

# PROSIDING

SEMINAR NASIONAL PENDIDIKAN OLAHRAGA

## Tema

*Peningkatan Kompetensi Guru  
Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
dalam Menghadapi Globalisasi Pendidikan*



# PROSIDING

**SEMINAR NASIONAL PENDIDIKAN OLAHRAGA**

**Tema**

*Peningkatan Kompetensi Guru  
Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
dalam Menghadapi Globalisaasi Pendidikan*

**JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2018**



RAJAWALI PERS  
Divisi Buku Perguruan Tinggi  
PT RajaGrafindo Persada  
DEPOK

*Perpustakaan Nasional: Katalog dalam terbitan (KDT)*

Syahrumisyah Setia Haji

PROSIDING SEMINAR NASIONAL PENDIDIKAN OLAAHRAGA (Peningkatan Kompetensi Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan dalam Menghadapi Globalisaasi Pendidikan)/ Damrah, Nurul Ihsan, Asep Sujana Wahyuri, Berto Apriyano, dan Dessi Novita Sari (Editor).

—Ed. 1, Cet. 1.—Depok: Rajawali Pers, 2018.

xx, xx hlm., 23 cm.

Bibliografi: hlm 395

ISBN 978-602-425-x-x

1. xxxxxxxx. I. Judul.

xxxxx

Hak cipta 2018, pada penulis

---

Dilarang mengutip sebagian atau seluruh isi buku ini dengan cara apa pun, termasuk dengan cara penggunaan mesin fotokopi, tanpa izin sah dari penerbit

---

**2018.2040 RAJ**

**Dr. Damrah, M.Pd (Editor)**

**Dr. Nurul Ihsan, M.Pd (Editor)**

**Dr. Asep Sujana Wahyuri, S.Si., M.Pd (Editor)**

**Berto Apriyano, S.Pd, M.Pd (Editor)**

**Dessi Novita Sari, S.Pd., M.Pd (Editor)**

**PROSIDING SEMINAR NASIONAL PENDIDIKAN OLAAHRAGA**

***Peningkatan Kompetensi Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan dalam Menghadapi Globalisaasi Pendidikan***

---

Cetakan ke-1, September 2018

---

Hak penerbitan pada PT RajaGrafindo Persada, Depok

---

Desain cover oleh octiviena@gmail.com

---

Dicetak di Rajawali Printing

---

**PT RAJAGRAFINDO PERSADA**

Anggota IKAPI

*Kantor Pusat:*

Jl. Raya Leuwinanggung, No.112, Kel. Leuwinanggung, Kec. Tapos, Kota Depok 16956

Tel/Fax : (021) 84311162 – (021) 84311163

E-mail : rajapers@rajagrafindo.co.id [http:// www.rajagrafindo.co.id](http://www.rajagrafindo.co.id)

*Perwakilan:*

**Jakarta**-16956 Jl. Raya Leuwinanggung No. 112, Kel. Leuwinanggung, Kec. Tapos, Depok, Telp. (021) 84311162.

**Bandung**-40243 Jl. H. Kurdi Timur No. 8 Komplek Kurdi Telp. (022) 5206202. **Yogyakarta**-Pondok Soragan Indah

Blok A-1, Jl. Soragan, Ngestiharjo, Kasihan Bantul, Telp. (0274) 625093. **Surabaya**-60118, Jl. Rungkut Harapan

Blok. A No. 9, Telp. (031) 8700819. **Palembang**-30137, Jl. Macan Kumbang III No. 10/4459 Rt. 78, Kel. Demang

Lebar Daun Telp. (0711) 445062. **Pekanbaru**-28294, Perum. De'Diandra Land Blok. C1/01 Jl. Kartama, Marpoyan

Damai, Telp. (0761) 65807. **Medan**-20144, Jl. Eka Rasmi Gg. Eka Rossa No. 3A Blok A Komplek Johor Residence

Kec. Medan Johor, Telp. (061) 7871546. **Makassar**-90221, Jl. ST. Alauddin Blok A 14/3, Komp. Perum. Bumi

Permata Hijau, Telp. (0411) 861618. **Banjarmasin**-70114, Jl. Bali No. 31 Rt. 05, Telp. (0511) 3352060. **Bali**,

Jl. Imam Bonjol g. 100/V No. 2, Denpasar, Bali, Telp. (0361) 8607995, **Bandar Lampung**-35115, Perum. Citra

Persada Jl. H. Agus Salim Kel. Kelaa Tia Blok B No. 12A Taniung Karane Pusat. Telp. 082181950029.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT karena atas rahmatnya tim panitia telah dapat menyelesaikan Prosiding Seminar Nasional dengan tema Peningkatan Kompetensi Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan dalam Menghadapi Globalisasi Pendidikan, dapat diselesaikan dengan baik dan dapat diterbitkan.

