

PELATIHAN PENYUSUNAN INSTRUMEN TES & PENGUKURAN KONDISI FISIK BAGI PELATIH KONI KABUPATEN MALANG

Imam Hariadi¹, Nurrul Riyad Fadhli², Taufik³

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang 5 Malang 65145, telp/fax: +62341-588077

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang

e-mail: *¹Imamhariadi.fik@um.ac.id, ²nurrul.riyad.fik@um.ac.id, ³taufikfikum@gmail.com

ABSTRAK

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan, pengalaman dan pelatihan berkaitan dengan penyusunan instrumen tes dan pengukuran kondisi fisik atlet. Metode pelatihan yang digunakan terdiri pelatihan teoritis dan praktis. Respon pelatih terhadap penyelenggaraan pengabdian pelatihan sangat baik, sehingga pelatih dapat mengimplementasikan materi yang di dapat pada proses latihan dan penyusunan instrumen tes dan pengukuran kondisi fisik.

Kata kunci— Latihan, tes, pengukuran, kondisi fisik

ABSTRACT

This community service activity aims to provide knowledge, experience and training related to the preparation of test instruments and the measurement of the physical condition of athletes. The training method used consists of theoretical and practical training. The trainer's response to the implementation of training services is very good, so that the trainer can implement the material obtained in the training process and the preparation of test instruments and measurement of physical conditions.

Keywords— Exercise, test, measurement, physical condition

1. PENDAHULUAN

Kondisi fisik merupakan satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar-tawar lagi[1]. Dengan kondisi fisik yang baik akan memungkinkan dilakukan teknik yang baik dan sempurna, serta dapat meningkatkan kualitas bermain.

Peningkatan kondisi fisik harus dikembangkan oleh semua komponen yang ada, walaupun dalam pelaksanaannya perlu terdapat prioritas untuk menentukan komponen mana yang perlu mendapat porsi latihan lebih besar sesuai dengan cabang olahraga yang ditekuni. Komponen-komponen kondisi fisik secara umum menurut Sajoto terdiri dari 10 komponen, antara lain: kekuatan (strength), daya tahan (endurance), daya otot (muscular power), kecepatan (speed), daya lentur (flexibility), kelincahan (agility), koordinasi

(coordination), keseimbangan (balance), ketepatan (accuracy), dan reaksi (reaction).

Kondisi fisik atlet memegang peranan yang sangat penting dalam program latihan. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis yang ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang baik. Dengan kondisi fisik yang baik maka: 1) Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi kerja jantung, 2) Akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan, dan lain-lain komponen kondisi fisik, 3) Akan ada gerakan yang lebih baik pada waktu latihan, 4) Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan, 5) Akan ada respon yang cepat dari organisme tubuh apabila sewaktu-waktu respon demikian diperlukan[2].

Latihan hendaknya mengacu kepada prinsip yang ada. Terdapat beberapa macam prinsip yang

harus dipatuhi ketika berlatih. Adapun prinsip-prinsip latihan yang secara umum diperhatikan adalah sebagai berikut: (a) Prinsip kekhususan, (b) Prinsip beban lebih (*overload*), (c) Prinsip Beban Bertambah (*Progresive*) (d) Prinsip Individualitas, (e) Prinsip Reversibilitas, (f) Prinsip Perkembangan Multilateral, dan (g) Prinsip variasi. Pelatih maupun atlet dalam melaksanakan latihan harus memperhatikan hal tersebut. Program latihan yang disusun harus sesuai dengan prinsip yang ada dan dilakukan secara tepat. Latihan merupakan suatu kegiatan olahraga yang sistematis dalam waktu yang panjang, ditingkatkan secara bertahap dan perorangan, bertujuan membentuk manusia yang berfungsi fisiologis dan psikologisnya untuk memenuhi tuntutan tugas[3]. Satu sesi latihan dibutuhkan pengaturan prinsip-prinsip latihan yang baik. prinsip dasar dalam program latihan adalah mengetahui sistem energi utama yang dipakai untuk melakukan suatu aktivitas dan melalui prinsip beban berlebih (*overload*) untuk menyusun satu program latihan yang akan mengembangkan sistem energi yang bersifat khusus pada cabang olahraga. Pelatihan kompleks juga telah direkomendasikan untuk berbagai cabang olahraga permainan termasuk basket, hoki, rugby, sepakbola, dan bolavoli[4]. Kesesuaian program latihan dengan prinsip yang ada akan sangat mendukung tercapainya tujuan dari latihan. Prinsip pengaturan beban, waktu, isi dan aktifitas membutuhkan perhatian yang baik sehingga tidak terjadi akibat yang akan merugikan dari atlet.

