



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

¹Yendrizal, ²Ronni Yenes, ³Erizal. N

¹²³Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

Emai: ¹mr.yendrizal@gmail.com, ²ryenes@yahoo.co.id, ³erizal.n@gmail.com

Abstract

Based on studies in the field, found the problem that almost all of the coach of the sport in the KONI Kota Payakumbuh have constraints in the preparation of training programs physical condition to the athlete in a situation of pandemic COVID-19 right now. It is originated from the low understanding of the trainers about the basic concepts of the physical conditions in sports coaching achievement for athletes. Through this community service activities of the team of community services Universitas Negeri Padang will give you a full u in saintific to the participants about: (a) the basic Concept of training the physical conditions in sports coaching achievements against the athlete. (b) basic Concepts related to test and measurement of the physical condition of the athlete. (c) the Design and preparation of training programs physical conditions in the face of the situation of the pandemic and post-pandemic which according to The rules of the science of Sports Coaching (d) Innovation forms of exercise physical conditions with the intensity adjusted to each branch of the sport. The delivery of material to the participants performed through the stages of presentation, discussion, practice with mentoring, and evaluation. The results of the activities of the participants obtained is: (a) Have an understanding of the basic concepts of training the physical conditions in sports coaching achievements. (b) Have an understanding and be able to perform the test, measurement, and evaluation of the physical condition of the athlete. (c) is Capable in designing training programs physical conditions in the face of the situation of the pandemic and post-pandemic. (d) able to innovate in compiling forms of exercise physical conditions with the intensity adjusted to each branch of the sport.

Keywords: Training events Physical, pandemic OVID-19, As the pandemic OVID-19

Abstrak

Berdasarkan studi dilapangan, ditemukan permasalahan bahwa hampir seluruh pelatih cabang olahraga di KONI Kota Payakumbuh memiliki kendala dalam penyusunan program latihan kondisi fisik terhadap atlet dalam situasi pandemi COVID-19 saat sekarang ini. Hal ini berawal dari masih rendahnya pemahaman para pelatih tentang konsep dasar kondisi fisik dalam pembinaan olahraga prestasi bagi atlet. Melalui kegiatan pengabdian masyarakat ini tim pengabdian masyarakat Universitas Negeri Padang akan memberikan paham secara *saintific* kepada peserta tentang: (a) Konsep dasar pelatihan kondisi fisik dalam pembinaan olahraga prestasi terhadap atlet. (b) Konsep dasar yang berkaitan dengan tes dan pengukuran kondisi fisik atlet. (c) Perancangan dan penyusunan program latihan kondisi fisik dalam menghadapi situasi pandemi dan pasca pandemi yang sesuai dengan kaedah-kaedah ilmu kepelatihan olahraga. (d) Inovasi bentuk-bentuk latihan kondisi fisik dengan intensitas yang disesuaikan terhadap masing-masing cabang olahraga. Penyampaian materi terhadap peserta dilakukan dengan melalui tahapan presentasi, diskusi, praktek dengan pendampingan, dan evaluasi. Hasil kegiatan yang diperoleh peserta adalah: (a) Memiliki pemahaman tentang konsep dasar pelatihan kondisi fisik dalam pembinaan olahraga prestasi. (b) Memiliki pemahaman dan mampu untuk melakukan tes, pengukuran, dan evaluasi terhadap kondisi fisik atlet. (c) Mampu dalam merancang program pelatihan kondisi fisik dalam menghadapi situasi pandemi dan pasca pandemi. (d) mampu berinovasi dalam menyusun bentuk-bentuk latihan kondisi fisik dengan intensitas yang disesuaikan terhadap masing-masing cabang olahraga.

