

# Sosialisasi Penyusunan Program Latihan Fisik Bagi Atlet



Arya T Candra<sup>1</sup>, Mislan<sup>2</sup>, Moh. Agung Setiabudi<sup>3</sup>, Edi Irwanto<sup>4</sup>  
aryacandra0189@gmail.com<sup>1</sup>, mislanmpd680@gmail.com<sup>2</sup>, agungsetiabudi.budi@gmail.com<sup>3</sup>,  
irwantoedi88@gmail.com<sup>4</sup>

Corresponding Author: aryacandra0189@gmail.com<sup>1</sup>

<sup>1234</sup>Universitas PGRI Banyuwangi, Jl. Ikan Tongkol No.1 Banyuwangi, 68416, Indonesia

**Abstract** - Physical condition is one of the most important elements that significantly affect the performance of an athlete. To improve the physical condition of an athlete, it takes an exercise program that is structured systematically and in accordance with the rules in the principles of training. The Sports Teacher Working Group or commonly known as KKGO is a collection of sports teachers who act as coaches and trainers for students who have talent in several sports. This service activity will be carried out on November 2-3, 2021 at the Untung Suropati Stadium Hall, Tembokrejo, Muncar District, with a duration of 3 hours/day. This service activity is in the form of socialization related to the preparation of physical exercise programs in accordance with the correct procedures and rules. The result of this community service program is that the coaches are able to develop a physical exercise program for athletes and in accordance with the rules contained in the principles of the training program.

**Keyword:** Socialization; exercise program; physical condition

## 1. PENDAHULUAN

Kondisi fisik merupakan salah satu unsur terpenting yang berpengaruh secara signifikan terhadap performa seorang atlet. Ketika seorang atlet mampu menunjukkan performa secara optimal maka berpotensi untuk memperoleh prestasi terbaik. Akan tetapi ketika tingkat kondisi fisik dalam kategori kurang tentunya akan berpengaruh terhadap kualitas latihan teknik dasar permainan maupun kualitas permainan [1]. Kondisi fisik merupakan faktor mutlak yang wajib dimiliki oleh atlet dalam proses mengembangkan dan meningkatkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga secara keseluruhan kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai karakteristik dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga [2]. Seorang atlet dalam menghadapi pertandingan sangat dipengaruhi oleh kondisi fisik yang optimal, mulai dari mempersiapkan fisik baik untuk dapat menunjukkan performa atau penampilan teknik yang diharapkan dengan prestasi optimal [3].

Terdapat beberapa komponen kondisi fisik yang harus dipahami oleh atlet dan pelatih. Komponen dasar kondisi fisik ditinjau dari konsep

muscular meliputi daya tahan, kekuatan, daya ledak, kecepatan, kelenturan, kelincahan, keseimbangan dan koordinasi [4]. Untuk meningkatkan kondisi fisik seorang atlet, dibutuhkan sebuah program latihan yang tersusun secara sistematis dan sesuai dengan kaidah-kaidah dalam prinsip-prinsip latihan. Proses latihan kondisi fisik yang dilakukan secara cermat, berulang-ulang dengan kian meningkat beban latihannya memungkinkan kesegaran jasmani seseorang kian terampil, kuat dan efisien gerakannya [5]. Program latihan perlu disusun dan dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip-prinsip latihan dan dilaksanakan melalui pentahapan, teratur, berkesinambungan, dan terus menerus tanpa berselang [6]. Pengalaman dari seorang pelatih atau guru perlu didukung dengan pengetahuan mengenai penyusunan serta penerapan program latihan yang tepat kepada siswa sesuai dengan cabang olahraga masing-masing [7].

## 2. ANALISIS SITUASI

Kelompok Kerja Guru Olahraga atau yang biasa dikenal dengan istilah KKGO merupakan kumpulan dari guru olahraga yang berperan

sebagai pembina dan pelatih bagi peserta didik yang memiliki bakat di beberapa cabang olahraga. Tugas utama dari para pembina tersebut yaitu membina para calon atlet yang salah satunya melalui sebuah pemberian program latihan fisik. Pemberian latihan khusus kecabangan olahraga kepada anak dengan harapan anak akan memiliki keterampilan dan penampilan yang lebih baik [8].

