

## PELATIHAN PENGGUNAAN APLIKASI TES FISIK DELAPAN CABANG OLAHRAGA UNTUK GURU DAN PELATIH DI KECAMATAN ALANG-ALANG LEBAR KOTA PALEMBANG

Hartati<sup>1</sup>, Syamsuramel<sup>1</sup>, Ahmad Richard Victorian<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>Universitas Sriwijaya, Sumatera Selatan, Indonesia  
Jl. Palembang-Prabumulih KM 32 Indralaya, Sumatera Selatan, Indonesia  
\*e-mail: richardvictorian@fkip.unsri.ac.id

### Abstrak

*Tes salah satu proses yang sangat diperlukan dalam melihat perkembangan atlet. Pengembangan aplikasi tes fisik delapan cabang olahraga di wilayah Palembang diharapkan akan dapat meningkatkan kualitas pembinaan karena tes merupakan salah satu bagian integral dari segala proses pembinaan Keberadaan UPPM FKIP Unsri, Program Studi Penjaskes, ISORI Sumsel, di dukung oleh sumber daya manusia yang bermutu dan profesional sesuai dengan bidangnya, serta sarana prasarana yang lengkap dan memadai untuk mendukung kegiatan pelatihan dalam rangka penerapan iptek, sedangkan potensi yang dimiliki guru-guru penjasorkes serta pelatih-pelatih olahraga wilayah Palembang adalah kemauan dan kemampuan yang kuat untuk mendapatkan pelatihan dan pembinaan tentang pengembangan aplikasi tes fisik delapan cabang olahraga. Keberhasilan suatu kegiatan pengabdian pada masyarakat dievaluasi berdasarkan hasil pelaksanaan tes dan kesimpulan yang diambil melalui data yang diperoleh, dan Tim PPM melakukan evaluasi dengan mengamati dan hasil tes fisik yang dilakukan guru penjasorkes dan pelatih olahraga saat pelatihan. Instrumen kriteria penilaian tingkat kebermanfaatan kegiatan pelatihan ini diungkap dengan instrumen yang telah disiapkan. Kegiatan pelatihan ini merupakan bentuk pembinaan guru penjasorkes dan pelatih olahraga untuk melaksanakan tes fisik dengan menggunakan aplikasi tes fisik delapan cabang olahraga.*

**Kata kunci:** *aplikasi, tes fisik, pengabdian*

### Abstract

*The test is one of the processes that is needed in seeing the development of athletes. According to Widiastuti (2015: 1), a test is a tool or instrument used to obtain information about a person or object. The existence of UPPM FKIP Unsri, Penjaskes Study Program, ISORI South Sumatra, is supported by qualified and professional human resources in accordance with their fields, as well as complete and adequate infrastructure to support training activities in the context of implementing science and technology, while the potential possessed by Physical Education teachers and sports coaches in the Palembang area have a strong will and ability to get training and coaching on the development of the eight sports physical test application. The success of a community service activity will be evaluated based on the results of the test implementation and conclusions drawn from the data obtained, and the PPM Team will conduct an evaluation and the results of the physical tests conducted by physical education teachers and sports coaches during training. The instrument for assessing the level of usefulness of this training activity is disclosed using the prepared instrument.*

**Keywords:** *application, physical test, dedication.*

**Cara Menulis Sitasi:** Hartati, Syamsuramel, & Victorian A.R. (2022). Pelatihan Penggunaan Aplikasi Tes Fisik Delapan Cabang Olahraga untuk Guru dan Pelatih di Kecamatan Alang Alang Lebar Kota Palembang. *JSCSE*, 1 (1), 63-69

## 1. PENDAHULUAN

Tes salah satu proses yang sangat diperlukan dalam melihat perkembangan atlet. Menurut Widiastuti (2015:1), tes adalah alat atau instrumen yang digunakan untuk memperoleh informasi tentang seseorang atau objek. Sedangkan menurut Mackenzie (2005:vii), keberhasilan suatu program latihan sangat bergantung pada pemenuhan tujuan peningkatan performa yang terkait dengan program latihan tersebut, serta evaluasi (tes dan pengukuran) dengan cara mengumpulkan informasi dimana hasilnya dapat menjadi bahan untuk evaluasi dan membuat program latihan selanjutnya. Dapat disimpulkan bahwa tes merupakan hal yang sangat penting dalam proses pengumpulan informasi mengenai objek. Adapun dalam penelitian ini penulis menjadikan atlet sebagai objek yang harus diukur, dimana komponen yang diukur adalah komponen fisik berupa kecepatan, kelincahan, kekuatan, daya tahan, keseimbangan, kelentukan, maupun daya ledak. Atlet yang diberi perlakuan tes adalah atlet perseorangan maupun atlet dalam permainan kelompok.