Seminar Nasional ini merupakan wadah Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang untuk melakukan diseminasi gagasan dari hasil penelitian dalam meningkatkan profesionalisme guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dalam menjalani era kemajuan digital dewasa ini. Seminar Nasional ini diikuti oleh para Akademisi Nasional, guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, serta mahasiswa untuk mempresentasikan hasil penelitiannya, sekaligus bertukar informasi dan memperdalam masalah penelitian, serta mengembangkan kerjasama yang berkelanjutan dalam bidang Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

Kami mengucapkan terima kasih kepada Rektor Universitas Negeri Padang, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Keynote Speaker, Nara Sumber, Penyaji makalah, dan Peserta Seminar yang telah berperan aktif dalam mensukseskan terselenggaranya Seminar Nasional ini. Akhir kata, kami mengucapkan terima kasih kepada Pimpinan Universitas Bakrie, Pemakalah, Peserta, Panitia, dan Sponsor yang telah berupaya mensukseskan Seminar Nasional ini. Semoga Allah SWT, Tuhan Yang Maha Esa meridhoi semua usaha baik kita.

Padang, 26 November 2017

Ketua Panitia

Dr. Damrah, M.Pd.



## DAFTAR ISI

Kata Pengantar	v
Daftar Isi	vii
Survey Kepercayaan Atlet Terhadap Kinerja Wasit Gulat Sumatera Barat Pada Porprov Padang 2016 <i>Ali Asmi, Hasriwandi Nur</i>	1
Pengembangan dan Pembinaan Metode Mengajar Belajar Berbasis Teknologi Dengan Implementasi Kurikulum 2013 di Sekolah Dasar Gugus III Kecamatan Pauh Kota Padang <i>Ali Umar, Nurul Ihsan</i>	17
Penyuluhan Tes Kebugaran Jasmani, Program Latihan dan Bentuk Latihan Bagi Penyelenggara Kesehatan di Dinas Kesehatan Kota Pariaman <i>Apri Agus, Endang Sepdanius</i>	25
Pengaruh Perilaku Pendidik, Orang Tua, Mamak Kandung dan Mamak Kepala Kaum Terhadap Perilaku Siswa SMP & MTS Kota Payakumbuh <i>Aryadie Adnan</i>	33
Status Gizi dan Kesegaran Jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 15 Padang <i>Asep Sujana Wahyuri</i>	55

Kontribusi Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai dan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Kecepatan Renang 200 Meter Gaya Dada Atlet Pembinaan Prestasi Pada Perkumpulan Renang di Kota Padang <i>Berto Apriyano</i>	65
Survey Tingkat Kepuasan Atlet Sumatera Barat Training Center Pekan Olahraga Nasional (TC.PON) XIX Bandung Terhadap Layanan Masase <i>Darni</i>	81
Pengaruh Gaya Mengajar Inklusi Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Tenis Meja (Peserta Didik SMP Semen Padang Kota Padang Provinsi Sumatera Barat) <i>Dessi Novita Sari</i>	89
Perbandingan Adaptasi Lingkungan Bagi Atlet yang Berlatih di Daerah Dataran Tinggi dan Dataran Rendah Terhadap Vo2Max Dan Kadar Hemoglobin Darah Pada Olahraga Anaerobik <i>Deswandi, Edwarsyah</i>	105
Personal Trainer Sebuah Peluang Karir <i>Donie, Heru Syarli Lesmana, Hermanzoni</i>	121
Kontribusi Status Gizi Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) Bagi Siswa-Siswi di Madrasah Tsanawiyah (MTs) Negeri Durian Tarung <i>Edwarsyah</i>	131
Pemanfaatan Lingkungan Untuk Pembelajaran Pendidikan Olahraga Jasmani dan Kesehatan Yang Efektif <i>Eri Barlian</i>	141
Peningkatan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Pada Materi Permainan Bola Voli Melalui Metode Drill (Latihan) di	



