

## PENINGKATAN PEMAHAMAN TES DAN PENGUKURAN KONDISI FISIK PELATIH DAN PEMAIN PERSATUAN SEPAKBOLA AIR BANGIS

Sepriadi<sup>1</sup>, Sefri Hardiansyah<sup>2</sup>, Eldawaty<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Universitas Negeri Padang  
sepriadi@fik.unp.ac.id

<sup>2</sup>Universitas Negeri Padang  
sefrihardiansyah@rocketmail.com

<sup>3</sup>Universitas Negeri Padang  
eldawaty@fik.unp.ac.id

### ABSTRAK

Tes dan Pengukuran, merupakan bagian yang tak terpisahkan dalam berbagai kegiatan manusia, demikian pula halnya dalam kegiatan pelatihan olahraga. Karena dengan melaksanakan hal tersebut kita dapat mengetahui perkembangan dan kekurangan, sehingga akhirnya dapat membuat suatu keputusan yang tepat. Semakin teliti informasi yang diperoleh (melalui tes dan pengukuran) akan semakin baik keputusan yang diambil. Setiap pelatih akan memberikan latihan fisik sesuai dengan cabang yang digelutinya. Oleh sebab itu, dalam memberikan latihan fisik pelatih harus mengetahui bagaimana peningkatan kemampuan fisik atlitnya sedangkan bagi pemain dapat mengetahui keadaan fisiknya sendiri dengan melaksanakan tes dan pengukuran kondisi fisik. Mitra yang dilibatkan dalam kegiatan ini adalah Pelatih dan pemain sepakbola Air Bangis. Permasalahan yang dihadapi mitra adalah masih belum memiliki kemampuan dalam melaksanakan tes dan pengukuran kondisi fisik yang baik dan benar. Metode yang dilakukan dalam kegiatan ini adalah melalui beberapa tahapan, yaitu tahap pertama adalah pelatihan. Tahap yang kedua memberikan pendampingan dalam pelaksanaan tes dan pengukuran secara langsung. Dan yang ketiga adalah evaluasi dari tahap kedua. Hasil yang diperoleh setelah pelatihan ini adalah pelatih dan pemain sepakbola Air Bangis memiliki kemampuan dan pengetahuan dalam melakukan tes dan pengukuran kondisi fisik khususnya bagi cabang sepakbola. Kata Kunci: tes, pengukuran, dan kondisi fisik

### ABSTRACT

*Test and Measurement is a part of human activities, as well as in sports training activities. Because by doing so we can know the development and the shortcomings, so that finally can make a right decision. The more thorough the information obtained with tests and measurements the better the decisions are made. Each coach will provide physical training in accordance with the branch that they do. Therefore, in providing physical training the trainer must know how to improve the physical ability of the athlete while for the player can know his own physical condition by carrying out tests and measurement of physical condition. Partners involved are Air Bangis Coachs and football players. Partners Problems is still not have the ability to perform tests and measurements of physical condition. The method undertaken in this activity is through several stages, namely the first stage is training. The second stage provides assistance in the implementation of tests and direct assessment. And the third is the evaluation of the second stage. The results obtained after this training are Air Bangis football coachs and football players have the ability and knowledge in performing tests and measurements of the fiery state especially for the football.*

*Keywords: test, measurement, physical condition*

## **PENDAHULUAN**

Indonesia merupakan salah satu negara berkembang yang sedang giat-giatnya melaksanakan pembangunan di segala bidang. Salah satu bidang yang tidak kalah penting adalah pembangunan dalam bidang olahraga. Olahraga kini telah mengalami kemajuan yang sangat pesat dimana saat ini olahraga telah memasuki semua aspek kehidupan seperti industri, perekonomian, pendidikan dan lain sebagainya. Hal ini sesuai dengan (UU No.3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, n.d.) No.3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 4 yang menyatakan bahwa keolahragaan nasional bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran dan kebugaran jasmani, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa.