Komponen fisik yang perlu diperhatikan untuk dikembangkan adalah daya tahan kardiovaskuler, daya tahan kekuatan, kekuatan otot (*strength*), kelentukan (*flexibility*), kecepatan, stamina, kelincahan (*agility*), daya ledak otot (*power*), dan daya tahan kekuatan (*endurance*). Komponen-komponen tersebut adalah yang utama harus dilatih dan dikembangkan oleh atlet terutama oleh atlet cabang olahraga yang memerlukan komponen-komponen tersebut (Harsono, 2015:40). Menurut Sugiyanto dalam Hartanto (2014: 10), kemampuan fisik adalah kemampuan memfungsikan organ-organ tubuh dalam melakukan aktivitas fisik. Kemampuan fisik sangat penting untuk mendukung mengembangkan aktifitas psikomotor. Gerakan yang terampil dapat dilakukan apabila kemampuan fisiknya memadai. Kondisi fisik merupakan kemampuan seseorang untuk memfungsikan organ-organ tubuh dalam melakukan segala aktivitas fisik dan merupakan satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak bisa dipisahkan begitu saja baik peningkatan maupun pemeliharannya.

Pembinaan olahraga di wilayah Palembang belum memberikan dampak positif terhadap perkembangan prestasi di daerah tersebut. Hal ini dapat dilihat dari hasil perolehan medali pada PORPROV Sumatera Selatan beberapa tahun terakhir. Pelaksanaan tes fisik di Palembang masih menggunakan penghitungan manual yang memakan waktu dan biaya, sehingga menghambat evaluasi dan percepatan perkembangan atlet. Selain itu belum banyak dilakukan tes fisik di lingkungan sekolah untuk mengetahui keberbakatan peserta didik di wilayah Palembang sehingga pembinaan sejak dini dan pengelompokan calon atlet yang sesuai dengan keterampilan yang dimiliki belum dapat dilaksanakan. Berdasarkan potensi masing-masing pihak terkait dalam kegiatan pelatihan ini, maka bentuk pendampingan dan kerjasama ini diharapkan akan menghadirkan sinergisme yang amat strategis dan positif antara lembaga perguruan tinggi dengan guru penjasorkes serta pelatih olahraga yang akan mendapatkan pelatihan dari tenaga edukatif terlatih profesional perguruan tinggi untuk meningkatkan kualitas pembinaan dalam upaya meningkatkan prestasi olahraga di Palembang.

## 2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian pada masyarakat yang akan dilakukan ini secara teknis melibatkan kerjasama antara Unit Penelitian dan Pengabdian Pada Masyarakat (UPPM) FKIP Unsri, Ikatan Sarjana Olahraga Indonesia (ISORI) Sumsel, Program Studi Penjaskes, dan Guru Penjasorkes serta pelatih olahragadi wilayah Palembang.

Keberadaan UPPM Unsri, Program Studi Penjaskes, ISORI Sumsel, di dukung oleh sumber daya manusia yang bermutu dan profesional sesuai dengan bidangnya, serta sarana prasarana yang lengkap dan memadai untuk mendukung kegiatan pelatihan dalam rangka penerapan iptek, sedangkan potensi yang dimiliki guru-guru penjasorkes serta pelatih-pelatih olahraga di wilayah Palembang adalah kemauan dan kemampuan yang kuat untuk mendapatkan pelatihan dan pembinaan tentang pengembangan aplikasi tes fisik delapan cabang olahraga.

Dosen dan mahasiswa tim pengabdian pada masyarakat ini, akan berperan strategis dalam setiap kegiatan baik pada kegiatan penyuluhan atau penataran maupun pada kegiatan pelatihan. Masing-masing anggota tim mempunyai tugas dan fungsi yang relevan dengan materi-materi

pelatihan dan dosen senantiasa selalu berdampingan dalam memberikan bantuan. Dalam kegiatan pelatihan penulisan masing-masing anggota bertindak sebagai penceramah, pembimbing, dan pendamping atau pengarah dalam bantuan teknis melaksanakan tes fisik dengan menggunakan aplikasi tes fisik delapan cabang olahraga yang telah dikembangkan.

