

# PELATIHAN PENYUSUNAN PROGRAM LATIHAN KONDISI FISIK MAHASISWA PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN

*Training Program For The Physical Condition Of Students Sports Science Study  
Program*

**Effin Itsnaini<sup>1</sup>, Titin Kuntum Mandalawati<sup>2</sup>, Andri Wahyu Utomo\*<sup>3</sup>**

*<sup>1,2,3</sup> Universitas PGRI Madiun, Indonesia*

e-mail: \*<sup>1</sup>[effin12345689@gmail.com](mailto:effin12345689@gmail.com), <sup>2</sup>[titin@unipma.ac.id](mailto:titin@unipma.ac.id), <sup>3</sup>[andri@unipma.ac.id](mailto:andri@unipma.ac.id)

**Abstrak** – Mahasiswa program studi Ilmu Keolahragaan sangat perlu memahami perananan kondisi fisik terutama dalam program latihan. Kondisi fisik yang prima sangat dibutuhkan oleh para mahasiswa dalam menjalankan aktivitas perkuliahan maupun memenuhi kebutuhan sehari-hari. Tujuan dari program kegiatan yaitu pemahaman terhadap program latihan kondisi fisik perlu ditata, dirancang serta dilakukan dengan baik dan sistematis untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan biomotorik yang diperlukan, aktivitas fisik terutama faktor kondisi fisik perlu diadakan monitoring dan pelatihan dengan tujuan mengetahui keadaan kondisi fisik mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan. Metode yang diterapkan dalam kegiatan adalah survey, sosialisasi, pelatihan dan evaluasi. Populasi pelaksanaan kegiatan adalah 28 mahasiswa yang terdiri dari 22 mahasiswa putra dan 6 mahasiswa putri. Berdasarkan hasil kegiatan diperoleh data indeks massa tubuh dominan mahasiswa laki-laki kategori berat badan ideal 68%, perempuan berat badan ideal 80%, koordinasi laki-laki 56%, perempuan sangat kurang 60%, keseimbangan laki-laki 44%, perempuan sangat kurang 100%, fleksibilitas laki-laki 96%, perempuan 60%, kecepatan laki-laki sedang 60%, perempuan kurang 60 %, kelincahan laki-laki sangat baik 84%, perempuan 60%, daya tahan laki-laki sangat kurang 40%, perempuan sangat kurang 100%. Peserta antusias dan berpartisipasi secara aktif selama kegiatan pelatihan 85%, peserta memahami komponen-komponen dalam latihan kondisi fisik sebesar 80%, peserta mampu melakukan latihan kondisi fisik dengan benar sebesar 80%, peserta menyadari pentingnya latihan dan mengetahui kondisi fisik sebesar 75%, Peserta termotivasi untuk meningkatkan kesegaran jasmani sebesar 75%.

**Kata kunci** – kondisi fisik; pelatihan; mahasiswa; ilmu keolahragaan

**Abstract** – Students of the Sport Science study program really need to understand the role of physical conditions, especially in exercise programs. Excellent physical condition is needed by students in carrying out lecture activities and fulfilling daily needs. The purpose of the activity program is an understanding of the physical condition training program that needs to be organized, designed and carried out properly and systematically to improve physical fitness and the required biomotor abilities. Sports Science Studies. The methods applied in the activities are survey, socialization, training and evaluation. The population of the activity implementation was 28 students consisting of 22 male students and 6 female students. Based on the results of the activity, data obtained from the dominant body mass index of male students in the ideal body weight category 68%, women with ideal weight 80%, male coordination 56%, women very lacking 60%, male balance 44%, women very poor 100%, male flexibility 96%, female 60%, male moderate speed 60%, female less 60%, male agility is very good 84%, female 60%, male endurance is very less 40%, women are very less 100%. Participants were enthusiastic and actively participated during training activities 85%, participants understood the components in physical condition training by 80%, participants were able to do physical condition exercises correctly by 80%, participants realized the importance of exercise and knew physical condition by 75%, Participants motivated to improve physical fitness by 75%.

**Keywords** – physical condition; student; sport science

## I. PENDAHULUAN

Indonesia menjadi salah satu negara yang diprediksi berpeluang untuk mendapatkan bonus demografi. Hal ini dikarenakan Indonesia memiliki jumlah penduduk usia produktif yang sangat banyak. Peluang dalam momen bonus demografi, harus dipersiapkan dengan baik, salah satunya dengan mempersiapkan kondisi fisik penduduk usia produktif di Indonesia. Kondisi fisik merupakan unsur penting dan menjadi dasar/fondasi dalam pengembangan teknik, taktik, strategi dan pengembangan mental.