SMPN 2 Lintau kecamatan Lintau Buo Utara Kabupaten Tanah Datar	
<i>Erinal</i>	153
Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah	
<i>Erizal N</i>	169
Ketepatan Smash Pemain Bolavoli Siswa Sma Ditinjau dari Koordinasi Mata-Tangan dan Extensi Togok	
<i>Ever Sovensi</i>	181
Pengaruh Latihan Side Hop Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai	
<i>Fella Maifitri</i>	197
Kontribusi Kapasitas Vital Paru Terhadap Kemampuan Renang Gaya Bebas Jarak 200 Meter	
<i>Ferri Hendryanto, Debby Indah, Hendri Mulyadi</i>	211
Pelatihan Organisasi Pertandingan Sepaktakraw Bagi Guru-Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)	
<i>Hasriwandi Nur, Zalfendi</i>	219
Skills Overview Basic Technique and Physical Condition Athletes Football Harkap Unified School District of South Coastal District Bayang	
<i>Hastria Effendi</i>	225
Tinjauan Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi di Sekolah Dasar Negeri 03 Topos Kabupaten Lebong	
<i>Helvi Dasri</i>	235
Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan dan Bahu Terhadap Hasil Tolak Peluru Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Rokan IV Kabupaten Rokan Hulu	
<i>Hendri Mulyadi, Debby Indah, Ferri Hendryanto</i>	247

Pengaruh Metode Latihan Global Analitic Global (GAG) Terhadap Peningkatan Keterampilan Teknik Sepak Bola Siswa U-12 Sekolah Sepak Bola (SSB) Sungai Abang Kecamatan Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman <i>Hendri Neldi, Irfan Afandi</i>	255
Pengaruh Latihan Three Corner Drill dan Zig-Zag Run Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Bola Basket Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Pasaman Kabupaten Pasaman Barat <i>Hendro Saputra, Gusril, Abu Bakar</i>	265
Pengaruh Gaya Mengajar Resiprokal Terhadap Kemampuan Motorik Siswa di SDN 04 Pasar Ambacang Kecamatan Kuranji <i>Hilmainur Syampurma</i>	277
Pengaruh Kekuatan Genggaman Tangan Terhadap Kecepatan Service Tennis <i>Indri Wulandari</i>	289
Meningkatkan Minat Siswa Pada Bidang Study PJOK Melalui Metode Kooperatif Learning Together di SDN 35 Pincuran VII Kecamatan Lintau Buo Utara Tahun Pelajaran 2014/2015 <i>Laswanti</i>	299
Pengaruh Latihan Shadow Drill dan Motivasi Berprestasi Terhadap Kecepatan Pemain Sepak Bola <i>Muarif Arhas Putra</i>	315
Pengetahuan Gizi Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler SMPN 4 Padang <i>Muhammad Arnando</i>	331
Upaya Peningkatan Motivasi Siswa Dalam Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Melalui Metode Bermain di Sekolah Menengah Pertama <i>Nurul Ihsan</i>	341

Meningkatkan Kemampuan Mengumpan Bola Dengan Variasi Latihan Sepak Sila Pada Siswa SMP Negeri 5 Tanjung Jabung Timur <i>Palmizal</i>	351
Peran Penilaian Kesehatan Praparticipasi Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa <i>Pudia M. Indika</i>	359
Penerapan Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Modifikasi Permainan Bola Tangan Melalui Pendekatan Lingkungan Luar Sekolah Pada Siswa Kelas V SD Negeri Kecamatan X Koto Singkarak <i>Qalbi Amra, Nirwandi</i>	371
Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Koordinasi Mata-Tangan, dan Percaya Diri Terhadap Keterampilan Shoot Underring Bola Basket Siswa SMA Pembangunan Laboratorium Padang <i>Riffo Satria Hendri, Bafirman, Emral</i>	385
Hubungan Status Gizi dan Status Ekonomi Orang Tua Terhadap Hasil Belajar Siswa Sekolah Dasar <i>Rika Sepriani, Sepriadi</i>	395
Pengelolaan Gizi Keluarga Sehat Bagi Ibu-ibu Tamatan SLTP di Kelurahan Jati Gaung Kecamatan Padang Timur Kota Padang <i>Rosmaneli</i>	407
Tes dan Pengukuran Atlet Berprestasi <i>Rosmawati</i>	413
Upaya Meningkatkan Kemampuan Motorik Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Melalui Metode Hypnoteaching Siswa Kelas IV SDN Cibodas 1 Kota Tangerang <i>Samsul Azhar, Dewi Shinta Nor Aini</i>	425

