

PELAKSANAAN PENGUKURAN TES KECEPATAN DAN KELINCAHAN ATLET KUANTAN SINGINGI

Donie¹, Roma Irawan², Ronni Yennes³, Alex Aldha Yudi⁴, Romi Mardela⁵,
Yogi Setiawan⁶, Eval Edmizal⁷, Syahril Bais⁸

Departemen Kepeleatihan Universitas Negeri Padang
donie17@fik.unp.ac.id

Abstrak

Kondisi fisik berpengaruh besar terhadap kemampuan Teknik ketika kondisi fisik telah menurun maka teknik yang dimiliki tidak dapat berjalan dengan maksimal. Komponen kondisi fisik menjadi perhatian khusus utama sekali pada kecepatan dan kelincahan. Program pengabdian kepada masyarakat ini memberikan dua penjelasan instrument tes sprint 100meter dan T-Test. Pada pelaksanaannya pelatih dan atlet menjadi sumber data dengan peserta berjumlah 286 orang dan pelatih 20 orang. Hasil dari pelaksanaan pemberian tes dinyatakan 95% atlet memahami pelaksanaan tes kecepatan sprint 30meter dan t-test, sehingga dapat disimpulkan pelaksanaan tes kecepatan dan kelincahan dapat diterapkan atlet dengan baik. Untuk menjadi rekomendasi penting daripada seluruh pelatih pada saat start tes sprint menggunakan start melayang dan untuk aba-aba gunakan bendera. Pada tes kelincahan t-test perlu diperhatikan atlet menyentuh ujung marka/cone

Kata kunci: Kecepatan, Kelincahan, Sprint 30 meter, T-test

Abstract

Physical condition has a big influence on the ability of the technique when the physical condition has decreased, the technique possessed cannot run optimally. The component of physical condition is of particular concern to speed and agility. This community service program provides two explanations of the 100-meter sprint test instrument and the T-Test. In practice, trainers and athletes became the data source with 286 participants and 20 trainers. The results of the implementation of the test were stated that 90% of athletes understood the implementation of the 30-meter sprint speed test and t-test, so it can be concluded that the implementation of the speed and agility test can be applied by athletes well. To be an important recommendation from all coaches at the start of the sprint test use a drift start and for cues use flags. In the t-test agility test, it is necessary to pay attention to the athlete touching the end of the marker/cone

Keywords: Speed, Agility, Sprint 30 meter, T-test

Artikel disubmit tanggal:02 Juli 2022, Artikel disetujui:13 Juli 2022, Artikel dipublish:30 Juli 2022

Corresponden Author: Donie e-mail: donie17@fik.unp.ac.id

DOI: <http://dx.doi.org/10.31851/dedikasi.v6i2.8701> 

WAHANA DEDIKASI

PENDAHULUAN

Setiap pelaksanaan olahraga prestasi akan terus berkaitan erat dengan empat aspek komponen utama penunjang tercapainya gelar juara dengan ini seorang atlet, pelatih dan pengurus harus melaksanakan rencana yang tersusun. Empat aspek tersebut adalah Fisik, Teknik, Taktik dan Mental (Bafirman & Wahyuri, 2019). Komponen kondisi fisik yang saat ini terjadi pada KONI kabupaten Kuantan Singingi hendaknya dapat terukur dengan baik sehingga seorang pelatih bisa memberikan program latihan yang cocok bagi atletnya (Okilanda et al., 2021). Selain itu kondisi fisik ini menjadi penunjang seorang atlet memiliki kondisi yang bugar untuk bisa menghadapi pertandingan.

Secara teori latihan dalam olahraga merupakan aktivitas yang sistematis dalam waktu lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi psikologi dan fisiologi manusia untuk mencapai sasaran yang ditentukan. Melalui peningkatan Sumber Daya Manusia diharapkan mampu mendukung peningkatan

prestasi. Latihan yang merupakan kebutuhan wajib dilakukan oleh seorang atlet selama masih mengikuti pertandingan. Latihan merupakan kegiatan yang sistematis yang dilakukan berulang dengan tujuan memperoleh prestasi yang lebih baik (Sukadiyanto & Muluk, 2011) Secara teori latihan dalam olahraga adalah aktivitas yang sistematis dalam waktu lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi psikologi dan fisiologi manusia untuk mencapai sasaran yang ditentukan (Suharjana, 2013)

Kondisi fisik berpengaruh besar terhadap kemampuan Teknik ketika kondisi fisik telah menurun maka teknik yang dimiliki tidak dapat berjalan dengan maksimal (Edmizal et al., 2019). Dalam latihan fisik banyak metode yang bisa digunakan untuk mengukur kemampuan atlet yang cocok sehingga sesuai didapatkan hasil data yang valid untuk dapat digunakan selanjutnya sesuai pada program latihan yang latihan yang diinginkan pelatih. Sesuai pada kebutuhan cabang olahraga pada umumnya kondisi fisik yang menjadi

WAHANA DEDIKASI

tujuan pengambilan data test sebagai berikut. Pada test kecepatan dengan sprint 30 meter dan test untuk kelincahan dilakukan dengan t-test (Dwi et al., 2018).

