



Contents lists available at [Journal IICET](#)

Lentera Negeri

Journal homepage: <http://journal.iicet.org/index.php/lentera>



Pelatihan kondisi fisik untuk pelatih cabang olahraga beladiri tarung derajat sumatera barat

Desi Purnama Sari^{*)1}, Yogi Setiawan¹, Liza¹, Sari Mariati¹, Suci Nanda Sari¹, Anisa Sholiha Mia¹.

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

Article Info

Article history:

Received Oct 13th, 2024

Revised Nov 14th, 2024

Accepted Dec 26th, 2024

Keyword:

Olahraga

Penurunan Kenakalan

Remaja

Nilai-nilai Sosial

Masyarakat

Pendidikan

ABSTRACT

The limited knowledge and understanding of the trainer about the importance of physical condition in the sport of Tarung Derajat is one of the indicators that determine the failure of a coaching and training process. The trainer's understanding of the aspects of good physical exercise is very much needed to be applied by every coach of Tarung Derajat martial arts to achieve maximum performance. The purpose of this activity is 1) to provide knowledge about the forms and methods of training used to improve the physical condition of fighters, 2) to increase knowledge in compiling a periodization of training programs 3) to provide knowledge in conducting tests and measuring the physical abilities of fighters in accordance with laws and principles. training based on applicable scientific principles. In the Tarung Derajat sport in West Sumatra, the sports facilities and infrastructure are adequate. What the local government has not done is coaching and providing training to trainers in an effort to improve their quality. Based on these situations and conditions, in order to spread the sport of Tarung Derajat as a sport of martial arts and national culture to all circles (the younger generation), it is necessary to develop the ability of coaches in the sport of fighting degrees. The stages in this training are 1) discussion, 2) training and 3) evaluation. The results of this activity provide increased knowledge and understanding of the Tarung Derajat martial arts coaches on the importance of physical condition and application in the preparation of training programs in Tarung Derajat martial arts and the trainers are able to evaluate athletes who have carried out the given training program



© 2024 The Authors. Published by IICET.

This is an open access article under the CC BY-NC-SA license

(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0>)

Corresponding Author:

Desi Purnama Sari,

desipurnamasari@fik.unp.ac.id

Pendahuluan

Olahraga beladiri, khususnya tarung derajat, merupakan salah satu cabang olahraga yang semakin populer di Indonesia, terutama di Sumatera Barat. Dengan karakteristik yang mengedepankan teknik pertarungan yang efektif dan strategi, tarung derajat tidak hanya membutuhkan kemampuan fisik yang prima tetapi juga keterampilan mental yang tinggi. Pelatih berperan penting dalam mengembangkan potensi atlet, baik dari segi teknik maupun kondisi fisik. Oleh karena itu, penting bagi pelatih untuk memiliki pemahaman yang mendalam mengenai kondisi fisik yang optimal untuk meningkatkan performa atlet.

Kondisi fisik yang baik sangat berpengaruh terhadap kemampuan atlet dalam menjalani latihan dan kompetisi. Kondisi fisik meliputi kekuatan, daya tahan, kelincahan, kecepatan, dan fleksibilitas. Para pelatih harus mampu merancang program latihan yang sesuai dengan kebutuhan spesifik atlet mereka. Namun, banyak pelatih di daerah, khususnya di Sumatera Barat, yang masih kurang mendapatkan pelatihan formal mengenai pengembangan kondisi fisik. Hal ini dapat mengakibatkan program latihan yang tidak efektif dan berpotensi meningkatkan risiko cedera pada atlet.

