

PENERAPAN SPORT SCIENCE DALAM TES DAN PENGUKURAN OLAHRAGA DI PULAU BAWEAN

Yanuar Alfian Triardhana¹, Achmad Rizanul Wahyudi², Muhammad³, Imam marsudi⁴, Gigih Siantoro⁵, Mohammad Faruk⁶, Dani Primanata⁷, Fransisca Januarumi Marhaendra Wijaya⁸

^{1,2,3,4,5,6,7,8}S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

*yanuartriardhana@unesa.ac.id

Article History:

Received: 06 Nov 2024

Revised: 09 Nov 2024

Accepted: 29 Nov 2024

Abstract: Athlete tests and measurements are essential in the preparation of provincial championships. Factors such as the type of sport, the stage of preparation, the availability of facilities and resources affect the type of tests and measurements needed. These tests and measurements help the coaching team to develop a more effective training program. Ponorogo Regency needs to conduct tests and measurements of athletes continuously to achieve satisfactory results in Porprov. There are several problems faced by Bawean Island athletes in the preparation of Porprov, including limited facilities and facilities, limited resources, lack of understanding of the types of tests and measurements required, and a less targeted and effective training program. The solution is to improve facilities and facilities, provide adequate resources, improve understanding of the tests and measurements required, and develop more targeted and effective training programs. Testing and measuring athletes on Bawean Island can help achieve these goals, as well as educate coaching teams to provide new experiences for athletes and coaches in sports. It is hoped that Bawean Island athletes can achieve better results in the preparation of Porprov through these efforts.

Keywords: sport science; tes dan pengukuran; olahraga

Abstrak: Tes dan pengukuran atlet sangat penting dalam persiapan kejuaraan tingkat provinsi. Faktor-faktor seperti jenis olahraga, tahapan persiapan, ketersediaan sarana dan fasilitas, serta sumber daya mempengaruhi jenis tes dan pengukuran yang dibutuhkan. Tes dan pengukuran ini membantu tim pelatih untuk mengembangkan program latihan yang lebih efektif. Kabupaten Ponorogo perlu melakukan tes dan pengukuran atlet secara terus-menerus untuk mencapai hasil yang memuaskan dalam Porprov. Ada beberapa masalah yang dihadapi oleh atlet Pulau Bawean dalam persiapan Porprov, termasuk keterbatasan sarana dan fasilitas, sumber daya yang terbatas, kurangnya pemahaman tentang jenis tes dan pengukuran yang diperlukan, serta program latihan yang kurang terarah dan efektif. Solusinya adalah dengan meningkatkan sarana dan fasilitas, menyediakan sumber daya yang memadai, meningkatkan pemahaman tentang tes dan pengukuran yang dibutuhkan, dan mengembangkan program latihan yang lebih

terarah dan efektif. Tes dan pengukuran atlet di pulau bawean dapat membantu mencapai tujuan tersebut, serta edukasi untuk tim pelatih agar memberikan pengalaman baru bagi atlet dan pelatih cabang olahraga. Diharapkan atlet pulau bawean dapat mencapai hasil yang lebih baik dalam persiapan Porprov melalui upaya-upaya tersebut.

Kata Kunci: ilmu olahraga; tes dan pengukuran; olahraga

Pendahuluan

Pada umumnya, persiapan atlet untuk kejuaraan Tingkat provinsi membutuhkan evaluasi yang cermat dan terus-menerus. Dengan tes dan pengukuran dapat diartikan sebagai alat untuk mengukur, sedangkan evaluasi adalah membenaran dari hasil yang didapat (Sepdanius, 2019). Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kebutuhan tes dan pengukuran atlet meliputi tes dan pengukuran yang diperlukan berbeda-beda tergantung jenis olahraga yang diikuti oleh atlet (Prasetyo et al., 2018; Widanita et al., 2020). Beberapa olahraga seperti atletik, renang, dan bolavoli mungkin membutuhkan tes fisik dan pengukuran seperti kecepatan, kekuatan, kelincahan, dan daya tahan, sedangkan olahraga seperti catur dan tenis meja mungkin lebih memerlukan tes kognitif dan pengukuran seperti kemampuan memecahkan masalah, konsentrasi, dan pengambilan keputusan (Elizabeth Titiek Winanti et al., 2022; Septiasari & Sumaryanti, 2022; Widanita et al., 2020).