Kata Kunci : Pelatihan Kondisi Fisik, Pandemi COVID-19, Pasca Pandemi COVID-19

ANALISIS SITUASI

Pembinaan olahraga prestasi harus dilakukan secara terprogram terencana dan berkesinambungan yang ditunjang oleh teknologi-teknologi dalam bidang keolahragaan. Hal ini tertuang dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 1 ayat 13 yang berbunyi Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Pembinaan olahraga prestasi merupakan tanggung jawab semua pihak yang berkecimpung dalam bidang olahraga, baik itu praktisi olahraga, maupun akademisi keolahragaan yang bertujuan untuk meningkatkan prestasi olahraga Indonesia demi mengangkat harkat dan martabat bangsa Indonesia dimata dunia (Muhammad Iqbal, Kamal Firdaus, 2020).

Dalam proses prosesnya tentunya banyak faktor yang mempengaruhi prestasi olahraga itu sendiri beberapa di antaranya adalah; faktor minat dan bakat atlet itu sendiri, kondisi fisik, keterampilan tehnik yang dimiliki oleh atlet, taktik yang digunakan pada saat pertandingan/perlombaan, serta dukungan dari pihak keluarga. Kondisi fisik merupakan faktor utama yang memiliki peranan yang besar dalam proses pencapaian prestasi olahraga. Menurut Harsono (2004:14) "Latihan kondisi fisik memegang peran yang sangat penting dalam program latihan atlet, terutama atlet pertandingan". Selanjutnya Prasetya (2017) mengemukakan bahwa kondisi fisik merupakan syarat utama untuk mencapai prestasi olahraga dan dalam prosesnya pelatihan kondisi fisik memerlukan waktu yang relatif panjang untuk mencapai kemampuan terbaik atlet.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor utama yang memegang peranan yang besar dalam proses pencapaian prestasi olahraga adalah faktor kondisi fisik. Dalam prosesnya latihannya, latihan kondisi fisik harus dilakukan secara teratur terprogram dan berkesinambungan agar peningkatan kemampuan kondisi fisik atlet dapat tercapai (Haun Sin et al., 2020)(Arie; Asnaldi et al., 2019). Sehingga dalam persiapannya diperlukan suatu rencana yang terprogram dengan baik dalam melatih kondisi fisik atlet yang dituangkan kedalam bentuk program latihan kondisi fisik. Hal ini bertujuan agar setiap tindakan dan perlakuan yang diberikan kepada atlet dalam proses latihan memiliki landasan yang mengacu kepada ilmu-ilmu kepalatihan olahraga.

Pada saat sekarang ini hampir seluruh negara di dunia termasuk Indonesia tengah menghadapi wabah atau pandemi COVID-19. Pandemi COVID-19 yang mewabah pada saat sekarang ini mau tidak mau memberikan pengaruh terhadap seluruh sektor didalam kehidupan termasuk dalam proses pembinaan olahraga prestasi. Hal ini disebabkan dalam proses pengendalian COVID-19 setiap orang harus melaksanakan protokoler kesehatan COVID-19 yang telah diatur oleh pemerintah. Menurut WHO (2020) COVID-19 dapat dikendalikan dengan cara: (1) Rajin mencuci tangan, (2) Menjaga jarak dengan orang sekitar (*social distancing*), (3) Menghindari tempat keramaian dan berkumpul bersama, dan (4) Hindari menyentuh mata, hidung, dan mulut. Berdasarkan protokoler yang diterapkan tersebut tentunya secara langsung akan mengganggu proses pembinaan olahraga prestasi, karena pengurangan intensitas kegiatan diluar rumah yang telah diatur oleh pemerintah. Sehingga untuk menghadapi situasi dan kondisi seperti saat sekarang ini sangat diperlukan pengetahuan, kejelian, keterampilan seorang pelatih dalam menyusun program latihan kondisi fisik bagi atlet agar proses pembinaan dan latihan dapat berjalan dengan sebagaimana mestinya.

