

## **Pelatihan Pengukuran Kondisi Fisik Atlet Perguruan Tapak Suci Provinsi Gorontalo**

**Syarif Hidayat<sup>1</sup>, Nurhayati Luputo<sup>2</sup>, Suratmin<sup>3</sup>, Arief Ibnu Haryanto<sup>4</sup>**

<sup>1</sup>Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo, Indonesia

email: syarif\_hidayat@ung.ac.id

<sup>2</sup>Universitas Negeri Gorontalo.

email: nurhayati.liputo@ung.ac.id

<sup>3</sup>Universitas Pendidikan Ganesha.

email: suratmin@undiksha.ac.id

<sup>4</sup>Universitas Negeri Gorontalo.

email: ariefibnu67@gmail.com

### **Abstract**

*A coach in carrying out his duties needs to have the correct materials and information about coaching, especially those related to the athlete's condition. The task that is carried out by itself must have the knowledge and abilities that support success as a coach. There are three main stages that every trainer needs to have in order to know their abilities: 1) developing the program, 2) implementing the program, and 3) reviewing the results of the program. These stages require ownership, experience, abilities and skills; including those relating to tests, measurements and evaluations. A little trainer needs to understand and run tests, assessments and evaluations. Through the implementation of these tools, a trainer can find out the program that is prepared according to the needs and abilities of the child, control its implementation and implementation, achieve the results of the training in accordance with the desired goals. The expected result is an increase in the knowledge and skills of all trainers at the Tapak Suci College of Gorontalo Province in carrying out physical tests, assessing and evaluating the condition of athletes or fighters so that development and progress during training can be well controlled in order to prepare for matches. The results of this PkM will be obtained in the form of a journal. The output of PKM is in the form of work that can be used directly by trainers in the form of practice guidelines for trainers at the Tapak Suci College of Gorontalo Province in carrying out tests, evaluations and the dominant physical condition of the sport of pencak silat, articles published in journals, reports on the results of PkM implementation, and financial notebooks. The PkM activity will be carried out by the Al - Hamim Islamic Boarding School in Bulotalangi Barat, Bulango District, Bone Bolango Regency, from March to June 2022. The target of the PkM activity is all trainers at the Tapak Suci College, Gorontalo Province. The methods used in this PkM activity include lectures, demonstrations and cognitive tests.*

**Keywords:** *training; measurement; physical condition; fighter.*

### **Abstrak**

*Seorang pelatih dalam melaksanakan tugas perlu memiliki bahan dan informasi yang benar tentang kepelatihan, khususnya bahan dan informasi yang berkaitan dengan keadaan atlet. Tugas yang dijalankan dengan sendirinya harus memiliki pengetahuan dan kemampuan yang menunjang keberhasilan selaku pelatih. Tiga tahapan utama*

yang perlu dimiliki bagi setiap pelatih ialah kemampuan: 1) menyusun program, 2) melaksanakan program, dan 3) mengkaji hasil program. Tahapan-tahapan tersebut perlu pemilikan pengetahuan, pengalaman, kemampuan dan keterampilan; antara lain yang dinamakan tes, pengukuran dan evaluasi. Seorang pelatih sedikit banyak perlu mengerti dan menjalankan tes, pengukuran dan evaluasi. Melalui alat-alat tersebut seorang pelatih dapat mengetahui pelaksanaan program yang disusun sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan anak, mengontrol dan mengevaluasi pelaksanaannya, meminimalkan kendala yang timbul, mencapai hasil latihannya sesuai dengan tujuan yang diinginkan. Hasil yang diharapkan yaitu meningkat pengetahuan dan keterampilan seluruh pelatih di Perguruan Tapak Suci Provinsi Gorontalo dalam melaksanakan tes, pengukuran dan evaluasi kondisi fisik atlet atau pesilat sehingga perkembangan dan kemajuan performa selama latihan dapat terkontrol dengan baik dalam rangka mempersiapkan pertandingan. Hasil PkM ini akan dipublikasikan dalam bentuk jurnal. Luaran PkM berupa karya yang dapat dimanfaatkan langsung oleh pelatih berupa buku pedoman praktek untuk pelatih di Perguruan Tapak Suci Provinsi Gorontalo dalam pelaksanaan tes, pengukuran dan evaluasi kondisi fisik dominan olahraga pencak silat, artikel yang dipublikasi di jurnal, laporan hasil pelaksanaan PkM, dan buku catatan keuangan. Kegiatan PkM akan dilaksanakan Pondok Pesantren Al – Hamim Bulotalangi Barat, Kecamatan Bulango Tim Kabupaten Bone Bolango pada Bulan Maret sampai dengan Juni 2022. Sasaran kegiatan PkM adalah seluruh pelatih di Perguruan Tapak Suci Provinsi Gorontalo. Metode yang digunakan dalam kegiatan PkM ini meliputi ceramah, demonstrasi dan tes kognitif.

