

## **IMPLEMENTASI PENERAPAN MODEL LATIHAN PROGRESIF PADA KLUB ATLETIK ADIOS UTP SURAKARTA**

**Dwi Gunadi, Bagus Kuncoro**

Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

[dwigunadig@yahoo.com](mailto:dwigunadig@yahoo.com)

---

### **Abstract**

*Development of athletic achievements of the ADIOS UTP Surakarta club is one of the athletic training ground which consists of several race numbers including walking, throwing and jumping. In this community service, it took place from 6 May 2020 to 29 May 2020 attended by 17 participants, 1 trainer and 1 assistant trainer of ADIOS UTP SURAKARTA. Activity in the form of delivery of material and direct practice of the implementation of progressive training models in supporting the achievements of athletes especially competition numbers that require anaerobic energy and design training programs for the medium term development. In producing maximum physical and technical ability abilities at the ADIOS athletic club, participants were divided into 3 groups consisting of running, throwing and jumping groups. Each group did the practice immediately after being given an explanation by the implementation team of community service activities. The results of the practice of each meeting session were carried out in a biomechanical evaluation, physiology system and structured training methodology. From the evaluation results obtained the results and benefits include Implementation of a progressive training model in supporting athlete achievement especially competition numbers that require anaerobic energy can be understood by athletes, assistant coaches and coaches. Coaches and assistant coaches are able to more easily create a medium-term development training program to produce maximum physical and technical ability at ADIOS athletic clubs.*

**Keyword:** Exercise, Progressive, Athletic.

---

### **Abstrak**

Pembinaan prestasi atletik klub ADIOS UTP Surakarta adalah salah satu tempat latihan para atlet atletik yang terdiri dari beberapa nomor lomba diantaranya jalan, lari lempar dan lompat. Dalam pengabdian masyarakat ini, berlangsung pada 6 Mei 2020 sampai 29 Mei 2020 dihadiri 17 peserta, 1 pelatih dan 1 asisten pelatih ADIOS UTP SURAKARTA. Kegiatan berupa penyampaian materi dan praktek langsung implementasi model latihan progresif dalam menunjang prestasi atlet khususnya nomor lomba yang membutuhkan energi anaerob dan merancang program latihan pengembangan jangka menengah. Dalam menghasilkan kemampuan kondisi fisik dan teknik yang maksimal pada klub atletik ADIOS, peserta dibagi dalam 3 kelompok terdiri dari kelompok lari, lempar dan lompat. Setiap kelompok melakukan praktek langsung setelah diberikan penjelasan oleh tim pelaksana kegiatan pengabdian masyarakat. Hasil praktek setiap sesi pertemuan dilakukan pendampingan evaluasi secara biomekanika, sistem faal dan metodik latihan secara terstruktur. Dari hasil evaluasi diperoleh hasil dan manfaat diantaranya Implementasi model latihan progresif dalam menunjang prestasi atlet khususnya nomor lomba yang membutuhkan energi anaerob dapat dipahami atlet, asisten pelatih dan pelatih. Pelatih dan asisten pelatih mampu lebih mudah dalam membuat Program latihan pengembangan jangka menengah dalam menghasilkan kemampuan kondisi fisik dan teknik yang maksimal pada klub atletik ADIOS.

**Kata kunci:** Latihan, Progresif, Atletik

Submitted: 2020-06-08	Revised: 2020-07-14	Accepted: 2020-07-16
-----------------------	---------------------	----------------------

## **Pendahuluan**

Olahraga sangat penting diterapkan oleh semua manusia, karena melalui olahraga jiwa dan raga menjadi sehat. Manfaat olahraga selain sehat juga akan membawa dampak yang positif yaitu menjadikan olahraga sebagai ladang untuk mencari prestasi semaksimal mungkin. Prestasi olahraga era sekarang terus berkembang sangat cepat, sehingga tidak menutup kemungkinan peran seorang atlet dan pelatih ini haruslah sejalan dalam menerapkan program latihan secara progresif. Proses program latihan olahraga ini harusnya di pahami sebagai suatu sistem yang kompleks, sehingga masalah yang terdapat didalamnya perlu ditelaah dari sudut pandang yang luas. Proses latihan seorang atlet melalui penerepan program latihan yang tepat dapat dilakukan pada aspek gerakan secara bertahap kearah program latihan yang maksimal. Seorang pelatih harus jeli terhadap individu seorang atlet, karena seorang pelatih akan menganalisis gerakan teknik, yang paling penting kesalahan gerakan sangatlah perlu diperbaiki oleh seorang atlet. Gerakan-gerakan dalam bidang olahraga diharapkan mampu dilakukan dengan cara efisien dan efisien sehingga akan mencapai prestasi yang maksimal. Dalam peningkatan prestasi yang maksimal tersebut, salah satunya prestasi atletik dilingkup klub ADIOS Atletik UTP Surakarta.