Kota Payakumbuh yang terletak di Provinsi Sumatera Barat merupakan salah satu dari sekian banyak daerah tingkat II yang melakukan pembinaan olahraga prestasi, dari hasil diskusi yang telah dilakukan dengan pihak KONI Kota Payakumbuh, ternyata masalah utama yang mereka hadapi adalah *coaching staf* dari berbagai cabang olahraga yang ada, mengalami kesulitan dalam penyusunan program pelatihan kondisi fisik atlet pada masa pandemi dan pasca pandemi seperti saat sekarang ini. Selain itu ketakutan yang akan mereka hadapi kedepannya adalah penurunan prestasi olahraga secara drastis yang mengakibatkan mereka tidak mampu untuk bersaing dalam berbagai event olahraga yang ada di Sumatera Barat. Hal ini tentunya dapat menjadi suatu kerugian yang sangat besar bagi dunia olahraga Provinsi Sumatera Barat, karena dengan memburuknya prestasi olahraga yang dimiliki kabupaten kota di Sumatera Barat, tentunya juga akan mempengaruhi prestasi olahraga Sumatera Barat di tingkat Nasional di tahun-tahun berikutnya, karena atlet-atlet prestasi yang dibina pada tingkat provinsi semuanya berasal dari kabupaten dan kota yang ada di Sumatera Barat.

Berdasarkan permasalahan di atas, dengan program kemitraan masyarakat tim pengabdian masyarakat Universitas Negeri Padang akan mensosialisasikan program pelatihan kondisi fisik atlet dalam



menghadapi situasi pandemi dan pasca pandemi di KONI Kota Payakumbuh Sumatera Barat. Melalui kegiatan ini tim pengabdian akan memberikan sosialisasi tentang konsep dasar kondisi fisik atlet, pentingnya tes, pengukuran dan evaluasi dalam perancangan program latihan, dan penyusunan program latihan kondisi fisik disaat situasi pandemi yang sesuai dengan kaedah-kaedah ilmu keolahragaan.

IDENTIFIKASI PERMASALAHAN MITRA

Hasil observasi dilapangan menemukan beberapa titik permasalahan yang dihadapi oleh mitra kegiatan yaitu:

1. Secara keilmuan masih rendahnya pengetahuan pelatih cabang olahraga di KONI Kota Payakumbuh tentang konsep dasar kondisi fisik atlet.
2. Pelatih cabang olahraga di KONI Kota Payakumbuh belum mampu untuk melakukan tes, pengukuran dan evaluasi yang berkaitan dengan kondisi fisik atlet.
3. Terbatasnya kemampuan pelatih dalam merancang dan menyusun program latihan kondisi fisik yang sesuai dengan kaedah-kaedah ilmu kepelatihan olahraga.
4. Masih rendahnya kemampuan pelatih cabang olahraga di KONI Kota Payakumbuh dalam merancang bentuk-bentuk latihan kondisi fisik yang sesuai dengan kebutuhan masing-masing cabang olahraga dengan intensitas yang sesuai tepat.

SOLUSI DAN TARGET

Berdasarkan analisis situasi serta indentifikasi masalah yang telah dikemukakan pada poin sebelumnya, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini melalui sosialisasi program pelatihan kondisi fisik bagi atlet dalam menghadapi situasi pandemi dan pasca pandemi ini merupakan salah satu alternatif pemecahan masalah yang tepat untuk dilakukan. Kegiatan ini merupakan kegiatan pelatihan bagi para pelatih cabang olahraga di KONI Kota Payakumbuh yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan para pelatih dalam menyusun program latihan kondisi fisik yang akan diberikan terhadap atlet. Witorsa (2015) pelatihan merupakan serangkaian kegiatan yang direncanakan guna membantu peserta pelatihan dalam meningkatkan pengetahuan, keterampilan serta sikap dalam mengambil keputusan dalam melaksanakan tugas. Hamalik (2001) menyatakan bahwa pelatihan merupakan suatu proses yang meliputi serangkaian upaya yang dilakukan dengan sengaja dalam memberikan bantuan kepada peserta pelatihan yang dilakukan secara profesional. Selanjutnya Moejikat (1993) mengemukakan bahwa pelatihan dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan serta perbaikan sikap dari peserta pelatihan.