Dalam konteks ini, terdapat beberapa permasalahan yang dihadapi oleh pelatih cabang olahraga beladiri tarung derajat di Sumatera Barat: Kurangnya Pengetahuan: Banyak pelatih yang tidak memiliki latar belakang pendidikan formal dalam ilmu olahraga, sehingga pemahaman mereka tentang pengembangan kondisi fisik sering kali terbatas. Praktik Latihan yang Tidak Terstandarisasi: Tanpa pengetahuan yang tepat, pelatih sering kali menerapkan metode latihan yang tidak terbukti efektif, yang dapat berdampak negatif pada perkembangan atlet. Keterbatasan Sumber Daya: Akses terhadap informasi terbaru dan pelatihan lanjutan bagi pelatih di daerah masih sangat minim. Banyak pelatih yang tidak memiliki kesempatan untuk mengikuti seminar atau lokakarya yang relevan. Cedera Atlet: Minimnya pemahaman tentang pentingnya kondisi fisik dapat meningkatkan risiko cedera pada atlet, yang pada gilirannya dapat mengganggu karier mereka dalam olahraga beladiri.

Aspek kondisi fisik merupakan bagian terpenting dalam cabang olahraga beladiri Tarung Derajat sebagai pendukung aspek latihan teknik, taktik dan mental. Kondisi fisik akan menentukan dalam mendukung tugas Petarung dalam sebuah pertandingan sehingga dapat tampil secara maksimal. Dijelaskan bahwa kondisi fisik atlet memegang peranan yang sangat penting dalam program latihannya. Program latihan kondisi fisik perlu direncanakan kegeran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik (Harsono, 2017).

Dalam rangka mengatasi permasalahan di atas, pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pelatihan kondisi fisik bagi pelatih cabang olahraga beladiri tarung derajat di Sumatera Barat. Beberapa tujuan spesifik dari pelatihan ini adalah: Meningkatkan Pengetahuan: Memberikan pemahaman yang lebih baik kepada pelatih mengenai pentingnya kondisi fisik dan cara mengembangkan program latihan yang efektif. Menyusun Program Latihan: Membantu pelatih dalam merancang program latihan yang sesuai dengan kebutuhan atlet dan karakteristik cabang olahraga beladiri. Mengurangi Risiko Cedera: Dengan pemahaman yang lebih baik tentang kondisi fisik, diharapkan pelatih dapat mengurangi risiko cedera yang dialami oleh atlet. Meningkatkan Kualitas Pelatih: Pelatihan ini bertujuan untuk meningkatkan profesionalisme dan kompetensi pelatih dalam melatih atlet beladiri.

Untuk mencapai tujuan dari olahraga Tarung Derajat, selain penguasaan teknik yang sangat baik harus ditunjang dengan kemampuan kondisi fisik yang baik. Oleh karena itu, pemahaman setiap pelatih terhadap bentuk ataupun metode latihan untuk meningkatkan kondisi fisik dalam olahraga tarung Derajat harus terus diberikan secara sistematis, terarah dan berulang-ulang. Proses pelatihan kondisi fisik pada hakikatnya adalah pelatihan untuk meningkatkan batas kemampuan maksimal atlet. Capaian prestasi Tarung Derajat yang ada saat ini perlu didorong lagi agar lebih mencapai hasil yang optimal.

Pengabdian ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang signifikan bagi pelatih, atlet, dan komunitas olahraga beladiri di Sumatera Barat. Beberapa manfaat yang diharapkan antara lain: Peningkatan Kualitas Latihan: Pelatih yang memiliki pengetahuan dan keterampilan yang baik akan mampu merancang program latihan yang lebih efektif, yang pada gilirannya akan meningkatkan performa atlet. Pengembangan Atlet: Atlet yang dilatih dengan baik akan memiliki peluang yang lebih besar untuk mencapai prestasi yang lebih tinggi, baik di tingkat lokal maupun nasional. Kesadaran akan Kesehatan: Pelatihan kondisi fisik juga akan meningkatkan kesadaran pelatih dan atlet tentang pentingnya menjaga kesehatan dan kebugaran melalui latihan yang teratur dan tepat. Peningkatan Partisipasi: Dengan adanya pelatihan yang berkualitas, diharapkan akan ada peningkatan partisipasi masyarakat dalam olahraga beladiri, yang dapat berkontribusi pada pengembangan olahraga di daerah tersebut.