Tes dan Pengukuran yang dibutuhkan juga dapat berbeda tergantung pada tahapan persiapan atlet (Utomo, 2018). Pada tahap awal, mungkin diperlukan tes untuk menilai kondisi fisik dan kemampuan dasar atlet, sedangkan pada tahap lanjutan, tes dan pengukuran mungkin lebih difokuskan pada pengembangan kemampuan teknis dan taktis (Wijaya et al., 2021; Rahman et al., 2021).

Ketersediaan sarana dan fasilitas dalam tes pengukuran juga dapat dipengaruhi oleh ketersediaan sarana dan fasilitas yang tersedia di pulau Bawean. Sarana dan fasilitas yang memadai dapat membantu dalam pelaksanaan tes dan pengukuran, seperti contohnya fasilitas latihan dan pengujian kebugaran fisik (Sugihartono et al., 2021; Wiarto, 2015).

Ketersediaan sumber daya juga dapat dipengaruhi oleh ketersediaan sumber daya, seperti misalnya tenaga pelatih, peralatan, dan anggaran. Ketersediaan sumber daya yang memadai dapat membantu dalam pelaksanaan tes dan pengukuran yang lebih efektif dan efisien. Pada situasi Pekan Olahraga Provinsi biasanya sangat dibutuhkan tes dan pengukuran atlet karena sangat penting dilakukan untuk mengetahui kemampuan atlet secara objektif dan membantu tim pelatih dalam mengembangkan program latihan yang lebih terarah dan efektif (Gumantan & Mahfud, 2020; Majstorović et al., 2020; Utomo, 2018).

Tes dan pengukuran terhadap atlet dengan tujuan sebagai bahan evaluasi terhadap pengambilan Keputusan dalam proses latihan dan fungsi dari pengukuran yang

dapat digunakan sebagai pengembangan proses latihan dalam mencapai tujuan atlet (Sepdanius, 2019). Adanya sosialisasi ini untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam kepada Masyarakat, khususnya para guru PJOK dan pelatih di Pulau Bawean, tentang pentingnya tes dan pengukuran dalam olahraga (Hardyanto & Nirmalasari, 2020; Vanagosi & Dewi, 2019).

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan di pulau Bawean, dapat disimpulkan beberapa permasalahan yang ada yaitu: (a) Keterbatasan sarana dan prasarana, (b) Keterbatasan sumber daya, (c) Kurangnya pemahaman tentang jenis tes dan pengukuran, (d) Tidak adanya program latihan yang efektif dan terarah.

Melihat permasalahan yang ada, maka dari itu diperlukannya upaya-upaya untuk memperbaiki permasalahan diatas. Dengan begitu, atlet Pulau Bawean dapat mencapai hasil yang lebih baik dalam persiapan pekan olahraga provinsi.

Metode

Pengabdian masyarakat yang dilakukan merupakan sosialisasi pemahaman mengenai pentingnya tes dan pengukuran dalam olahraga (Destriana et al., 2023). Dalam kegiatan ini, peserta diberikan pengetahuan mengenai berbagai metode dan alat yang dapat digunakan untuk mengukur kemampuan fisik dan kebugaran atlet (Bramantha, 2017; Prasetyo et al., 2018; Sumarno et al., 2018). kegiatan sosialisasi ini diselenggarakan oleh Koordinator Wilayah Kerja V Bawean dan Ketua KKG PJOK Sangkapura yang bekerja sama dengan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Surabaya. Kegiatan sosialisasi ini dilakukan terhadap guru-guru PJOK dan pelatih di Pulau Bawean. Pengabdian masyarakat ini dilakukan pada Jum'at, 2 Agustus 2024 di Pulau Bawean, Kabupaten Gresik. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah sosialisasi tentang pentingnya tes pengukuran dalam olahraga. Sosialisasi ini berlangsung mulai pukul 10.00-12.30 WIB dengan rincian: (a) Pembukaan; (b) Sambutan oleh Bapak Imam Sahrani Nur, S.Pd., M.Pd.; (Koordinator Wilayah Kerja V Bawean) (c) Penyampaian Materi tentang Tes dan Pengukuran dalam olahraga; (d) Sesi diskusi dan tanya jawab; (e) Penutup.