Upaya Peningkatan Pemahaman Penyusunan Program Latihan Fisik dan Teknik Bagi Pelatih Sepakbola di Kenagarian Air Bangis Kecamatan Sungai Beremas Kabupaten Pasaman Barat Sumatera Barat <i>Sefri Hardiansyah, Eldawaty</i>	433
Peningkatan Pemahaman Tes dan Pengukuran Kondisi Fisik Pelatih dan Pemain Persatuan Sepakbola Air Bangis <i>Sepriadi, Sefri Hardiansyah</i>	445
Pengaruh Penerapan Latihan Senam Ritmik Terhadap Peningkatan Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar <i>Sri Gusti Handayani</i>	453
Peningkatan Tentang Sistem Pembinaan Pencak Silat di Sumatera Barat <i>Suwirman</i>	461
Pengaruh Rangkaian Latihan dan Rangkaian Bermain Terhadap Keterampilan Dasar Bolabasket <i>Yani Warti</i>	467
Pengaruh Penggunaan Media Balomtik Terhadap Peningkatan Hasil Belajar PJOK Materi Atletik pada Peserta Didik Kelas VI SDN 45 Pamasihan <i>Yona Evasari</i>	485
Pengaruh Metode dan Kemampuan Motorik Terhadap Jurus Tunggal Pencak Silat <i>Zainul Johor</i>	497
Omega 3 dan Implikasinya di Bidang Gizi dan Kecerdasan Bagi Anak-anak <i>Zalfendi</i>	507
Hubungan Daya Ledak Otot Lengan dan Kelentukan Pergelangan Tangan Terhadap Pukulan Smash Atlet Bulutangkis PB. Telkom Padang <i>Zarwan, Ade Zalindro</i>	521

**Peningkatan Kemampuan Silek Tradisi Bagi Perkumpulan  
Randai di Kecamatan Kuranji**

*Zulman, Ali Umar*

535



# PENINGKATAN PEMAHAMAN TES DAN PENGUKURAN KONDISI FISIK PELATIH DAN PEMAIN PERSATUAN SEPAKBOLA AIR BANGIS

*Sepriadi, Sefri Hardiansyah*

*sepriadi65@gmail.com, hardiansyah@fik.unp.ac.id*

*Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

**Abstrak:** Tujuan yang dicapai dalam kegiatan ini adalah peningkatan kemampuan pelatih dan pemain dalam melaksanakan tes dan pengukuran kondisi fisik. Metode yang dilakukan dalam kegiatan ini adalah melalui beberapa tahapan, yaitu tahap pertama adalah pelatihan. Tahap yang kedua memberikan pendampingan dalam pelaksanaan tes dan pengukuran secara langsung. Dan yang ketiga adalah evaluasi dari tahap kedua. Hasil yang diperoleh setelah pelatihan ini adalah pelatih dan pemain sepakbola Air Bangis memiliki kemampuan dan pengetahuan dalam melakukan tes dan pengukuran kondisi fisik khususnya bagi cabang sepakbola.

**Kata kunci:** tes dan pengukuran kondisi fisik, sepakbola

## A. Pendahuluan

Indonesia merupakan salah satu negara berkembang yang sedang giat-giatnya melaksanakan pembangunan di segala bidang. Salah satu bidang yang tidak kalah penting adalah pembangunan dalam bidang olahraga. Olahraga kini telah mengalami kemajuan yang sangat pesat dimana saat ini olahraga telah memasuki semua aspek kehidupan seperti industri, perekonomian, pendidikan dan lain sebagainya. Hal ini sesuai dengan Undang-Undang Republik Indonesia No.3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 4 yang menyatakan bahwa keolahragaan nasional bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran dan kebugaran jasmani, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa.

Sehubungan dengan hal di atas, maka olahraga dapat membuat hidup lebih sehat dan bugar, dan melalui olahraga dapat mengangkat kehormatan bangsa. Dengan berjalannya waktu perkembangan ilmu pengetahuan serta teknologi dewasa ini yang berlangsung dengan cepat, banyak menyebabkan pergeseran nilai-nilai kehidupan, baik itu nilai sosial, budaya ekonomi, politik termasuk nilai-nilai olahraga itu sendiri. Olahraga yang dahulunya hanya bertujuan sebagai usaha peningkatan kualitas jasmani, telah berkembang menjadi multi fungsi, baik untuk kepentingan prestasi olahraga, ekonomi maupun politik. Bahkan dewasa ini olahraga telah menjadi suatu industri yang jika dikemas sedemikian rupa mampu menjadi suatu komoditas yang mempunyai nilai jual yang cukup tinggi.

