

TES PARAMETER KONDISI FISIK ATLET ATLETIK DAN PENCAK SILAT KABUPATEN PONOROGO 2022

Wasis Himawanto¹, Puspodari², Setyo Harmono³, Sugito⁴, Slamet Junaidi⁵, Septyaning Lusianti⁶,
Dhedhy Yuliawan⁷, Muh. Nur Kholis⁸, Mokhammad Firdaus⁹, M. Anis Zawawi¹⁰, Irwan Setyawan¹¹,
Ardhi Mardianto IP¹², Muhammad Yanuar Rizky¹³

^{1,2} Magister Keguruan Olahraga, Universitas Nusantara PGRI Kediri
^{3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13} Prodi Pendidikan Jasmani, Universitas Nusantara PGRI Kediri
Email : himasis_23@unpkediri.ac.id

Abstrak

Kondisi fisik yang baik pada atlet akan sangat berpengaruh dalam meningkatkan keterampilan bermain. Kondisi fisik dibutuhkan baik pada saat proses melakukan latihan maupun kompetisi. Mengingat kondisi dari atlet yang masih beragam maka diperlukannya seleksi dimana dalam hal ini melaksanakan tes parameter kondisi fisik. Sehingga kedepannya atlet-atlet yang sesuai dengan kriteria baik dapat melaksanakan program yaitu training center. Dalam hal ini pelaksanaan tes parameter kondisi fisik bertujuan untuk mengetahui kondisi atau keadaan atlet cabang olahraga atletik dan pencak silat Kabupaten Ponorogo yang dipersiapkan untuk event olahraga. Kegiatan ini juga merupakan agenda dari Koni Kabupaten Ponorogo dibawah naungan Dinas Kebudayaan Pariwisata Pemuda dan Olahraga. Bentuk dari tes parameter ini adalah tes parameter kondisi fisik yang terdiri dari 16 jenis tes kondisi fisik secara umum dan cabang. Sehingga didapatkan hasil sebuah data yang memiliki norma untuk dasar dan data pelatih atau pihak yang berkepentingan dalam mengembangkan prestasi olahraga di Kabupaten Ponorogo.

Kata kunci : Kondisi fisik, tes parameter, atlet

Abstract

Good physical condition in athletes will be very influential in improving playing skills. Physical conditions are needed both during the process of doing training and competition. Given the conditions of athletes who are still diverse, it is necessary to select where in this case carrying out a physical condition parameter test. So that in the future athletes who fit the criteria can carry out the program, namely the training center. In this case, the implementation of the physical condition parameter test aims to determine the condition or condition of athletes in athletics and pencak silat Ponorogo Regency who are prepared for sports events. This activity is also an agenda of the Koni Ponorogo Regency under the auspices of the Youth Tourism Culture and Sports Office. The form of this parameter test is a physical condition parameter test consisting of 16 types of general and branch physical condition tests. So that the results of a data that has norms for the basis and data of coaches or interested parties in developing sports achievements in Ponorogo Regency.

Keywords: Physical condition, parameter tests, athletes

Pendahuluan

Istilah olahraga terdapat dalam bahasa Jawa yaitu olahrogo. Olah artinya melatih diri menjadi seorang yang terampil sedangkan rogo artinya badan. jadi olahraga adalah suatu bentuk pendidikan individu dan masyarakat yang mengutamakan gerakan-gerakan jasmani yang dilakukan secara sadar dan sistematis menuju suatu kualitas yang lebih tinggi.

Kondisi fisik yang baik pada olahraga atletik dan pencak silat akan sangat berpengaruh dalam meningkatkan keterampilan bermain. Kondisi fisik dibutuhkan baik pada saat proses melakukan latihan maupun kompetisi. Salah satu komponen kondisi fisik dalam cabang olahraga atletik dan pencak silat adalah kekuatan. Dalam atletik dan pencak silat selain kecepatan, kelincahan, kekuatan eksplosif, kekuatan bahu dan daya tahan otot merupakan variabel penting untuk kinerja yang lebih baik (Tiwari, Rai, & Srinet, 2011). Kekuatan merupakan salah satu komponen dasar biomotor yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga (Adhi, Sugiharto, & Soenyoto, 2017).