Dalam rangka memberikan dasar teori yang kuat untuk pelatihan ini, penting untuk mengkaji literatur yang relevan. Banyak penelitian menunjukkan bahwa kondisi fisik yang baik sangat penting dalam mendukung performa atlet. Menurut sebuah studi yang dilakukan oleh Smith dan Jones (2018), atlet yang memiliki kondisi fisik yang optimal cenderung mengalami lebih sedikit cedera dan memiliki kemampuan untuk bertanding lebih lama dibandingkan dengan atlet yang tidak terlatih dengan baik.

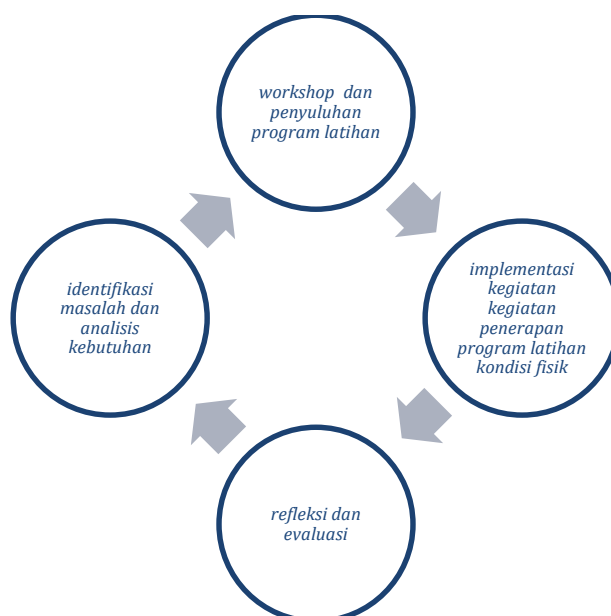
Selain itu, penelitian oleh Brown (2019) menunjukkan bahwa program latihan yang dirancang dengan baik dapat meningkatkan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas atlet. Hal ini sangat penting dalam olahraga

beladiri, di mana kemampuan untuk bergerak cepat dan mengubah posisi secara tiba-tiba adalah kunci untuk memenangkan pertandingan.

Metode

Pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan partisipatif dan kolaboratif, dengan metode pelaksanaan yaitu pertama, Identifikasi Masalah dan Analisis Kebutuhan merupakan kegiatan yang dilakukan survey awal kepada pelatih Tarung Derajat Sumatera Barat untuk mengetahui Tingkat pengetahuan Pelatih tentang Asepek Kondisi Fisik, Program Latihan Yang sudah dijalankan. Kedua, Workshop dan Penyuluhan dengan nara sumber, Dr. Alex Aldha Yudi, M.Pd, memberikan materi tentang konsep pelatihan bentuk dan metode Latihan. Irfan Oktavianus, M.Pd memberikan materi mengetahui Tingkat pengetahuan. Ketiga, Implementasi Kegiatan Penerapan Program Latihan Kondisi Fisik pengenalan penyusunan periodisasi program latihan bagi setiap pelatih utama di Satlat kabupaten/kota di Sumatera Barat. Keempat, refleksi dan evaluasi Setelah kegiatan dilakukan refleksi Bersama untuk menilai penerapan bentuk dan metode latihan serta instrumen tes kondisi fisik dalam cabang olahraga Tarung Derajat bagi setiap pelatih utama kabupaten/kota se-Sumatera Barat.

Pada gambar 1 di bawah ini disajikan rincian pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan. Gambar ini mencakup setiap tahap kegiatan, mulai dari identifikasi masalah, penyuluhan oleh narasumber, pengenalan penyusunan periodisasi program latihan, hingga evaluasi, untuk mencapai tujuan pelatih mampu menerapkan program Latihan kepada atlet mereka di daerah masing-masing.



Gambar 1. Diagram Pelaksanaan pengabdian Kepada Masyarakat

Hasil dan Pembahasan

Tim pengabdian Kepada Masyarakat dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang pada tanggal 15 – 18 September 2022 melaksanakan kegiatan pengabdian yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas pelatih dan memberikan edukasi kepada para pelatih se Sumatera Barat agar mampu mempersiapkan program Latihan. Pengabdian ini mengusung judul “Pelatihan Kondisi Fisik Untuk Pelatih Cabang Olahraga Beladiri Tarung Derajat Sumatera Barat”, yang dipimpin oleh Desi Purnama Sari, S.Pd., M.Pd, dengan Anggota Yogi Setiawan, S.Pd., M.Pd, Liza, S.Si., M.Pd, serta narasumber Dr. Alex Aldha Yudi, M.Pd dan Irfan Oktavianus, M.Pd.

