya merupakan tujuan dari tujuan frekuensi (Rohman & Effendi, 2019). Jumlah ulangan untuk dilakukan pada suatu beban yaitu Repetisi. Rangkaian pelaksanaan dalam suatu repetisi merupakan arti dari set. Untuk kategori latihan pembebanan ringan atau menengah waktu istirahat yakni 30 detik – 1 menit pada saat latihan (Anshar, 2017). Sistem anaerobik alaktik merupakan energi siap pakai, sistem ini untuk aktivitas yang memerlukan waktu pendek dengan intensitas yang tinggi (high intensity). Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk bergerak cepat menjawab rangsangan sekelompok otot dalam waktu yang sangat singkat menempuh jarak tertentu, kelentukan adalah kemampuan gerak maksimal suatu persendian, serta tali sendi di sekitarnya untuk bergerak dengan leluasa dan nyaman dalam ruang gerak maksimal yang diharapkan, daya ledak merupakan hasil dari kekuatan maksimum dengan usaha yang dilakukan dengan secepat mungkin, kedua komponen kondisi fisik tersebut bekerja bersama untuk menghasilkan kekuatan tinggi lompatan (Sukadiyanto & Muluk, 2011). Kekuatan adalah kerja maksimal yang dihasilkan oleh otot kemampuan sistem neumuscular menghasilkan gaya melawan tahanan eksternal. kekuatan otot yang baik akan menambah performace seorang atlet dalam melakukan suatu gerakan, kekuatan merupakan besarnya tenaga yang digunakan oleh otot atau sekelompok otot untuk melakukan kontraksi, daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja untuk waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yangberlebihan setelah menyelesaikanpekerjaan tersebut (Bompa & Buzzichelli, 2018). Mencapai penampilan prestasi yang optimal, maka kekuatan harus ditingkatkansebagai landasan yang mendasari dalam pembentukan komponen biomotor lainnyadan setiap cabang olahraga membutuhkankekuatan karena komponen kondisi fisik ini merupakan komponen dasar biomotor(Sukadiyanto & Muluk, 2011). Daya tahanyakni keadaan atau kondisi tubuh yang dilatih dalam waktu yang lama,tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan selesai melakukan latihan tersebut dan dibedakan menjadi dua golongan yaitu daya tahan otot (local) dan daya tahan kardiovaskular(Anggraeni & Wirjatmadi, 2019). Salahsatu faktor yang perlu diperhatikan dalam meningkatkan kondisifisik yakni pada setiap individu alet harusmenguasai teknik, mental, dan motivasi dari pelatih maupun lingkungan sekitar baik intrinsic dan ekstrinsik dan komponenbiomotorik lainnya. (Wardoyo, 2017). Dalam rangka mencapai hasil yang maksimal pada setiap atlet pelatih harus mempunyai lisensi yang professional dansarana dan prasarana harus terpenuhi. (Michailidis, 2018). Salahsatu faktor yangmempengaruhi kondisi fisik ialah makandan gizi, kualitas tidur dan istirahat, faktor kebiasaan hidup sehat, faktor lingkungan dan olahraga. (Galan et al., 2018). Jika performa atlet menurun dengan adanya program latihan yang terencana maka dapat dikatakan system perencanaan, metode, dan pelaksanaannya kurang tepat.(Olena et al., 2017). Agar mempunyai kondisi fisik yang baik harus dilakukan sejak usia dini dan dilatih secara terus menerus. (Maslennikov et al., 2019). Kondisi fisik atlet memegang peranan yang sangat penting dalam program latihannya.

Komponen kondisi fisik merupakan komponen yang dimiliki seorang olahragawan untuk mencapai suatu pencapaian yang diinginkannya dan Sistem energi aerobik untuk aktivitasrendah (low intensity) yang dilakukandalam waktu lama atau lebih dari 2 menit. Sedangkan sistem energi anaerobik terbagimenjadi 2 (dua) yaitu anaerobik laktik dananaerobik

alaktik, sistem energi laktik disediakan sistem asam laktat dan sistem energi anaerobik alaktik disediakan oleh sistem ATP-PC.

