

Pengembangan Alat Tes Kondisi Fisik untuk Meningkatkan Pengetahuan Guru Olahraga

Yahya Eko Nopiyanto^{1*}, Bogy Restu Ilahi², Diah Ayu Aguspa Dita²,
dan Ade Wahyu Asririya Nengsih²

¹Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Bengkulu, Bengkulu, Indonesia

²Program Studi Kedokteran, Universitas Bengkulu, Bengkulu, Indonesia

*yahyaekonopiyanto@unib.ac.id

ABSTRACT

The development and coaching of sports achievements must start from elementary school (SD) by involving potential young sportsmen based on the results of monitoring, guidance, and development of sports talent. Sports teachers at SD Negeri (SDN) in Sukaraja District, Seluma Regency, Bengkulu Province are sports teachers who continue to actively participate in sending their athletes to participate in KOSN.. Through the service activities that have been carried out, it can be seen that partners are very enthusiastic in participating in activities. Based on the results of data analysis, it can be concluded that there is an increase in the knowledge of sports teachers in developing physical condition test kits. The products of this activity in the form of back muscle flex test kits and leg muscle strength test kits are additional facilities for sports learning activities at school. In addition, the product of service activities becomes an economic opportunity for sports teachers because the resulting product can be marketed to sports teachers outside Sukaraja District.

Keywords: *altets; physical test kits; sports*

ABSTRAK

Pengembangan dan pembinaan olahraga prestasi harus dimulai dari Sekolah Dasar (SD) dengan melibatkan olahragawan muda yang potensial berdasarkan hasil pemantauan, pemantauan, dan pengembangan bakat olahraga. Guru olahraga di SD Negeri (SDN) yang ada Kecamatan Sukaraja, Kabupaten Seluma, Provinsi Bengkulu merupakan guru olahraga yang terus berpartisipasi aktif untuk mengirimkan atletnya dalam mengikuti KOSN. Melalui kegiatan pengabdian yang telah dilakukan dapat dilihat bahwa mitra sangat antusias dalam mengikuti kegiatan. Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan guru olahraga dalam mengembangkan alat tes kondisi fisik. Produk dari kegiatan ini yang berupa alat tes kelenturan otot punggung dan alat tes kekuatan otot tungkai menjadi tambahan sarana untuk kegiatan pembelajaran olahraga di sekolah. Selain itu, produk kegiatan pengabdian menjadi peluang ekonomis bagi para guru olahraga karena produk yang dihasilkan dapat dipasarkan kepada guru-guru olahraga di luar Kecamatan Sukaraja.

Kata Kunci: *altet; alat tes fisik; olahraga*

How to cite: Nopiyanto, Y. E., Ilahi, B. R., Dita, D. A. A., & Nengsih, A. W. A. (2024). Pengembangan alat tes kondisi fisik untuk meningkatkan pengetahuan guru olahraga. *Journal of Community Service in Education and Coaching Sports*, 1(1), 13-18.

PENDAHULUAN

Pengembangan dan pembinaan olahraga prestasi harus dimulai dari Sekolah Dasar (SD) dengan melibatkan olahragawan muda yang potensial berdasarkan hasil pemantauan, pemantauan, dan pengembangan bakat olahraga (Akhmad, 2012). Berkaitan dengan hal tersebut, guru olahraga mempunyai peranan yang sangat penting dalam melakukan proses seleksi dan membina potensi setiap calon atlet yang ada di sekolah (Suhdy & Supriyadi, 2022). Proses seleksi dan



pembinaan atlet usia sekolah dasar sampai perguruan tinggi merupakan kunci utama untuk mendapatkan prestasi olahraga pada skala nasional maupun internasional (Nurdiansyah, 2014). Guna mengimplementasikan hal tersebut pemerintah terus berupaya untuk meningkatkan prestasi dalam bidang olahraga, salah satu upaya tersebut adalah dengan mengadakan Olimpiade Olahraga Siswa Nasional yang saat ini berganti nama menjadi Kompetisi Olahraga Siswa Nasional atau biasa disebut dengan KOSN. Tujuan dari acara bergengsi ini adalah untuk mendapatkan bibit atlet muda pada usia sekolah (Permana et al., 2021). Untuk dapat mengikuti ajang bergengsi ini atlet dari masing-masing sekolah harus mengikuti seleksi yang panjang dimulai dari seleksi tingkat Kecamatan, Kabupaten, dan Provinsi. Atlet yang terpilih akan mewakili Provinsi untuk bertanding/berlomba pada tingkat nasional.