Dari sekian banyak olahraga yang dilakukan di masyarakat, sepakbola merupakan olahraga yang paling banyak dimainkan tidak hanya di Indonesia tetapi juga diseluruh dunia. Kepopuleran olahraga sepakbola terlihat dari banyaknya penggemar, jumlah penonton saat pertandingan berlangsung dan tingginya frekuensi jam tayang televisi, dan lain sebagainya. Selain itu, sepakbola merupakan olahraga yang dapat dilakukan mulai dari usia kanak-kanak sampai usia dewasa.

Pembinaan sepakbola, dan olahraga lainnya dilakukan secara sistemik, artinya, pembinaan sepakbola membutuhkan sub-sistem



lain yang terkait langsung dengan sistem pembinaan sepakbola itu sendiri. Salah satu sub-sistem yang memiliki peranan dan kontribusi yang sangat besar terhadap persepakbolaan Indonesia adalah sistem pembinaan calon-calon atlet berbakat. Sebagai wadah pembinaan, klub-klub sepakbola memiliki sumber daya atlet dan pelatih/pembina yang harus mendapat perhatian penuh dari pemerintah dan otoritas PSSI khususnya.

Di Indonesia telah banyak berdiri klub-klub sepakbola sebagai wadah untuk menyalurkan bakat yang ada di masyarakat termasuk di Kenagarian Air Bangis Kabupaten Pasaman Barat. Sebagian besar klub-klub di Air Bangis selalu mengikuti pertandingan yang diadakan di Kabupaten Pasaman Barat, akan tetapi pada beberapa tahun terakhir prestasi klub-klub Air Bangis mengalami penurunan, sejak 5 tahun terakhir tidak satupun klub-klub dari Air Bangis mampu berprestasi sesuai harapan. Hal ini tentu mengecewakan seluruh masyarakat pecinta sepakbola di Air Bangis.

Menurunnya prestasi klub-klub di Kenagarian Air Bangis disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya adalah kondisi fisik dari para pemain. Dimana banyak pemain yang masih belum memiliki kondisi fisik yang sesuai harapan. Padahal kondisi fisik merupakan elemen dasar yang paling menentukan permainan pemain di lapangan.

Hal ini sesuai dengan Syafruddin (2011:22) yang menyatakan bahwa, “kemampuan seorang atlet pada saat kompetisi dipengaruhi oleh faktor kondisi fisik, teknik, taktik dan mental”.

Faktor kondisi fisik juga akan mempengaruhi prestasi atlet. Kondisi fisik merupakan salah satu faktor yang sangat penting karena untuk dapat melakukan teknik ini dengan baik maka juga harus didukung dengan kondisi fisik yang baik pula. Menurut Syafruddin (2011:36) unsur-unsur kondisi fisik itu adalah, “daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), daya ledak (*power*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), dan koordinasi (*coordination*)”. Dalam pencak silat diperlukan berbagai unsur kondisi fisik diantaranya adalah daya ledak, daya tahan kekuatan, kelincahan dan daya tahan.

Akan tetapi, setiap pelatih memberikan program latihan fisik kepada atletnya tetapi tidak dapat mengetahui bagaimana peningkatan

kemampuan fisik atlet tersebut. Untuk mengetahui kemampuan fisik atlet tersebut maka setiap pelatih bahkan juga seharusnya dapat melakukan tes dan pengukuran fisik atlet. Dan untuk mengetahui peningkatannya maka pelatih dapat melakukan evaluasinya.

Tes dan pengukuran merupakan bagian yang tak terpisahkan dalam berbagai kegiatan manusia, demikian pula halnya dalam kegiatan pelatihan olahraga. Karena dengan melaksanakan hal tersebut kita dapat mengetahui perkembangan dan kekurangan, sehingga akhirnya dapat membuat suatu keputusan yang tepat. Pelatihan olahraga merupakan sebuah proses yang dinamis, pelatih dan pembina menghadapi berbagai permasalahan yang membutuhkan pemecahan. Semakin teliti informasi yang diperoleh (melalui tes dan pengukuran) akan semakin baik keputusan yang diambil.