Hasil dan Pembahasan

Sosialisasi mengenai Tes dan pengukuran dalam olahraga untuk guru-guru PJOK dan pelatih di Pulau Bawean, Kabupaten Gresik. Kegiatan sosialisasi ini diawali dengan pengenalan tim pengabdian masyarakat dari Universitas Negeri Surabaya kepada guru PJOK serta tim pelatih. Selanjutnya kegiatan dibuka oleh Bapak Imam Sahrani Nur, S.Pd., M.Pd. selaku Koordinator Wilayah Kerja V Bawean sekaligus memberikan sambutan kepada semua peserta kegiatan sosialisasi. Tahapan selanjutnya yaitu penyampaian materi sosialisasi oleh tim pengabdian yaitu Penerapan Sport Science dalam Tes dan Pengukuran Olahraga di Pulau Bawean. Selanjutnya dilakukan kegiatan tanya jawab dan

diskusi Bersama oleh peserta dan tim pengabdian. Pengabdian masyarakat ini ditutup dengan doa dan sesi foto Bersama.

1. Pembukaan Oleh Koordinator Wilayah Kerja V Bawean

Kegiatan sosialisasi ini dibuka oleh Koordinator Wilayah Kerja V Bawean oleh Bapak Imam Sahrani Nur, S.Pd., M.Pd. beliau menyampaikan bahwa kegiatan ini mendapatkan antusiasme yang tinggi dari masyarakat Pulau Bawean. Dan beliau berharap program ini dapat terus berlanjut dan memberikan manfaat yang berkelanjutan bagi masyarakat Pulau Bawean



Gambar 1. Sambutan oleh Koordinator Wilayah Kerja V Bawean

2. Penyampaian Materi

Materi yang disampaikan pada sosialisasi ini yaitu Penerapan Sport Science dalam Tes dan Pengukuran Olahraga. Pada materi pertama menjelaskan tentang pentingnya Tes dan Pengukuran olahraga terhadap atlet. pada materi kedua tentang pengertian Tes dan Pengukuran, prosedur tahap-tahap tes dan pengukuran serta demonstrasi langsung mengenai penggunaan alat-alat tes dan pengukuran.



Gambar 2. Penyampaian Materi Oleh Yanuar Alfian Triardhana, S.Or., M.Kes.

3. Sesi Tanya Jawab dan Diskusi

Pada sesi ini peserta dan tim pemateri memulai diskusi tentang pentingnya diadakannya Tes dan Pengukuran Olahraga bagi atlet dan permasalahan seperti keterbatasan sarana dan fasilitas yang kurang memadai, keterbatasan sumber daya, serta tidak adanya program latihan yang efektif. Pada akhirnya menghambat pelaksanaan Tes dan Pengukuran atlet dan mempengaruhi efektivitas dan efisiensi proses Tes dan Pengukuran atlet, sehingga mengakibatkan hasil evaluasi yang tidak akurat dan tidak terarah.

Pada sesi terakhir, kegiatan sosialisasi ini ditutup dengan doa bersama. Selain itu tim pengabdian juga melakukan pencatatan serta menganalisis kelemahan dan kendala yang dihadapi selama kegiatan berlangsung. Hasil pencatatan akan dijadikan bahan perbaikan kegiatan selanjutnya. Setelah doa bersama selesai sebelum pulang peserta beserta tim pengabdian melakukan sesi foto bersama.



Gambar 3. Foto Bersama Peserta dan Tim Pengabdian

Kesimpulan

Secara umum kegiatan ini dapat dinyatakan berhasil karena berdasarkan pencatatan dan evaluasi tim pengabdian kegiatan sosialisasi ini mendapatkan antusiasme yang tinggi serta mendapat sambutan yang baik dari para tim pelatih Pulau Bwean, Kabupaten Gresik. Hal ini dikarenakan para pelatih merasa mendapatkan ilmu baru yang mana belum pernah didapat sebelumnya. Output dalam kegiatan ini adalah para pelatih lebih mengerti pentingnya Tes dan Pengukuran Olahraga bagi atlet. Sehingga dengan adanya Tes dan Pengukuran yang diterapkan, akan bisa lebih mengontrol kebutuhan masing-masing atlet.

