

**PELATIHAN PELATIH FISIK TINGKAT DASAR UNTUK SEMUA
CABANG OLAHRAGA****(BASIC LEVEL PHYSICAL TRAINER TRAINING FOR ALL
SPORTS)****Devi Tirtawirya¹, FX Sugiyanto², Budi Aryanto³, Agus Supriyanto⁴**

^{1,2,3,4} Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta
Jl. Colombo No.1, Karang Malang, Caturtunggal, Depok, Sleman, Daerah Istimewa
Yogyakarta

¹Email: devi_tirtawirya@uny.ac.id

ABSTRAK

Perhelatan olahraga baik di daerah dan nasional merupakan ajang pencarian bakat maupun unjuk kebolehan dalam hal prestasi Olahraga. Hasil dari kejuaraan-kejuaraan di daerah itu merupakan modal untuk pembinaan yang lebih tinggi,misalnya Pelatihan Nasional (pelatnas). Banyak pelatih klub atau daerah yang kurang dalam pemahaman kondisi fisik atlet. Hal ini yang menyebabkan kesenjangan tingkat pengetahuan. Karena kita mengetahui bahwa kondisi fisik merupakan komponen terpenting dalam menunjang prestasi atlet. Kurangnya pemahaman terkait kondisi fisik tersebut disebabkan karena di daerah-daerah masih sangat minim dalam peningkatan SDM khususnya pelatih fisik cabang olahraga. Jika dibiarkan terus menerus dikhawatirkan akan menurunkan performa atlet. Metode pelaksanaan dalam peningkatan SDM pelatih fisik adalah melakukan pelatihan pelatih fisik tingkat nasional yang dilakukan selama empat hari. Pelatihan tersebut diikuti oleh pelatih-pelatih cabang olahraga dari berbagai daerah. Proses pelatihan dilakukan secara teoritis dan penerapan praktik lapangan. Dari hasil kegiatan pelatihan dan juga Assesmen yang dilakukan untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta terkait materi-materi pelatihan, telah didapat bahwa sebanyak 5.6 % peserta masih belum memenuhi standar assesmen. Sedangkan 94.4% peserta sudah memahami standar tingkat pemahaman materi.

Kata Kunci: Pelatih, Kondisi Fisik, Cabang Olahraga

ABSTRACT

Sports events both in the region and nationally are a place to search for talents and show their abilities in terms of sports achievements. The results of the championships in the area are capital for higher coaching, for example National Training (Pelatnas). Many club or regional coaches lack an understanding of the physical condition of athletes. This is what causes the gap in knowledge level. Because we know that physical condition is the most important component in supporting athletes' achievements. The lack of understanding related to physical conditions is due to the fact that in the regions there is still a very minimal increase in human resources, especially physical coaches in sports. If left unchecked, it is feared that it will reduce the performance of athletes. The implementation method for improving the human resources of physical trainers is to conduct a national-level physical trainer training that last for four days. This training is attended by coaches from various sports branches from different regions. The training process is carried out theoretically and through practical field application. Based on the result of the training activities and the assessments conducted to determine of the training materials, it has been found that 5.6% of

the participants have not yet met the assessment standards, while 94.4% of the participants have understood the standard level of material comprehension.

Keywords: Coach, Strength and conditioning, Sports

PENDAHULUAN

Fisik yang selalu melekat dalam setiap cabang olahraga yang mengandalkan kemampuan tubuh dalam bergerak dalam setiap kompetisinya (Bompa & Buzzichelli, 2022). Olahraga permainan, beladiri, olahraga target, olahraga terukur, bahkan beberapa cabang olahraga yang tidak banyak bergerak dan berpindah tempat dengan berlari pun membutuhkan fisik dengan skala prioritasnya masing-masing (Sukadiyanto, 2010). Kondisi fisik akan membantu dalam menyelesaikan kompetisi tiap cabang olahraga, tentu saja tidak sama dari masing-masing cabang olahraganya (Kelly & Coutts, 2007).

Kondisi yang demikian maka diperlukan pelatih yang mampu menganalisis dan memahami kebutuhan fisik yang utama pada tiap cabang olahraga (Shchepotina et al., 2021). selain itu seorang pelatih fisik harus mampu mengetahui kebutuhan fisik yang diperlukan saat pertandingan (Balyi et al., 2013). Pemahaman yang demikian perlu dimiliki oleh seorang pelatih fisik, oleh karena itu idealnya pelatih fisik juga menggeluti cabang olahraga yang akan dilatih (Correia et al., 2019).