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan di atas, melalui kegiatan pengabdian ini tim pengabdian masyarakat berasumsi bahwasanya kegiatan pengabdian ini mampu membuka wawasan serta menambah pengetahuan serta meningkatkan keterampilan para pelatih cabang olahraga di KONI Kota Payakumbuh Sumatera Barat. Pengabdian yang dilakukan di lokasi mitra ini mengandung makna serta harapan bahwasanya setelah kegiatan pengabdian ini para pelatih di KONI Kota Payakumbuh memiliki motivasi dalam melakukan evaluasi pelatihan yang diberikan sesuai dengan kaedah-kaedah yang ada didalam ilmu kepelatihan olahraga. Sehingga pelatihan yang diberikan terhadap atlet dilakukan secara sistematis dengan arah dan tujuan yang jelas.

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan mampu untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan para pelatih cabang olahraga di KONI Kota Payakumbuh dalam memahami konsep dasar kondisi fisik tes pengukuran kondisi fisik serta penyusunan program latihan kondisi fisik atlet. Inti dari kegiatan ini adalah memberikan pelatihan terhadap para pelatih cabang olahraga di KONI Kota Payakumbuh dalam memahami konsep dasar kondisi fisik tes pengukuran kondisi fisik serta penyusunan program latihan kondisi fisik atlet sehingga pelatih tersebut mampu mengaplikasikannya dilapangan. Tahapan pengabdian yang dilakukan adalah:

1. Observasi terhadap permasalahan mitra.
2. Melakukan wawancara terhadap beberapa pelatih cabang olahraga di KONI Kota Payakumbuh.
3. Menganalisa permasalahan yang dihadapi oleh mitra.

4. Mendiskusikan dengan pihak KONI Kota Payakumbuh berkaitan dengan waktu pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.
5. Melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

PELAKSANAAN KEGIATAN

Kegiatan pengabdian ini dilakukan setelah diadakannya observasi dan analisis terhadap permasalahan mitra. Setelah itu pengabdian berdiskusi dengan pihak mitra tentang waktu pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

1. Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan pada bulan Oktober tahun 2020 yang bertempat di kantor KONI Kota Payakumbuh. Metode yang diterapkan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah metode ceramah, diskusi, pendampingan dalam pemecahan masalah yang dihadapi. Materi yang diberikan dalam kegiatan pengabdian ini bermuatan tentang konsep dasar kondisi fisik, tes pengukuran dan evaluasi, penyusunan program latihan kondisi fisik atlet masing-masing cabang olahraga.





2. Pemberian Materi Tentang Konsep Dasar Kondisi Fisik Umum

Pada bahagian ini pengabdian memberikan pemahaman tentang konsep dasar kondisi fisik

umum dalam olahraga, faktor yang mempengaruhi kondisi fisik atlet, serta adaptasi fisiologis tubuh pada saat latihan kondisi fisik. Khalayak sasaran sangat antusias dalam mengikuti diskusi ini, hal ini dikarenakan khalayak sasaran ingin memahami tentang kondisi fisik atlet secara konsep keilmuan.



3. Pemberian Materi Tentang Tes Pengukuran dan Evaluasi kondisi Fisik Atlet

Tes pengukuran dan evaluasi kondisi fisik atlet merupakan item yang sama sekali tidak dipahami oleh khalayak sasaran. Hal ini dikarenakan selama ini khalayak sasaran pengabdian tidak pernah mendapatkan materi tentang tes pengukuran dan evaluasi kondisi fisik. Padahal sejatinya tes pengukuran dan evaluasi ini sangat penting dalam proses penyusunan program latihan kondisi fisik atlet.





4. Melakukan Pendampingan Penyusunan Program Latihan Kondisi Fisik Atlet

Pada kegiatan ini pengabdian memberikan bimbingan serta pendampingan terhadap khalayak sasaran dalam proses perancangan penyusunan program latihan kondisi fisik atlet serta tahapan-tahapan penting dalam penyusunan program latihan kondisi fisik atlet.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan serangkaian kegiatan yang telah dilakukan ditemukan bahwa masih hampir secara keseluruhan dari pelatih cabang olahraga yang ada di KONI Kota Payakumbuh belum memahami konsep dasar kondisi fisik, tes pengukuran kondisi fisik serta tatacara penyusunan dan perancangan program latihan kondisi fisik yang apalagi dihadapkan pada penyesuaian program latihan pada saat situasi pandemi seperti saat sekarang ini.