Guru olahraga di SD Negeri (SDN) yang ada Kecamatan Sukaraja, Kabupaten Seluma, Provinsi Bengkulu merupakan guru olahraga yang terus berpartisipasi aktif untuk mengirimkan atletnya dalam mengikuti KOSN.

Guru olahraga juga mempunyai hambatan dalam melakukan tes kondisi fisik calon atlet di SD karena keterbatasan alat yang dimiliki sehingga tes dilakukan dengan alat seadanya. Dengan alat tes seadanya dikhawatirkan hasil tes kurang tepat untuk memetakan cabang olahraga yang dipilih oleh atlet sehingga prestasi atlet kurang optimal. Padahal kondisi fisik merupakan modal awal bagi atlet untuk mencapai prestasi optimal. Dalam sesi wawancara Ibu Ade Wahyu Asririya Nengsih, S.Pd., Gr juga menyatakan bahwa:

Proses tes kondisi fisik yang dilakukan di SD yang ada di Kecamatan Sukaraja belum menggunakan alat yang standar. Jadi, tes yang kami dilakukan untuk mengetahui kondisi fisik calon atlet hanya menggunakan alat seadanya yang tersedia di lingkungan sekolah.

Pernyataan tersebut selaras dengan kondisi yang ada di lapangan. Hal itu dibuktikan dengan dokumentasi yang dapat dilihat pada Gambar 2.



Gambar 1 Siswa melakukan tes kondisi fisik dengan menggunakan bangku dan bantuan teman sebaya

METODE

Mitra sasaran dalam kegiatan pengabdian ini adalah guru olahraga tingkat SD yang tergabung dalam KKGO SDN di Kecamatan Sukaraja, Kabupaten Seluma, Provinsi Bengkulu yang

berjumlah 25 guru olahraga. Supaya kegiatan pengabdian ini dapat berjalan dengan baik maka harus ada beberapa mitra yang dilibatkan, yaitu: 1) Ketua KKGO SD di Kecamatan Sukaraja, Kabupaten Seluma, Provinsi Bengkulu yang membantu untuk mengkoordinir anggotanya dalam kegiatan ini. 2) Kepala sekolah SDN 149 Seluma yang telah bersedia memberikan izin untuk dilaksanakan kegiatan *workshop* dan pelatihan. 3) Dispora Provinsi Bengkulu yang telah bersedia membantu untuk melakukan *workshop* penyusunan program latihan dan modifikasi/pengembangan alat tes kondisi fisik. Metode yang digunakan untuk pengabdian kepada guru olahraga di Kecamatan Sukaraja adalah metode *Community Based Participatory Research* (CBPR). Metode ini dipilih karena memberikan kesempatan kepada pengabdian dan mitra untuk berkolaborasi dan bersinergi dalam melaksanakan kegiatan pengabdian. Langkah-langkah yang diterapkan dengan metode CBPR adalah membangun komitmen, perencanaan, pengumpulan informasi, aksi, monitoring dan evaluasi (Anwar, 2021). Langkah-langkah pelaksanaan tertera pada Gambar 2.



Gambar 2 Langkah pelaksanaan pengabdian

Langkah pertama yang tempuh oleh tim pengabdian adalah membangun komitmen dengan mitra yang terlibat dalam pengabdian ini untuk secara bersama-sama memulai dan menyelesaikan kegiatan pengabdian. Adapun *output* dari langkah pertama ini adalah berupa surat pernyataan kesediaan menjadi mitra pengabdian yang ditandatangani di atas materai.

Langkah kedua dalam pelaksanaan kegiatan adalah melakukan perencanaan. Pada tahap ini menghasilkan jadwal kegiatan, lokasi pelaksanaan, tersedianya alat yang dibutuhkan untuk melaksanakan kegiatan, narasumber, dan pembantu pelaksanaan kegiatan.

Tahap pengumpulan informasi dilakukan oleh tim pengabdian untuk menghasilkan data yang komprehensif mengenai berbagai permasalahan yang dihadapi oleh mitra pengabdian. Adapun informasi yang menjadi fokus penyelesaian adalah kurang tersedianya alat tes kondisi fisik bagi calon atlet usia sekolah dasar. Alat tes kondisi fisik difokuskan pada alat tes kelenturan otot punggung, dan alat tes kekuatan otot tungkai.