Pembinaan atletik pada klub ADIOS UTP Surakarta sendiri sangatlah terseruktur dan terarah, karena dalam pembinaan tersebut sudah dibedakan antara kelompok lomba yang membutuhkan energi aerob dan anaerob, maka sangatlah penting untuk bisa menganalisis sistem energi mana yang tepat digunakan untuk menjamin kelangsungan pelaksanaan program latihan yang ada. dalam melakukan sistem pembinaan latihan perlu sekali pengetahuan dari seorang atlet maupun pelatih nomor yang dipilih memiliki jenis sistem energi apa, maka dalam pengabdian masyarakat inilah lebih condong memilih olahraga yang membutuhkan energi anaerob. Olahraga anaerob sendiri memerlukan waktu reaksi cepat dan power yang kuat. Adapun olahraga yang membutuhkan sistem energi anaerob yang ada di klub adios UTP Surakarta tersebut antara lain nomor lempar, lompat dan lari jarak pendek.

Pembinaan prestasi atletik melalui klub dapat digunakan sebagai pembinaan olahraga prestasi yang akan membawa nama baik seorang atlet. Tujuan dari pembinaan olahraga prestasi sendiri untuk menjaring atlet utamanya yang ada di klub adios agar dapat berprestasi maksimal sehingga dapat dilakukan pembinaan berjenjang dan progresif. Berkaitan dengan metode latihan umum dan khusus, dapat dikemukakan beberapa metode latihan fisik seperti latihan beban, latihan interval, latihan sirkuit, dan latihan plyometrik. Masing-masing metode latihan tersebut mempunyai fungsi dan tujuan yang berbeda. Dalam pengabdian ini menggunakan metode latihan progresif karena latihan progresif merupakan suatu metode khusus untuk meningkatkan Prestasi yang sesuai dengan cabang olahraga atletik.

Metode latihan progresif berusaha menggunakan metode peningkatan secara bertahap dan sesuai dengan kebutuhan atlet. Berbagai jenis program latihan yang ada selama periodisasi tertentu akan dikemas dengan peningkatan secara progresif. Tentunya peningkatan program latihan secara progresif diperkirakan dapat menstimulasi berbagai perubahan dalam neuromuskuler, memperbesar kelompok-kelompok otot untuk memberikan respon lebih cepat dan lebih kuat terhadap perubahan-perubahan yang

ringan dan panjangnya otot. Salah satu ciri penting latihan progresif memungkinkan adanya perubahan-perubahan arah yang lebih cepat dan lebih kuat, misalnya dari gerakan turun naik pada lompat dan gerakan kaki anterior dan kemudian arah posterior pada waktu lari. "Dengan mengurangi waktu yang diperlukan untuk perubahan arah ini, maka kekuatan dan kecepatan dapat ditingkatkan" (Radcliffe & Farentinos 1985).

Dalam meningkatkan prestasi dilingkup klub ADIOS Atletik UTP Surakarta diperlukan berbagai pertimbangan dan perhitungan serta analisis yang cermat mengenai faktor-faktor yang menentukan dan menunjang prestasi masing-masing atlet sesuai dengan nomor lomba yang mereka tekuni. Selain itu dilingkup klub ADIOS Atletik UTP Surakarta tersebut belum pernah diterapkan latihan-latihan progresif untuk meningkatkan prestasi atlet dan belum mempertimbangkan pengembangan prestasi atlet dilingkup klub ADIOS Atletik UTP Surakarta. Padahal dengan latihan-latihan khusus secara progresif dilingkup klub ADIOS Atletik UTP Surakarta bisa menjadikan prestasi atlet akan semakin meningkat.

