

**ANALYSIS AND TRAINING OF ASPECTS OF PHYSICAL CONDITION  
COMPONENTS OF SPORTSMEN**

**Robby Rinaldi Damanik<sup>1</sup>, Asido Simbolon<sup>2</sup>, Dhisyah Pratiwi<sup>3</sup>, Shofie Dwi  
Ananda<sup>4</sup>, Imran Akhmad<sup>5</sup>, Amirsyah Putra Lubis<sup>6</sup>**

Email: damanikrobby28@gmail.com<sup>1</sup>, imran@unimed.ac.id<sup>2</sup>, amirsyahputra@unimed.ac.id<sup>3</sup>

**Abstract:** Physical condition is an ability in an athlete that is very important and is one of the main factors in achieving high achievement. The components of physical condition that greatly influence athletes, such as endurance, strength, flexibility, coordination, and speed, can be improved through certain exercises. The purpose of this paper is to determine the effect of the performance of the physical condition of athletes that require aspects of other physical condition components. The research method used is a literature review research method. This study concludes that several elements of physical condition greatly influence athletes, especially in improving achievement. Therefore, improving physical condition needs to be done by paying attention to the needs of athletes in certain sports.

**Keywords:** Components of Physical Condition, Athletes, Exercise

## **ANALISIS DAN LATIHAN ASPEK-ASPEK KOMPONEN KONDISI FISIK OLAHRAGAWAN**

**Robby Rinaldi Damanik<sup>1</sup>, Asido Simbolon<sup>2</sup>, Dhisyah Pratiwi<sup>3</sup>, Shofie Dwi Ananda<sup>4</sup>, Imran Akhmad<sup>5</sup>, Amirsyah Putra Lubis<sup>6</sup>**

**Abstrak:** Kondisi fisik adalah suatu kemampuan dari dalam diri olahragawan yang sangat penting dan menjadi salah satu faktor utama untuk memperoleh sebuah prestasi tinggi. Komponen-komponen kondisi fisik yang sangat berpengaruh terhadap olahragawan yaitu seperti daya tahan, kekuatan, kelentukan, koordinasi dan kecepatan akan dapat ditingkatkan melalui latihan-latihan tertentu. Tujuan penulisan ini ialah untuk mengetahui pengaruh performa kondisi fisik olahragawan yang membutuhkan aspek-aspek komponen kondisi fisik lainnya. Metode Penelitian yang digunakan adalah metode penelitian review literatur. Kesimpulan dari penelitian ini adalah beberapa komponen kondisi fisik sangat mempengaruhi olahragawan khususnya dalam meningkatkan prestasi. Oleh karena itu, peningkatan kondisi fisik perlu dilakukan dengan memerhatikan kebutuhan olahragawan dalam cabang olahraga tertentu.

**Kata Kunci:** *Komponen Kondisi Fisik, Olahragawan, Latihan*

### **PENDAHULUAN**

Kondisi fisik adalah suatu kemampuan dari dalam diri olahragawan yang sangat penting dan menjadi salah satu faktor utama untuk memperoleh sebuah prestasi tinggi. Kondisi fisik yang baik akan melahirkan juara-juara di berbagai bidang cabang olahraga. Setiawan, D. (2013) mengemukakan bahwa “kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya”. Untuk itu, diperlukan suatu latihan-latihan tertentu untuk meningkatkan kemampuan komponen kondisi olahragawan seperti daya tahan, kekuatan, kelentukan, koordinasi, kelincahan dan lain sebagainya. M. Sajoto (1995) mengemukakan bahwa “aspek-aspek kondisi fisik adalah satu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja baik dalam peningkatan maupun pemeliharaan kondisi fisik”. Kemampuan fisik merupakan komponen biomotor yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga. Sedangkan Harsono (2015: 155-223) mengemukakan bahwa “unsur-unsur kondisi fisik antara lain: Daya tahan, stamina, kelentukan, kelincahan (agilitas), kekuatan, power, daya tahan otot, kecepatan dan keseimbangan”.