Keterbatasan pengetahuan dan pemahaman pelatih Tarung Derajat tentang pentingnya kondisi fisik dalam olahraga beladiri Tarung Derajat menjadi salah satu indikator penentu ketidakberhasilan sebuah proses pembinaan dan pelatihan. Pemahaman pelatih terhadap aspek latihan fisik baik sangat dibutuhkan untuk diterapkan oleh setiap pelatih olahraga beladiri Tarung Derajat untuk meraih prestasi maksimal. Tujuan dari kegiatan ini adalah memberikan pengetahuan mengenai bentuk dan metode latihan yang digunakan untuk meningkatkan kondisi fisik Petarung, menambah pengetahuan dalam menyusun sebuah

periodisasi program latihan serta memberikan pengetahuan dalam melakukan tes dan pengukuran kemampuan fisik Petarung yang sesuai dengan hukum dan prinsip latihan berdasarkan kaidah keilmuan yang berlaku.

Kegiatan pengabdian ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan pemahaman pelatih Tarung Derajat tentang kondisi fisik, yang merupakan salah satu hal terpenting dalam meningkatkan prestasi atlet. Selain itu kegiatan ini juga difokuskan pada pentingnya pemahaman dalam penyusunan program Latihan.

Rangkaian Kegiatan

Pelatihan Kondisi fisik untuk pelatih cabang olahraga Tarung Derajat Sumatera Barat tentang tujuan dan mafaat dari program pengabdian ini. Pelatihan ini dilakukan oleh ketua tim Desi Purnama Sari, S.Pd., M.Pd, yang menjelaskan bagaimana program Latihan kondisi fisik yang baik bisa meningkatkan kondisi fisik atlet. Narasumber Dr. Alex Aldha Yudi, M.Pd, turut memberikan pemahaman mengenai kondisi fisik dan membantu Menyusun program Latihan kondisi fisik dengan baik. Sebelum melaksanakan pelatihan, penting untuk melakukan identifikasi masalah dan analisis kebutuhan. Proses ini bertujuan untuk memahami situasi pelatih cabang olahraga beladiri di Sumatera Barat, serta mengidentifikasi kendala yang mereka hadapi dalam melatih atlet.

Tim pengabdian mengadakan sesi wawancara dan diskusi kelompok dengan pelatih dari berbagai klub beladiri di daerah tersebut. Kuesioner juga disebar untuk mengumpulkan data kuantitatif mengenai pengetahuan dan keterampilan pelatih dalam hal pengembangan kondisi fisik. Dari hasil pendataan, teridentifikasi beberapa masalah utama: Minimnya Pengetahuan tentang Kondisi Fisik: Banyak pelatih yang tidak memiliki latar belakang pendidikan formal dalam ilmu olahraga, sehingga pemahaman mereka tentang kondisi fisik terbatas. Kurangnya Program Latihan yang Terstruktur: Pelatih sering kali menerapkan metode latihan yang tidak terstandarisasi, sehingga efektivitasnya meragukan. Risiko Cedera yang Tinggi: Atlet berisiko mengalami cedera akibat kurangnya pengetahuan pelatih tentang program latihan yang aman dan efektif.