Telah banyak study membuktikan bahwa masih kurangnya pengetahuan pelatih-pelatih daerah secara keilmuan tentang konsep dasar kondisi fisik, tes dan pengukuran kondisi fisik, serta proses penyusunan dan perancangan program latihan kondisi fisik. Kurangnya pengetahuan ini mengakibatkan proses latihan yang diberikan kepada atlet hanya bermodalkan pengetahuan-pengetahuan yang didapat dari pengalaman latihan terdahulu tanpa mengetahui landasan secara teoritis tentang konsep dasar dari latihan tersebut (Arie Asnaldi et al., 2020). Padahal secara teoritis latihan merupakan suatu proses kerja tubuh yang terencana secara sistematis dan berkesinambungan dengan pembebanan yang semaink meningkat (Umar, 2014:78). Latihan yang dilakukan secara berkesinambungan akan menghasilkan perubahan-perubahan fungsi organ seperti peningkatan volume kapasitas oksigen pada jantung dan paru, meningkatkan kekuatan otot serta pengikisan lemak pada tubuh (Bafirman, 2012:5).

Sebagaimana yang telah diketahui bahwa dalam proses pembinaan olahraga prestasi faktor kondisi fisik merupakan salah satu faktor utama yang dapat menentukan prestasi atlet. Kondisi fisik merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan fungsi organ tubuh dengan baik dalam melakukan aktivitas fisik. Subarjah (2012) program latihan kondisi fisik harus direncanakan dengan baik dan sistematis dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan fungsional dari sistem tubuh, sehingga dengan demikian akan memungkinkan untuk atlet dapat berprestasi dengan baik. Jones (2000) mengemukakan bahwa latihan kondisi fisik menghasilkan adaptasi mendalam dari sistem tubuh dan memungkinkan pengaturan metabolisme otot yang lebih ketat. Hoftman (1990) mengemukakan bahwasanya pelatihan yang kondisi yang diberikan minimal sebanyak 4 kali sampai dengan 5 kali dalam satu minggu memberikan hasil yang signifikan terhadap peningkatan kondisi fisik.

Secara koneptual kondisi fisik dalam olahraga dapat dibedakan menjadi 2 (dua) yaitu kondisi fisik umum dan kondisi fisik khusus. Kondisi fisik umum merupakan fundamental yang penting dalam melatih kondisi fisik dan rata-rata dibutuhkan oleh sebahagian besar cabang olahraga. Sedangkan kondisi fisik khusus merupakan unsur-unsur kondisi fisik yang kebutuhannya disesuaikan dengan masing-masing cabang olahraga. Pada dasarnya terdapat 4 kondisi fisik umum yang harus dimiliki oleh atlet dari sebahagian besar cabang olahraga yaitu: (1) Daya tahan, (2) Kekuatan, (3) Kecepatan, dan (4) Kelentukan. Dalam menyusun program latihan kondisi fisik, seorang pelatih harus memperhatikan unsur-unsur yang terkandung dalam masing-masing kondisi fisik. Hal ini berkaitan dengan sistem energi, waktu pelatihan yang diberikan serta metode yang akan diterapkan. Semua unsur tersebut seharusnya dituangkan kedalam suatu bentuk periodisasi latihan. Hal ini bertujuan agar setiap latihan yang dilakukan memiliki arah dan tujuan yang jelas. Fleck (1999) berpendapat bahwa periodisasi merupakan konsep penting yang harus dimiliki seorang pelatih dalam pelaksanaan latihan, dengan memiliki periodisasi latihan seorang pelatih dapat memeriksa pencapaian hasil latihan secara berkala.