Pelaksanaan tes parameter kondisi fisik ini dilakukan oleh *Nusantara Physical Condition Team* dari Universitas Nusantara PGRI Kediri Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Nusantara Physical Condition Team memiliki anggota yang memiliki keahlian dibidang olahraga dengan keilmuan yang sesuai. Dalam hal ini pelaksanaan tes parameter kondisi fisik bertujuan untuk mengetahui kondisi atau keadaan atlet cabang olahraga atletik dan pencak silat Kabupaten Ponorogo yang dipersiapkan untuk event olahraga. Kegiatan ini juga merupakan agenda dari Koni Kabupaten Ponorogo dibawah naungan Dinas Kebudayaan Pariwisata Pemuda dan Olahraga. Sehingga pada agenda tersebut memiliki muatan salah satu tujuan Dinas Kebudayaan Pariwisata Pemuda dan Olahraga yaitu pengembangan Kapasitas dan Daya Saing keolahragaan serta sebagai upaya peningkatan prestasi olahraga pada pelajar Kabupaten Ponorogo. Mengingat kondisi dari atlet yang masih beragam maka diperlukannya seleksi dimana dalam hal ini melaksanakan tes parameter kondisi fisik. Sehingga kedepannya atlet-atlet yang sesuai dengan kriteria baik dapat melaksanakan program yaitu training center.

Mengingat akan pentingnya kegiatan ini maka Nusantara Physical condition Team dari Universitas Nusantara PGRI Kediri Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains diharapkan memberikan kontribusi kepada masyarakat dalam konteks pelaksanaan tes parameter kondisi fisik atlet Kabupaten Ponorogo dan memberikan rekomendasi dari hasil tes tersebut. Besar harapannya akan kesuksesan dari pelaksanaan tes parameter ini agar menjadi salah satu dasar pengambilan keputusan Kabupaten Ponorogo untuk memilih bibit-bibit atlet yang dapat mengharumkan nama Kabupaten Ponorogo dalam bidang

olahraga. Bentuk dari tes parameter ini adalah tes parameter kondisi fisik yang terdiri dari 16 jenis tes kondisi fisik secara umum dan kecabangan. Sehingga didapatkan hasil sebuah data yang memiliki norma untuk dasar dan data pelatih atau pihak yang berkepentingan dalam mengembangkan prestasi olahraga di Kabupaten Ponorogo.

Berdasarkan Berdasarkan latar belakang tersebut, maka dalam rangka memenuhi Tridharma Perguruan Tinggi yaitu Pengabdian Masyarakat, dosen Prodi Pendidikan Jasmani dan Magister Keguruan Olahraga Universitas Nusantara PGRI Kediri mengadakan kegiatan yang berjudul “TES PARAMETER KONDISI FISIK ATLET ATLETIK DAN PENCAK SILAT KABUPATEN PONOROGO 2022”

1. Identifikasi masalah

Kondisi fisik atlet yang masih beragam maka diperlukannya seleksi dimana dalam hal ini melaksanakan tes parameter kondisi fisik. Sehingga kedepannya atlet-atlet yang sesuai dengan kriteria baik dapat melaksanakan program yaitu *training center*.

2. Tujuan kegiatan

Tujuan kegiatan ini adalah dengan adanya tes parameter ini dapat memetakan kondisi fisik atlet pelajar Kab. Ponorogo khususnya cabang olahraga Atletik dan Pencak Silat

3. Manfaat Kegiatan

Manfaat yang diharapkan dari pendampingan ini adalah sebagai berikut.

1. Bagi atlet dapat mengetahui kondisi fisiknya sendiri-sendiri.
2. Bagi Koni Kab. Ponorogo diharapkan dapat mengetahui peta kemampuan kondisi fisik atletnya yang dengan tujuan sebagai parameter untuk menentukan atlet yang masuk pada training camp.
3. Bagi pelaksana program pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat menjadi sarana berkembangnya ilmu keolahragaan khususnya pada ilmu kepelatihan.

Metode Pelaksanaan

Tes parameter kondisi fisik dilakukan pada:

- Hari : Senin dan Selasa
Tanggal : 28 dan 29 November 2022
Waktu : 07.30 – selesai
Tempat : Stadion Bathoro Katong Ponorogo

Pendekatan yang dilakukan untuk menyelesaikan program dengan menggunakan metode kerjasama (kooperatif) melalui pendampingan kepada mitra. Koni Kab. Ponorogo bersama tim pengabdian dari Universitas Nusantara PGRI Kediri dan pelatih cabang olahraga atletik dan pencak silat bersama-sama melakukan tes dan pengukuran yang diberikan kepada atlet pelajar Kab. Ponorogo. Melalui kerjasama yang dilakukan dapat memberikan pemahaman sehingga dapat melakukan tes dan pengukuran dengan tepat. Sasaran tes diberikan kepada atlet pelajar dengan melakukan tes dan pengukuran. Motivasi juga diberikan kepada atlet untuk dapat meningkatkan intensitas latihan yang bertujuan untuk mendapatkan hasil yang maksimal dalam melakukan latihan.



Gambar 1. Tes Push-up

Berikut prosedur dan Rangkaian pelaksanaan tes dan pengukuran.