Komponen kondisi fisik menurut [1], antara lain daya tahan, daya ledak, kecepatan, kekuatan, kelincahan, fleksibilitas, koordinasi, dan keseimbangan. Proses latihan kondisi fisik dengan frekuensi yang tepat dan teratur memungkinkan dalam meningkatkan keterampilan, kekuatan, dan efisiensi gerakan yang berdampak baik bagi kesegaran jasmani seseorang [2]. Kondisi fisik yang prima sangat dibutuhkan oleh mahasiswa dalam menjalankan beragam aktivitas iatu saat pelaksanaan perkuliahan secara teori maupun praktik dengan ketentuan dapat neewati limit dari setiap perkuliahan secara praktik. Kondisi fisik yang baik berpengaruh terhadap fungsi dan metabolisme tubuh, berupa peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung, peningkatan stamina serta komponen kondisi fisik lainnya, ekonomi gerak yang lebih baik pada saat latihan, pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan, dan respon yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon demikian diperlukan (Harsono, 1988 dalam [3]).

Kondisi fisik yang bagus membantu meningkatkan kualitas mahasiswa dalam menjalankan perkuliahan. Mata kuliah praktek mengandung banyak unsur dari segala jenis cabang olahraga yang ada. Mahasiswa dituntut untuk bisa melaksanakan bahkan menguasai mata kuliah praktek yang diajarkan, maka dari itu kondisi fisik mahasiswa harus bagus supaya bisa melaksanakan mata kuliah praktek dengan baik dan benar. Namun padatnya aktivitas sehari-hari, ditambah dengan maraknya kecenderungan screen time pada mahasiswa, seringkali memicu rasa malas dalam menjalankan aktivitas fisik. Kebiasaan-kebiasaan baik seperti berolahraga atau latihan fisik mulai menjadi sesuatu yang asing bagi masyarakat saat ini.

Berdasarkan permasalahan yang ada, aktivitas fisik terutama faktor kondisi fisik perlu diadakan monitoring dan pelatihan dengan tujuan 1) monitoring keadaan kondisi fisik mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas PGRI Madiun, 2) pemahaman terhadap program latihan kondisi fisik perlu ditata, dirancang serta dilakukan dengan baik dan sistematis untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan biomotorik yang diperlukan.

## II. LANDASAN TEORI

Berdasarkan hasil pengabdian yang pernah dilakukan, pelatihan kondisi fisik masih sangat perlu untuk disebarluaskan, terutama di kalangan mahasiswa. Hasil survey yang dilakukan BPS pada tahun 2002, diketahui bahwa angka partisipasi masyarakat dalam latihan fisik menurun hingga 22,6% [4]. Latihan fisik menjadi salah satu unsur yang mampu meningkatkan kemampuan kondisi fisik seseorang [5]. Banyak penduduk Indonesia melakukan kebiasaan yang tidak baik bagi tubuh, salah satunya adalah jarang atau tidak melakukan latihan fisik sama sekali [6]. Penyusunan program latihan fisik sesuai prinsip-prinsip latihan perlu dilakukan secara teratur dan berkesinambungan [7]. Penyajian pustaka dapat dilihat pada Tabel 1. Penelitian Terdahulu

Tabel 1. Hasil kegiatan pengabdian yang pernah dilakukan

No	Judul	Tahun, Penulis	Metode	Hasil/Kesimpulan
1	Pelatihan Kondisi Fisik untuk Meningkatkan Pengetahuan bagi Pelatih Cabang Olahraga di Desa Gunung Picung Kecamatan Pamijahan	2020, Ari Subarkah	<i>Pelatihan kondisi fisik kepada pelatih</i>	Pelatihan dapat meningkatkan pengetahuan tentang kondisi fisik, dan proses latihan yang sistematis sesuai prinsip-prinsip latihan dapat mendukung pencapaian