Daya tahan merupakan salah satu dari unsur kondisi fisik umum, latihan daya tahan akan menghasilkan perubahan-perubahan fisiologis pada tubuh. Subarjah (2012) mengemukakan bahwa daya tahan merupakan kemampuan tubuh dalam melaksanakan aktivitas fisik dalam waktu yang relatif lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Latihan daya tahan dilakukan dengan intensitas latihan sedang, durasi latihan lama, pengulangan/repetisi tinggi, serta waktu pemulihan yang relatif lama. Berg (2003) latihan ketahanan mampu meningkatkan *supply* oksigen terhadap sistem kardiorespirasi yang sangat memungkinkan untuk meningkatkan performa pada saat berlari.

Unsur kondisi fisik selanjutnya adalah kekuatan, kekuatan merupakan kemampuan tubuh dalam menahan pembebanan yang diberikan baik itu secara statis maupun dinamis. Zatsiorsky (2020) mengemukakan kekuatan merupakan komponen utama dalam kondisi fisik yang mampu menunjang unsur-unsur lainnya. Wheeler (2012) mengemukakan latihan kekuatan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap komponen kondisi fisik lainnya. Dalam melatih kekuatan sistem enrgi yang paling dominan adalah anaerobik, sehingga dalam latihan kekuatan butuh dilakukan dengan intensitas sedang sampai



dengan tinggi. Unsur kondisi fisik umum berikutnya adalah kecepatan, kecepatan merupakan kemampuan untuk bergerak serta berpindah tempat dalam waktu yang relatif singkat.

Syafruddin (2011) Kecepatan merupakan kemampuan tubuh untuk menjawab rangsangan yang diberikan dengan secepat mungkin. Kecepatan atlet sangat dipengaruhi kekuatan otot serta kemampuan motoriknya dengan memiliki kekuatan otot yang baik serta kemampuan motorik yang tinggi akan sangat memungkinkan seorang atlet tersebut memiliki kecepatan yang baik. Unsur kondisi fisik umum yang selanjutnya adalah kelentukan, kelentukan merupakan kemampuan tubuh untuk bergerak dengan sudut sebesar serta sesempit mungkin. Subarjah (2012) mengemukakan bahwa kelentukan merupakan kemampuan untuk melakukan suatu gerakan dalam ruang gerak sendi yang besar, kelentukan ditentukan elastisitas otot, tendon serta ligamen.

Sebelum memberikan serta menjalankan program kondisi fisik seharusnya seorang pelatih melakukan tes dan pengukuran kondisi fisik atletnya, dengan demikian pelatih akan mendapatkan data kemampuan awal kondisi fisik atletnya. Hal ini bertujuan sebagai bahan acuan dalam pemberian program latihan terhadap atlet. Bentuk-bentuk tes dan pengukuran yang diberikan sebaiknya didasarkan kepada kebutuhan gerak masing-masing cabang olahraga yang ditangani oleh pelatih tersebut, hal ini bertujuan agar seorang pelatih mendapatkan data yang valid berkaitan dengan kemampuan kondisi fisik atletnya (Arie Asnaldi, 2019)(Budi et al., 2019).

Dalam masa pandemi COVID yang dihadapi dunia pada saat sekarang ini seorang pelatih harus mampu untuk mengakali program latihan yang akan dijalankan oleh atlet. Hal ini tentunya merupakan imbas dari pembatasan sosial yang ditetapkan oleh pemerintah. Beberapa studi mengungkapkan HIT (Hight Intensity Training) sangat efektif dilakukan dalam meningkatkan serta mempertahankan kondisi fisik atlet. Herget (2016) HIT sangat efektif dilakukan dalam mengurangi masa tubuh, selain itu pelaksanaan HIT dapat dilakukan tanpa membutuhkan ruangan yang lebih besar. Nybo (2010) mengungkapkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari HIT yang dilakukan selama 2 (dua) minggu berturut-turut dalam mempertahankan kebugaran atau bahkan dapat meningkatkan kemampuan kondisi fisiknya.