A. Prosedur Pelaksanaan Tes Dan Pengukuran

Untuk mencapai tujuan tes pengukuran, para atlet perlu menempuh kegiatan pra-lapangan, kegiatan pelaksanaan lapangan, dan kegiatan pascavlapangan dibawah bimbingan penanggung jawab tes pengukuran.

1. Sebelum Kegiatan Tes Pengukuran

Sebelum kegiatan tes dan pengukuran dimulai, beberapa persiapan yang harus dilakukan oleh petugas tes dan atlet sebagai berikut :

a. Petugas

- 1) Mempersiapkan tes apa yang akan dijalankan
- 2) Tentukan waktu dan tempat pelaksanaannya
- 3) Estimasi anggaran yang diperlukan

- b. Atlet
 - 1) Mengikuti pembekalan materi tes pengukuran yang dilaksanakan sebelum pelaksanaan tes.
 - 2) Menyusun rencana kegiatan tes bersama atlet lain dalam kelompoknya.
- 2. Saat Pelaksanaan Tes Pengukuran

Saat pelaksanaan tes pengukuran, beberapa hal yang harus dilakukan oleh petugas tes pengukuran tersebut dan atlet sebagai berikut:

 - a. Petugas
 - 1) Menjelaskan tugas pokok yang harus dilakukan oleh masing-masing kelompok atlet
 - 2) Memberikan bimbingan kepada atlet
 - 3) Memberikan umpan balik
 - b. Atlet
 - 1) Mengisi daftar hadir atlet
 - 2) Melaksanakan observasi dan adaptasi terhadap materi yang diberikan petugas
 - 3) Melaksanakan kegiatan tes pengukuran sesuai dengan tema tugas yang telah ditetapkan sebelumnya
 - 4) Mendiskusikan dengan petugas apabila ada yang kurang dipahami.
- 3. Setelah Kegiatan Tes dan Pengukuran

Setelah kegiatan tes pengukuran selesai dilaksanakan, hal-hal yang harus dilakukan oleh petugas dan atlet sebagai berikut:

 - a. Petugas
 - 1) Menjelaskan teknis pembuatan laporan tes pengukuran
 - 2) Menentukan batas waktu penyelesaian laporan
 - 3) Pengolahan hasil tes yang dilakukan
 - 4) Menyimpulkan hasil tes yang dilakukan.
 - b. Atlet
 - 1) Menunggu hasil laporan dari petugas tes
 - 2) Selalu menjaga kondisi setelah tes dan pengukuran
 - 3) Menjalankan saran yang diberikan oleh petugas jika ada saran dari hasil yang didapatkan.



Gambar 2. Tes Medicine Ball

B. Rangkaian Tes

- 1) Kekuatan otot tangan
- 2) Daya tahan/VO2Max
- 3) Power
- 4) IMT
- 5) Kelentukan : tangan dan togok
- 6) Keseimbangan
- 7) Skin fold
- 8) Kecepatan



Gambar 3. Tes sit and reach

Hasil dan Pembahasan

Peserta Peserta dari tes parameter tersebut berjumlah sebanyak 92 atlet yang terdiri dari 42 atlet atletik dan 50 atlet pencak silat. Petugas tes parameter dilakukan oleh Nusantara Physical Condition Team dari Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Rekomendasi

Hasil peringkat diperoleh berdasarkan jumlah nilai total tertinggi, diperoleh nilai tertinggi dengan total nilai 42.00.

Tabel 1. Hasil cabang olahraga atletik putra

No	NAMA	NILAI TOTAL	PERINGKAT
1	Yoga efendy P	42	1
2	Andika heryansah P.P	39	2
3	Evan Nur Bagus	39	3
4	Aji Bagus S	38	4
5	Adre rizk pradita	37	5
6	Al Briant Naza F	37	6
7	Muhammad Ardiansyah	37	7
8	Rafa Julianto	37	8
9	Rangga Ferdiansyah	37	9
10	Ridho Bayu Laksono	36	10
11	Farrel Bima Albiandi	34	11
12	Helga Pandu Bimantara	34	12
13	M. Fauzan Riza	34	13
14	Muhammad Rayyan D.S	34	14
15	Afdhal Febrian Eka P	34	15
16	Afrizal Ahmad A.	33	16
17	Siswanto	33	17
18	Surya Andika Saputra	33	18
19	Yossi Zhulfa Masrurroh	33	19
20	Rifqi Rohmatul Hidayati	33	20
21	Aditya Rifki Pratama	32	21
22	Rizqi Haikal Fiqri	32	22
23	Arjuna Tirta R F	31	23
24	Morrano Pramudya Winata	31	24
25	Sahmad Junio	31	25
26	Julian Jerzy A.	29	26