Pelatih adalah seseorang yang memiliki kemampuan profesional untuk membantu mengungkapkan potensi olahragawan menjadi kemampuan yang nyata secara optimal dalam waktu relatif singkat [9]. Akan tetapi berdasarkan hasil observasi muncul sebuah permasalahan, yaitu dikarenakan para pembina notabennya seorang pendidik maka pemahaman terhadap penyusunan sebuah program latihan kondisi fisik kurang mendalam. Hal tersebut berdampak terhadap beberapa atlet yang kondisi fisiknya masih kurang ideal sehingga berpengaruh terhadap pencapaian prestasi yang kurang optimal. Ideal yang dimaksud adalah ketika kondisi fisik para atlet masuk dalam kategori baik sesuai dengan norma yang ada.

Berdasarkan analisis situasi tersebut maka pelaksana memandang perlu untuk memberikan sosialisasi berupa pelatihan terkait cara penyusunan program latihan kondisi fisik sesuai dengan prosedur dan kaidah yang harus diikuti. Prosedur dan kaidah yang digunakan adalah sesuai dengan dasar referensi terkait penyusunan program latihan bagi para atlet.

### 3. SOLUSI DAN LUARAN

Pelaksana akan memberikan sebuah program berupa sosialisasi pelatihan penyusunan program latihan kepada para pembina di KKGO dengan tujuan untuk meningkatkan kondisi fisik para atlet. Sasaran dari pelatihan ini adalah keseluruhan pembina yang berperan sebagai pelatih pada keseluruhan cabang olahraga. Setelah kegiatan sosialisasi ini terlaksana, diharapkan para pembina yang berada dibawah naungan KKGO dapat menyusun dan menerapkan program latihan peningkatan kondisi fisik yang bervariasi dan sesuai dengan kebutuhan pada masing-masing cabang olahraga. Ketika kondisi fisik seorang atlet meningkat, maka akan berpotensi meraih prestasi yang lebih baik.

### 4. METODE KEGIATAN

Metode pelaksanaan kegiatan sosialisasi ini dilaksanakan secara langsung/tatap muka dengan menerapkan protokol kesehatan secara ketat. Agar pelaksanaan kegiatan ini berjalan sesuai rencana, maka peneliti sajikan dalam beberapa poin dibawah ini:

1. Analisis Situasi
2. Menentukan Topik (Berdasarkan permasalahan yang ditemui ketika observasi ).
3. Menyusun Materi Sosialisasi
4. Pelaksanaan Kegiatan Sosialisasi.
5. Tahap Pemantauan (Monitoring dan Evaluasi).

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada tanggal 2-3 November 2021 di Aula Stadion Untung Suropati Tembokrejo Kecamatan Muncar dengan durasi waktu 3 jam/hari. Kegiatan pengabdian ini berupa sosialisasi terkait penyusunan program latihan fisik sesuai dengan prosedur dan kaidah-kaidah yang benar. Materi akan disampaikan oleh tim pelaksana dan peserta pada kegiatan ini adalah keseluruhan pembina (guru olahraga) yang tergabung dalam kelompok KKGO Kecamatan Muncar.

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilaksanakan oleh 4 orang pelaksana yang berasal dari Universitas PGRI Banyuwangi dan di ikuti oleh beberapa pengurus KKGO serta 10 pembina yang berperan sebagai pelatih pada beberapa cabang olahraga. Setelah para peserta mengikuti kegiatan sosialisasi penyusunan program latihan kondisi fisik melalui penyajian materi oleh para pelaksana, maka para peserta tersebut melanjutkan untuk:

1. Menyusun sebuah contoh program latihan sesuai dengan cabang olahraga yang dibina masing-masing.
2. Menunjukkan dan mendiskusikan program latihan yang telah disusun kepada para pelaksana kegiatan dengan tujuan untuk mengetahui beberapa kekurangan dalam program tersebut.
3. Merevisi dan memperbaiki beberapa kekurangan yang ada sampai program latihan yang peserta susun sesuai dengan kaidah-kaidah yang ada dalam prinsi-prinsip program latihan.

