

Tes dan Pengukuran Kondisi Fisik Pada Atlet PORPROV 2022

Ervan Kastrena¹, Aziz Amrulloh², Asep Ramdan Afriyuandi³, Taupik Rochman⁴,
Muhamad Guntur Gaos Sungkawa⁵, Goesti Sabda Laksana⁶, Mela Aryani⁷
Muhamad Syamsul Taufik⁸, Edi Setiawan⁹

^{1,2,3,4,5,6,7,8,9}Universitas Suryakencana

*Corresponding author, e-mail: ervankastrena@unsur.ac.id.

Abstrak

Tujuan dari pengabdian ini adalah membantu masyarakat yang menjadi atlet untuk melaksanakan tes dan pengukuran kondisi fisik para atlet Porprov tahun 2022. Kegiatan yang dilaksanakan yaitu berupa pengabdian masyarakat melalui survey tes dan pengukuran kondisi fisik. Ada beberapa tahapan kegiatan yang dilaksanakan adalah penjelasan ketua pelaksanaan kegiatan kepada para atlet, penjelasan tata cara pelaksanaan tes *sit and reach*, *vertical jump*, *side step test*, *push-up*, *back-up*, *sit up* dan *bleep test*, pengumpulan data hasil tes, evaluasi. Hasil dari pengabdian masyarakat yang diselenggarakan oleh Tri Dharma Perguruan Tinggi antara Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi dari Universitas Suryakencana dan Komite Olahraga Nasional Indonesia Cianjur kepada 378 atlet dari 38 cabang olahraga diketahui bahwa kondisi fisik yang dimiliki oleh para atlet beragam dari mulai rendah, sedang hingga baik. Diharapkan kegiatan ini terus dilakukan dan disinergikan dari tahun ke tahunnya, sehingga dapat menjadi pembinaan atlet untuk meraih prestasi di masa depan.

Kata Kunci: Atlet PORPROV; Kondisi Fisik; Pengukuran; Tes.

Abstract

The purpose of this research is community service to carry out tests and measurements of the physical condition of Porprov athletes in 2022. The research method used is in the form of community service through test surveys and physical condition measurements. There are several stages of the activity carried out, namely the explanation of the chairman of the implementation of the activity to the athletes, an explanation of the procedure for carrying out the *sit and reach*, *vertical jump*, *side step test*, *push-up*, *back-up*, *sit up* dan *bleep test*, collection test result data, evaluation. The results of the community service research conducted by the Tri Dharma College between the Physical Education, Health and Recreation Study Programs from Suryakencana University and the Cianjur Indonesian National Sports Committee on 378 athletes from 38 sports branches found that the physical conditions possessed by the athletes varied from low to low, moderate to good. It is hoped that this activity will continue to be carried out and synergized from year to year, so that it can become a training for athletes to achieve achievements in the future.

Keywords: Measurements; PORPROV Athletes; Physical Conditions; Test.

How to Cite: Kastrena, E. et al. (2023). Tes dan Pengukuran Kondisi Fisik Pada Atlet PORPROV 2022. *Abdi: Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*, 5(3), 403-408.



This is an open access article distributed under the Creative Commons Share-Alike 4.0 International License. If you remix, transform, or build upon the material, you must distribute your contributions under the same license as the original. ©2023 by author.

Pendahuluan

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang banyak sekali memberikan manfaat bagi manusia, misalnya olahraga dapat membuat tubuh sehat. Selain itu, olahraga dapat mendorong, membina serta mengembangkan potensi dari seorang manusia. Olahraga prestasi merupakan olahraga yang bertujuan untuk membina dan mengembangkan potensi dari seorang manusia yang menggeluti suatu cabang olahraga yang disebut dengan istilah “atlet”. Dalam olahraga prestasi, seorang atlet bukan hanya dilatih dan diharuskan untuk meningkatkan derajat kesehatan dan keterampilan bermain yang baik, namun mereka di tuntut harus memiliki tingkat kondisi fisik yang prima. Hal ini sesuai dengan pendapat [Gani, Achmad, & Julianti \(2022\)](#),

bahwa untuk meraih prestasi yang gemilang dalam olahraga prestasi maka kondisi fisik harus terbina dan berkembang dengan optimal.