**Kata Kunci:** pelatihan; pengukuran; kondisi fisik; pesilat.

© 2022 Universitas Negeri Gorontalo

Under the license CC BY-SA 4.0

---

**Correspondence author:** Arief Ibnu Haryanto, ariefibnu67@gmail.com, Gorontalo, Indonesia

## PENDAHULUAN

Peran seorang pelatih banyak kesamaannya dengan peran seorang guru. Kedua-duanya harus memiliki latar belakang pengetahuan, keterampilan dan kemampuan yang memadai. Mereka harus menyusun program, melaksanakan program, memberikan bimbingan dan dorongan dalam berlatih dan belajar untuk memperoleh hasil yang lebih baik, serta mengadakan penilaian tentang hasil yang diperolehnya.

Para ahli kepelatihan berpendapat, untuk menjadi pelatih yang baik. lebih dahulu dia harus menjadi guru yang baik, dengan kata lain dapat

dikatakan: pelatih itu sama dengan guru ditambah tugas lain atau disebut guru plus (+). Oleh *National Coaching Foundation* dalam terbitannya tentang "*The Coach at Work*" dinyatakan, bahwa pelatih itu tidak sekedar memberi instruksi atau mengajar atau melatih tetapi mencakup ketiganya, dan bahkan lebih dari itu (Gonçalves et al., 2007).

Memberi instruksi berarti mengatakan tingkat-tingkat atau langkah-langkah tindakan yang harus dilakukan oleh pelatih terhadap pelaku/atlet. Pelaksanaannya yaitu dengan cara memberi serangkaian komando dalam latihan (Mylsidayu & Kurniawan, 2015). Selaku instruktur tentu saja memiliki pengalaman dan pengetahuan meramal keberhasilan selama berlatih.

Tiga tahapan utama yang perlu dimiliki bagi setiap pelatih ialah kemampuan: 1) menyusun program, 2) melaksanakan program, dan 3) mengkaji hasil program (Harsono, 2017). Tahapan-tahapan tersebut perlu pemilikan pengetahuan, pengalaman, kemampuan dan keterampilan; antara lain yang dinamakan tes, pengukuran dan evaluasi. Seorang pelatih sedikit banyak perlu mengerti dan menjalankan tes, pengukuran dan evaluasi. Melalui alat-alat tersebut seorang pelatih dapat mengetahui apakah program yang disusun sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan anak atau tidak? Apakah pelaksanaannya lancar atau tersendat-sendat? Masalah-masalah apa yang dihadapi? Apakah hasil latihannya sesuai dengan tujuan yang diinginkan?

Berangkat dari hal-hal tersebut, seorang pelatih pada Perguruan Seni Beladiri Indonesia Tapak Suci Putera Muhammadiyah Provinsi Gorontalo harus mengetahui kemampuan dan kebutuhan setiap atletnya, agar program dan bimbingan yang diberikan sesuai dengan dirinya.