Daftar Referensi

- Bramantha, H. (2017). Identifikasi bakat olahraga dengan menggunakan metode sport search pada siswa putra kelas v SDN 3 Mangaran Kabupaten Situbondo. *Jurnal Cermin P3M UNARS*, 1(2), 30–35.
- Destriana, D., Aryanti, S., Octara, K., Solahuddin, S., Resah Pratama, R., & Destriani, D. (2023). Pelatihan Massage Kebugaran Bagi Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka (JPMB)*, 1(3). <https://doi.org/10.58266/jpmb.v1i3.50>
- Elizabeth Titiek Winanti, Indiah Kustini, R Endro Wibisono, Djoni Irianto, Danayanti Azmi Dewi Nusantara, & Nurhayati Aritonang. (2022). Pelatihan Pengolahan Data Hasil Pengukuran Waterpass, Theodolit, Total Station Bagi Guru Teknik Konstruksi Dan Properti Smk Wilayah Kabupaten Jombang & Sekitarnya. *Jurnal Abadimas Adi Buana*, 5(02), 242–252. <https://doi.org/10.36456/abadimas.v5.i02.a4598>
- Gumantan, A., & Mahfud, I. (2020). Pengembangan Alat Tes Pengukuran Kelincahan Menggunakan Sensor Infrared. *Jendela Olahraga*, 5(2), 52–61. <https://doi.org/10.26877/jo.v5i2.6165>
- Hardyanto, J., & Nirmalasari, N. (2020). Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Penanganan Pertama Cedera Olahraga Pada Unit Kegiatan Mahasiswa (Ukm) Olahraga Di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 6(1). <https://doi.org/10.36053/mesencephalon.v6i1.195>
- I Gustie Citra Ary Wijaya, Roy Try Putra, & Andri Wahyu Utomo. (2021). ANALISIS KONDISI FISIK ATLET PANAHAN KABUPATEN PONOROGO. *Khatulistiwa: Jurnal Pendidikan Dan Sosial Humaniora*, 1(2), 01–14. <https://doi.org/10.55606/khatulistiwa.v1i2.771>
- Majstorović, N., Dopsaj, M., Grbić, V., Savić, Z., Vićentijević, A., Aničić, Z., Zadražnik, M., Toskić, L., & Nešić, G. (2020). Isometric Strength in Volleyball Players of Different Age: A Multidimensional Model. *Applied Sciences*, 10(12), 4107. <https://doi.org/10.3390/app10124107>
- Prasetyo, Y., Nasrulloh, A., & Komarudin, K. (2018). Identifikasi Bakat Istimewa Panahan Di Kabupaten Sleman. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 14(2), 195–205. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v14i2.23830>
- Rahman, F., Budi, I. S., & Kuncoro, A. D. (2021). Efek Kombinasi Latihan Eccentric dan Neuromuscular Electrical Stimulation (NMES) pada Daya Tahan Otot Tungkai Pemain Badminton Amatir: Case Report. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 6(2), 70. <https://doi.org/10.22146/jkesvo.62383>
- Septiasari, E. A., & Sumaryanti, S. (2022). Pengembangan tes kebugaran jasmani untuk anak tunanetra menggunakan modifikasi harvard step test tingkat sekolah dasar. *Jurnal Pedagogi Olahraga Dan Kesehatan*, 3(1), 55–64. <https://doi.org/10.21831/jpok.v3i1.18003>

- Sugihartono, T., Yarmani, Y., & Sutisyana, A. (2021). Pengukuran dan Analisis Kondisi Fisik Berbasis Labor Kelas Olahraga. *Jurnal Dharma Pendidikan Dan Keolahragaan*, 1(1), 37–46. <https://doi.org/10.33369/dharmapendidikan.v1i1.16086>
- Sumarno, G., Stephani, M. R., & Wibowo, R. (2018). Keterampilan Motorik Kasar dan Halus Anak Usia Dini Usia 4-5 Tahun pada Kelompok Sosial Ekonomi Status Orang Tua Tingkat Menengah. *TEGAR: Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, 2(1), 60. <https://doi.org/10.17509/tegar.v2i1.16273>
- Utomo, A. A. B. (2018). Peranan tes dan pengukuran olahraga sebagai sport industry dalam bidang jasa evaluasi kondisi fisik atlet. *Prosiding SNIKU (Seminar Nasional Ilmu Keolahragaan UNIPMA)*, 1(1), 51–59.
- Vanagosi, K. D., & Dewi, P. C. P. (2019). Evaluasi Program Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Panahan Di Ball. *JURNAL PENJAKORA*, 6(1), 24. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v6i1.17353>
- Wiarto. (2015). *Panduan Berolahraga Untuk Kesehatan Dan Kebugaran Graha Ilmu*.
- Widanita, N., Sukamti, E. R., & Festiawan, R. (2020). Hubungan Tingkat Intelligence Qoutient (IQ) dan Bakat dengan Hasil Kejuaraan Senam POPDA DIY. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 5(1), 41–50. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v5i1.24463>