

PELATIHAN PEYUSUNAN INSTRUMEN TES SERTA PENGUKURAN KONDISI FISIK BAGI ATLET PELATDA SANGKAREANG KOTA MATARAM

Susi Yundarwati¹, Soemardiawan²

^{1,2}Fakultas Ilmu Kesehatan dan Kesehatan Masyarakat Undikma Mataram

Corresponding Autor: susiyundarwati@undikma.ac.id.

Abstrak: Tujuan yang di harapkan agar nanti tewujudnya pelatih yang mempunyai pengetahuan tentang Pelatihan peyusunan instrumen tes serta pengukuran kondisi fisik bagi Atlet Pelatda Sangkareang Kota Mataram yang memhami akan penting nya tentang komponen kondisi fisik yang semua cabang olahraga di Kota Mataram. meningkatkan *performance* semua atlet Kota Mataram secara efektif, efisien dan modern. permasalahan Mitra adalah Minimnya para pelatih memahami pengetahuan tentang Pelatihan peyusunan instrumen tes serta pengukuran kondisi fisik bagi Atlet Pelatda Sangkareang Kota Mataram serta banyak Pelatih masih melakukan kondisi fisik secara konvensional tidak mnggunakan teknologi *sport science* yang berkembang di bidang olahraga. dan Urgensi permasalahan adalah belum ada pedoman instrument tes kondisi fisik yang di gunakan KONI Kota Mataram, hanya bersifat konvensional, tidak terprogram bervariasi, efektif, pengalaman pelatih menjadi atlet bukan solusi yang didapatkan, metode pemecahannya, yaitu dengan cara mengadakan Sosialisasi, pelatihan, pendampingan, dan evaluasi analisis dalam peyusunan instrumen tes serta pengukuran kondisi fisik bagi Atlet Pelatda Sangkareang Kota Mataram yang baik sesuai dengan kecabangan olahraga tersebut. Supaya pedoman pelatihan peyusunan instrumen tes tersebut dapat digunakan sebagai dasar pelatih untuk menentukan kondisi fisik atletnya masing masing cabang olahraga yang dibawah KONI Kota Mataram. Hasil penelitian pengabdian pelatihan diharapkan para pelatih bisa meyusun instrumen tes dan pengukuran kondisi fisik sebagai bahan rujukan dalam merumuskan program latihan sehingga dapat meningkatkan prestasi atlet. Simpulan adalah agar pengetahuan tentang pelatihan peyusunan instrumen tes serta pengukuran kondisi fisik bagi Atlet Pelatda Sangkareang Kota Mataram memberikan dampak peningkatan yang signifikan terhadap tes kondisi fisik sistmatis, ecara efektif, efisien untuk meningkatkan prestasi atlet kota mataram.

Kata Kunci: Pelatihan, instrument tes, pengukuran kondisi fisik.

PENDAHULUAN

Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) Mataram optimis bisa mempertahankan gelar juara umum Porprov NTB. Namun mereka tidak mau terlena dan tetap mempersiapkan dengan matang kontingen Porprov NTB 2022. Kita sudah bentuk tim yang akan menangani atlet dalam Pelatda Sangkareang, Dari hasil pemetaan awal, pihaknya optimis bisa mempertahankan gelar juara umum Porprov. tim satlak sudah menentukan atlet-atlet yang masuk dalam Pelatda Sangkareang. Bahkan atlet juga sudah mengikuti tes kondisi fisik awal. Tes ini menjadi barometer awal atlet. Kemudian akan dibandingkan dengan hasil tes kedua yang akan digelar Juli mendatang.

Analisis situasi jika atlet yang hasilnya tes kondisi fisik turun bisa saja kita kembalikan ke cabornya dan pelatihnya, diakibatkan program Latihan kurang baik, dengan adanya permasalahan seperti itu, Maka pentingnya dibuat Pelatihan peyusunan

instrumen tes serta pengukuran kondisi fisik bagi Atlet Pelatda Sangkareang Kota Mataram. Kondisi fisik merupakan satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda, sebagai unsur yang penting dalam mengembangkan teknik, taktik, maupun strategi olahrag. Kondisi fisik dalam olahraga diartikan sebagai semua kemampuan jasmani yang menentukan prestasi yang realisasinya dilakukan melalui kesanggupan pribadi (kemampuan atau motivasi), Tanpa persiapan kondisi fisik yang memadai maka akan sulit untuk mencapai prestasi yang tinggi.

(Donie, 2009:112) Komponen kondisi fisik yang dibutuhkan oleh atlet adalah: daya tahan (*cardiovascular endurance*), (*muscle endurance*), (*muscle strength*), *power*, (*flexibility*), (*body composition*), (*speed of moment*), (*agility*), (*balance*), (*reaction time*), dan (*coordination*). Tujuan dari latihan kondisi fisik adalah untuk meningkatkan kualitas fungsional organ tubuh sesuai dengan kebutuhan untuk mencapai prestasi yang optimal. Status kondisi fisik seseorang dapat diketahui dengan cara penilaian yang berbentuk tes kemampuan. Tes ini dapat dilakukan di dalam laboratorium dan di lapangan, hendaknya dilakukan agar hasil penilaian benar-benar objektif. Permasalah selama ini pada tes fisik atlet, data hasil tes fisik dihitung dengan cara manual, menghitung dengan manual masih lambat.