Pelatih sebagai garda terdepan tentunya perlu menyiapkan santapan bagi olahragawan seperti atlet berupa program-program latihan yang telah dirancang dengan baik untuk meningkatkan kebutuhan kondisi olahragawan. Harsono (1988) mengemukakan bahwa “sebelum diterjunkan kedalam gelanggang pertandingan seorang atlet harus sudah berada dalam suatu kondisi fisik dan tingkatan fitness yang baik untuk menghadapi intensitas kerja dan segala macam stress yang bakal dihadapinya dalam pertandingan”. Komponen-komponen kondisi fisik akan saling berkaitan satu sama lain saat dilatih walaupun saat kondisi berbeda-beda. Komponen kondisi fisik yang baik juga memungkinkan olahragawan jauh dari cedera saat melakukan sebuah aktivitas fisik yang ringan, sedang maupun berat.

**Journal of Physical Education, Health and Sports Recreation (JPEHSR)**  
*Vol. 2 (2), Desember 2024: 66 – 70*

## **METODE**

Berdasarkan teori-teori di atas, Metode Penelitian yang kami lakukan metode penelitian review literatur. Review literatur adalah metode sistematis yang dilakukan penelitian dengan mengevaluasi hasil pada penelitian yang pernah dilakukan oleh para peneliti (Maksum, 2018). Data menggunakan deskriptif, dan sumber literturnya yang digunakan oleh peneliti berasal dari jurnal dan buku (Rohman & Effendi, 2019). Teknik pengumpulan data digunakan dengan cara mengumpulkan dengan berbagai informasi, data, referensi dan rujukan yang relevan dengan persoalan yang diteliti. metode literature review adalah suatu metode mengumpulkan data atau sumber yang berasal dari jurnal, artikel, buku, internet dan pustaka yang akurat dengan topik dalam penulisan melalui metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat, serta mengolah bahan penulisan untuk menjadikannya sebagai suatu kesimpulan terhadap persoalan yang sedang dibahas.

## **HASIL**

Ada beberapa komponen-komponen kondisi fisik yang dibutuhkan para olahragawan sesuai karakteristik cabang olahraga masing-masing, yang dimana komponen kondisi fisik ini juga salah satu faktor penting agar tercapainya latihan teknik, taktik dan mental. Oleh sebab itu Sukatamsi (1984) mengemukakan bahwa, untuk meningkatkan dan mencapai prestasi yang setinggi-tingginya, olahragawan haruslah memiliki empat kelengkapan pokok, yaitu:

1. Pembinaan teknik (ketrampilan)
2. Pembinaan fisik (kesegaran jasmani)
3. Pembinaan taktik (mental, daya ingatan dan kecerdasan), dan
4. Kematangan juara

Sya'ban Purnama Surya Darma (2013: 9) mengemukakan bahwa, "kondisi fisik adalah kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas fisik yang meliputi kekuatan, kecepatan, dayatahan, kelentukan, daya ledak dan tinggi badan". Latihan adalah suatu aktivitas yang dilakukan secara berulang-ulang untuk mencapai suatu hal tertentu. Latihan menjadi suatu hal penting dalam peningkatan kondisi fisik olahragawan. Sukadiyanto (2009) mengemukakan bahwa, "latihan adalah proses yang dilakukan secara teratur, terencana berulang-ulang dan semakin lama semakin bertambah bebannya, serta dimulai dari yang sederhana ke yang lebih kompleks (sistematis dan metodis)". Ada 4 faktor penting dalam latihan yaitu latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik serta latihan mental. Harsono (1988) mengemukakan bahwa, training adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah beban latihan atau pekerjaannya".

