

**Tes dan Pengukuran Kondisi Fisik
Atlet Futsal Di Kota Banjarmasin**

M. Al Ghani dan Novri Asri
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam Kalimantan
Email: algani17@gmail.com

Abstrak

Semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani seseorang, semakin besar kemampuan fisiknya dan produktivitas kerjanya, khususnya dalam bidang olahraga. Bagi guru pendidikan jasmani ataupun pelatih, sangat penting mengadakan pelatihan-pelatihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa atau atlet untuk mengembangkan prestasi. Selain itu para Guru atau Pelatih akan membutuhkan sesuatu yang dinamakan dengan evaluasi. Yang bertujuan untuk mengoreksi dan mengetahui seberapa tingkat dan perkembangan setelah melakukan beberapa tahap latihan. Sebagai Pelatih dan Guru olahraga, yang bertanggung jawab atas prestasi anak asuhannya. Perlu melengkapi dirinya dengan pengetahuan tentang cara-cara mengukur dan menilai status kondisi fisik tersebut. Dan status kondisi fisik seseorang hanya mungkin diketahui dengan pengukuran dan penilaian yang berbentuk beberapa tes kemampuan.

Kata kunci: Kondisi Fisik, Tes dan Pengukuran

Abstract

The higher the level of one's physical freshness, the greater the physical ability and productivity of its work, especially in the field of sport. For physical education teachers or trainers, it is important to conduct trainings to improve the physical freshness of students or athletes to develop achievements. In addition, the teachers and coaches will need something named by the evaluation. That aims to correct and know how level and development after performing several stages of exercise. As a sports trainer and teacher, who is responsible for his child's achievements. Need to equip himself with knowledge of how to measure and assess the status of the physical condition. And the status of a person's physical condition can only be known with measurements and assessments in the form of several test capabilities.

Keywords: physical condition, test and measurement

Pendahuluan

Pada kehidupan manusia pasti akan dihadapkan dengan beberapa masalah yang ada, sangat kompleks sekali masalah demi masalah yang muncul. Dengan segenap kemampuan yang dimiliki manusia, manusia akan selalu berusaha untuk menyelesaikan semua masalah-masalah itu. Tetapi terkadang seseorang akan lupa terhadap apa yang terjadi pada dirinya sendiri, lebih-lebih pada masalah fisik, yaitu tentang kesegaran jasmani. Banyak dari mereka yang sibuk, akan lupa terhadap kesehatan dan kestabilan kesegaran jasmaninya. Kesegaran jasmani seseorang adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, untuk dapat mencapai kondisi kesegaran jasmani yang prima seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan beberapa komponen kesegaran jasmani dengan metode latihan yang benar.

Semakin tinggi tingkat kesegaran jasmani seseorang, semakin besar kemampuan fisiknya dan produktifitas kerjanya, khususnya dalam bidang olahraga. Bagi guru pendidikan jasmani ataupun pelatih, sangat penting mengadakan pelatihan-pelatihan untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa atau atlet untuk mengembangkan prestasi. Selain itu para Guru atau Pelatih akan membutuhkan sesuatu yang dinamakan dengan evaluasi. Yang bertujuan untuk mengoreksi dan mengetahui seberapa tingkat dan perkembangan setelah melakukan beberapa tahap latihan. Sebagai Pelatih dan Guru olahraga, yang bertanggung jawab atas prestasi anak asuhannya. Perlu melengkapi dirinya dengan pengetahuan tentang cara-cara mengukur dan menilai status kondisi fisik tersebut. Dan status kondisi fisik seseorang hanya mungkin diketahui dengan pengukuran dan penilaian yang berbentuk beberapa tes kemampuan.

Cara evaluasi yang tepat yang harus dilakukan yaitu dengan cara Tes dan Pengukuran terhadap atlet ataupun siswa. Tes dan pengukuran dapat dilakukan dengan beberapa cara dan tahap yang mempunyai manfaat dan tujuan dilakukannya tes tersebut. Dan tes tersebut dibagi menjadi beberapa komponen kondisi fisik serta beberapa jenis tes yang sudah dikelompokkan. Dengan melakukan tes dan pengukuran ini kita dapat mengambil beberapa manfaat, diantaranya kita dapat mengevaluasi tahap latihan yang telah dilakukan, dengan hal itu kita dapat mengetahui seberapa perkembangan kondisi fisik seseorang, selain kita bisa mengembangkan prestasi atlet, kita juga bisa menjadikan ini sebagai bahan perbaikan dalam pembelajaran atau pelatihan.

METODE

Sugiyono (2010 : 2) Menjelaskan bahwa metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu, Metode dalam penelitian ini menggunakan metode Ceramah, Praktik dan Diskusi serta metode Dokumentasi, dimana peneliti menjelaskan terlebih dahulu menjelaskan pentingnya tes dan pengukuran dalam proses pelatihan olahraga serta menginformasikan komponen kondisi fisik apasaja yang penting dalam olahraga futsal, setelah itu peneliti mempraktikkan dari masing masing tes. Menurut Abdul majid (2009 : 138) metode ceramah bertujuan untuk menciptakan landasan pemikiran peserta, menyajikan garis besar isi pelajaran, merangsang untuk belajar dan memperkenalkan hal-hal baru. Menurut Margono (2010 : 118) Populasi adalah seluruh darta yang menjadi perhatian kita dalam ruang lingkup dan waktu yang kita tentukan, Populasi dalam penelitian ini terdiri dari 18 orang peserta.

Khalayak Sasaran

Sasaran dalam kegiatan pengabdian ini adalah masyarakat yang berkecimpung dan tertarik dengan cabang olahraga futsal. Adapun golongan peserta sosialisasi tersebut adalah :

1. Pelatih
2. Atlet
3. Pembina Klub

Foto Kegiatan





Kesimpulan

1. Terselenggaranya tes dan pengukuran kondisi fisik dan keterampilan dapat meningkatkan motivasi atlet dalam meningkatkan hasil latihannya yang nantinya dapat berimbas pada prestasi olahraga Futsal.
2. Tes dan pengukuran kondisi fisik ini mempunyai efektivitas dan efisiensi yang tinggi bagi Pelatih dalam menentukan tingkat kemampuan, mengelompokkan sesuai kemampuan, mendiagnosa kelemahan, membebaskan dari program latihan tertentu, meramalkan kemampuan atlet mendatang, menyusun program latihan, mengevaluasi program dan pelaksanaan latihan serta merevisi program dan pelaksanaan latihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul, Majid. 2009. *Perencanaan pembelajaran*. Bandung : PT Remaja Rosda
- Andri Irawan. (2009). *Teknik Dasar Modern Futsal*. Jakarta: Pena Pundi Aksara.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek Psikologi dalam Choaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Ismaryati 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. UNS Press. Surakarta
- Margono, S. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Nugraha, Adrian. 2010. *Mengenal Aneka Cabang Olahraga*. Bekasi: PT Cahaya Pustaka Raga.
- Sajoto. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Soejono. 1983. *Ilmu Coaching Umum*, FKIK FPOK, Yogyakarta
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP Press.
- Syarifuddin, Aip. 1991. *Pengetahuan Olahraga*. Jakarta : CV baru.
- Widiastuti, 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. PT Rajagrafindo Persada. Jakarta