Kondisi fisik merupakan faktor penting bagi atlet untuk menjalani dan bersaing dalam olahraga prestasi yang kompetitif. Pada dasarnya kondisi fisik dapat diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menghasilkan sebuah kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, power, kelentukan, keseimbangan (Saputra & Indra, 2019; Hambali, Sundara & Meirizal, 2020; Hardiansyah, Vai & Sulastio, 2022). Dengan kondisi fisik yang baik maka seseorang atlet akan lebih optimal dalam melakukan aktivitas olahraga (Sukanti et al., 2020). Sebuah penelitian melaporkan bahwa dengan kondisi fisik yang baik, atlet dapat melakukan latihan dengan waktu yang relative lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti (Yanti et al., 2022). Selain itu, dalam olahraga renang, atlet yang memiliki kondisi fisik yang prima dapat berenang lebih cepat dibandingkan yang lain (Gani et al., 2022), dalam olahraga sepak bola atau futsal kondisi fisik sangat mendukung untuk menghasilkan kecepatan dalam berlari, kekuatan dalam menendang bola (Ghani et al., 2020) dan di olahraga bela diri kondisi fisik merupakan faktor utama untuk menghasilkan pukulan dan tendangan yang keras untuk menjatuhkan lawan. Kondisi fisik pun berkontribusi dalam olahraga bola voli untuk menghasilkan *smash* yang keras (Syukur & Kastrena, 2019). Namun manakala kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet tidak terbina dengan baik atau buruk, maka sudah dapat dipastikan bahwa atlet tersebut tidak akan pernah dapat meraih prestasi yang tinggi (Meliala, 2019; Santika, Perdana & Adiatmika, 2021).

Menjelang Pekan Olahraga Provinsi tahun 2022, para atlet dari Kabupaten Cianjur yang berjumlah 378 orang dari 38 cabang olahraga diharuskan untuk mengikuti kegiatan tes dan pengukuran kondisi fisik yang diselenggarakan oleh Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi dari Universitas Suryakencana (UNSUR) dan Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) Cianjur. Pengabdian kepada masyarakat ini merupakan suatu kegiatan yang penting untuk dilaksanakan, karena nantinya dapat mengevaluasi kondisi fisik yang dimiliki oleh para atlet. Tujuan dari pengabdian kepada masyarakat ini untuk melihat sejauh mana kesiapan kondisi fisik yang dimiliki oleh para atlet di Kabupaten Cianjur untuk mengikuti Pekan Olahraga Provinsi yang akan diselenggarakan pada bulan November 2022. Penelitian ini berkontribusi untuk memberikan informasi mengenai tingkat derajat kondisi fisik yang dimiliki oleh para atlet, sehingga para pelatih maupun atlet dapat terus mengevaluasi kondisi fisik agar terbina dengan baik untuk meraih hasil yang optimal pada Pekan Olahraga Provinsi tahun 2022.

Metode Pelaksanaan

Sasaran dari kegiatan pengabdian masyarakat yang diadakan oleh Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (UNSUR) dan Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) Cianjur adalah 378 atlet dari 38 cabang olahraga yang akan mengikuti Pekan Olahraga Provinsi tahun 2022. Pengabdian masyarakat dilakukan melalui survey tes kondisi fisik kepada para atlet (Hidayat et al., 2021). Adapun tes yang dilaksanakan adalah: *sit and reach*, *vertical jump*, *side step test*, *push-up*, *back-up*, *sit up* dan *bleep test*.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dua tahap yaitu pada bulan Juli pada tanggal 4-6 dan 3-4 Agustus 2022 di Lapangan GGM Panembong Kabupaten Cianjur dari jam 07.00-selesai. Dalam pelaksanaan tes dan pengukuran ini dilakukan dengan beberapa tahapan, yaitu:

1. Penjelasan ketua pelaksanaan kegiatan kepada para atlet.
2. Penjelasan tata cara pelaksanaan tes *sit and reach*, *vertical jump*, *side step test*, *push-up*, *back-up*, *sit up* dan *bleep test*.
3. Pengumpulan data hasil tes.
4. Evaluasi.

Kegiatan ini merupakan pengabdian kepada Masyarakat (atlet) di Kabupaten Cianjur yang diselenggarakan oleh Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi dari Universitas Suryakencana (UNSUR) dan Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) Cianjur kepada 378 atlet dari 38 cabang olahraga yang akan mengikuti Pekan Olahraga Provinsi tahun 2022. Dari kegiatan pengabdian masyarakat ini diketahui bahwa kondisi fisik yang dimiliki oleh para atlet beragam dari mulai rendah, sedang hingga baik/tinggi.