Pelatihan Tes, pengukuran, dan evaluasi merupakan salah satu jawaban mengatasi hal ini.

Adapun tujuan secara umum dari kegiatan ini yaitu untuk memberikan pengetahuan tentang tes, pengukuran dan evaluasi baik prosedur pelaksanaannya sampai pada mengevaluasi hasil pengukurannya kepada seluruh pelatih (Kader perguruan) pada Perguruan Seni Beladiri Indonesia Tapak Suci Putera Muhammadiyah Provinsi Gorontalo.

Tujuan khusus dari pelatihan ini yaitu untuk memberi pengetahuan tentang tes, pengukuran dan evaluasi baik prosedur pelaksanaannya sampai pada mengevaluasi hasil pengukurannya kepada seluruh pelatih (Kader perguruan) Seni Beladiri Indonesia Tapak Suci Putera Muhammadiyah Provinsi Gorontalo. Untuk memberi pengetahuan khusus komponen fisik Pencak silat yang berkaitan tentang tes, pengukuran dan evaluasi baik prosedur pelaksanaannya sampai pada mengevaluasi hasil pengukurannya kepada seluruh pelatih (Kader perguruan) Seni Beladiri Indonesia Tapak Suci Putera Muhammadiyah Provinsi Gorontalo. Untuk melatih kemandirian seluruh pelatih (Kader perguruan) Seni Beladiri Indonesia Tapak Suci Putera Muhammadiyah Provinsi Gorontalo, agar kedepannya dapat melakukan tes, pengukuran dan evaluasi secara mandiri kepada anak latih dengan baik dan benar.

## **METODE PELAKSANAAN**

### **Persiapan dan Pembekalan**

Persiapan awal yang dilakukan adalah dengan memberikan bimbingan teknis terlebih dahulu kepada mahasiswa baik secara teori maupun praktiknya. Selain itu, juga melakukan persiapan alat dan bahan yang akan digunakan dalam kegiatan pelaksanaan PkM.

## **Uraian Kegiatan**

Kegiatan PkM akan dilaksanakan di Pondok Pesantren Al – Hamim Bulotalangi Barat, Kecamatan Bulango Timur, Kabupaten Bone Bolango pada Bulan Maret sampai dengan Juni 2022. Sasaran kegiatan PkM adalah seluruh pelatih (Kader perguruan) pada Perguruan Seni Beladiri Indonesia Tapak Suci Putera Muhammadiyah Provinsi Gorontalo. Metode yang digunakan dalam kegiatan PkM ini meliputi ceramah, demonstrasi dan tes kognitif.

### **1) Ceramah**

Kegiatan utama dilakukan dalam bentuk pemberian materi dengan metode ceramah dan diskusi interaktif. Untuk mencapai tujuan yang ditetapkan, maka peserta kegiatan akan diberi materi tentang hakikat tes, pengukuran dan evaluasi. Hal lain sebagai materi adalah jenis-jenis tes kondisi fisik serta perbandingan dari berbagai metode tes antara Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dan A.C.S.P.F.T. (*Asian Commite on Standardization of Physical Fitness Test*) secara spesifik berdasarkan karakter anak latih. Metode ceramah ini dikombinasikan dengan memanfaatkan laptop dan LCD untuk menyajikan materi. Pemanfaatan laptop dan LCD membantu peserta lebih mudah memahami tes, pengukuran dan evaluasi.