Beberapa gerakan yang dapat di aplikasi dalam hight intensity training secara mandiri seperti *Push Up, Sit Up, Back Up, Squad, Squadtras, Spider Climb* dan sebagainya. Semua gerakan tersebut dapat di aplikasikan dengan metode hight intensity training secara mandiri oleh atlet di rumah masing-masing, hal ini tentunya tidak terlepas dari panduan pelak(Sameer Mohammed Sayyd, Arie Asnaldi, 2019)sanaan program latihan yang telah di rancang oleh pelatih sebelumnya. Sehingga proses latihan kondisi fisik yang dijalani oleh atlet secara mandiri di rumah memiliki arah dan tujuan yang jelas.

DISKUSI

Kegiatan pengabdian ini telah dilaksanakan dan berakhir pada bulan oktober tahun 2020 di KONI Kota Payakumbuh. Peserta kegiatan pengabdian ini terdiri dari 21 orang pelatih cabang olahraga yang berasal dari KONI Kota Payakumbuh. Setelah mendapatkan penambahan wawasan melalui kegiatan pelatihan yang telah dilakukan, pengabdian mengharapkan para peserta pelatihan mampu untuk mengaplikasikan ilmu yang diperoleh. Selanjutnya tim pengabdian kepada masyarakat akan melakukan monitoring kepada peserta guna memperoleh informasi berkaitan dengan kendala yang ditemui di lapangan yang untuk selanjutnya dicarikan solusi dari pemecahan masalah tersebut. Kegiatan monitoring yang dilakukan pengabdian melalui diskusi grup whatsapp, hal ini bertujuan agar terciptanya komunikasi yang baik dan cepat dalam mencari solusi pemecahan masalah yang ditemukan.

KESIMPULAN

Adapun kesimpulan yang dapat diambil dari kegiatan pengabdian yang telah dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di KONI Kota Payakumbuh telah selesai dilaksanakan tanpa mengalami kendala yang berarti.
2. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini telah memberikan edukasi serta penambahan wawasan kepada para pelatih cabang olahraga di KONI Kota Payakumbuh tentang pelatihan kondisi fisik atlet.

3. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini telah memberikan fakta berkaitan kemampuan pelatih dalam proses pembinaan olahraga prestasi di lapangan yang selama ini tidak terpantau oleh akademisi keolahragaan.
4. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini secara keseluruhan telah memberikan pengetahuan dan pengalaman kepada para pelatih cabang olahraga di KONI Kota Payakumbuh, sehingga mereka mampu dalam memahami konsep dasar kondisi fisik atlet, tes pengukuran kondisi fisik atlet, serta perancangan program latihan kondisi fisik atlet dalam menghadapi situasi pandemi dan pasca pandemi seperti saat sekarang ini. itulasi pandemi dan pasca pandemi seperti saat sekarang ini.

PENGAKUAN

Termakasih yang sebanyak-banyaknya pengabdian disampaikan kepada Universitas Negeri Padang melalui LP2M yang telah memberikan kesempatan serta menyalurkan pendanaan kepada tim pengabdian untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Selanjutnya terimakasih banyak pengabdian ucapkan kepada pihak mitra dalam hal ini KONI Kota Payakumbuh yang telah memfasilitasi kegiatan pengabdian masyarakat ini, tak lupa pula kepada seluruh narasumber kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yang telah memberikan pencerahan ilmu dan meningkatkan wawasan dari pada peserta pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Asnaldi, Arie, Bakhtiar, S. Z., & Wenly, A. P. (2019). *Explosion of limb muscles on the ability of Mae Geri Chudan Karateka Lemkari*. Jurnal Performa. <http://performa.ppj.unp.ac.id/index.php/kepel/article/view/89>
- Asnaldi, Arie. (2019). Panduan Pelatihan Komponen Motor Ability Bagi Pelatih Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang. ResearchGate. https://www.researchgate.net/publication/332709190_Panduan_Pelatihan_Komponen_Motor_Ability_Bagi_Pelatih_Lemkari_Doj_Angkasa_Lanud_Padang
- Asnaldi, Arie, Syampurma, H., Studi Pendidikan Jasmani, P., dan Rekreasi, K., & Ilmu Keolahragaan, F. (2020). Sport Science: Jurnal Sain Olahraga dan Pendidikan Jasmani Pengaruh Permainan Kecil Terhadap Motivasi Siswa Dalam Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. In *Sport Science* (Vol. 20, Issue 2). <https://doi.org/10.24036/JSS.V20I2.48>
- Bafirman. 2012. *Fisiologi Olahraga*. Malang: Wineka Media Anggota IKAPI.
- Berg, K. (2003). Endurance training and performance in runners. *Sports Medicine*, 33(1), 59-73.
- Budi, D. R., Kusuma, M. N. H., Syafei, M., & Stephani, M. R. (2019). The Analysis of Fundamental Movement Skill in Primary School Student in Mountain Range. *3rd International Conference on Sport Science, Health, and Physical Education (ICSSHPE 2018)*, 11(Icsshpe 2018), 195–198. <https://doi.org/10.2991/icsshpe-18.2019.56>
- Fleck, S. J. (1999). Periodized strength training: a critical review. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 13(1), 82-89.
- Hamalik, O. (2001). Proses Belajar dan Mengajar. *Jakarta: PT Bumi Aksara*.
- Harsono. 2001. *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung, November 2011.
- Haun Sin, T., Asnaldi, A., Haryanto, J., Studi Pendidikan Keolahragaan, P., & Ilmu Keolahragaan, F. (2020). Tinjauan Minat Latihan Karateka Dojo Polres Inkanas Bukittinggi. *Jurnal Patriot*, 2(3), 782–795. <http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot/article/view/666>
- Herget, S., Reichardt, S., Grimm, A., Petroff, D., K apflinger, J., Haase, M., ... & Bl ucher, S. (2016). High-