Pada dasarnya pengabdian kepada masyarakat ini sebagai upaya untuk membantu pihak atlet dan Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) Cianjur untuk mengukur sejauh mana kesiapan kondisi fisik para atlet untuk mengikuti Pekan Olahraga Provinsi tahun 2022. Faktor kondisi fisik atlet tentu perlu menjadi perhatian khusus bagi pelatih sebagai bahan evaluasi untuk mengikuti kegiatan olahraga profesional yang kompetitif (Firmansyah, Prasetya & Ardha, 2021; Wu, 2022). Sedangkan bagi atlet dapat

menjadi evaluasi terhadap diri sendiri bagaimana keseriusan dan kedisiplinan diri mereka dalam menjalankan program latihan yang telah diberikan oleh pelatih (Moskalenko et al., 2020). Selain itu, beberapa fakta dan data melaporkan bahwa dengan mempersiapkan kondisi fisik sebelum pertandingan, hal tersebut merupakan strategi yang tepat untuk lebih mengoptimalkan kinerja saat bertanding (Hermawan, Fachrezzy, Maslikah, Safadilla & Nugroho, 2022). Dengan demikian, hasil dari kegiatan tes dan pengukuran ini dapat menjadi suatu acuan para pelatih untuk terus mengevaluasi dan meningkatkan kondisi fisik para atlet agar lebih baik dari pada sebelumnya. Selain itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini pun berupaya untuk membantu meningkatkan prestasi atlet dan KONI Kabupaten Cianjur. Hal ini sesuai dengan data dari kegiatan sebelumnya yang melaporkan bahwa hasil tes dan pengukuran dapat dijadikan sebagai acuan untuk membuat program pelatihan dan melakukan pembinaan yang tepat, sehingga prestasi atlet terus mengalami perubahan kearah yang lebih baik (Edmizal & Maifitri, 2021).



Gambar 1. Tes *Sit and Reach*

Gambar 1 adalah sebuah kegiatan tes kelenturan tubuh dengan menggunakan alat *sit and reach* pada atlet Kabupaten Cianjur. Hal ini dilakukan agar dapat mengetahui sejauh mana level kelenturan tubuh yang dimiliki oleh para atlet Porprov.



Gambar 2. Tes *Vertical Jump*

Gambar 2 adalah sebuah kegiatan tes *power* otot tungkai dengan menggunakan alat *vertical jump* pada atlet Kabupaten Cianjur. Hal ini dilakukan agar dapat mengetahui sejauh mana level *power* otot yang dimiliki oleh para atlet Porprov.



Gambar 3. Side Step Test

Gambar 3 adalah sebuah kegiatan tes kelincahan tubuh dengan menggunakan alat *side step test* pada atlet Kabupaten Cianjur. Hal ini dilakukan agar dapat mengetahui sejauh mana level kelincahan yang dimiliki oleh para atlet Porprov.



Gambar 4. Tes Push-Up, Back-Up, Sit Up

Gambar 4 adalah sebuah kegiatan tes kekuatan otot dengan menggunakan alat *push-up, back-up* dan *sit up* pada atlet Kabupaten Cianjur. Hal ini dilakukan agar dapat mengetahui sejauh mana level kekuatan otot yang dimiliki oleh para atlet Porprov.



Gambar 5. Bleep Test

Gambar 5 adalah sebuah kegiatan tes daya tahan tubuh dengan menggunakan *bleep test* pada atlet Kabupaten Cianjur. Hal ini dilakukan agar dapat mengetahui sejauh mana level daya tahan fisik yang dimiliki oleh para atlet Porprov.



Gambar 6. Kegiatan Pengumpulan Data Hasil Tes dan Pengukuran

Gambar 6 adalah sebuah kegiatan pengumpulan data hasil tes dan pengukuran kondisi fisik dikalangan atlet. Hal ini dilakukan agar nantinya dapat di evaluasi tim, sehingga dapat diketahui sejauh mana level kondisi fisik yang dimiliki oleh para atlet Porprov di Kabupaten Cianjur.

Kesimpulan

Pengabdian kepada masyarakat berupa kegiatan tes dan pengukuran kondisi fisik kepada para atlet yang berjumlah 378 orang dari 38 cabang olahraga merupakan kegiatan yang harus terus dilakukan dan disinergikan antara Tri Dharma Perguruan Tinggi antara Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi dari Universitas Suryakencana dan Komite Olahraga Nasional Indonesia Cianjur. Dengan demikian, diharapkan melalui kegiatan ini dapat menjadi pembinaan atlet untuk meraih prestasi yang gemilang di masa depan. Diharapkan kegiatan pengabdian masyarakat melalui Tri Dharma Perguruan Tinggi antara Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi dari Universitas Suryakencana dan Komite Olahraga Nasional Indonesia Cianjur dapat terus terlaksana di setiap tahunnya.