### **2) Demonstrasi**

Kegiatan ini dibagi menjadi dua sesi, dimana sesi pertama dilakukan oleh tim PkM bersama dengan kader yang bertujuan untuk mengajarkannya secara detail proses tes kondisi fisik. Sesi kedua dilakukan beberapa hari kemudian, dimana kader yang sudah dilatih yang selanjutnya memaparkan dan mengaplikasikan kepada anak latih. Adapun tes kondisi fisik adalah Lari 50 (*dash/sprint*), Lompat jauh tanpa

awalan, *pull up*, Lari hilir mudik 4x10 meter, *sit up* 30 detik, lentuk togok ke depan, lari jauh (1000 m), beserta tes kognitif.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Hasil dalam kegiatan PkM ini adalah: 1) Meningkatnya keterampilan dan pengetahuan atlet (Kader perguruan) Seni Beladiri Indonesia Tapak Suci Putera Muhammadiyah Provinsi Gorontalo tentang proses tes kondisi fisik. 2) Meningkatnya keterampilan dan pengetahuan pelatih (Kader perguruan) Seni Beladiri Indonesia Tapak Suci Putera Muhammadiyah Provinsi Gorontalo tentang proses tes kondisi fisik. 3) Karya sebuah buku panduan praktik pengukuran dan evaluasi kondisi fisik atlet Pencak silat yang dapat dimanfaatkan langsung oleh pelatih berupa buku pedoman praktik untuk pelatih di Perguruan Tapak Suci Provinsi Gorontalo dalam pelaksanaan tes, pengukuran dan evaluasi kondisi fisik dominan olahraga Pencak silat.

### **Pembahasan**

Banyak alasan, mengapa seorang pelatih Pencak silat perlu melakukan pengetesan dan pengukuran. Pengukuran yang hanya sekedar untuk memperoleh data dan atau informasi hanya akan membuang-buang waktu, tenaga, dan biaya. Tujuan dari pengukuran kondisi fisik harus jelas dan tegas. Beberapa kegunaan yang dapat diperoleh bagi atlet maupun pelatih ialah bermanfaat untuk:

Menentukan tingkat kemampuan. Pengetesan dan pengukuran bermanfaat untuk mengetahui secara pasti kemampuan seseorang dalam sekelompok anak atau dilihat tingkat individu atlet itu sendiri.

Mengelompokkan sesuai kemampuan. Pengelompokan sesuai dengan kemampuan adalah penting sekali bagi pelatih maupun atlet. Pengelompokan kemampuan bisa terbagi atas kemampuan baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Atas dasar pengelompokan kemampuan, pelatih dapat memberikan jenis latihan yang sesuai dengan kebutuhannya. Lebih-lebih bila diingat dalam kepelatihan penanganan terhadap individu atau perorangan atlet lebih ditekankan.

Mendiagnosa kelemahan. Selama kepelatihan selain memperhatikan kemampuan dan keterampilan pada diri si atlet, juga perlu mengetahui kelemahan-kelemahannya. Dengan mengetahui kelemahan seorang atlet, pelatih akan dapat memilih dan menentukan jenis-jenis latihan yang harus lebih ditekankan baginya. Mengetahui kelemahan secara individual setiap atlet bukanlah merupakan hal yang mudah bagi pelatih. Tetapi hal ini akan dapat diatasi atas dasar kesungguhan dan pengalaman.

Membebaskan dari program latihan tertentu. dari hasil pengetesan, selain dapat mengetahui tingkat kelemahan seorang atlet dapat juga mengetahui kelebihan-kelebihannya. Dengan tingkat kemampuan sangat tinggi atau tinggi, dapatlah atlet tersebut dibebaskan dari latihan yang baginya sudah mencapai tingkatan yang tinggi.

Motivasi atlet. Pengetesan dan pengukuran dapat juga merupakan rangsangan atau motivasi bagi atlet. Bila ada rencana untuk dites, setiap atlet terdorong untuk berlatih yang lebih baik dan sungguh-sungguh agar hasil pengetesan lebih baik dibanding dengan teman-teman lainnya. Rangsangan atau motivasi merupakan pendorong yang sangat penting bagi tiap atlet.