## **B. Metode**

Adapun tahapan dan langkah-langkah kegiatan disampaikan dalam *roadmap* kegiatan berikut ini:

1. Tahap 1  
Melakukan observasi awal ke mitra dan mengidentifikasi permasalahan mitra, kemudian melakukan diskusi kepada pihak-pihak yang terkait tentang bagaimana pelaksanaan kegiatan ini.
2. Tahap 2  
Menyusun materi pelatihan mengenai tes dan pengukuran kondisi fisik pemain sepakbola.
3. Tahap 3  
Melaksanakan kegiatan pelatihan mengenai tes dan pengukuran kondisi fisik pemain sepakbola bagi pelatih dan pemain sepakbola Air Bangis.
4. Tahap 4  
Mendampingi dan mengevaluasi pelaksanaan materi pelatihan serta melaksanakan evaluasi dan pembimbingan yang berkelanjutan.

Metode pendekatan yang ditawarkan dalam pemecahan permasalahan mitra adalah sebagai berikut:

1. Peninjauan langsung bagaimana situasi dan kondisi mitra serta melakukan diskusi dengan pihak terkait.
2. Melakukan pelatihan mengenai tes dan pengukuran kondisi fisik pemain sepakbola.
3. Diskusi lanjutan dalam rangka monitoring dan evaluasi pelaksanaan program dan keberlanjutan program.

Tahapan ini berupa kegiatan pendampingan dalam bentuk monitoring dan evaluasi atas pelaksanaan kegiatan pengabdian yang telah dilakukan. Kegiatan ini dilakukan bersama-sama oleh tim pengusul dan mitra dengan jadwal pelaksanaan sesuai dengan yang telah disepakati bersama.

Keberlanjutan program setelah kegiatan dilaksanakan dalam kegiatan ini adalah berupa pendampingan dan konsolidasi dengan pelatih sebagai pelaksana program di klub.

## C. Hasil

Berdasarkan pelaksanaan penerapan ipteks yang berjudul "Pelatihan Tes dan Pengukuran Kondisi Fisik Bagi Pelatih dan Pemain Persatuan Sepakbola Air Bangis" didapatkan hasil sebagai berikut:

1. Peningkatan pengetahuan Pelatih dan Pemain Persatuan Sepakbola Air Bangis tentang tes dan pengukuran kondisi fisik.
2. Peningkatan keterampilan Pelatih dan Pemain Persatuan Sepakbola Air Bangis tentang tes dan pengukuran kondisi fisik.

Tes adalah salah satu alat atau prosedur yang diperlukan untuk mengumpulkan data seseorang, benda atau objek tertentu melalui pengukuran dan aturan-aturan tertentu.

Mengukur adalah melakukan pengukuran terhadap kemampuan seseorang atau objek benda tertentu yang belum diketahui status dan jumlahnya dengan menggunakan alat ukur yang valid dan reliabel, sehingga setelah diukur dapat diketahui kemampuan seseorang atau objek dan benda tersebut. Atau mengukur adalah suatu kegiatan yang dilakukan untuk mengetahui sesuatu yang belum diketahui jumlah dan statusnya, sehingga setelah dilakukan pengukuran dapat diketahui status dan jumlahnya dari kemampuan seseorang atau objek dan benda tertentu.

Setelah tes dan pengukuran kita pahami dan lakukan, maka dari keduanya kita belum dapat memperoleh makna tertentu dari besaran kuantitatif (skor) tersebut. Oleh karena itu, maka evaluasi merupakan akumulasi dari kedua langkah tersebut dan ketiganya merupakan satu bangun yang saling melengkapi.

Menurut Safrit & Wood (1989) evaluasi adalah proses membuat keputusan tentang dari hasil pengukuran dalam suatu tujuan yang hendak diukur. Gronlund & Linn (1990) mengartikan evaluasi secara komprehensif yaitu sebagai proses yang sistematis dari kegiatan mengumpulkan, menganalisis, dan menafsirkan informasi untuk menentukan tingkat pencapaian siswa terhadap tujuan pembelajaran. Sedangkan Nana Sudjana (1999) mengartikan evaluasi sebagai suatu proses untuk memberikan atau menentukan nilai pada objek tertentu berdasarkan suatu kriteria tertentu. Daryanto (1999) mengartikan evaluasi adalah mengambil suatu keputusan dengan ukuran baik-buruk atau bersifat kualitatif. Dengan demikian evaluasi adalah suatu proses pengambilan keputusan atau memberikan nilai terhadap suatu hasil berupa besaran kuantitatif (skor) yang dicapai oleh seseorang atau suatu objek tertentu.