Sehubungan dengan hal di atas, maka olahraga dapat membuat hidup lebih sehat dan bugar, dan melalui olahraga dapat mengangkat kehormatan bangsa. Dengan berjalannya waktu perkembangan ilmu pengetahuan serta teknologi dewasa ini yang berlangsung dengan cepat, banyak menyebabkan pergeseran nilai-nilai kehidupan, baik itu nilai sosial, budaya ekonomi, politik termasuk nilai-nilai olahraga itu sendiri. Olahraga yang dahulunya hanya bertujuan sebagai usaha peningkatan kualitas jasmani, telah berkembang menjadi multi fungsi, baik untuk kepentingan prestasi olahraga, ekonomi maupun politik. Bahkan dewasa ini olahraga telah menjadi suatu industri yang jika dikemas sedemikian rupa mampu menjadi suatu komoditi yang mempunyai nilai jual yang cukup tinggi.

Dari sekian banyak olahraga yang dilakukan dimasyarakat, sepakbola merupakan olahraga yang paling banyak dimainkan tidak hanya di Indonesia tetapi juga diseluruh dunia. Kepopuleran olahraga sepakbola terlihat dari banyaknya penggemar, jumlah penonton saat pertandingan berlangsung dan tingginya frekuensi jam tayang televisi, dan lain sebagainya. Selain itu, sepakbola merupakan olahraga yang dapat dilakukan mulai dari usia kanak-kanak sampai usia dewasa.

Pembinaan sepakbola, dan olahraga lainnya dilakukan secara sistemik, artinya, pembinaan sepakbola membutuhkan sub-sistem lain yang terkait langsung dengan sistem pembinaan sepakbola itu sendiri. Salah satu sub-sistem yang memiliki peranan dan kontribusi yang sangat besar terhadap persepakbolaan Indonesia adalah sistem pembinaan calon-calon

atlet berbakat. Sebagai wadah pembinaan, klub-klub sepakbola memiliki sumber daya atlet dan pelatih/pembina yang harus mendapat perhatian penuh dari pemerintah dan otoritas PSSI khususnya.

Di Indonesia telah banyak berdiri klub-klub sepakbola sebagai wadah untuk menyalurkan bakat yang ada dimasyarakat termasuk di Kenagarian Air Bangis Kabupaten Pasaman Barat. Sebagian besar klub-klub di Air Bangis selalu mengikuti pertandingan yang diadakan di Kabupaten Pasaman Barat, akan tetapi pada beberapa tahun terakhir prestasi klub-klub Air Bangis mengalami penurunan, sejak 5 tahun terakhir tidak satupun klub-klub dari Air Bangis mampu berprestasi sesuai harapan. Hal ini tentu mengecewakan seluruh masyarakat pecinta sepakbola di Air Bangis.

Menurunnya prestasi klub-klub di kenagarian Air Bangis disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya adalah kondisi fisik dari para pemain. Dimana banyak pemain yang masih belum memiliki kondisi fisik yang sesuai harapan. Padahal kondisi fisik merupakan elemen dasar yang paling menentukan permainan pemain di lapangan.

Hal ini sesuai dengan (Syafuddin, 2011) yang menyatakan bahwa, “kemampuan seorang atlet pada saat kompetisi dipengaruhi oleh faktor kondisi fisik, teknik, taktik dan mental”. Faktor kondisi fisik juga akan mempengaruhi prestasi atlet. Kondisi fisik merupakan salah satu faktor yang sangat penting karena untuk dapat melakukan teknik ini dengan baik maka juga harus didukung dengan kondisi fisik yang baik pula.

Lebih lanjut (Sepriadi, 2017) unsur-unsur kondisi fisik itu adalah, “daya tahan (endurance), kekuatan (strength), daya ledak (power), kecepatan (speed), kelentukan (flexibility), kelincahan (agility), keseimbangan (balance), dan koordinasi (coordination)”. Dalam pencak silat diperlukan berbagai unsur kondisi fisik diantaranya adalah daya ledak, daya tahan kekuatan, kelincahan dan daya tahan.

Akan tetapi, setiap pelatih memberikan program latihan fisik kepada atlitnya tetapi tidak dapat mengetahui bagaimana peningkatan kemampuan fisik atlit tersebut. Untuk mengetahui kemampuan fisik atlit tersebut maka setiap pelatih bahkan juga seharusnya dapat melakukan tes dan pengukuran fisik atlit. Dan untuk mengetahui peningkatannya maka pelatih dapat melakukan evaluasinya.