Meramalkan kemampuan atlet mendatang. Dengan mengetahui hasil pengesanan dalam situasi dan kondisi pada waktu itu, seorang pelatih akan dapat memperkirakan tentang kemampuan atlet diwaktu-waktu mendatang. Kemampuan atlet dapat diramalkan, bila pengukuran dilakukan beberapa kali, dalam berbagai situasi dan kondisi serta dikaitkan dengan hasil pengukuran atlet-atlet lainnya.

Menyusun norma. Untuk dapat menentukan bagaimana tingkat kemampuan seorang atlet berdasar hasil tes yang dicapai diperlukan adanya norma yang berlaku dalam jenis tes tersebut. Suatu norma tersusun berdasarkan jenis kelamin pria atau wanita dan tingkat kemampuan tertentu.

Mengevaluasi program dan pelaksanaan latihan. Mengevaluasi program dan bagaimana pelaksanaan latihan berikutnya merupakan tugas yang harus dilakukan setiap pelatih. Hal itu harus mendasarkan hasil pengesanan dan atau pengukuran. Dalam mengevaluasi hendaknya mencakup berbagai aspek yang termasuk dalam program serta pelaksanaannya, dengan cara mengumpulkan data dan informasi yang betul.

Merevisi program dan pelaksanaan latihan. Dari hasil pengukuran dapatlah diketahui hal-hal mana yang sesuai dengan rumusan tujuan yang ditetapkan dan mana-mana yang belum sesuai dengan tujuannya. Di sini akan terlihat kebaikan dan kelemahan-kelemahannya. Berpangkal penemuan kelemahan, program latihan perlu diperbaharui dengan pelaksanaan yang lebih baik.

Mengumpulkan data untuk penelitian. Pengetesan sangat berguna sebagai tahapan dalam penelitian, khususnya tahapan dalam pengumpulan data. Tahapan pengumpulan data termasuk unsur yang



sangat penting, karena penelitian yang benar, data yang terkumpul harus pula benar.

## **KESIMPULAN**

Pelatih haruslah menguasai ilmu pengukuran kondisi fisik yang tepat bagi atletnya. Pelatih Pencak silat harus dapat membedakan antara kondisi fisik yang prima dan juga yang tidak prima dalam meningkatkan kemampuan atletnya. Tentunya melalui program pengabdian masyarakat ini pengetahuan pelatih Pencak silat Perguruan Tapak Suci Provinsi Gorontalo akan semakin meningkat karena program ini disusun berdasarkan komponen-komponen fisik secara khusus untuk Pencak silat. Beberapa hal dari pelatihan ini juga akan bermanfaat bagi atlet dalam memperoleh pengalaman yang berharga dalam upaya meraih prestasi semaksimal mungkin seperti yang diinginkan setiap atlet.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terimakasih sebesar-besarnya kepada Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo yang telah memberikan dana hibah pengabdian masyarakat. Tidak lupa penulis mengucapkan terimakasih kepada pengelola Pondok Pesantren Al – Hamim Bulotalangi Barat, Kec. Bulango Tim Kabupaten Bone Bolango yang telah memberikan ruang dalam pengabdian masyarakat ini. Terakhir, ucapan terimakasih diberikan kepada seluruh pelatih dan atlet (Kader perguruan) Seni Beladiri Indonesia Tapak Suci Putera Muhammadiyah Provinsi Gorontalo yang telah berpartisipasi penuh dalam pengabdian masyarakat ini.

## REFERENCES

- Gonçalves, C. E., Cumming, S. P., Silva, M. J. C., & Malina, R. M. (2007). *Sport and education: tribute to Martin Lee*. In *Sport and education: tribute to Martin Lee*. <https://doi.org/10.14195/978-989-26-0474-9>
- Harsono. (2017). *Periodisasi Program Pelatihan (2nd ed.)*. PT Remaja Rosdakarya.
- Mylsidayu, A., & Kurniawan, F. (2015). *Ilmu kepelatihan dasar*. Bandung: Alfabeta.