## 5. KESIMPULAN (*Conclusions*)

### Simpulan

Pada penjelasan di atas dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Komponen kondisi fisik terbagi menjadi 9 diantaranya, kecepatan, kekuatan, daya tahan, keseimbangan, kelenturan, kelincahan, power, ketepatan, dan stamina.
2. Pada setiap cabang olahraga membutuhkan komponen kondisi fisik yang berbeda-beda sesuai kebutuhan cabang olahragamasing-masing.
3. Dalam merencanakan dan membuat program latihan yang baik harus memperhatikan pada setiap karakteristik individu atlet dan karakteristik kebutuhan pada setiap cabang olahraga.
4. Untuk menghasilkan prestasi yang maksimal maka perlu perencanaan program latihan yang baik dan penerapan program latihan kepada atlet dengan baik dan benar sesuai porsi beban setiap individu atlet.

### Saran

1. Bagi Pelatih harus memperhatikan setiap karakteristik atlet dalam memberikan beban latihan.
2. Dalam merencanakan program latihan harus direncanakan dengan terstruktur. 3. Bagi atlet harus menambah jam latihan di luar latihan inti.

## 6. DAFTAR PUSTAKA (*References*)

- Aji, S. (2016). Buku olahraga paling lengkap. Ilmu Cemerlang Group. Jakarta.
- Anggraeni, L., & Wirjatmadi, R. (2019). Status Hemoglobin, Kebiasaan Merokok dan Daya Tahan Kardiorespirasi (Vo2 Max) Pada Atlet Unit Kegiatan Mahasiswa Bola Basket [Haemoglobin Status, Smoking Habits and Cardiorespiratory Endurance (Vo2 max) among Basketball Student Activity Units]. *Media Gizi Indonesia*, 14(1), 27–34.
- Anshar, M. (2017). Tingkat Kondisi Fisik Atlet Gulat Kota Bukittinggi. Universitas Negeri Padang.
- Anwar, S. (2013). Survei Teknik Dasar Dan Kondisi Fisik Pada Siswa Sekolah Sepak Bola (Ssb) Se Kabupaten Demak Tahun 2012. *Active - Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 2(9), 596–604. <https://doi.org/10.15294/active.v2i9.1861>
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2018). *Periodization- : theory and methodology of training*. Canada. Galan, Y., Yarmak, O., Kyselytsia, O., Paliichuk, Y., Moroz, O., & Tsybanyuk, O. (2018). Monitoring the physical condition of 13-year-old schoolchildren during the process of physical education. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(2), 663–669. <https://doi.org/10.7752/jpes.2018.02097>
- Hanief, Y. N. (2019). Analisis Kondisi Fisik Atlet Wushu Puslatkot Kediri dalam Menghadapi Kejuaraan Provinsi Jawa Timur Tahun 2018. *JSES: Journal of Sport and Exercise Science*, 2(1), 1–8.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga*. PT REMAJA ROSDAKARYA. Bandung.

- Herpandika, R. P., Yuliawan, D., & Rizky, Y. (2019). Analisis kondisi fisik atlet puslatkot Kota Kediri dalam rangka menuju “ Kediri Emas ” di Porprov 2019 Analysis of physical conditions of Puslatkot at Kediri city in order to “ Kediri Emas” in Porprov 2019 PENDAHULUAN Pembangunan suatu negara tergantung . 5.
- Kurniandani, R., & Dwi Rosella, K. S. (2017). Pengaruh High Intensity Interval Training (HIIT) dan Continues Training Terhadap VO<sub>2</sub> Max Pada Pemain Basket Unit Bola Basket Universitas Muhammadiyah Surakarta. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Maksum, A. (2018). Metodologi Penelitian Dalam Olahraga (edisi kedua). Surabaya: Unesa University Press.
- Maliki, O., Hadi, H., & Royana, I. F. (2017). Analisis Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Klub Persepu UPGRIS Tahun 2016. Jendela Olahraga