Tes dan Pengukuran merupakan bagian yang tak terpisahkan dalam berbagai kegiatan manusia, demikian pula halnya dalam kegiatan pelatihan olahraga. Karena dengan

melaksanakan hal tersebut kita dapat mengetahui perkembangan dan kekurangan, sehingga akhirnya dapat membuat suatu keputusan yang tepat. Pelatihan olahraga merupakan sebuah proses yang dinamis, pelatih dan pembina menghadapi berbagai permasalahan yang membutuhkan pemecahan. Semakin teliti informasi yang diperoleh (melalui tes dan pengukuran) akan semakin baik keputusan yang diambil.

Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan kemaaman pelatih dan pemain sepakbola Air Bangis dalam melakukan dan melaksanakan tes dan pengukuran kondisi fisik. Kegunaan program adalah untuk memenuhi salah satu dari tridharma perguruan tinggi yaitu melaksanakan pengabdian kepada masyarakat. Target dari kegiatan ini adalah para pelatih dan pemain sepakbola Air Bangis dapat memiliki kemampuan dalam melaksanakan tes dan pengukuran khususnya kondisi fisik.

### **METODE PELAKSANAAN**

Adapun tahapan dan langkah-langkah kegiatan disampaikan dalam roadmap kegiatan berikut ini:

a. Tahap 1

Melakukan observasi awal ke mitra dan mengidentifikasi permasalahan mitra, kemudian melakukan diskusi kepada pihak-pihak yang terkait tentang bagaimana pelaksanaan kegiatan ini.

b. Tahap 2

Menyusun materi pelatihan mengenai tes dan pengukuran kondisi fisik pemain sepakbola.

c. Tahap 3

Melaksanakan kegiatan pelatihan mengenai tes dan pengukuran kondisi fisik pemain sepakbola bagi pelatih dan pemain sepakbola Air Bangis.

d. Tahap 4

Mendampingi dan mengevaluasi pelaksanaan materi pelatihan serta melaksanakan evaluasi dan pembimbingan yang berkelanjutan.

Metode pendekatan yang ditawarkan dalam pemecahan permasalahan mitra adalah sebagai berikut:

- 1) Peninjauan langsung bagaimana situasi dan kondisi mitra serta melakukan diskusi dengan pihak terkait.

- 2) Melakukan pelatihan mengenai tes dan pengukuran kondisi fisik pemain sepakbola.
- 3) Diskusi lanjutan dalam rangka monitoring dan evaluasi pelaksanaan program dan keberlanjutan program.

Tahapan ini berupa kegiatan pendampingan dalam bentuk monitoring dan evaluasi atas pelaksanaan kegiatan pengabdian yang telah dilakukan. Kegiatan ini dilakukan bersama-sama oleh tim pengusul dan mitra dengan jadwal pelaksanaan sesuai dengan yang telah disepakati bersama.

Keberlanjutan program setelah kegiatan dilaksanakan dalam kegiatan ini adalah berupa pendampingan dan konsolidasi dengan pelatih sebagai pelaksana program di klub.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **A. Hasil**

Berdasarkan pelaksanaan penerapan ipteks yang berjudul "Pelatihan Tes dan Pengukuran Kondisi Fisik Bagi Pelatih dan Pemain Persatuan Sepakbola Air Bangis" didapatkan hasil sebagai berikut yaitu Peningkatan pengetahuan dan keterampilan Pelatih dan Pemain Persatuan Sepakbola Air Bangis tentang tes dan pengukuran kondisi fisik.

Hasil kemampuan dari peserta pelatihan sebelum dan setelah diberikan pelatihan adalah seperti terlihat pada tabel berikut:

**Tabel 1. Hasil Pelaksanaan**

<b>No</b>	<b>Pelaksanaan</b>	<b>Capaian</b>
1	<i>Pre-Test</i>	56,30
2	<i>Post-Test</i>	70,50

Dari tabel di atas dapat terlihat bahwa terdapat peningkatan kemampuan peserta pelatihan setelah dilaksanakan pelatihan daripada sebelum diberikan pelatihan. Hal ini dapat terlihat bahwa hasil sebelum diberikan pelatihan peserta memiliki nilai capaian sebesar 56,30 sedangkan setelah pelatihan peserta memiliki nilai capaian sebesar 70,50.