Seorang pelatih cabang olahraga hendaknya memahami kondisi atlet yang dilatih sehingga peningkatan performa dalam cabang olahraga yang ditekuni akan meningkat secara baik. Faktor fisik merupakan factor yang sangat fundamental dalam pembentukan prestasi olahraga. Perlu adanya alat ukur untuk mengetahui tingkat kondisi fisik dari atlet sehingga dapat dijadikan acuan dalam penentuan program latihan. Dengan dibekalinya para pelatih cabang olahraga tentang penyusunan instrumen tes dan pengukuran kondisi fisik diharapkan pelatih mampu menyusun alat ukur yang memiliki kriteria yang baik dalam menentukan tingkat kondisi fisik atlet.

2. METODE PELAKSANAAN

Memperhatikan permasalahan yang ada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk pelatihan yang digunakan terdiri pelatihan teoritis dan praktis. Target luarannya terhadap mitra adalah meningkatnya keahlian pelatih dalam menyusun instrumen tes & pengukuran

kondisi fisik bagi. Sasaran dari program pengabdian kepada masyarakat ini adalah seluruh pelatih cabang olahraga KONI Kabupaten Malang yang berjumlah 24 orang.

Pelaksanaan pelatihan dilakukan selama 2 hari mulai dari Selasa-Rabu, 3-4 April 2018 bertempat di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang. Secara lebih rinci metode kegiatan dapat dijelaskan dengan mengikuti tahap sebagai berikut (table 1 lampiran 1).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian pelatihan dilaksanakan pada hari Selasa dan Rabu, tanggal 3-4 April 2018 di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang. Topiknya adalah pelatihan penyusunan instrumen tes & pengukuran kondisi fisik bagi pelatih KONI Kabupaten Malang. Peserta pelatihan yaitu seluruh pelatih cabang olahraga KONI Kabupaten Malang. Kegiatan pelatihan penyusunan instrumen tes & pengukuran kondisi fisik terdiri atas beberapa kegiatan. Adapun rincian kegiatan pelatihan dapat dilihat pada Lampiran 1 table 2.

Kegiatan awal dilakukan pada hari Selasa, 3 April 2018 tentang penyampaian materi tentang identifikasi kondisi fisik atlet dan konsep tes dan pengukuran oleh Dr. Imam Hariadi. M.Pd. Tujuan kegiatan awal ini adalah membekali pengetahuan pelatih bagaimana cara melakukan identifikasi kondisi fisik atlet pada setiap cabor.

Secara keseluruhan materi yang disampaikan dalam kegiatan awal ini yaitu bagaimana cara mengidentifikasi komponen-komponen kondisi fisik pada setiap atlet sesuai dengan cabor. Tujuannya yaitu mengetahui komponen fisik dan untuk merumuskan program latihan fisik para atlet.



Gambar 1 Tim Memberikan Materi Kondisi Fisik

Kegiatan inti dilakukan pada hari Rabu, 4 April 2018 dengan kegiatan praktik tes dan pengukuran kondisi fisik. Tujuannya mengenalkan alat-alat tes dan pengukuran kondisi fisik, mencoba

melakukan tes dan pengukuran, serta melakukan analisis hasil tes dan pengukuran.

Pada kegiatan ini selain praktek para pelatih juga diwajibkan membawa hasil identifikasi kondisi fisik atlet setiap cabang masing-masing untuk dikonsultasikan dan didiskusikan dengan para pendamping dan antar pelatih. Sehingga nanti mendapat banyak masukan atas kekurangannya.



Gambar 2. Peserta melakukan praktik tes dan pengukuran

Kegiatan akhir dari pelatihan yaitu sesi umpan balik atau memberikan respon dari kegiatan pendampingan. Berdasarkan angket yang diberikan, secara umum peserta pelatihan memberikan respon sangat baik untuk konsumsi, materi yang disampaikan, penyampaian materi oleh narasumber, kedisiplinan acara dan pelayanan panitia penyelenggara., ketersediaan sarana dan kesiapan ruangan tempat pelatihan mendapatkan respon baik dari peserta pelatihan. Hasil rekapitulasi angket kepuasan pelatihan pembuatan media dapat dilihat pada Lampiran 1 table 3.

Secara umum peserta memberikan testimoni bahwa pelatihan penyusunan instrumen tes & pengukuran kondisi fisik bagi pelatih koni kabupaten malang ini sangat menarik bagi guru-guru di daerah tersebut, karena materi yang disampaikan sangat bermanfaat untuk meningkatkan kompetensi pelatih khususnya kompetensi pedagogic dalam mengidentifikasi dan merumuskan instrumen tes dan pengukuran kondisi fisik.