Selama ini masih banyak cabang olahraga yang menganggap fisik itu hanya sekedar lari dan angkat beban, padahal tidak cuman itu, Banyak yang harus dikerjakan. Secara garis besar menjadi pelatih fisik itu harus mengerti tentang apa yang akan dilatih,kemudian bagaimana metode melatihnya dan yang berikutnya kapan harus dilatih (Bompa, 2009). Tiga pertanyaan itu merupakan hal yang harus terjawab oleh orang yang akan melatih fisik. Tidak kalah pentingnya bahwa pelatih fisik harus mampu menentukan dosis latihan (Stone et al., 2007).

Permasalahan yang demikian ini masih banyak dihadapi oleh pelatih-pelatih klub maupun di daerah. Oleh karena itu mitra mengadakan pelatihan fisik level dasar dengan bekerjasama dengan kami supaya permasalahan-permasalahan yang bersifat dasar tetapi sangat menentukan dalam proses berlatih dan melatih bisa lebih baik. Jika pelatih-pelatih klub dan daerah sudah mampu melakukan dengan benar, harapannya atlet-atlet yang terjaring ke pelatnas akan lebih banyak dan yang penting secara fisik sudah siap.

Dewasa ini perkembangan olahraga semakin meningkat seiring dengan pertumbuhan dan perkembangan teknologi. Artinya, bahwa kalangan praktisi (pelatih) semakin menyadari pentingnya kemajuan teknologi bagi proses pembinaan atlet berprestasi. Sebagai indikasi

adalah adanya keterpaduan kinerja antara praktisi dengan akademisi. Namun demikian perkembangan olahraga masih belum didukung perkembangan teknologi yang semakin maju dan berkembang. Artinya, pelaksanaan kegiatan berlatih melatih belum terjalin kerjasama antara praktisi dan akademisi dengan baik.

Keberhasilan pola pembinaan atlet selain dikarenakan hasil dari latihan, juga tergantung pada pengetahuan tentang proses melatih yang benar (Potrac et al., 2013). Melatih merupakan proses yang berkelanjutan dalam membantu mengoptimalkan potensi yang dimiliki oleh atlet (Rønnestad et al., 2014). Proses menjalankan sebuah program latihan tidaklah mudah, perlu adanya pengetahuan untuk menjalankannya. Selama ini latihan yang dilakukan hanya mengandalkan drill terus menerus tanpa memperhatikan tentang kapan mulai diberikan latihan dan berapa beban yang harus diberikan, berapa istirahatnya, intensitasnya, kapan harus ditingkatkan (Little & Williams, 2005). Pengetahuan yang demikian mutlak harus diketahui oleh pelatih baik di tingkat klub sekalipun, sebab jika itu tidak dimengerti oleh para pelatih maka yang terjadi bukan proses latihan tetapi hanya menerapkan materi latihan tanpa tahu bagaimana hasil akhir yang diinginkan. Lebih jauh lagi latihan yang tanpa pengetahuan justru dapat menghambat bahkan merusak potensi yang ada pada atlet olahraga.

Pelatihan fisik semua cabang olahraga ini semoga juga bisa memberikan gambaran tentang kepelatihan. Adanya kegiatan ini juga berharap dari para atlet maupun pelatih untuk memiliki ketertarikan untuk kepelatihan dengan benar. Hal ini perlu diberikan mengingat semakin banyaknya tempat latihan yang bermunculan namun minimnya pengetahuan tentang ilmu kepelatihan. Pembinaan dengan cara bimbingan teknik, selain untuk meningkatkan kualitas juga untuk memberi pengetahuan dan pengalaman tentang metode melatih yang benar. Hasil bimbingan teknik diharapkan dapat sebagai patokan pengiriman pelatih dalam pertandingan, seperti halnya PON, Sea Games, Asean Games bahkan sampai Olympiade. Dengan menambah pengetahuan pelatih dan atlet, secara otomatis juga dapat meningkatkan kualitas para atlet, Karena dengan pemahaman yang baik maka diharapkan dapat bertanding dengan baik pula.

Pelatihan diselenggarakan dalam bentuk teori maupun praktik dan masing-masing diberikan ujian. Untuk kegiatan teori, materi yang diberikan adalah Teori Latihan, Pemrograman Latihan, dan metodologi melatih fisik. Sedangkan praktik adalah latihan fisik umum dan khusus cabang olahraga. Hal-hal yang demikian sangat penting untuk diketahui baik pelatih maupun atlet.