Program latihan secara progresif sangatlah memerlukan unsur-unsur dasar yakni unsur fisik dan teknik. Unsur fisik yang berkaitan dengan power, daya tahan, kecepatan dan fleksibility yang diarahkan pada ketrampilan gerakan atletik secara efektif dan efisien. Kecepatan merupakan kemampuan untuk mengerahkan tenaga dalam waktu yang sesingkat-singkatnya sedangkan kekuatan adalah kemampuan untuk melakukan usaha maksimum dalam periode yang sesingkat mungkin. Kekuatan dan kecepatan merupakan unsur fisik yang paling menentukan dalam nomor atletik utamanya yang membutuhkan kemampuan anaerob. Gabungan kekuatan dan kecepatan akan menghasilkan power. Power menurut Harsono (1988) berpendapat, "Power terutama penting untuk cabang-cabang olahraga dimana atlet harus mengerahkan tenaga yang eksplosif seperti nomor-nomor atletik dan juga pada cabang-cabang olahraga yang mengharuskan atlet menolak dengan kaki seperti pada nomor-nomor lompat dalam atletik, sprint, voli dan lain-lain". Kombinasi dari kekuatan dan kecepatan ditunjukkan pada aktivitas anak yang membutuhkan usaha maksimal. Pada atlet kecepatan gerakan dan kekuatan akan terus meningkat selama remaja sampai dewasa maka perlu dilatih secara progresif. Untuk itu program latihan secara progresif dalam pengabdian ini diberikan kepada dilingkup klub ADIOS Atletik UTP Surakarta. Pada anak-anak usia muda, didalam melakukan kegiatan fisiknya, terutama dalam bentuk ketrampilan gerak lebih cepat dalam mengambil suatu keputusan. Jaringan-jaringan tubuh anak usia muda mempunyai fleksibilitas yang tinggi sehingga tidak menutup kemungkinan mudah dalam mencapai prestasi atletik apabila dilatih secara tepat.

## **Metode**

Teknis metode pelaksanaan pada klub ADDIOS atletik dengan memberikan materi baik secara teori maupun praktek melalui sistem penyampaian materi, kemudian dilanjutkan dengan tanya jawab permasalahan menggunakan model terbaru, setelah mendapatkan solusi permasalahan kemudian dilanjutkan dengan tahap praktek hingga pendampingan proses evaluasi untuk mencapai tujuan kegiatan pemecahan masalah yang telah diharapkan, Dalam menyusun program latihan ini dibagi menjadi 2 bentuk : pembentukan kondisi fisik dan teknik nomor lomba anaerob.

## **Hasil dan Pembahasan**

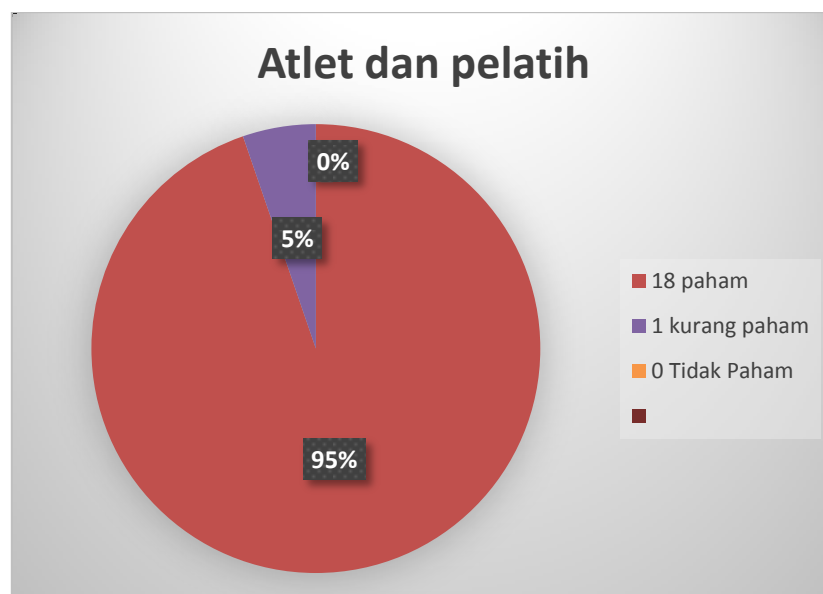
Kegiatan dengan dihadiri 17 peserta, 1 pelatih dan 1 asisten pelatih ADIOS UTP SURAKARTA. Kegiatan berupa penyampaian materi dan praktek langsung Implementasi Model Latihan Progresif Dalam Menunjang Prestasi Atlet Khususnya Nomor Lomba Yang Membutuhkan Energi Anaerob dan merancang Program Latihan Pengembangan Jangka Menengah. Dalam Menghasilkan Kemampuan Kondisi Fisik Dan Teknik Yang Maksimal Pada Klub Atletik ADIOS, peserta dibagi dalam 3 kelompok terdiri dari kelompok lari, lempar dan lompat. Tim pengabdian masyarakat, memberikan materi baik secara teori maupun praktek melalui sistem penyampaian materi, kemudian dilanjut dengan tanya jawab permasalahan apabila menggunakan sistem terbaru, setelah mendapatkan solusi permasalahan kemudian dilanjutkan dengan tahap praktek. Setiap kelompok melakukan praktek langsung setelah diberikan penjelasan oleh tim pelaksana kegiatan pengabdian masyarakat. Hasil praktek setiap sesi pertemuan dilakukan pendampingan evaluasi secara biomekanika, sistem faal dan metodik latihan secara terstruktur. Evaluasi ini difungsikan untuk mengetahui seberapa besar hasilnya untuk mengatasi solusi prestasi agar dapat maksimal menggunakan sistem model latihan progresif.