## **PEMBAHASAN**

### **Daya Tahan**

Daya tahan merupakan kemampuan seseorang melakukan suatu pekerjaan dengan burasi yang lama atau pengulangan secara terus-menerus dalam waktu tertentu. Daya tahan menjadi salah satu komponen kondisi fisik yang dimana olahragawan harus mempunyai komponen tersebut dikarenakan daya tahan menjadi dasar dari semua aspek komponen kondisi fisik lainnya. Bompa (2010) mengemukakan bahwa, "daya tahan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas waktu yang relative lama dengan menahan kelelahan". Daya tahan dibagi menjadi 2, yaitu daya tahan aerobic dan daya tahan anaerobic. Hal-hal yang mempengaruhi daya tahan yaitu factor sistem syaraf pusat, kemauan atlet, kapasitas aerobic, kapasitas anaerobic dan cadangan kecepatan. Metode latihan yang dapat dilakukan untuk mengembangkan daya tahan adalah seperti lari jarak jauh, menggunakan 3 metode

yaitu metode steady state, metode alternative dan metode fartlek. Kemudian, latihan interval seperti latihan interval jarak pendek, menengah dan jarak jauh.

### **Kekuatan**

Kekuatan adalah serangkaian kemampuan seseorang dalam menahan suatu beban tertentu. Kekuatan berkaitan erat dengan otot. Kekuatan dapat dilatih melalui otot dengan serangkaian gerakan-gerakan khusus yang mengakibatkan penambahan kekuatan. Gerakan-gerakan tersebut disebut sebagai kontraksi. Dalam dunia olahraga kontraksi dibagi menjadi 3, yaitu kontraksi isometric, kontraksi isotonic dan kontraksi isomekanik. Bomp (1994) mengemukakan bahwa, ada beberapa macam kekuatan yaitu kekuatan umum, kekuatan khusus, kekuatan maksimal, kekuatan ketahanan (ketahanan otot), kekuatan kecepatan (kekuatan elastisitas atau power), kekuatan absolut, kekuatan relative, dan kekuatan cadangan". Menurut berbagai informasi, bahwa komponen latihan kekuatan harus meliputi seperti jumlah repetisi, intensitas, irama dan frekuensi. Untuk mencapai suatu kekuatan, dibutuhkan latihan-latihan khusus agar memaksimalkan performa olahragawan melalui tahap-tahap seperti tahap adaptasi anatomi, tahap maximus strength, tahap conversion, tahap maintance, dan tahap transition. Adapun contoh nama latihan kekuatan menggunakan alat seperti half squat, power lifts, dead lifts, good morning, bench step up, reverse leg press, half squat jump, toe raise, leg curl, back extension, pullovers, triceps ekstension dan front raise.

### **Kelentukan**

Kelentukan sama halnya seperti kelenturan yang dimana kemampuan tubuh dalam bergerak seeluasnya melalui ruang gerak antara sendi. Kelentukan menjadi salah satu dari komponen kondisi fisik bagi olahragawan yang sangat penting dikarenakan untuk mencapai hal yang maksimal dibutuhkan kelentukan tubuh. Menurut Rusli Lutan (2000) mendefinisikan kelentukan sebagai kemampuan dari sebuah sendi dan oto, serta ligament disekitarnya untuk bergerak dengan leluasa dan nyaman dalam ruang gerak yang diharapkan. Ada beberapa factor yang mempengaruhi kelentukan tubuh seseorang diantaranya yaitu elastisitas otot, bentuk persendian, suhu, jenis kelamin, usia dan juga tendon. Saat melakukan latihan agar tubuh bisa mencapai kelentukan maka dibutuhkan pemanasan berupa peregangan (stretching) agar tubuh tidak mengalami cedera. Contoh dari latihan kelentukan agar meningkatkan kondisi fisik olahragawan yaitu seperti melakukan peregangan balistik, peregangan statis, peregangan dinamis, dan peregangan yang dibantu pasangan atau bisa menggunakan alat (PNF).

### **Koordinasi**

Koordinasi adalah perpaduan antara kecepatan, kekuatan serta kelenturan yang dimana lebih condong dan baik diterapkan pada saat latihan teknik dan taktik. Grana dan Kalenak (1991) mengemukakan bahwa "koordinasi adalah kemampuan otot dalam mengontrol gerak dengan tepat agar dapat mencapai satu tugas fisik khusus". Koordinasi sangat diperlukan para olahragawab khususnya pada setiap cabang olahraga tertentu yang mempunyai daya gerak luas dengan waktu terbatas. Koordinasi dibagi menjadi dua yaitu koordinasi umum dan koordinasi khusus (Bomp, 1994). Pengalaman seorang olahragawan dalam melakukan latihan secara berulang-ulang sesuai kebutuhannya akan menjadikan koordinasinya semakin baik. Metode latihan koordinasi dapat dijadikan seperti menggabungkan beberapa latihan komponen kondisi fisik lainnya menjadi satu bagian gerak yang memngakibatkan suatu perpapuan gerak. Menciptakan suatu gerakan dari yang mudah hingga suatu gerakan yang kompleks. Contoh lain dari latihan koordinasi yaitu kombinasi antara tangan dan kaki saat berlari melewati tiang sejumlah dua buah dan melakukan perputaran (shuttle run).