Metode kegiatan penggunaan aplikasi tes fisik delapan cabang olahraga di wilayah Palembang, setelah diberi pelatihan, guru dan pelatih akan dibimbing untuk menerapkan hasil pelatihan dalam rangka meningkatkan kualitas pembinaan dalam kegiatan teknis menggunakan aplikasi tes fisik yang telah dikembangkan. Metode-metode yang digunakan dalam kegiatan pelatihan ini yaitu:

#### 1. Metode Ceramah

Metode ceramah dipilih untuk memberikan penjelasan tentang pentingnya pelaksanaan tes fisik dalam kegiatan pembinaan olahraga, menjelaskan pengembangan aplikasi tes fisik untuk delapan cabang olahraga, serta caramenggunakan aplikasi tes fisik yang telah dikembangkan yang sangat penting dikuasai oleh pesertapelatihan.

#### 2. Metode Tanya Jawab

Metode tanya jawab sangat penting bagi para peserta pelatihan, baik di saat menerima penjelasan tentang tes fisik dan pengembangan aplikasi tes fisik sehingga memungkinkan guru penjasorhes dan pelatih olahraga menggali pengetahuan sebanyak banyaknya tentang tes fisik dan penggunaan aplikasi tes fisik yang telah dikembangkan.

#### 3. Metode Simulasi

Metode simulasi dipilih karena sangat penting diberikan kepada para peserta pelatihan terutama untuk memberikan kesempatan menggunakan aplikasi tes fisik delapan cabang olahraga yang telah dikembangkan. Peserta pelatihan diharapkan akan benar-benar mampu menguasai materi pelatihan yang diberikan, memiliki pengetahuan secara mendalam dalam menerapkan tes fisik dengan menggunakan aplikasi tes fisik yang telah dikembangkan dan kemudian mengidentifikasi kesulitan-kesulitan (jika masih ditemukan) untuk kemudian dipecahkan.

Ada pun tahapan kegiatan pelatihan sebagai berikut:

##### 1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan ini dilakukan survei, pemantapan dan penentuan lokasi di Kecamatan Alang alang lebar Palembang. Penyusunan bahan/materi pelatihan yang meliputi; makalah dan modul untuk kegiatan pelatihan penggunaan aplikasi delapan cabang olahraga bagi guru penjasorkes dan pelatih olahraga di Palembang.

##### 2. Tahap Pelaksanaan Pelatihan

Tahap pelaksanaan pelatihan, pertemuan pertama; memberikan penjelasan tentang pentingnya pelaksanaan tes fisik. Sesi pelatihan ini menitikberatkan pada pemberian penjelasan mengenai fungsi, tujuan dan manfaat tes fisik dalam pembinaan olahraga, pertemuan kedua; dalam sesi ini menjelaskan mengenai pengembangan aplikasi tes fisik delapan cabang olahraga, pertemuan ketiga; pada sesi ini dijelaskan penggunaan aplikasi tes fisik yang telah dikembangkan dan digunakan dalam kegiatan tes fisik.

Sasaran kegiatan ini adalah guru penjasorkes dan pelatih olahraga di wilayah kecamatan alang-alang lebar Kota Palembang, yang mempunyai kemauan dan kemampuan untuk dilatih mengembangkan bahan ajar berbasis media interaktif di Sekolah Dasar. Pemilihan dan penetapan sasaran pelatihan ini mempunyai pertimbangan rasional-strategis dalam kaitannya dengan upaya peningkatan kualitas pembinaan di masa mendatang.