Daftar Pustaka

- Edmizal, E., & Maifitri, F. (2021). Pelatihan Tentang Kondisi Fisik Cabang Olahraga Bulutangkis Bagi Pelatih Bulutangkis Se Kota Padang. *Jurnal Berkarya, Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 32–37.
- Firmansyah, A., Prasetya, R. A., & Ardha, M. A. Al. (2021). Technical Review of The Role Physical Conditions in Football. *JOSSAE: Journal of Sport Science and Education*, 6(1), 87.
- Gani, R. A., Achmad, I. Z., & Julianti, R. R. (2022). Pelatihan Program Tabata Aquatik Bagi Pelatih Renang dan Guru Penjas Se-Kabupaten Karawang. *Jurnal Abdimas PHB*, 5(3).
- Gani, R. A., Achmad, I. Z., Julianti, R. R., Setiawan, E., Németh, Z., Muzakki, A., Yanti, N., & Habibie, H. (2022). Does the Athletes' Leg Muscle Power Increase After the Tabata Aquatic Program? *Teoriâ Ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 22(1), 56–61. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.1.08>
- Ghani, M. Al, Ghani, M. Al, & Asri, N. (2020). Tes dan Pengukuran Kondisi Fisik Atlet Futsal di Kota Banjarmasin. *Wahana Dedikasi: Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, 3(1), 62.
- Hambali, S., Sundara, C., & Meirizal, Y. (2020). Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Pplp Jawa Barat. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(1), 74–82. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v19i1.8217>
- Hardiansyah, H., Vai, A., & Sulastio, A. (2022). Profil Kondisi Fisik Atlet Karate di Pusat Pelatihan dan Pendidikan (PPLP) Riau saat Mewabah Covid-19. *Journal Respects*, 4(2), 56–63. <https://doi.org/10.31949/respects.v4i2.2551>
- Hidayat, A., Hardiyono, B., Satria, M. H., & Pratama, R. (2021). Tes dan Pengukuran Kondisi Fisik dan Keterampilan Atlet Bola Tangan Kota Palembang. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Bina Darma*, 1(1), 57–60. <https://doi.org/10.33557/pengabdian.v1i1.1336>
- Meliiala, E. K. br. (2019). Analisis Kondisi Fisik Atlet Putra Floorball Universitas Negeri Surabaya. *JOSSAE: Journal of Sport Science and Education*, 3(2), 81. <https://doi.org/10.26740/jossae.v3n2.p81-93>

-
- Moskalenko, N. V., Savchenko, V. G., Polyakova, A. V., Mikitchik, O. S., Mitova, O. O., Griukova, V. V., & Mytsak, A. V. (2020). Physical condition of pupils of pre-school educational establishments of different types. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 24(2), 77–84. <https://doi.org/10.15561/26649837.2020.0205>
- Rivan, M., & Kastrena, E. (2019). Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil Smash. *Maenpo*, 9(1), 23. <https://doi.org/10.35194/jm.v9i1.905>
- Santika, I. G. N. A., Perdana, A. A. O., & Adiatmika, I. P. G. (2021). Analysis of Athletes Physical Conditions During the Covid 19 Pandemic. *Journal of Physical Education, Health*, 8(2), 39–43.
- Saputra, B. A., & Indra, E. N. (2019). Profil Kondisi Fisik Atlet Sepatu Roda Daerah Istimewa Yogyakarta. *Medikora*, 18(2), 70–78. <https://doi.org/10.21831/medikora.v18i2.29199>
- Sukamti, E. R., Budiarti, R., & Nurfadhila, R. (2020). Effect of physical conditioning on student basic skills gymnastics. *Cakrawala Pendidikan*, 39(1), 207–216. <https://doi.org/10.21831/cp.v39i1.29641>
- Hermawan, I. ., Fachrezzy, F. ., Maslikah, U. ., Safadilla, E. ., & Nugroho, H. . (2022). PkM-KDUPIP: Pelatihan Kondisi Fisik Atlet Cabang Olahraga Terukur Kota Tangerang. *Indonesian Collaboration Journal of Community Services*, 2(4), 290–297. <https://doi.org/10.53067/icjcs.v2i4.92>
- Wu, J. (2022). Effects of Physical Exercise on Physical Fitness and Mental Health of Obese Students. *Journal of Environmental and Public Health*, 2022. <https://doi.org/10.1155/2022/2347205>
- Yanti, N., Gustian, U., Gani, R. A., & Setiawan, E. (2022). Analysis of the vo2max physical condition of tarung derajat athletes through yoyo test: Preparation for pre-PON XX. *Journal Sport Area*, 7(1), 125–133. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.vol7\(1\).6717](https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.vol7(1).6717)