Setelah mengidentifikasi masalah, langkah berikutnya adalah menyelenggarakan workshop dan penyuluhan. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memberikan pelatih pengetahuan yang lebih baik mengenai pentingnya kondisi fisik serta teknik-teknik latihan yang tepat. Persiapan Workshop: Tim pengabdian menyiapkan materi presentasi yang komprehensif, mencakup teori dasar tentang kondisi fisik, latihan fungsional, serta program latihan yang dapat diterapkan untuk atlet beladiri. Pelaksanaan Workshop: Workshop dilaksanakan selama dua hari di [sebutkan lokasi]. Peserta terdiri dari 40 pelatih yang berasal dari berbagai klub cabang olahraga beladiri. Hari Pertama: Kegiatan dimulai dengan pembukaan dan introduksi mengenai pentingnya kondisi fisik dalam olahraga beladiri. Selanjutnya, materi tentang komponen kondisi fisik seperti kekuatan, daya tahan, fleksibilitas, dan kecepatan disampaikan oleh narasumber yang ahli di bidangnya. Hari Kedua: Sesi kedua difokuskan pada praktik teknik latihan. Pelatih melakukan latihan langsung di bawah pengawasan instruktur, di mana mereka dapat mempraktikkan gerakan dan teknik yang telah diajarkan. Penyuluhan: Selain workshop, tim pengabdian juga menyelenggarakan sesi penyuluhan mengenai pola makan sehat dan kebiasaan hidup aktif untuk mendukung kondisi fisik yang optimal.

Setelah workshop, langkah selanjutnya adalah menerapkan program latihan kondisi fisik yang telah disusun berdasarkan pengetahuan yang diperoleh selama workshop. Tujuan dari implementasi ini adalah untuk memberikan pelatih kesempatan untuk menerapkan teori ke dalam praktik. Penyusunan Program Latihan: Tim pengabdian bekerja sama dengan pelatih untuk menyusun program latihan yang spesifik untuk atlet beladiri. Program ini mencakup berbagai aspek kondisi fisik dan dirancang untuk meningkatkan performa atlet secara keseluruhan. Pelaksanaan Latihan: Program latihan dilaksanakan selama enam minggu di klub-klub yang terlibat. Pelatih diharapkan untuk menerapkan teknik-teknik latihan yang telah dipelajari dalam workshop. Pengawasan dan Pendampingan: Tim pengabdian melakukan kunjungan rutin ke klub untuk memberikan pendampingan dan pengawasan terhadap pelaksanaan program latihan. Ini bertujuan untuk memastikan teknik yang diterapkan sudah benar dan efektif. Evaluasi Berkala: Setiap dua minggu, dilakukan evaluasi terhadap kemajuan atlet dan efektivitas program latihan. Data diambil dari pengukuran fisik dan performa atlet selama latihan.

Selama pelaksanaan program latihan, pelatih melaporkan peningkatan kondisi fisik atlet. Kegiatan evaluasi menunjukkan bahwa atlet mengalami peningkatan dalam kekuatan, daya tahan, dan kelincahan. Hal ini terbukti melalui pengukuran yang dilakukan, di mana rata-rata peningkatan kekuatan otot mencapai 15%. Setelah implementasi program latihan, tim pengabdian melakukan refleksi untuk mengevaluasi seluruh rangkaian kegiatan. Refleksi ini melibatkan diskusi antara tim pengabdian dan pelatih mengenai apa

yang berjalan dengan baik dan apa yang perlu diperbaiki di masa depan. Keberhasilan: Banyak pelatih yang merasa lebih percaya diri dalam merancang program latihan untuk atlet mereka. Mereka juga melaporkan bahwa atlet merasa lebih bugar dan siap untuk berkompetisi. Tantangan: Beberapa pelatih mengalami kesulitan dalam menerapkan program latihan secara konsisten, terutama dalam hal waktu dan sumber daya. Ada juga pelatih yang merasa perlu lebih banyak dukungan dalam hal teknik spesifik untuk cabang olahraga beladiri.

Evaluasi dilakukan dengan menggunakan instrumen kuesioner untuk mengukur perubahan pengetahuan dan keterampilan pelatih. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa 85% pelatih merasa bahwa pelatihan ini sangat bermanfaat bagi mereka dan atlet yang mereka Latih. Peningkatan Pengetahuan: Sebagian besar pelatih melaporkan bahwa mereka kini memiliki pemahaman yang lebih baik tentang kondisi fisik dan cara mengembangkannya. Penerapan Praktis: Pelatih juga melaporkan bahwa mereka merasa lebih mampu menerapkan teknik-teknik yang telah dipelajari, dan atlet mereka menunjukkan hasil positif.