Harapan peserta untuk kegiatan pengabdian pelatihan penyusunan instrumen tes & pengukuran kondisi fisik bagi pelatih seperti ini dapat diselenggarakan lebih banyak lagi dengan program-program yang lebih beragam dan berkelanjutan guna memaksimalkan prestasi atlet.

4. KESIMPULAN

Peningkatan kompetensi pelatih dalam proses latihan sangat penting, karena keberhasilan capaian prestasi atlet tergantung pada pelatih. Dalam kegiatan pengabdian pelatihan diharapkan para pelatih mampu menyusun instrumen tes dan pengukuran kondisi fisik sebagai bahan rujukan dalam merumuskan program latihan sehingga dapat meningkatkan prestasi atlet. Respon para pelatih terhadap penyelenggaraan pengabdian sangat baik, sehingga pelatih dapat mengimplementasikan materi yang di dapat proses latihan.

5. SARAN

Diharapkan dari hasil pelatihan yang telah didapatkan pelatih dapat di mengaplikasikan pada proses latihan dalam merumuskan program latihan. Para pelatih juga harus meningkatkan kemampuannya secara terus menerus, sebagai wujud dari profesionalismenya sebagai seorang pelatih.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Sajoto, 1988.
- [2] Harsono, 1988.
- [3] Bompa, 2004.
- [4] Ebben, 1998.
- [5] Arikunto, S. 2002. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- [6] Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Yogyakarta: Rineka Cipta.
- [7] Baumgartner, Ted A., Jackson, Andrew S., and Mahar, David A. 2003. *Measurement for Evaluation in Physical Education and Exercise Science*. Boston: McGraw-Hill.
- [8] Sugiyanto, dkk. 1997. *Perkembangan dan Belajar Motorik*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- [9] Sugiyanto, 1998. *Perkembangan dan Belajar Motorik*. Jakarta: Depdikbud. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Peningkatan Mutu Guru Penjaskes. SD Setra D-II.
- [10] Maksum, A. 2009. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya.
- [11] Verducci, Frank M. 1980. *Measurement Concepts in Physical Education*. United States of America: C.V. Mosby Company.
- [12] Winarno, M E. 2007. *Metodologi Penelitian dalam Pendidikan Jasmani*. Malang: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang.

Lampiran 1 – Table-Table

Tabel 1. Metode Pelaksanaan Kegiatan

Tahap	Rencana Kegiatan	Metode/Pendekatan	Tujuan/Luaran
1	Identifikasi Kondisi Fisik Atlet	Ceramah	Pelatih mampu mengidentifikasi komponen kondisi fisik setiap cabor
2	Tes & Pengukuran	Ceramah	Pelatih mampu menyusun instrumen tes kondisi fisik setiap cabor
3	Praktik Tes & Pengukuran	Ceramah dan Praktikum	Pelatih dapat mengaplikasikan instrumen tes yang sudah disusun
4	Analisis hasil Praktik Tes dan Pengukuran	Ceramah dan Praktikum	Pelatih dapat menganalisis dan merumuskan tindak lanjut berdasarkan hasil tes.

Tabel 2. Rincian Kegiatan Pelatihan

Tahap	Rencana Kegiatan
Kegiatan Awal	Penyampaian Materi Tentang Identifikasi Kondisi Fisik Atlet dan Konsep Tes dan Pengukuran Oleh Dr. Imam Hariadi. M.Pd.
Kegiatan Inti	Praktik Tes dan Pengukuran dan Analisis Hasil Praktik tes dan Pengukuran oleh Taufik, S.Pd, M.Or & Nurrul Riyad Fadhli, S.Pd, M.Or.
Kegiatan Akhir	Umpan Balik Berupa Pengisian Kuesioner Kepuasan Peserta Pelatihan Dan Komentar Secara Umum Terhadap Kegiatan pelatihan penyusunan instrumen tes & pengukuran kondisi fisik bagi pelatih KONI Kabupaten Malang

Tabel 3. Rekapitulasi Tingkat Kepuasan Pelatihan Penyusunan Instrumen Penilaian PJOK K-13

No	Kategori	Jumlah Skor	Presentase	Kategori
1	Kesiapan ruangan	86	89,5%	Sangat Baik
2	Konsumsi	89	92,7%	Sangat Baik
3	Materi yang disampaikan	91	94,7%	Sangat Baik
4	Kedisiplinan acara	84	87,5%	Sangat Baik
5	Pelayanan panitia	86	89,5%	Sangat Baik
6	Penyampaian narasumber	91	94,7%	Sangat Baik
7	Ketersedian sarana	87	90,6%	Sangat Baik