Tahap aksi merupakan kunci utama dari kegiatan pengabdian. Dalam tahap ini, tim pengabdian melakukan kegiatan pengabdian berupa *workshop* dan pelatihan pengembangan alat tes kondisi fisik dengan menggunakan berbagai alat sederhana yang tersedia di lingkungan sekolah. Pada tahap aksi, mitra pengabdian mendapatkan ilmu secara teoritis maupun praktis yang dibutuhkan untuk mampu mengembangkan alat tes kondisi fisik.

Langkah terakhir yang ditempuh oleh tim pengabdian adalah melakukan monitoring dan evaluasi. Adapun instrumen yang digunakan oleh tim pengabdian untuk melakukan monitoring dan evaluasi adalah berupa angket pengetahuan tentang pengembangan alat, panduan observasi, dan wawancara.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah meningkatkan pengetahuan guru olahraga dalam mengembangkan alat tes kondisi fisik, terutama pengetahuan untuk membuat alat tes kelentukan otot punggung, dan alat tes kekuatan otot tungkai.

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan sambutan dari ketua unit pelaksanaan terpadu daerah (UPTD) Kecamatan Sukaraja yang dalam hal ini disampaikan langsung oleh Ketua UPTD Kec.Sukaraja dalam sambutannya beliau menyampaikan bahwa setiap guru olahraga yang tergabung di KKG SDN Sukaraja harus mampu mengembangkan alat tes kondisi fisik sebagai sarana untuk mempermudah guru dalam melakukan seleksi terhadap calon atlet usia sekolah dasar.



(a)



(b)

Gambar 3 (a) Sambutan ketua UPTD Kecamatan Sukaraja (Tim pengabdian), dan (b) Penyampaian materi pengembangan alat tes kondisi fisik

Penyampain materi pengembangan alat tes kelentukan otot punggung disampaikan oleh Yahya Eko Nopiyanto, S. Pd, M.Pd. Adapun materi yang disampaikan berkaitan dengan peralatan dan bahan yang dibutuhkan oleh guru olahraga untuk mengembangkan alat. Alat ini dikembangkan dengan bahan utama berupa kayu/papan, plastik fiber, mistar besi, besi penyangga, engsel, dimana bagian-bagian tersebut dikembangkan menjadi satu kesatuan yang terintegrasi. Alat ini akan membantu pelatih untuk mengetahui tingkat kelentukan calon atletnya. Unit tersebut terdiri dari:

1. Papan alas bagian atas berbentuk persegi panjang dengan ukuran panjang 65 cm, lebar 22 cm. Pada bagian ini juga dilengkapi dengan mistar besi dengan panjang 60 cm yang berfungsi untuk membaca hasil kelentukan atlet. Kait pendorong berfungsi untuk ujung jari dalam mendorong lengan sejauh-jauhnya sehingga mendapatkan hasil kelentukan yang optimal.
2. Tiang penyangga yang terbuat dari papan dengan tinggi 30 cm, tebal papan 3 cm.
3. Alat ini juga dilengkapi dengan 4 buah engsel besi yang berfungsi untuk melipat dan menegakkan tiang penyangga.
4. Besi penyangga terdiri dari 2 buah yang berfungsi untuk menahan tekanan supaya tidak bergerak ketika alat digunakan.

Pada saat penyampaian materi, para guru olahraga sangat antusias untuk mengikutinya. Guru olahraga mengaku bahwa sebelumnya belum pernah melihat alat yang telah dimodifikasi dengan bahan yang lebih sederhana dengan biaya lebih terjangkau. Ditengah-tengah penyampaian materi, para guru olahraga diperkenankan untuk menggunakan alat tes kelentukan.



(a)



(b)

Gambar 4 (a) Uji coba alat tes kelenturan otot punggung yang telah dihasilkan, dan (b) Uji coba alat tes kekuatan otot tungkai



Gambar 5. Sertifikat HKI alat kelenturan batang tubuh

Tabel 1 Pengetahuan guru olahraga tentang pengembangan alat

Nama alat	Sebelum pelaksanaan	Setelah Pelaksanaan
Kelenturan Otot Punggung	60	80
Kekuatan Otot Tungkai	40	70