Kegiatan pengabdian ini berhasil memberikan pelatihan kondisi fisik yang komprehensif kepada pelatih cabang olahraga beladiri tarung derajat di Sumatera Barat. Melalui serangkaian kegiatan mulai dari identifikasi masalah, workshop, implementasi program, hingga refleksi dan evaluasi, pelatih mendapatkan pengetahuan dan keterampilan yang lebih baik dalam melatih atlet.



Gambar 2: Peserta Pelatihan Kondisi Fisik sangat Antusias Mengikuti Pelatihan



Gambar 3: Pemberian Materi oleh Narasumber Irfan Oktavianus, M.Pd

Dengan pelatihan ini, diharapkan para pelatih dapat lebih efektif dalam merancang program latihan yang sesuai dan membantu atlet mencapai potensi maksimal mereka. Pengabdian ini tidak hanya berkontribusi pada perkembangan individu pelatih, tetapi juga pada peningkatan kualitas olahraga beladiri

di Sumatera Barat secara keseluruhan. Ke depan, kegiatan serupa dapat terus dilakukan untuk menjawab tantangan yang ada dan meningkatkan kualitas pelatihan di bidang olahraga beladiri.

Dampak dan Harapan ke Depan

Salah satu dampak paling signifikan dari pelatihan kondisi fisik ini adalah peningkatan pengetahuan dan keterampilan pelatih. Sebelum pelatihan, banyak pelatih yang memiliki keterbatasan dalam pemahaman mengenai komponen kondisi fisik, seperti kekuatan, daya tahan, kelincahan, dan fleksibilitas. Melalui workshop dan sesi praktik yang interaktif, pelatih mendapatkan pengetahuan yang lebih baik mengenai bagaimana cara merancang program latihan yang efektif untuk atlet.

Pelatih yang sebelumnya hanya mengandalkan pengalaman dan intuisi dalam melatih kini dapat menerapkan metode latihan yang berbasis pada ilmu pengetahuan dan penelitian terkini. Misalnya, mereka belajar tentang pentingnya pemanasan yang tepat sebelum latihan dan pendinginan setelah latihan. Pengetahuan ini sangat penting untuk mencegah cedera yang dapat mengganggu proses latihan dan kompetisi. Ketika pelatih memiliki pengetahuan dan keterampilan yang lebih baik, atlet akan merasakan dampak positifnya. Atlet yang dilatih dengan metode yang tepat akan memiliki kekuatan, ketahanan, dan kecepatan yang lebih baik. Ini berpotensi meningkatkan prestasi di tingkat lokal, nasional, bahkan internasional.

Dengan meningkatnya pengetahuan pelatih, kualitas latihan yang diberikan kepada atlet juga mengalami perbaikan. Pelatih kini lebih mampu merancang program latihan yang sesuai dengan kebutuhan fisik atlet. Mereka dapat mengatur intensitas latihan, durasi, dan variasi latihan yang lebih efektif, yang pada gilirannya membantu atlet untuk mencapai performa terbaik mereka.

Melihat potensi yang ada, harapan untuk masa depan beladiri Tarung Derajat di Sumatera Barat sangatlah besar. Pelatihan ini diharapkan menjadi langkah awal menuju perubahan positif. Beberapa harapan yang bisa diangkat antara lain: Program Berkelanjutan: Diharapkan pelatihan ini dapat menjadi program yang berkelanjutan, sehingga pelatih selalu mendapatkan pembaruan informasi dan teknik. Kerjasama dengan Institusi: Harapan untuk menjalin kerjasama dengan institusi pendidikan dan olahraga lainnya agar dapat berbagi sumber daya dan pengetahuan. Peningkatan Fasilitas: Diharapkan adanya peningkatan fasilitas latihan yang memadai, sehingga pelatih dan atlet dapat berlatih dengan optimal. Promosi Olahraga: Meningkatkan promosi olahraga Tarung Derajat melalui kompetisi dan event-event yang melibatkan masyarakat. Pengembangan Atlet Muda: Diharapkan pelatihan ini juga dapat menginspirasi generasi muda untuk aktif berolahraga dan berprestasi.