### **B. Pembahasan**

Tes adalah salah satu alat atau prosedur yang diperlukan untuk mengumpulkan data seseorang, benda atau objek tertentu melalui pengukuran dan aturan-aturan tertentu. Mengukur adalah melakukan pengukuran terhadap kemampuan seseorang atau objek benda tertentu yang belum diketahui status dan jumlahnya dengan menggunakan alat ukur

yang valid dan reliabel, sehingga setelah diukur dapat diketahui kemampuan seseorang atau objek dan benda tersebut. Atau mengukur adalah suatu kegiatan yang dilakukan untuk mengetahui sesuatu yang belum diketahui jumlah dan statusnya, sehingga setelah dilakukan Pengukuran dapat diketahui status dan jumlahnya dari kemampuan seseorang atau objek dan benda tertentu (Arsil, 2010).

Setelah tes dan pengukuran kita pahami dan lakukan, maka dari keduanya kita belum dapat memperoleh makna tertentu dari besaran kuantitatif (skor) tersebut. Oleh karena itu, maka evaluasi merupakan akumulasi dari kedua langkah tersebut dan ketiganya merupakan satu bangun yang saling melengkapi.

Menurut Safrit & Wood dalam (Arsil, 2010) evaluasi adalah proses membuat keputusan tentang hasil pengukuran dalam suatu tujuan yang hendak diukur. Lebih lanjut Gronlund & Linn (Arsil, 2010) mengartikan evaluasi secara komprehensif yaitu sebagai proses yang sistematis dari kegiatan mengumpulkan, menganalisis, dan menafsirkan informasi untuk menentukan tingkat pencapaian siswa terhadap tujuan pembelajaran. Sedangkan Nana Sudjana dalam (Arsil, 2010) mengartikan evaluasi sebagai suatu proses untuk memberikan atau menentukan nilai pada obyek tertentu berdasarkan suatu kriteria tertentu. Dengan demikian evaluasi adalah suatu proses pengambilan keputusan atau memberikan nilai terhadap suatu hasil berupa besaran kuantitatif (skor) yang dicapai oleh seseorang atau suatu obyek tertentu.

Tujuan utama melakukan evaluasi dalam proses pembelajaran adalah untuk mendapatkan data yang akurat tentang tingkat pencapaian tujuan pembelajaran oleh siswa sehingga dapat diupayakan tindak lanjutnya. Untuk setiap tindak lanjut yang dikehendaki tersebut, maka diadakan tes yang masing-masing secara berurutan diberi nama: tes penempatan, tes formatif, tes diagnostik dan tes sumatif (Harsuki, 2003).

Tujuan evaluasi adalah sebagai berikut:

1. Tujuan seleksi atau selektif, dengan mengadakan evaluasi pelatih memiliki cara untuk menyeleksi atlet.
2. Tujuan diagnostik, apabila tes yang digunakan dalam evaluasi cukup memenuhi syarat, maka dengan cepat pelatih dapat mengetahui kekurangan-kekurangan atletnya. Di samping itu dapat diketahui pula berbagai sebab yang melatar belakangi kekurangan tersebut.

3. Tujuan penempatan, sistem baru sekarang yang banyak dipopulerkan di negara-negara barat adalah sistem latihan mandiri. Alasan munculnya sistem ini adalah pengakuan setiap atlet yang lahir membawa bakat sendiri-sendiri sehingga pelajaran akan lebih efektif apabila disesuaikan dengan pembawaan yang ada. Akan tetapi mengingat adanya berbagai keterbatasan, seperti terbatasnya tenaga (SDM), sarana prasarana, maka program yang bersifat individual tidak jarang sulit sekali dilaksanakan.
4. Tujuan pengukur keberhasilan, dimaksudkan untuk mengetahui sejauh mana suatu program telah berhasil diterapkan secara seksama. Keberhasilan program pembelajaran sangat ditentukan oleh beberapa faktor, seperti: faktor guru, bahan (kurikulum dan sistem kurikulum) metode mengajar, sarana dan prasarana, alat evaluasi serta siswa.  
(Wahjoedi, 2001)