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa ada nya peningkatan sebelum dan setelah pelaksanaan kelenturan otot punggung dan kekuatan otot tungkai secara berurur-urut antara lain 80 dan 70. Hal ini menunjukkan bahwa pengembangan tes kondisi fisik dapat digunakan untuk keperluan pengambilan data kondisi fisik atlet maupun olahragawan (Kresnapati et al., 2020; Kresnapati et al., 2021; Setyawan et al., 2022). Selain itu, juga meningkatkan keterampilan guru melakukan pengukuran kondisi fisik siswa (Sugihartono et al., 2021). Hal ini selaras dengan penelitian Marwan et al. (2015) yang menunjukkan bahwa adanya peningkatan signifikan dalam penggunaan model alat yang dikembangkan dan berdampak positif terhadap peningkatan kekuatan otot lengan maupun otot tungkai. Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan guru olahraga dalam mengembangkan alat tes kondisi fisik. Produk dari kegiatan ini yang berupa alat tes kelenturan otot punggung dan alat tes kekuatan otot tungkai menjadi tambahan sarana untuk kegiatan pembelajaran olahraga di sekolah. Selain itu, produk kegiatan pengabdian menjadi peluang ekonomis bagi para guru olahraga karena produk yang dihasilkan dapat dipasarkan kepada guru-guru olahraga di luar Kecamatan Sukaraja.

SIMPULAN

Melalui kegiatan pengabdian yang telah dilakukan dapat dilihat bahwa mitra sangat antusias dalam mengikuti kegiatan. Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan guru olahraga dalam mengembangkan alat tes kondisi fisik. Produk dari kegiatan ini yang berupa alat tes kelentukan otot punggung dan alat tes kekuatan otot tungkai menjadi tambahan sarana untuk kegiatan pembelajaran olahraga di sekolah. Selain itu, produk kegiatan pengabdian menjadi peluang ekonomis bagi para guru olahraga karena produk yang dihasilkan dapat dipasarkan kepada guru-guru olahraga di luar Kecamatan Sukaraja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian mengucapkan terima kasih kepada Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi yang telah mendukung terlaksananya kegiatan pengabdian ini melalui hibah pengabdian dengan nomor kontrak Induk 058/E5/RA.00.PM/2022, dan nomor kontrak turunan 1855/UN30.15/PM/2022. Selain itu, tim pengabdian mengucapkan rasa terima kasih kepada Ketua KKGO SDN Sukaraja, Kepala Sekolah SDN 149 Seluma, Ketua UPTD Sukaraja, dan guru olahraga pada tingkat sekolah dasar di Kecamatan Sukaraja yang telah bersedia menjadi mitra dalam kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhmad, I. (2012). Kebijakan pemerintah tentang pembinaan olahraga nasional pada fase pembibitan. *Sportif*, 6(1), 12–23.
- Anwar, S. (2021). Upaya pembinaan prestasi, karir, dan kewirausahaan bagi mahasiswa melalui community based participatory research. *Penamas Journal Community Serv*, 1(1), 49–60.
- Kresnapati, P., Setyawan, D. A., & Setiyawan, S. (2020). Pengembangan Komponen Tes Kondisi Fisik Berbasis Android. *Physical Activity Journal (PAJU)*, 2(1), 42-55.
- Kresnapati, P., Kusumawardhana, B., & Herlambang, T. (2021). Pengembangan aplikasi tes kondisi fisik olahraga futsal berbasis android. In *Seminar Nasional Hasil Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2, 516-531.
- Marwan, I., Setiawan, D., & Wahidah, I. (2015). Pengembangan Model Alat Peningkatan Kekuatan Otot Lengan Dan Otot Tungkai Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Siliwangi: Seri Pendidikan*, 1(1).
- Nurdiansyah. (2014). Evaluasi Pembinaan Olahraga Renang Di Provinsi Kalimantan Selatan Banjarmasin. *Jurnal Multilateral*, 13(2), 150–165.
- Permana, M., Kusdinar, A. B., & Pri, G. (2021). Penerapan Metode Profile Matching Untuk Penentuan Pemain Ideal Peserta O2Sn Cabang Olahraga. *Jurnal Teknik Informatika Kaputama*, 5(2), 359–369.
- Setyawan, D. A., Kresnapati, P., Kusumawardhana, B., & Herlambang, T. (2022). Pengembangan Aplikasi Tes Kondisi Fisik Olahraga Futsal Berbasis Android. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 7(2), 141-154.
- Sugihartono, T., Yarmani, Y., & Sutisya, A. (2021). Pengukuran dan Analisis Kondisi Fisik Berbasis Labor Kelas Olahraga. *Jurnal Dharma Pendidikan dan Keolahragaan*, 1(1), 37-46.
- Suhdy, M., & Supriyadi, M. (2022). Pelatihan Penyusunan Program Latihan Sepak Takraw Bagi Guru Penjas SMP Kota Lubuklinggau. *Jurnal PKM Linggau*, 2(1), 39–42.