Pengurus dalam hal ini KONI Kuantan Singingi melakukan tugas sesuai pada sasaran utama mendapatkan data yang valid dan reliable dalam tes pengukuran dengan menjadi stakeholder utama yang mempersiapkan kebutuhan seorang pelatih untuk mendapatkan data valid dan reliabel. Sehingga dengan ini tergambar dengan jelas target utama Kuantan Singingi sebagai tuan rumah untuk bisa menghasilkan prestasi tinggi. KONI Kuantan Singingi memiliki dasar kuat sebagai tuan rumah dengan fasilitas sarana dan prasarana olahraga yang baik. Kerjasama dengan Departemen kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang memiliki tujuan, sebagai berikut:

- 1.Mendapatkan data akurat (Valid dan Reliable)
- 2.Memberikan perubahan system kerja perodesasi latihan

3.Meningkatkan Kualitas Sumber Daya Manusia

4.Meningkatkan Ilmu Olahraga

Sebagai bentuk dukungan terbaik analisa hasil pelaksanaan tes akan dilanjutkan secara terus menerus memonitor keadaan atlet dan pelatih untuk terus meningkatkan kualitas latihan dan kualitas program latihan. Pentingnya program latihan yang baik menjadi syarat tersusunnya tujuan utama prestasi yaitu medali emas. Pada akhirnya muara dari pelaksanaan dimiliki data besar sebagai *blue print* dari olahraga Kuantan Singingi yang akan terus menjadi acuan utama dalam peningkatan prestasi olahraga Kuantan Singingi.

Pengurus KONI Kabupaten Kuantan Singingi telah melaksanakan program yang sangat baik dalam rangka menyiapkan sumberdaya manusia yakni melakukan Tes Fisik atlet untuk dapat membawa menjadi tuan rumah pada PORPROV pada tahun 2022 Riau.

BAHAN DAN METODE

WAHANA DEDIKASI

Pelaksanaan Tes Fisik dilaksanakan selama 2 hari dengan menggunakan sistem tes praktik yang dimulai dengan penjelasan dari masing-masing narasumber 1. Dr. Donie, M. Pd. 2. Dr. Roma Irawan, M. Pd. 3. Dr. Ronni Yennes, M. Pd. 4. Dr. Alex Aldha Yudi, M. Pd. 4. Romi Mardela, M. Pd. 5. Yogi Setiawan, M. Pd. 6. Eval Edmizal, M. Pd. 7. Syahril Bais, M. Pd. Metode praktik bertujuan memberikan pemahaman teori tes dan pengukuran olahraga kepada para pelatih dan atlet yang kemudian dilanjutkan dengan metode praktik pelaksanaan instrument sprint 30 meter dan t-test (Junaidi et al., 2018).

Metode praktik langsung dengan 286 atlet bertujuan mengaplikasikan tes yang diberikan dengan hasil nilai tes yang dicatat dalam waktu satuan detik, tahapan tes di masing-masing tempat dengan gambaran 2 post, untuk menghasilkan azas ketepatan dalam mengaplikasikan test yang tepat sasaran. Selanjutnya evaluasi dilakukan setelah seluruh pelatih dan atlet mendapatkan materi praktik dan

teori. evaluasi dilakukan guna mengetahui tingkat pemahaman pelatih dan atlet terhadap materi yang disampaikan oleh narasumber dengan menggunakan wawancara langsung. Segala bentuk pembiayaan di tanggung sepenuhnya oleh KONI Kab. Kuantan Singingi. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 19-20 Juni 2022. Bertempat di Stadion Kuantan Singingi. Kegiatan ini diselenggarakan oleh KONI Kabupaten Kuantan Singingi, Riau.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peserta dalam tes fisik ini adalah atlet dan pelatih dengan jenis kelamin pria dan wanita tingkat usia 12-30 tahun mengikuti kegiatan dengan sangat baik (Aryatama, 2021). hal ini dapat dilihat dalam keseriusan peserta mengikuti materi teori dan praktik. selain itu banyak peserta yang ternyata memahami teori tes dari kecepatan dan kelincahan namun ada keraguan dengan bertanya tentang rambu-rambu tes yang harus dan mutlak dilakukan karena ini menjadi unsur utama validnya tes (Aryatama, 2022),