**Gambar 1.** Latihan Praktek Program latihan Atletik

Berdasarkan wawancara, tanya jawab dan pengamatan langsung selama kegiatan berlangsung, kegiatan pengabdian pada masyarakat ini memberikan hasil sebagai berikut:

- a. Pelatih, asisten pelatih dan atlet memahami materi dan praktek langsung Implementasi Model Latihan Progresif Dalam Menunjang Prestasi Atlet Khususnya Nomor Lomba Yang Membutuhkan Energi Anaerob
- b. Pelatih dan asisten pelatih lebih mudah dalam merancang Program Latihan Pengembangan Jangka Menengah, sehingga dimungkinkan peserta dapat membuat sendiri modifikasi latihan dan program latihan yang sesuai.



**Gambar 2.** Tingkat kephahaman program latihan atletik setelah mengikuti pelatihan

Berikut faktor pendukung dan faktor penghambat kegiatan pengabdian masyarakat pada klub ADIOS adalah sebagai berikut:

1. faktor yang mendukung terlaksananya kegiatan pengabdian pada masyarakat ini adalah besarnya minat dan antusiasme peserta (atlet, asisten pelatih dan pelatih) Club Atletik ADIOS UTP Surakarta selama kegiatan, sehingga kegiatan berlangsung dengan lancar dan efektif.
2. faktor penghambatnya adalah keterbatasan waktu lokakarya dan pandemic corona sehingga ada keterbatasan antar orang untuk merealisasikan hasil kegiatan pasca implementasi dan pelatihan ini.

### Kesimpulan

Dari kegiatan pengabdian pada masyarakat ini dapat disimpulkan bahwa:

1. Implementasi model latihan progresif dalam menunjang prestasi atlet khususnya nomor lomba yang membutuhkan energi anaerob dapat dipahami atlet, asisten pelatih dan pelatih.
2. Pelatih dan asisten pelatih mampu lebih mudah dalam membuat Program latihan pengembangan jangka menengah dalam menghasilkan kemampuan kondisi fisik dan teknik yang maksimal pada klub atletik ADIOS.

### Daftar Pustaka

- Andi Suhendro. (1999). Dasar-Dasar Kepelatihan. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Bernhard, G. (1993). Atletik Prinsip Dasar Latihan Loncat Tinggi, lompat Jauh, Jangkit, dan Loncat Galah. Semarang: Dahara Prize.
- Bompa, T.O. (1990). Theory and Methodology of Training. Iowa; Kirkendall/ Hunt.
- Furqon H. (2002). Pembinaan Olahraga Usia Dini. Surakarta: UNS Press
- Harsono. 1988. Metodologi Pelatihan. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Radcliffe, J.C, and Farentinos, R.C. (1985). Plaiometrik Untuk Meningkatkan Power. Alih Bahasa : M. Furqon H and Muchsin Douwes. 2002. Surakarta : Program Studi Ilmu Keolahragaan. Program Pasca Sarjana.

Rusli Lutan dkk. 1992. Manusia dan Olahraga. Bandung: ITP dan FPOK/IKIP Bandung.  
Sadoso Sumosardjuno. 1994. Pengetahuan Praktis Kesehatan dalam Olahraga. Jakarta:  
PT. Gramedia