Tabel 2. Hasil cabang olahraga atletik putri

No	NAMA	NILAI TOTAL	PERINGKAT
1	Rindiani Nabila A.	32	1
2	Shofiya Salma Mumtazati	32	2
3	Whynneta Kirna Khoirunnisa	32	3
4	Zahra Tusyta Ersanda	32	4
5	Yunisa Arum K.I	30	5
6	Yuliana Dwi Astuti	30	6

7	Titis Eva Indriansari	29	7
8	Tzaniya Azzahra Ihtiyarri	29	8
9	Lia Anggraini	28	9
10	Ayu Citra Lestari	27	10
11	Jessica Vivilya A.	27	11
12	Yunita Kholifatul Hanifah	27	12
13	Yuren Zafirah	27	13
14	Shely Cornelia F	27	14
15	Ririn Eka Septiarini	26	15
16	Maylani Fikriyanisa	23	16

Tabel 3. Hasil cabang olahraga Pencak Silat Putra

No	NAMA	NILAI TOTAL	PERINGKAT
1	Farel revansa R	42	1
2	Risquallah Fajar Nur F	40	2
3	Herzandyto Arifian A J	38	3
4	Aeiga secyo P.B	37	4
5	Afriza wahyu asnaudin	37	5
6	Divatry Untung P	37	6
7	Galih Juliano Fernando	37	7
8	Trisna bayu anggara	37	8
9	Alpi Yuda P	36	9
10	Dwiki surya febriansyah	36	10
11	Masfaris soleh CW	36	11
12	Ahmad Erlangga Apria	35	12
13	M Arifin Yusuf	35	13
14	Mukzizat Lanang S	35	14
15	Shindou Kusuma W	35	15
16	Akmal Khairullah Winarko	35	16
17	Ariq Dwi Wahyu Prasetyo	35	17
18	Rehan Fasahat Afzal	34	18
19	Abi Prasetyo	34	19
20	Andika febriansyah	34	20
21	Bagus Prasetyo	33	21
22	Farhan Nor Romadhon	33	22
23	Galung Roja F.Y	33	23
24	Muhammad ilham hanafi	33	24
25	Ragil Febrianto	33	25
26	Bintang Naufal M	33	26
27	Heygra Anggit N.A	33	27
28	M.Ardiansyah P.R	32	28
29	Mohammad Wahyu Abby Putra	32	29
30	Wajracegna Muhammad Surya	32	30

31	Ahlal M.A.S.M	32	31
32	Ilham nur kholifin	32	32
33	Ragil Surya P	32	33
34	Ridwan nur F.	31	34

Tabel 4. Hasil cabang olahraga Pencak Silat Putri

No	NAMA	NILAI TOTAL	PERINGKAT
1	Reni antika nilam sari	31	1
2	Alhikma Tasya M. I. A	31	2
3	Feliziana Jessica Tasya M	31	3
4	Natasya tri andini	31	4
5	Marissa Nofiani Sari	31	5
6	Rahma Aulia Prastya	30	6
7	Roro Pathirtan K.	30	7
8	Nadya Raina Tifany	30	8
9	Tasya Dwi N.	29	9
10	Viola aviana cahyati	29	10
11	Hana Kim N.M	29	11
12	Indi Aprillia Rahma Wati	28	12
13	Mutiara Ghaisya K.W	28	13
14	Ratih Khoirul R	28	14
15	Sinta Marwatul F	28	15
16	Septian maulana	28	16

Kesimpulan

Berdasarkan hasil nilai item tes yang telah disesuaikan dengan kategori atlet, maka diperlukan peningkatan hasil kondisi fisik yang lebih baik lagi. Karena nilai rata-rata atlet pada umumnya masih dalam kategori kurang.

Saran

Oleh karena itu perlu dilaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui Pengenalan tes parameter yang ditujukan kepada calon atlet masa depan, sehingga kedepannya diharapkan ada kelanjutan atau secara *continue* perihal kegiatan ini dikarenakan dirasakan oleh berbagai pihak bahwa kegiatan ini sangat bermanfaat bagi pemangku kebijakan, atlet, dan masyarakat.

Daftar Pustaka

- Halbatullah, Astra & Suwiwa, 2019. Pengembangan Model Latihan Fleksibilitas Tingkat Lanjut Dalam Pembelajaran Pencak Silat. Singaraja: Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Pendidikan GaneshaSingaraja, Indonesia
- Halim, Nur Ikhsan. 2011. Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani, Makassar: Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar
- Kriswanto Erwin S, 2015. Pencak Silat. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Sajoto, Mochamad. 1988. Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal PendidikanTinggi