Kegiatan pelatihan ini merupakan bentuk pembinaan guru penjasorkes dan pelatih olahraga untuk melaksanakan tes fisik dengan menggunakan aplikasi tes fisik delapan cabang olahraga. Dilihat dari profesi dan pengalamannya, guru penjasorkes dan pelatih olahraga memiliki potensi, pengetahuan dan kemampuan untuk melaksanakan tes fisik dengan menggunakan aplikasi tes fisik delapan cabang olahraga

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Evaluasi saat pelaksanaan pelatihan meliputi, keterlibatan dan kemampuan peserta setiap tahap pelatihan. Pada tahap akhir peserta diharapkan dapat melakukan kegiatan teknis, yaitu: (1) melaksanakan tes fisik dengan menggunakan aplikasi tes fisik delapan cabang olahraga (2) menyusun program latihan sesuai dengan hasil tes yang dilakukan, (3) mengelompokkan calon atlet dalam cabang olahraga yang sesuai dengan keberbakatan, (4) memberikan *feedback* kepada pemangku kepentingan mengenai hal-hal yang dibutuhkan dalam meningkatkan kualitas pembinaan sesuai dengan hasil tes yang dilakukan.

Indikator keberhasilan selama proses pelatihan dengan memperhatikan beberapa hal, yaitu:

1. Kemampuan guru penjasorkes dan pelatih olah raga dalam pemahaman kegiatan teknis yaitu: mampu melaksanakan tes fisik dengan menggunakan aplikasi tes fisik delapan cabang olahraga; memahami data yang didapatkan dalam upaya menyusun program latihan ; mengelompokkan calon atlet sesuai dengan keterampilan dan keberbakatan; memberikan masukan mengenai hal-hal yang dibutuhkan sesuai hasil tes yang dilakukan.

2. Keterampilan guru penjasorkes dan pelatih olah raga dalam pemahaman kegiatan tehnis yaitu: melaksanakan tes fisik dengan menggunakan aplikasi tes fisik delapan cabang olahraga; memahami data yang didapatkan dalam upaya menyusun program latihan; mengelompokkan atlet/calon atlet sesuai dengan keterampilan dan keberbakatan; memberikan masukan mengenai hal-hal yang dibutuhkan sesuai hasil tes yang dilakukan.

3. Jumlah guru yang mampu dengan baik dan secara terampil melakukan kegiatan tehnis pengembangan bahan ajar berbasis media pembelajaran interaktif.

Tabel 1. Jadwal Kegiatan

No	Kegiatan	Bulan Ke-					
		1	2	3	4	5	6
1	Survey dan pengurusan izin pelaksanaan kegiatan						
2	Pendaftaran Peserta Pelatihan						
3	Seminar rencana kegiatan						
4	Pemantapan makalah/modul pelatihan penulisan karya ilmiah olah raga						
5	Pelaksanaan Pelatihan: Sesi: 1 <u>Penjelasan</u> a. Menjelaskan definisi tes fisik b. Menjelaskan fungsi, tujuan dan manfaat tes fisik dalam pembinaan olahraga c. Mengumpulkan informasi mengenai pelaksanaan tes fisik yang telah dilakukan di wilayah Palembang d. Sesi Tanya Jawab						
6	Sesi 2: <u>Memberikan materi mengenai pengembangan aplikasi tes fisik delapan cabang olahraga</u> a. Menjelaskan kelemahan tes fisik yang ada b. Menjelaskan pengembangan yang dilakukan						

No	Kegiatan	Bulan Ke-					
		1	2	3	4	5	6
	c. Membandingkan tes fisik yang sudah pernah dilakukan di wilayah Palembang dengan aplikasi tes fisik delapan cabang olahraga yang telah dikembangkan						
7	Praktek pelaksanaan tes fisik dengan menggunakan aplikasi tes fisik delapan cabang olahraga yang telah dikembangkan						
8	Evaluasi Kegiatan						
9	Menyusun dan Pembuatan Laporan						
10	Seminar Hasil Kegiatan						
11	Revisi Laporan						
12	Penggandaan Laporan						
13	Pengiriman Laporan						

#### Evaluasi Pasca Pelatihan

Keberhasilan suatu kegiatan pengabdian pada masyarakat dievaluasi berdasarkan hasil pelaksanaan tes dan kesimpulan yang diambil melalui data yang diperoleh, dan Tim PPM melakukan evaluasi dengan mengamati dan hasil tes fisik yang dilakukan guru penjasorkes dan pelatih olahraga saat pelatihan. Instrumen kriteria penilaian tingkat kebermanfaatan kegiatan pelatihan ini diungkap dengan instrumen yang telah disiapkan.