METODE PELAKSANAAN

Berdasarkan beberapa Permasalahan tersebut di atas, maka tim PkM kelompok dosen membuat dan merancang kegiatan dengan tujuan untuk memberikan solusi atau jalan keluar untuk mengatasi permasalahan tersebut, diantaranya:

1. Tim PkM akan menyelenggarakan kegiatan Pelatihan Pelatih Fisik semua cabang olahraga untuk umum, baik pelatih olahraga prestasi, mahasiswa, pelatih kebugaran, personal trainer bahkan sampai orang tua atlet, yang bertempat di BLPT Kota Yogyakarta, Lokasi di Jalan Raya Godean.
2. Tim PKm akan berkomunikasi danan bekerjasama dengan ISSO (Indonesia Sports Science Organisation) dalam menjaring peserta dan pelaksanaannya
3. Kegiatan PkM tersebut diharapkan dapat menjadi sarana komunikasi dan kerjasama antara Univeristas Negeri Yogyakarta terutama FIKK UNY dalam mengimplementasikan ilmu pengetahuan untuk dapat menjadi manfaat bagi masyarakat luas.

Peserta kegiatan Pelatihan Pelatih Fisik Level 1 Nasional terdiri dari 31 pelatih. Metode kegiatan ini menggunakan metode ceramah, untuk menjelaskan segala sesuatu yang berhubungan dengan apa latihan fisik itu, bagaimana melakukan latihan fisik dan kapan dilakukannya. Selanjutnya ada Tanya jawab antara pemateri dan peserta, selain itu ada diskusi baik antara pemateri dengan peserta maupun sesama peserta, hal ini untuk memberikan pemahaman bahwa dengan berdiskusi akan mendapatkan masukan dari cabang olahraga yang lain. Yang terakhir adalah praktik di lapangan, artinya semua teori dan diskusi yang dilakukan kemudian diimplementasikan di lapangan.

Prestasi olahraga tidak mudah diperoleh, selain berlatih teknik, taktik, strategi dan mental tetapi ada factor pendukung yang sangat penting yaitu latihan fisik. Untuk bisa melatih fisik yang benar maka membutuhkan pengetahuan yang cukup. Oleh karena itu perlu adanya teori tentang prinsip-prinsip latihan, komponen latihan serta pemahaman tentang komponen biomotor. Namun demikian dalam bimtek kondisi fisik ini tidak hanya memberikan teori saja melainkan akan memberikan praktik mengenahi cara melatih fisik baik endurance, strength dan speed, baik secara umum maupun secara khusus.

Bentuk kegiatan yang dilakukan antara teori dan praktik dibuat berurutan, misalnya jika pagi harinya teori endurance maka pada sore hari mempraktikan latihan endurance baik secara umum maupun khusus, begitu seterusnya sampai selesai.

Adapun materi yang diberikan selama Pelatihan Fisik pada semua peserta pelatihan sebagai berikut.

1. Penjelasan Teori Latihan secara umum dan khusus serta praktik latihan fisik olahraga.
2. Praktik latihan Endurance umum dan khusus cabang olahraga
3. Praktik Strength umum dan khusus cang olahraga
4. Praktik speed umum dan khusus cabang olahraga
5. Penjelasan dan penugasan pembuatan program latihan.

HASIL DAN PEMBAHASA

Kegiatan tersebut mendapatkan respon para pelatih yang positif, dimana mampu memberikan pemahaman yang lebih baik bagi para pelatih cabang olahraga tentang bagaimana cara melatih, menentukan dosis latihan dan mempraktikkan bagaimana memberikan latihan harmonisasi gerak pada bagian-bagian tubuh yang diberikan latihan strength, menentukan dosis endurance dan latihan speed yang focus pada koordinasi. Hasil yang diperoleh :

1. Peserta mampu memahami materi bimtek strength training, endurance dan speed.
2. Peserta mampu mengerjakan tugas mengenai strength training, endurance dan speed untuk masing-masing cabang olahraga
3. Peserta mampu mempraktikkan latihan clean and jerk yang merupakan latihan harmonisasi gerak dengan pembebanan, menghitung dosis Latihan endurance dan memahami fungsi latihan koordinasi.

Dari hasil kegiatan pelatihan dan juga Assesmen yang dilakukan untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta terkait materi-materi pelatihan, telah didapat bahwa sebanyak 5.6 % peserta masih belum memenuhi standar assesmen. Sedangkan 94.4% peserta sudah memahami standar tingkat pemahaman materi.

Pelatihan Fisik Dasar ini merupakan latihan yang sangat penting untuk menunjang kemajuan performa atlet saat bertanding. Pentingnya latihan strength dalam meningkatkan performa atlet tersebut yang menjadikan bahwa kegiatan ini perlu dilaksanakan, sebab pelatih harus benar-benar memahami tentang latihan strength tersebut.