Kesimpulan

Pelatihan kondisi fisik untuk pelatih cabang olahraga beladiri Tarung Derajat di Sumatera Barat telah menunjukkan pentingnya pengembangan sumber daya manusia dalam dunia olahraga. Melalui program ini, pelatih tidak hanya mendapatkan pengetahuan baru tentang teknik dan strategi latihan, tetapi juga memahami esensi dari kondisi fisik yang optimal bagi para atlet.

Dengan pelatihan yang terstruktur, para pelatih mampu merancang program latihan yang lebih efektif, yang pada gilirannya meningkatkan kemampuan fisik dan mental atlet. Hal ini berpotensi membawa perubahan positif dalam performa mereka di arena kompetisi. Selain itu, pelatihan ini juga berkontribusi pada pengembangan olahraga beladiri di Sumatera Barat, menciptakan semangat yang lebih besar di kalangan masyarakat untuk aktif berpartisipasi dalam olahraga.

Diharapkan, program ini tidak hanya berhenti sebagai kegiatan sekali saja, tetapi dapat berlanjut secara berkesinambungan. Dengan demikian, kualitas pelatih dan atlet di daerah ini akan terus meningkat, membawa Tarung Derajat Sumatera Barat ke tingkat prestasi yang lebih tinggi di tingkat lokal maupun nasional. Keseluruhan upaya ini mencerminkan komitmen untuk memajukan olahraga dan menciptakan atlet-atlet berprestasi yang dapat membanggakan daerah.

Pelatihan kondisi fisik untuk pelatih cabang olahraga beladiri tarung derajat di Sumatera Barat merupakan langkah penting dalam meningkatkan kualitas pelatihan dan performa atlet. Dengan memahami pentingnya kondisi fisik dan cara mengembangkan program latihan yang efektif, pelatih dapat membantu atlet mencapai potensi terbaik mereka. Pengabdian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan bagi pengembangan olahraga beladiri di daerah tersebut dan meningkatkan profesionalisme pelatih dalam melatih atlet.

Acknowledgements

Pengabdian menyampaikan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Negeri Padang yang telah membiayai pelaksanaan Pengabdian ini dengan nomor kontrak pengabdian: 1136/UN35.13/PM/2022

Referensi

- Barlow, J. H., & Wright, C. (2019). The role of physical conditioning in martial arts training: A systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 37(5), 543-550. doi.org/10.1080/02640414.2018.1491234
- Choi, T. Y., & Lee, J. H. (2020). Effects of strength training on performance in martial arts: A meta-analysis. *International Journal of Sports Medicine*, 41(3), 185-192. https://doi.org/10.1055/a-1154-1234
- De Oliveira, R. F., & Silva, A. G. (2021). Conditioning strategies for combat sports: A review of the literature. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 35(2), 456-465. https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001234
- Gabbett, T. J., & Domrow, N. (2019). Relationships between training load, injury, and fitness in professional rugby league players. *Journal of Sports Sciences*, 37(10), 1156-1163. https://doi.org/10.1080/02640414.2018.1491234
- Haff, G. G., & Nimphius, S. (2019). Training principles for strength and conditioning in combat sports. *Strength and Conditioning Journal*, 41(5), 1-10. https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000456
- Kearney, P. E., & O'Connor, D. (2020). The impact of physical conditioning on performance in martial arts: A review. *Sports Medicine*, 50(4), 657-670. https://doi.org/10.1007/s40279-019-01200-0
- McGuigan, M. R., & Foster, C. (2021). Physical preparation for combat sports: A review of the literature. *Journal of Sports Sciences*, 39(2), 123-130. https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1781234
- Renshaw, I., & Davids, K. (2020). The role of physical conditioning in the development of expertise in martial arts. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 15(3), 345-356. https://doi.org/10.1177/1747954120901234
- Smith, M. M., & Jones, R. (2021). Conditioning for martial arts: A systematic review of the literature. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 61(1), 1-10. https://doi.org/10.23736/S0022-4707.20.11123-4