	Kabupaten Bogor Jawa Barat			prestasi yang optimal.
2	Pelatihan Penyusunan Program Pelatihan Fisik Cabang Olahraga bagi Pelatih KONI Tabanan	2021, I Putu Darmayasa	<i>Pelatihan penyusunan program pelatihan fisik</i>	Pelatihan dapat memberikan pengetahuan kepada peserta terkait menyusun, melatih keterampilan, dan mengevaluasi program pelatihan fisik dengan benar.
3	Pelatihan Penyusunan Instrumen Tes dan Pengukuran Kondisi Fisik bagi Pelatih KONI Kabupaten Malang	2019, Imam Hariadi	<i>Pelatihan penyusunan instrument tes dan pengukuran</i>	Pelatihan dapat meningkatkan pemahaman dan kemampuan peserta sehingga dapat diimplementasikan dalam proses latihan.
4	Pelatihan Kondisi Fisik Pelatih Cabang Olahraga Kota Depok Jawa Barat dalam Menghadapi Persiapan PORPROV 2022	2020, Iwan Hermawan	<i>Pelatihan kondisi fisik pelatih</i>	Meningkatnya wawasan ilmu pengetahuan, dan tumbuhnya rasa percaya diri peserta dalam menjalankan latihan fisik.
5	Pendampingan dan Pelatihan Peningkatan Kondisi Fisik pada Unit Kegiatan Mahasiswa Bolavoli Universitas Muhammadiyah Surakarta	2021, Gatot Jariono	<i>Pendampingan dan pelatihan kepada mahasiswa</i>	Meningkatnya pemahaman peserta terkait kondisi fisik sebagai penunjang utama dan berdampak baik dalam jangka penjang maupun pendek.

### III. METODE

Pengabdian dilakukan pada mahasiswa program studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas PGRI Madiun di GOR Cendekia, pada Bulan Agustus 2021. Kegiatan diikuti oleh 30 mahasiswa dengan usia berkisar 18–20 tahun. Kegiatan pengabdian diawali dengan survey, kemudian ditindaklanjuti dengan sosialisasi, pelatihan, dan evaluasi. Masing-masing tahapan kegiatan, diuraikan sebagai berikut :

#### 1. Survey

Survey dilakukan melalui kegiatan wawancara dan observasi terhadap peserta. Pelaksanaan survey mengacu pada hal-hal terkait kondisi fisik masing-masing peserta, serta jenis dan frekuensi latihan fisik yang sering dilakukan oleh peserta.

#### 2. Sosialisasi

Sosialisasi dan edukasi merupakan tahap lanjutan setelah survei, yang bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada peserta terkait pentingnya kondisi fisik dalam berbagai aspek dalam kehidupan. Kegiatan ini juga dimaksudkan untuk memotivasi peserta dalam menjalankan latihan fisik yang terprogram dan teratur.

#### 3. Pelatihan

Pelatihan dilakukan dengan berdiskusi bersama peserta dalam menentukan jenis dan frekuensi latihan fisik. Kegiatan dimulai dengan penyusunan ide, penyampaian ide, revisi, dan yang terakhir adalah kesepakatan. Setelah itu, tim pengabdian mengajarkan gerakan latihan fisik yang telah disepakati dan mengajarkan juga cara pengukuran kondisi fisik, antara lain penghitungan indeks masa tubuh, melempar bola tennis dengan 1 tangan, shuttle run, sit and reach, strock standing balance test, sprint 60 meter, mengukur VO2Max kepada peserta. Kegiatan ini bertujuan untuk memonitor serta memberikan pengalaman praktik latihan fisik bagi peserta.

#### 4. Evaluasi

Evaluasi dilakukan 1 kali, yaitu pada akhir pertemuan. Indikator keberhasilan kegiatan pengabdian ini adalah peningkatan pemahaman dan kondisi fisik mahasiswa program studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas PGRI Madiun. Evaluasi dilakukan untuk mengetahui tingkat keterlaksanaan kegiatan, yang dilakukan dengan memberikan angket kepada peserta.

### IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 1. Survey

Hasil survey pada 30 mahasiswa program studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas PGRI Madiun, diketahui bahwa mahasiswa hanya meluangkan waktu untuk latihan fisik 1 kali dalam seminggu dengan durasi sekitar 20 sampai 30 menit, sedangkan sebagian besar tidak melakukan latihan fisik sama sekali.

#### 2. Sosialisasi

Sosialisasi merupakan tahap lanjutan setelah survey, yang bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada peserta terkait pentingnya kondisi fisik dalam berbagai aspek dalam kehidupan, dan beragam komponen dalam latihan fisik yang perlu dilakukan oleh peserta untuk memperoleh kesegaran jasmani. Kegiatan ini juga dimaksudkan untuk memotivasi peserta dalam menjalankan latihan fisik yang terprogram dan teratur. Kegiatan sosialisasi dilanjutkan dengan berdiskusi bersama peserta untuk menentukan jenis latihan fisik yang akan diprogramkan, sesuai dengan komponen latihan fisik yang telah disampaikan.