### **Kecepatan**

Kecepatan yaitu kemampuan seseorang melakukan suatu gerak tertentu dengan acuan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Verducci (1980) mengemukakan bahwa

**Journal of Physical Education, Health and Sports Recreation (JPEHSR)**  
**Vol. 2 (2), Desember 2024: 66 – 70**

“kecepatan adalah sebagai kualitas tubuh untuk bergerak cepat dengan gerakan yang utuh dalam waktu yang relative singkat”. Kecepatan sangat diperlukan olahragawan dalam menunjang prestasi sesuai karakteristik cabang olahraganya masing-masing. Latihan kecepatan selalu mempunyai efek tertentu sehingga harus dilatih secara teratur. Contoh dari efek perubahan setelah latihan kecepatan yaitu diantaranya perubahan serabut otot, perbaikan anaerobic, peningkatan aerobic dan kesadaran syaraf-syaraf otot. Contoh dari latihan kecepatan adalah seperti naik turun tangga.

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan Review Literatur di atas, dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik dapat ditingkatkan pada setiap olahragawan dengan meningkatkannya pada latihan-latihan sesuai dengan karakteristik cabang olahraga tertentu. Aspek-aspek komponen kondisi fisik seperti Daya tahan, Kekuatan, Kelentukan, Koordinasi dan Kecepatan akan sangat penting digunakan dalam meningkatkan prestasi olahragawan. Dibutuhkan latihan khusus dan teratur serta terencana dengan program yang baik agar olahragawan dapat meningkatkan performa olahraganya secara maksimal.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Akhmad, I. (2013). *Dasar-Dasar Melatih Fisik Olahragawan*. Medan: Unimed Press.
- Ardian, A. T. (N.D.). Kondisi Fisik Atlet Persatuan Atletik Seluruh Indonesia Kabupaten Kayong Utara. 1-12.
- Arjuna, F. (2018). Gambaran Komponen Fisik Predominan (Komponen Fisik Dasar) Pelatih SSO Real Madrid FIK UNY . *Medikora*, 102-112.
- Devara Candra Ababil, S. (2022). Profil Kondisi Fisik Atlet Renang Club Tri Tungga. *Jurnal Penjakora*, 122-135.
- Dewi Nurhidayah, A. S. (2017). Profil Kondisi Fisik Atlet Unit Kegiatan Mahasiswa Pencak Silat Universitas Negeri Yogyakarta Kategori Tanding . 1-16.
- Febrianti, N. (2019). Analisis Komponen Fisik Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Permainan Bola Basket Siswa Sma Katolik Cendrawasih Makassar. 1-11.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga*. Bandung: Pt Remaja Posdakarya.
- Jamalong, A. (2014). Peningkatan Prestasi Olahraga Nasional Secara Dini Melalui Pusat Pembinaan Dan Latihan Pelajar (PPLP) Dan Pusat Pembinaan Dan Latihan Mahasiswa(PPLM). *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 1-13.
- Pera Prima, D. C. (2021). Survei Kondisi Fisik Atlet Pada Berbagai Cabang Olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 161-170.
- Puspitasari, N. (2019). Faktor Kondisi Fisik Terhadap Resiko Cedera Olahraga Pada Permainan Sepakbola. *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi (JFR)*, 54-71.
- Ridwan, M. (N.D.). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 92-100.
- Subarjah, H. (N.D.). Latihan Kondisi Fisik.
- Weda. (2021). Peran Kondisi Fisik Dalam Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 186-192.