intensity interval training for overweight adolescents: Program acceptance of a media supported intervention and changes in body composition. *International journal of environmental research and public health*, 13(11), 1099.

Hoffman, J. R., Kraemer, W. J., Fry, A. C., Deschenes, M., & Kemp, M. (1990). The effects of self-selection for frequency of training in a winter conditioning program for football. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 4(3), 76-82.

<https://www.who.int/indonesia/news/novel-coronavirus/qa-for-public>

Jones, A. M., & Carter, H. (2000). The effect of endurance training on parameters of aerobic fitness. *Sports medicine*, 29(6), 373-386.

Muhammad Iqbal, Kamal Firdaus, A. A. (2020). *Tinjauan Pembinaan Cabang Olahraga Tinju di Kota Padang*. Jurnal Pendidikan Dan Olahraga. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/483/207>

Moekijat, D. (1993). Teori Komunikasi. *Bandung: Mandar Maju*, hal, 6(21), 145.

Nybo, L., Sundstrup, E., Jakobsen, M. D., Mohr, M., Hornstrup, T., Simonsen, L., ... & Krustrup, P. (2010). High-intensity training versus traditional exercise interventions for promoting health. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 42(10), 1951-1958.

Prasetya Ambara, A. R. Y. A. (2017). *Hubungan kondisi fisik terhadap prestasi atlet wushu sanda di Sasana Kim Tiauw Surabaya*. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1).

Sameer Mohammed Sayyd, Arie Asnaldi, R. L. P. (2019). Eye-hand Coordination of Skill Gyaku Tsuki Karateka Gokasi. *International Journal Kinesiology and Physical Education*, 1(1), 27-35. <https://doi.org/https://doi.org/10.34004/ijkpe.v1i1>

Subarjah, H. (2012). Latihan kondisi fisik. *Diperoleh tanggal*, 12.

Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepeatihan Olahraga*. Padang : UNP PRESS.

Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005. *Himpunan Peraturan Perundang-Undangan Republik Indonesia Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Bandung: CITRA UMBARA.

Umar. 2014. *Fisiologi Olahraga*. Padang: UNP Press.

Wheeler, Keane. 2011. *Can Anthropometric And Physiological Performance Measures Differentiate Between Olympic Selected And Non Selected Taekwondo Athletes?*. *International Journal Of Sports Science And Engineering* Vol. 06 (2012) No. 03, pp. 175-183.

Zatsiorsky, V. M., Kraemer, W. J., & Fry, A. C. (2020). *Science and practice of strength training*. Human Kinetics.