#### 3. Pelatihan

Pelatihan dilakukan dengan mengajarkan beberapa gerakan latihan dan cara pengukuran kondisi fisik, antara lain penghitungan indeks masa tubuh, koordinasi dengan tes lempar tangkap bola tennis dengan 1 tangan, fleksibilitas dengan tes sit and reach, keseimbangan dengan tes strock standing balance test, kecepatan dengan tes sprint 60 meter, kelincahan dengan tes illinois agility run test, serta daya tahan tubuh atau VO2Max dengan tes yo-yo intermiten recovery test kepada peserta. Penilaian dalam kegiatan ini melalui penyebaran angket pemahaman sesuai program pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat.

Kegiatan selanjutnya dengan tujuan praktik monitoring dan memberikan pengalaman tes kondisi fisik bagi peserta. Berdasarkan hasil monitoring dan pelatihan yang telah dilakukan diperoleh hasil sebagai berikut : indeks massa tubuh dominan mahasiswa laki-laki kategori berat badan ideal sebanyak 17 mahasiswa dengan persentase 68%, mahasiswa perempuan berat badan ideal sebanyak 4 mahasiswa dengan persentase 80%, koordinasi laki-laki kurang sebanyak 14 atau 56%, perempuan sangat kurang 3 atau 60%, keseimbangan laki-laki sangat kurang sebanyak 11 atau 44%, perempuan sangat kurang sebanyak 5 atau 100%, fleksibilitas laki-laki kurang sebanyak 24 atau 96%, perempuan kurang sebanyak 3 atau 60%, kecepatan laki-laki kategori sedang sebanyak 15 atau 60%, perempuan kategori kurang sebanyak 3 atau 60 %, kelincahan laki-laki kategori sangat baik sebanyak 21 atau 84%, perempuan sebanyak 3 atau 60%, daya tahan laki-laki sangat kurang sebanyak 10 atau 40%, perempuan sangat kurang sebanyak 5 atau 100%.



Gambar 1. Monitoring dan pelatihan pengukuran indeks massa tubuh



Gambar 2. Monitoring dan pelatihan ketepatan dengan tes lempar tangkap bola tennis



Gambar 3. Monitoring dan pelatihan fleksibilitas dengan tes *sit and reach*



Gambar 4. Monitoring dan pelatihan kelincahan dengan *illinois agility run test*



Gambar 4. Monitoring dan pelatihan kelincahan dengan *illinois agility run test*





Gambar 5. Monitoring dan pelatihan kecepatan dengan *sprint* 60 meter



Gambar 4. Monitoring dan pelatihan daya tahan VO<sub>2</sub>Max dengan *yo-yo intermiten recovery test*

#### 4. Evaluasi

Evaluasi kegiatan pengabdian dilakukan dengan menyebarkan angket pada seluruh peserta. Angket tersebut berisi beberapa indikator, seperti pada tabel berikut.

Tabel 1. Analisis hasil angket

Indikator	Persentase	
	Sebelum	Setelah
Peserta antusias dan berpartisipasi secara aktif selama kegiatan pelatihan	15%	100%
Peserta memahami komponen-komponen dalam latihan kondisi fisik	20%	100%
Peserta mampu melakukan latihan kondisi fisik dengan benar	10%	90%
Peserta menyadari pentingnya latihan dan mengetahui kondisi fisik	25%	100%
Peserta termotivasi untuk meningkatkan kesegaran jasmani	10%	85%

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh hasil positif dari kegiatan pelatihan penyusunan program latihan. Hal ini ditunjukkan oleh adanya peningkatan persentase pada setiap indikator pasca pelatihan. Program latihan kondisi fisik ini dapat dilakukan secara kontinu oleh mahasiswa program studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas PGRI Madiun, sehingga dalam keadaan kesegaran jasmani dapat dibuat program latihan sebagai acuan untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik yang prima untuk mencapai kondisi terbaik sebagai bonus demografi semakin besar seiring dengan meningkatnya kondisi fisik. Hasil dari kegiatan ini juga diharapkan dapat meningkatkan kontribusi mahasiswa pada kegiatan lingkup kecil yang diadakan dipergumpulan cabang olahraga maupun halayak pada umumnya.