Dapat diuraikan bahwa

WAHANA DEDIKASI

1. Harus berada di posisi belakang garis start
2. Berlari dengan posisi baik
3. Pada kelincahan bergeser dengan step yang baik
4. Pada tes kelincahan menyentuh marka/cone
5. Melewati garis finish
6. Mengikuti pedoman tes

dalam keseriusan peserta mengikuti materi teori dan praktik sehingga tercapainya pemahaman dari keseluruhan peserta di cabang olahraga mencapai 90%. Keberhasilan hingga mencapai 90% ini merupakan sebuah keberhasilan pencapaian dari KONI OKU menghasilkan atlet dengan pemahaman secara kecepatan dan kelincahan yang baik, sehingga kedepan bisa menerapkan kemampuan fisik dengan baik.

KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan tes fisik sebaiknya dilakukan secara berkala yang dimaksudkan dengan tujuan dan kebutuhan daripada tim pelatih dengan pendampingan secara intens dari praktisi dan akademisi bidang olahraga prestasi. hal ini di tujukan agar para pelatih banar-benar dapat mengaplikasikan pengambilan data yang baik guna menunjang kebutuhan latihan. KONI Kabupaten Kuantan Singingi perlu melakukan kerjasama terus menerus dengan departemen kepelatihan untuk dapat mengawal proses pembinaan prestasi olahraga menuju porprov tahun 2022 di Kab.

Tabel 1. Data Test

No	Cabang Olahraga	Jumlah	Nilai Skor Pemahaman
1	PSSI	35	100%
2	FAJI	15	95%
3	FPTI	25	100%
4	PSTI	24	100%
5	PERCASI	12	90%
6	PERPANI	27	100%
7	PSAWI	10	100%
8	PASI	5	100%
9	FOPI	10	100%
10	MUAYTHAI	20	100%
11	IPSI	3	100%
12	PERBAKIN	12	100%
13	POBSI	6	80%
14	PODSI	35	100%
15	PBVSI	25	100%
16	IMI	1	80%
17	KODRAT	18	100%
18	PERTINA	1	100%
19	PELTI	1	100%
20	PTMSI	1	100%
		286	90%

Peserta dalam pelatihan ini sangat mengikuti kegiatan dengan sangat baik. hal ini dapat dilihat

WAHANA DEDIKASI

Kuantan Singingi dalam mencapai target prestasi.

Selanjutnya agar dapat memberi dampak perluasan terhadap KONI kabupaten diseluruh Indonesia terhadap program tes dan pengukuran atlet kegiatan ini akan dipublikasikan pada Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat. Tujuannya adalah untuk memberikan dukungan terhadap pengurus organisasi olahraga di seluruh Indonesia agar melakukan pendampingan pemahaman teori dan praktik tes dan pengukuran olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Aryatama, B. (2021). KONDISI FISIK KLUB OLAHRAGA PRESTASI CABOR ATLETIK PURBOLINGGO. *SPORT SCIENCE AND EDUCATION JOURNAL*, 2(2).
- Aryatama, B. (2022). PENGARUH LATIHAN CIRCUIT TRAINING TERHADAP KEBUGARAN FISIK (DAYA TAHAN AEROBIK) SISWA BSC METRO. *JOLMA*, 2(1), 40–50.
- Bafirman, B., & Wahyuri, A. S. (2019). *Pembentukan Kondisi Fisik*.
- Dwi, D. R. A. S., Asmawi, M., Wasan, A., & Widiastuti, W. (2018). Pengaruh metode latihan dan power tungkai terhadap peningkatan kecepatan akselerasi sprint. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 3(2), 62–69.
- Edmizal, E., Donie, D., Soniawan, V., & Maifitri, F. (2019). Pelatihan Dan Implementasi Kondisi Fisik Bagi Pelatih Bulutangkis Kota Padang. *Wahana Dedikasi: Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, 2(2), 20–25.
- Junaidi, I. A., Nasrullah, N., Imansyah, F., Bayu, I. M. A., Manullang, J. G., Handayani, W., & Asriansyah, A. (2018). Pelatihan pencegahan dan perawatan cedera dalam berolahraga. *Wahana Dedikasi: Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, 1(2).
- Okilanda, A., Iswana, B., & Wanto, S. (2021). Pelatihan Pelatih Fisik Level I Nasional KONI Ogan Komering Ulu. *Wahana Dedikasi: Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, 3(2), 13.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Sukadiyanto & Muluk, D. (2011). Pengantar teori dan metodologi melatih fisik. *Bandung: Lubuk Agung*.