1. Peserta Pelatihan

Peserta Pelatihan dalam hal ini adalah mereka yang menangani cabang olahraga di klub maupun di pemasaran latihan. Peserta Pelatihan diajak berdiskusi masalah strength dari cara pemilihan metode dan alat yang digunakan serta pemahaman terhadap

kerja otot. Peserta pelatihan sangat antusias dengan kegiatan ini karena memang ada beberapa hal yang memang belum terpahami oleh mereka, sehingga dalam proses bimtek antusiasme pelatih sangat baik, yang ditunjukan dengan banyaknya pertanyaan maupun klarifikasi mereka terhadap latihan strength yang selama ini dilakukan. Masalah yang menarik adalah pemahaman mereka terhadap pentingnya latihan strength untuk cabang olahraga mereka, walaupun ada beberapa cabang olahraga yang memang tidak memerlukan latihan strength, misalnya bridge.

2. Analisis Kebutuhan Fisik

Masalah analisis kebutuhan fisik terutama biomotor strength, endurance dan speed ini yang cukup menarik, sebab terbukanya pemahaman mereka bahwa latihan strength itu bukan hanya mengangkat beban tetapi lebih dari itu ada maksimal strength, strength endurance, power dan power endurance. Begitu juga masalah endurance, bukan hanya lari tapia ada hal yang lain yang sama pentingnya yaitu masalah dosis latihan. Selain itu bicara speed juga masalah yang perlu cukup pengetahuan bahwa koordinasi merupakan bagian yang penting dalam speed. Dari tiga komponen fisik tersebut seorang pelatih harus memahami bahwa cabang olahraga mereka masing- masing tahu komponen fisik yang dominan. Mengetahui komponen fisik yang dominan bagi para pelatih merupakan hal yang wajib bagi pelatih, dengan begitu program latihan bisa dibuat sesuai dengan kebutuhan.

3. Menentukan Dosis

Menentukan dosis komponen Latihan fisik merupakan hal yang pokok dan wajib dipahami oleh para pelatih, sebab tanpa bisa menentukan dosis latihan maka proses latihan kurang bisa tepat pada sasaran yang ingin dituju. Dosisi latihan harus individual, sebab kalau tidak individual maka tidak akan mampu memberikan efek yang tepat terhadap atlet yang dilatih, bahkan dapat membahayakan kondisi atlet jika standarnya terlalu tinggi, sebaliknya jika terlalu ringan, performa atlet tidak akan menjadi lebih baik, untuk itu harus sesuai dengan kondisi awal seorang atlet.

Menentukan dosis Latihan streng harus mengetahui RM atau repetisi maksimal dari atlet yang akan ditingkatkan kemampuannya dari sisi otot, jadi bukan dikira-kira. Sementara untuk Endurance bisa menggunakan metode VCR (critical Velocity) sehingga nanti kemampuan atlet berlari dapat diketahui jarak dan kecepatanya dalam meter per detik. Sementara speed kalua kita berbicara dosis maka waktu yang menjadi tolok ukurnya tetapi karena ini membicarakan koordinasi maka kelancara Gerakan

menjadi hal yang penting, apalagi harmonisasi gerak yang bisa dilihat dari gerakan power client.

4. Praktik Fisik

Praktik Fisik merupakan hal penting yang harus dilakukan, sebab tanpa ada implementasi di lapangan seorang pelatih tidak akan bisa melihat dan merasakan proses latihan yang sebenarnya. Lebih dari itu cara melakukan suatu gerakan juga perlu dipahami prosesnya, sebab mereka akan melatihkan kepada para atletnya. Praktik yang cukup memberikan pemahaman baru pada mereka adalah tentang latihan harmonisasi gerak menggunakan latihan pembebanan *clean and jerk*. Latihan *Clean and Jerk* ini menunjukkan bahwa harmonisasi gerak sangat penting, saat melakukan gerakan clean, koneksi antar otot ditentukan sendi-sendi tubuh, kalau dalam proses mengangkat itu tekniknya salah dan belum terbiasa maka gerakannya akan sulit dilakukan, sehingga preses gerakannya tidak akan lancar, dan itu yang disebut harmonis, yaitu koneksi dari kaki, pergelangan kaki, lutut, pinggang, sendi-sendi pada lengan dan akhirnya melakukan Jerk, yaitu beban diangkat dengan meluruskan tangan ke atas. Latihan harmonisasi gerak ini penting sekali buat atlet yang memerlukan strength Sebagai komponen utama dalam cabang olahraga saat bertanding.