Tabel 2. Instrumen Evaluasi Respon Peserta Terhadap Kegiatan Pelatihan

Pelatihan Penggunaan Aplikasi Tes Fisik		Tingkat kebermanfaatan pelaksanaan kegiatan pelatihan pengembangan aplikasi tes fisik delapan cabang olahraga			
		Keterangan			
<b>Petunjuk:</b>	Jawaban				
Jawablah pernyataan berikut dengan memberi tanda silang (X) pada kolom jawaban sesuai dengan keadaan sebenarnya?		0. Tidak Bermanfaat 1. Kurang Bermanfaat 2. Bermanfaat 3. Sangat Bermanfaat			
		0	1	2	3
Tingkat Pelaksanaan Pelatihan Kegiatan Untuk Memahami					
1	Pengetahuan tentang fungsi, tujuan dan manfaat dari pelaksanaan tes fisik				
2	Memahami pelaksanaan tes fisik				
3	Memahami pengembangan aplikasi tes fisik delapan cabang olahraga				
4	Memahami penggunaan aplikasi tes fisik yang telah dikembangkan				

Pelatihan Penggunaan Aplikasi Tes Fisik		Tingkat kebermanfaatan pelaksanaan kegiatan pelatihan pengembangan aplikasi tes fisik delapan cabang olahraga			
Petunjuk: Jawablah pernyataan berikut dengan memberi tanda silang (X) pada kolom jawaban sesuai dengan keadaan sebenarnya?	Jawaban	Keterangan			
		0	1	2	3
5	Memahami data yang dihasilkan dari pelaksanaan tes fisik				
6	Memahami pengelompokan atlet/calon atlet berdasarkan keberbakatan				
7	Memahami efisiensi dalam pelaksanaan tes fisik dengan menggunakan aplikasi				
8	Memahami langkah-langkah yang akan dilakukan dalam penyusunan program latihan sesuai data yang dihasilkan				
9	Memahami hal-hal yang akan disampaikan dalam memberikan <i>feedback</i> kepada pemangku kepentingan				
Tingkat Pelaksanaan Pelatihan Kegiatan Untuk Mempraktekkan Kemampuan					
10	Kemampuan melaksanakan tes fisik				
11	Kemampuan menggunakan aplikasi tes fisik delapan cabang olahraga				
12	Kemampuan memahami data hasil tes menggunakan aplikasi tes fisik				
13	Kemampuan menyimpulkan data hasil tes menggunakan aplikasi tes fisik				

#### 4. KESIMPULAN

Hasil kegiatan dapat disimpulkan bahwa setelah pelaksanaan pelatihan tentang tes fisik atlet umumnya guru-guru penjas dan pelatih di kota Palembang telah memahami konsep dan tahapan dalam melaksanakannya. Hasil kegiatan tersebut maka beberapa saran yang dapat dijadikan pertimbangan ada guru hendaknya mengaktifkan kegiatan musyawarah guru secara rutin dengan kegiatan-kegiatan yang dapat menambah wawasan pengetahuan dan keterampilan berkaitan dengan kompetensi seorang guru. Jika memungkinkan mendatangkan nara sumber yang professional. Perlu adanya kerjasama dengan lembaga perguruan tinggi untuk melaksanakan pelatihan-pelatihan yang kebermanfaatannya untuk meningkatkan profesionalitas guru. Guru-guru hendaknya selalu belajar untuk menimba pengetahuan tentang ilmu pengetahuan dan teknologi, baik melalui forum ilmiah maupun belajar secara mandiri.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Albertus, Fenanlampir., Muhammad, Muhyu. 2015. *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Borg. W. R & Gall, M. D. 2007. *Educational Research An Introduction*. New York: Longman.
- Harsono. 2015. *Kepelatihan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Hartanto, D. (2014). *Profil Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMK Ma'arif 1 Wates*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Juansyah, Andi. 2015. Pembangunan Aplikasi Child Tracker Berbasis Assisted–Global Positioning System (A-GPS) Dengan platform android. *Jurnal Ilmiah Komputer dan Informatika*, 1 (1), 1-8.
- Kanedi, Indra. 2013. Tata Kelola Perpustakaan Menggunakan Bahasa Pemrograman Visual Basic 6.0. *Jurnal Media Infotama*, vol. 9, 46-65.
- Kuswidiardi, Jenar. 2015. *Sistem informasi perpustakaan berbasis Microsoft Visual Basic 6.0 dengan database SQL server 2000 di perpustakaan SMK YPKK 1 Sleman*. Yogyakarta: FT UNY.