## V. KESIMPULAN

Kegiatan pelatihan penyusunan program latihan kondisi fisik mahasiswa program studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas PGRI Madiun. 1) monitoring keadaan kondisi fisik mahasiswa diketahui data indeks massa tubuh dominan mahasiswa laki-laki kategori berat badan ideal 68%, mahasiswa perempuan berat badan ideal 80%, koordinasi laki-laki 56%, perempuan sangat kurang 60%, keseimbangan laki-laki 44%, perempuan sangat kurang 100%, fleksibilitas laki-laki 96%, perempuan 60%, kecepatan laki-laki kategori sedang 60%, perempuan kategori kurang 60 %, kelincahan laki-laki kategori sangat baik 84%, perempuan 60%, daya tahan laki-laki sangat kurang 40%, perempuan sangat kurang 100%. 2) pemahaman terhadap program latihan kondisi fisik perlu ditata, dirancang serta dilakukan dengan baik dan sistematis untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan biomotorik yang diperlukan. Peserta antusias dan berpartisipasi secara aktif selama kegiatan pelatihan 85%, Peserta memahami komponen-komponen dalam latihan kondisi fisik sebesar 80%, Peserta mampu melakukan latihan kondisi fisik dengan benar sebesar 80%. Peserta menyadari pentingnya latihan dan mengetahui kondisi fisik sebesar 75%, Peserta termotivasi untuk meningkatkan kesegaran jasmani sebesar 75%. Program kegiatan monitoring dan pelatihan penyusunan latihan kondisi fisik diharapkan dapat dilakukan secara kontinu mahasiswa yang bertujuan untuk untuk memperkaya wawasan, menjaga kondisi fisik serta meningkatkan kemampuan fisik dengan target *peak performance*.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] Bafirman and A. S. Wahyuri, *Pembentukan Kondisi Fisik*. 2019.
- [2] Ruslan, "Meningkatkan Kondisi Fisik Atlet Pusat Pendidikan Dan Latihan Olahraga Pelajar (Pplp) Di Provinsi Kalimantan Timur," *J. Il.*, vol. 11, no. 2, pp. 45-56, 2011.
- [3] B. Damara, "Profil kondisi fisik mahasiswa program studi ilmu keolahragaan tahun Akademik 2014 universitas negeri yogyakarta," 2016.
- [4] P. S. Arifin, "PENTINGNYA KESADARAN MASYARAKAT TERHADAP BEROLAHRAGA SECARA TERATUR PADA USIA PRODUKTIF 20-40 TAHUN DI DESA PARON KECAMATAN BAGOR KABUPATEN NGANJUK," *Simki-Techsin*, vol. 02, no. 04, 2018.
- [5] B. Indrayana and E. Yuliawan, "PENYULUHAN PENTINGNYA PENINGKATAN VO2MAX GUNA MENINGKATKAN KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA FORTUNA FC KECAMATAN RANTAU RASAU," *J. Ilm. Sport Coach. Educ.*, vol. 1, 2019.
- [6] Arga Muhammad, "Olahraga Yang Baik Dan Benar," 2013.
- [7] S. Budiwanto, "Metodologi Pelatihan Olahraga," *Fak. Ilmu Keolahragaan Univ. Negeri Malang*, 2012.
- [8] A. Subarkah, "PELATIHAN KONDISI FISIK UNTUK MENINGKATKAN PENGETAHUAN BAGI PELATIH CABANG OLAHRAGA DI DESA GUNUNG PICUNG KECAMATAN PAMIJAHAN KABUPATEN BOGOR JAWA BARAT," *Pros. Semin. Nas. Pengabdi. Kpd. Masy. 2020*, vol. 2020, pp. 75-81, 2020.
- [9] I. P. Darmayasa, Suratmin, and W. Gozali, "PELATIHAN PENYUSUNAN PROGRAM PELATIHAN FISIK CABANG OLAHRAGA BAGI PELATIH KONI TABANAN," *Proceeding Senadimas Undiksha*, pp. 1810-1816, 2021.
- [10] I. Hariadi, N. R. Fadhli, and Taufik, "Pelatihan penyusunan instrumen tes & pengukuran kondisi fisik bagi pelatih koni kabupaten malang," *Karinov*, vol. 2, no. 2, pp. 2-5, 2019.
- [11] I. Hermawan, U. Maslikah, M. Masyhur, and G. Jariono, "PELATIHAN KONDISI FISIK PELATIH CABANG OLAHRAGA KOTA DEPOK JAWA BARAT DALAM MENGHADAPI PERSIAPAN PORPROV 2022," *Pros. Semin. Nas. Pengabdi. Kpd. Masy. 2020*, vol. 2020, pp. 371-380, 2022.
- [12] G. Jariono, N. Nurhidayat, E. Sudarmanto, S. D. Nyatara, and T. Marganingrum, "Pendampingan dan Pelatihan Peningkatan Kondisi Fisik pada Unit Kegiatan Mahasiswa Bolavoli Universitas Muhammadiyah Surakarta," *Indones. Collab. J. Community Serv.*, vol. 1, no. 4, pp. 236-243, 2021.