Sementara untuk endurance mempraktikan hasil dari belajar menghitung dosis untuk meningkatkan VO₂max, dan ini dipraktikan dengan beberapa metode, yaitu: continuous run, fartlek, jog stride, dan extensive interval.

Selain itu juga ada praktik khusus Latihan fisik baik strength, endurance maupun speed khusus cabang olahraga masing-masing, tujuannya agar para peserta memahami kebutuhan dalam pertandingan yang perlu dipersiapkan.

5. Faktor Pendukung

- a. Dukungan FIK UNY dalam hal pendanaan
- b. Kerjasama dengan ISSO
- c. Kebutuhan pelatih dalam menghadapi melatih Fisik
- d. Ruangan yang cukup memadahi
- e. Panitia yang cukup tanggap

6. Faktor Penghambat

- a. Peralatan yang kurang lengkap
- b. Tidak semua pelatih mau praktik
- c. Waktu yang kurang lama
- d. Kondisi peserta yang tidak semua bisa mengikuti materi karena bekerja.



Gambar 1. Kegiatan praktik lapangan



Gambar 2. Kegiatan materi ruangan

KESIMPULAN

Pelatihan Pelatih Fisik Tingkat dasar ini sangat diperlukan bagi para pelatih baik pemula maupun Tingkat lanjut untuk meningkatkan pengetahuan dari sisi kondisi fisik atlet. Latihan olahraga prestasi tanpa dukungan fisik yang baik tidak akan bisa memaksimalkan kemampuan seorang atlet, oleh karena itu baik fisik, Teknik, taktik maupun mental harus seiring sejalan dan saling mengisi demi meningkatnya performa bertanding seorang atlet.

REKOMENDASI

Dari hasil kegiatan tersebut kami memberikan rekomendasi agar dilakukan pelatihan pelatif fisik tingkat lanjut yang bertujuan untuk memperkuat materi pada kegiatan pelatihan pelatih fisik tingkat dasar.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada pimpinan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah mendukung baik dari sisi birokrasi dan administrasi maupun dari sisi pembiayaan. Selain itu ucapan terimakasih juga kami berikan kepada *Indonesian Sport Science Organization* (ISSO) selaku Lembaga yang memfasilitasi terselenggaranya kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Balyi, I., Way, R., & Higgs, C. (2013). *No Title Long-Term athlete development*. Human Kinetics eBooks. <https://doi.org/10.5040/9781492596318>
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. A. (2022). *Periodization of strength training for sports*. Human Kinetics eBooks. <https://doi.org/10.5040/9781718225428>
- Bompa .O Tudor., G. H. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training, 6th edition*. Human Kinetics. <https://doi.org/10.1249/01.mss.0000554581.71065.23>
- Correia, V., Carvalho, J., Araújo, D., Pereira, E., & Davids, K. (2019). Principles of nonlinear pedagogy in sport practice. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 24(2), 117–132. <https://doi.org/10.1080/17408989.2018.1552673>
- Kelly, V. G., & Coutts, A. J. (2007). Planning and monitoring training loads during the competition phase in team sportd. *Strength and Conditioning Journal*, 29(4), 32–37. <https://doi.org/10.1519/00126548-200708000-00005>
- Little, T., & Williams, A. G. (2005). Specificity of acceleration, maximum speed, and agility in professional soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 19(1), 76–78. <https://doi.org/10.1519/14253.1>
- Potrac, P., Gilbert, W., & Denison, J. (2013). *Routledge Handbook of Sports Coaching*. Routledge eBooks. <https://doi.org/10.4324/9780203132623>
- Rønnestad, B. R., Ellefsen, S., Nygaard, H., Zacharoff, E. E., Vikmoen, O., Hansen, J., & Hallén, J. (2014). Effects of 12 weeks of block periodization on performance and performance indices in well-trained cyclists. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 24(2), 327–335. <https://doi.org/10.1111/sms.12016>
- Shchepotina, N., Kostiukevych, V., Asauliuk, I., Stasiuk, V., Vozniuk, T., Dmytrenko, S., & Adamchuk, V. (2021). Management of training process of team sports athletes during the competition period on the basis of programming (Football-Based). *Physical Education Theory and Methodology*, 21(2), 142–151. <https://doi.org/10.17309/TMFV.2021.2.07>
- Stone, M. H., Stone, M., & Sands, W. A. (2007). *Principles and practice of resistance training*. Human Kinetics eBooks.
- Sukadiyanto, D. M. (2010). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Lubuk Agung.