Kriteria adalah standar atau azas-azas dasar atau pedoman yang dijadikan bahan pegangan dalam melakukan tes atau pengukuran. Pemahaman terhadap suatu tes yang baik adalah sangat penting. Tanpa memiliki pemahaman terhadap persyaratan tersebut, seseorang akan sulit menentukan pilihan tes yang baik dari beberapa alternatif pilihan tes yang tersedia.

Sebagai seorang pelatih olahraga di club club olahraga atau instruktur harus memiliki kemampuan dalam menentukan tes yang akan digunakan mengukur anak latihan dan anak didiknya jika tidak ditemukan alat ukur yang tepat untuk itu. Jika sudah ada tes yang dibuat orang maka harus mampu memilih tes mana yang tepat untuk digunakan mengukur keterampilan anak latihan dan anak didiknya.

Untuk dapat melakukan tes, tes harus memenuhi persyaratan yang meliputi:

1. Tes harus komprehensif
2. Tes harus Kontiniu
3. Tes harus flexibel.
4. Tes harus mengacu pada materi ajar
5. Tes harus memiliki kualitas yang cukup.
6. Tes harus memiliki persyaratan administrasipelaksanaan.

(Arsil, 2010)

Melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diberikan pengetahuan kepada para pelatih dan pemain sepakbola bagaimana pelaksanaan tes kondisi fisik untuk pemain sepakbola dan juga tatacara pengukuran kemampuan kondisi fisik pemain agar para pelatih

dapat mengukur sejauhmana peningkatan latihan fisik yang telah diberikan. Karena adanya peningkatan pemahaman dan pengetahuan pelatih terhadap pengukuran kondisi fisik, maka setelah kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan diharapkan pelatih dan pemain sepakbola di Kenagarian Air Bangis mampu menyusun dan melaksanakan program latihan yang seimbang antara teknik, fisik dan taktik agar prestasi klub lebih baik lagi dimasa mendatang.

### **UCAPAN TERIMAKASIH**

Pada kesempatan ini penulis ini mengucapkan terimakasih kepada pihak terkait yang telah membantu dan memberikan dukungan sehingga kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dapat terlaksana sesuai rencana: (1) Kepada Rektor UNP, (2) LP2M UNP yang telah membiayai kegiatan tersebut. (3) Kepada Semua Pemain dan Pelatih Klub Sepakbola di Kenagarian Air Bangis yang telah berpartisipasi pada kegiatan tersebut.

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan pelaksanaan penerapan ipteks yang berjudul "Pelatihan Tes dan Pengukuran Kondisi Fisik Bagi Pelatih dan Pemain Persatuan Sepakbola Air Bangis" didapatkan hasil sebagai berikut yaitu Peningkatan pengetahuan dan keterampilan Pelatih dan Pemain Persatuan Sepakbola Air Bangis tentang tes dan pengukuran kondisi fisik.

### **REKOMENDASI**

Adapun rekomendasi dari hasil kegiatan ini adalah:

1. Perlu adanya pelatihan-pelatihan lanjutan bagi Pelatih dan Pemain Persatuan Sepakbola Air Bangis.
2. Perlu adanya pelatihan-pelatihan dan penyuluhan tentang tes dan pengukuran kondisi fisik bagi Pelatih dan Pemain Persatuan Sepakbola Air Bangis hingga evaluasi hasil tes tersebut.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Arsil. (2010). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Wineka Media.
- Harsuki. (2003). *Perkembangan Olahraga Terkini (Kajian Para Pakar)*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Sepriadi. (2017). Kontribusi Status Gizi dan Kemampuan Motorik Terhadap Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 194–206. <https://doi.org/dx.doi.org/10.21831/jk.v5i2.15147>



Syafruddin. (2011). *Teori Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP Press.

UU No.3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional.

Wahjoedi. (2001). *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.