Tujuan utama melakukan evaluasi dalam proses pembelajaran adalah untuk mendapatkan data yang akurat tentang tingkat pencapaian tujuan pembelajaran oleh siswa sehingga dapat diupayakan tindak lanjutnya. Untuk setiap tindak lanjut yang dikehendaki tersebut, maka diadakan tes yang masing-masing secara berurutan diberi nama: tes penempatan, tes formatif, tes diagnostik dan tes sumatif.

Tujuan evaluasi adalah sebagai berikut:

1. Tujuan seleksi atau selektif, dengan mengadakan evaluasi pelatih memiliki cara untuk menyeleksi atlet.
2. Tujuan diagnostik, apabila tes yang digunakan dalam evaluasi cukup memenuhi syarat, maka dengan cepat pelatih dapat mengetahui kekurangan-kekurangan atletnya. Di samping itu dapat diketahui pula berbagai sebab yang melatarbelakangi kekurangan tersebut.
3. Tujuan penempatan, sistem baru sekarang yang banyak dipopulerkan di negara-negara barat adalah sistem latihan mandiri. Alasan munculnya sistem ini adalah pengakuan setiap atlet yang lahir membawa bakat sendiri-sendiri sehingga pelajaran akan lebih

efektif apabila disesuaikan dengan pembawaan yang ada. Akan tetapi mengingat adanya berbagai keterbatasan, seperti terbatasnya tenaga (SDM), sarana prasarana, maka program yang bersifat individual tidak jarang sulit sekali dilaksanakan.

4. Tujuan pengukur keberhasilan, dimaksudkan untuk mengetahui sejauh mana suatu program telah berhasil diterapkan secara seksama. Keberhasilan program pembelajaran sangat ditentukan oleh beberapa faktor, seperti: faktor guru, bahan (kurikulum dan sistem kurikulum) metode mengajar, sarana dan prasarana, alat evaluasi serta siswa.

Kriteria adalah standar atau asas-asas dasar atau pedoman yang dijadikan bahan pegangan dalam melakukan tes atau pengukuran. Pemahaman terhadap suatu tes yang baik adalah sangat penting. Tanpa memiliki pemahaman terhadap persyaratan tersebut, seseorang akan sulit menentukan pilihan tes yang baik dari beberapa alternatif pilihan tes yang tersedia. Suatu tes sebagai alat evaluasi dikatakan memenuhi persyaratan jika memenuhi kriteria antara lain: validitas, reliabilitas, objektivitas, tuntutan pelaksanaan, penggunaan norma dan ekonomis.

Sebagai seorang pelatih olahraga di club club olahraga atau instruktur harus memiliki kemampuan dalam menentukan tes yang akan digunakan mengukur anak latih dan anak didiknya jika tidak ditemukan alat ukur yang tepat untuk itu. Jika sudah ada tes yang dibuat orang maka harus mampu memilih tes mana yang tepat untuk digunakan mengukur keterampilan anak latih dan anak didiknya.

Untuk dapat melakukan tes, tes harus memenuhi persyaratan yang meliputi:

1. Tes harus komprehensif.
2. Tes harus Kontinu.
3. Tes harus flexibel.
4. Tes harus mengacu pada materi ajar.
5. Tes harus memiliki kualitas yang cukup.
6. Tes harus memiliki persyaratan administrasi pelaksanaan.

## D. Kesimpulan

Berdasarkan pelaksanaan penerapan ipteks yang berjudul "Pelatihan Tes dan Pengukuran Kondisi Fisik Bagi Pelatih dan Pemain Persatuan Sepakbola Air Bangis" didapatkan kesimpulan sebagai berikut: (1) Peningkatan pengetahuan Pelatih dan Pemain Persatuan Sepakbola Air Bangis tentang tes dan pengukuran kondisi fisik. (2) Peningkatan keterampilan Pelatih dan Pemain Persatuan Sepakbola Air Bangis tentang tes dan pengukuran kondisi fisik.

## E. Referensi

- Arsil. 2010. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Wineka Media.
- Harsuki. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini (Kajian Para Pakar)*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.
- Surjadji. 1996. *Ketahuilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- UU No. 3 Tahun 2005 tentang *Sistem Keolahragaan Nasional*.
- Wahjoedi. 2001. *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.