Setelah kegiatan sosialisasi selesai, maka untuk beberapa minggu kedepan pelaksana akan melakukan pemantauan dan evaluasi kepada para peserta (pembina), dengan tujuan untuk mengetahui perkembangan kondisi fisik para atlet setelah diberikan program latihan oleh para pembina yang berperan sebagai pelatih. Ketika tingkat kondisi fisik atlet menjadi lebih baik, maka akan berpeluang untuk mendapatkan hasil dan prestasi yang lebih baik. Apabila program pelatihan dirancang dan dilaksanakan dengan benar tentu akan berdampak terhadap peningkatan kondisi fisik yang menjadi lebih baik [10]. Hal tersebut perlu dilaksanakan sebagai bahan evaluasi guna memastikan bahwasanya para pelatih selalu konsisten menggunakan pemahaman yang mereka peroleh ketika menyusun sebuah program latihan kondisi fisik bagi para atlet.



**Gambar 1** Acara Pembukaan



**Gambar 2** Sambutan Tim Pelaksana



**Gambar 3.** Penyampaian Materi Penyusunan Program Latihan

## 5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat terkait sosialisasi penyusunan program latihan fisik bagi atlet, dapat ditarik kesimpulan bahwa para peserta yang berstatus selaku pembina dapat memahami materi yang telah disampaikan oleh pelaksana. Sehingga untuk kedepannya kondisi fisik para atlet dapat ditingkatkan melalui program latihan yang tersusun sesuai dengan dasar dalam prinsip-prinsip latihan.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada tim pelaksana dan para pembina olahraga dari KKGGO Muncar yang ikut berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Oleh karena itu program ini dapat terlaksana dengan lancar serta tujuan untuk memberikan sosialisasi kepada para pembina olahraga dapat berjalan dengan baik sesuai dengan rencana yang telah disusun.

## REFERENSI

- [1] Wiwoho, H.A., Junaidi, S., Sugiarto., 2014. Profil Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Putra Sma N 02 Ungaran Tahun 2012. *Journal Of Sports Science And Fitness*, Volume 3(1), Pp. 44-48
- [2] Supriyoko, A., Mahardika, W., 2018. Kondisi Fisik Atlet Anggar Kota Surakarta. *Jurnal Sportif*, Volume 4(2), Pp. 280-292

- [3] Fachrezzy, F., Maslikah, U., Reginald, R., Nugroho, H., 2021. Pendampingan Program Pembinaan Fisik Atlet Taekwondo Untuk Para Pelatih Taekwondo Se Indonesia 2021. *Jurnal J-Abdi*, Volume 1(6), Pp. 1217-1224
- [4] Bafirman, Hb., Wahyuri, A.S., 2019. Pembentukan Kondisi Fisik. *Rajawali Pers*, Depok.
- [5] Ruslan., 2011. Meningkatkan Kondisi Fisik Atlet Pusat Pendidikan Dan Latihan Olahraga Pelajar (Pplp) Di Provinsi Kalimantan Timur. *Jurnal Ilara*, Volume 11(2), Pp. 45-56
- [6] Budiwanto, S., 2012. Metodologi Pelatihan Olahraga. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang
- [7] Budi, D.R., Suhartoyo, T., 2021. Improving Knowledge Of Sports Games Training Programs For Junior High School Physical Education Teachers In The Purwokerto Region. *Jurnal Gandrung*, Volume 2(1), Pp. 73-82.
- [8] Indrayana, B., 2017. Peranan Kepelatihan Olahraga Sebagai Pendidik, Pelatih dan Pembina Olahraga di Sekolah. *Jurnal Olahraga Prestasi*, Volume 13(1), pp. 34-42
- [9] Arjuna, F., 2018. Gambaran Komponen Fisik Predominan (Komponen Fisik Dasar) Pelatih Sso Real Madrid Fik Uny. *Jurnal Medikora*, Volume Xvii(2), Pp. 102-112
- [10] Yoda, I.K., Sudiana, I.K., Peling, S.W.Y., 2016. Evaluasi Program Pelatihan Kondisi Fisik Atlet Buleleng Pada PORPROV Bali XII Tahun 2015. *Jurnal Penjakora*, Volume 3(1), pp. 12-23