Program latihan yang disusun harus sesuai dengan prinsip yang ada dan dilakukan secara tepat. Sasaran utama adalah Pelatih hendaknya memahami kondisi atlet yang dilatih sehingga peningkatan performa dalam cabang olahraga yang ditekuni akan meningkat secara baik. permasalahan Mitra adalah Minimnya para pelatih memahami pengetahuan tentang Pelatihan penyusunan instrumen tes serta pengukuran kondisi fisik bagi Atlet Pelatda Sangkareang Kota Mataram serta banyak Pelatih masih melakukan kondisi fisik secara konvensional tidak menggunakan teknologi *sport science* yang berkembang di bidang olahraga. Dalam rujukan jurnal Imam Hariadi, 2019 dalam penelitian. *The trainer's response to the implementation of training services is very good, so that the trainer can implement the material obtained in the training process and the preparation of test instruments and measurement of physical conditions.* Dengan dibekalinya para pelatih tentang penyusunan instrumen tes dan pengukuran kondisi fisik diharapkan pelatih dapat menyusun alat ukur yang memiliki kriteria cabang olahraga yang baik dalam menentukan tingkat kondisi fisik atlet.

Urgensi permasalahan ada belum ada pedoman instrument tes kondisi fisik yang di gunakan KONI Kota Mataram, hanya bersifat konvensional, tidak terprogram bervariasi, efektif, pengalaman pelatih menjadi atlet bukan solusi yang didapatkan, namun membutuhkan solusi, yaitu dengan cara mengadakan pelatihan penyusunan instrumen tes serta pengukuran kondisi fisik bagi Atlet Pelatda Sangkareang Kota Mataram yang baik sesuai dengan kecabangan olahraga tersebut. Supaya pedoman pelatihan penyusunan instrumen tes tersebut dapat digunakan sebagai dasar pelatih untuk menentukan kondisi fisik atletnya masing masing cabang olahraga yang dibawah KONI Kota Mataram.

Dengan adanya pedoman instrumen tes kondisi fisik mengetahui berapa besar hambatan yang di lalui oleh pelatih dalam melaksanakan tes kondisi fisik atletnya. perencanaan pemecahan masalah adalah membuat pelatihan yang berupa buku peyusunan instrument tes atlet kota mataram. Metode pendekatan yang digunakan untuk memecahkan masalah adalah dengan cara observasi lapangan sehingga didapatkan permasalahan dan solusi yang akan dikembangkan untuk memberikan pengetahuan tentang pelatihan peyusunan instrumen tes serta pengukuran kondisi fisik bagi Atlet Pelatda Sangkareang Kota Mataram, sehingga adanya Pelatihan peyusunan instrumen tes serta pengukuran kondisi fisik bagi Atlet Pelatda Sangkareang Kota Mataram dapat meningkatkan perstasi Olahraga dikota Mataram secara baik dalam sistematis serta dapat mengirimkan atlet Kota Mataram untuk perwakilan ke nasional PON, maupun internasional, SEGAMES dibidang olahraga. Dengan adanya Pelatihan peyusunan instrumen tes serta pengukuran kondisi fisik bagi Atlet Pelatda Sangkareang Kota Mataram memberikan dampak peningkatan yang signifikan terhadap tes kondisi fisik, secara terencana dan sistmatis, serta memberikan kontribusi prestasi yang optimal demi terciptanya mataram “HARUM”.

Tujuan yang di harapkan agar nanti tewujudnya pelatih yang mempunyai pengetahuan tentang Pelatihan peyusunan instrumen tes serta pengukuran kondisi fisik bagi Atlet Pelatda Sangkareang Kota Mataram yang mengerti akan tentang komponen kondisi fisik yang semua cabang olahraga di Kota Mataram. meningkatkan *performance* semua atlet Kota Mataram secara efektif, efisien dan modern. Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini tujuan yang dicapai adalah sebagai Pelatih yang mampu memberikan dampak langsung kepada masyarakat pada pelatihan peyusunan instrumen tes serta pengukuran kondisi fisik bagi Atlet Pelatda Sangkareang Kota Mataram. Adapun beberapa tujuan dalam pembekalan pelatihan ini: Para Pelatih diberikan pengetahuan tentang pelatihan peyusunan instrumen tes serta pengukuran kondisi fisik bagi. Atlet Pelatda Sangkareang Kota Mataram memberikan dampak peningkatan yang signifikan terhadap tes kondisi fisik atlet sepakbola secara terencana dan sistmatis dan Atlet Dapat memberikan pengetahuan manfaat dan tujuan pelatihan peyusunan instrumen tes serta pengukuran kondisi fisik bagi Atlet Pelatda Sangkareang Kota Mataram, memiliki kondisi fisik yang prima saat bertanding. Dengan adanya Pelatihan peyusunan instrumen tes serta pengukuran kondisi fisik bagi Atlet Pelatda Sangkareang Kota Mataram pemerintah dapat berseinerji semua element dan stekholder yang di kota mataram memberikan dampak peningkatan yang signifikan terhadap tes kondisi fisik atlet cabang olahraga secara efektif, efisien, terencana dan sistmatis, serta memberikan kontruksi kedaerah Kota Mataram.

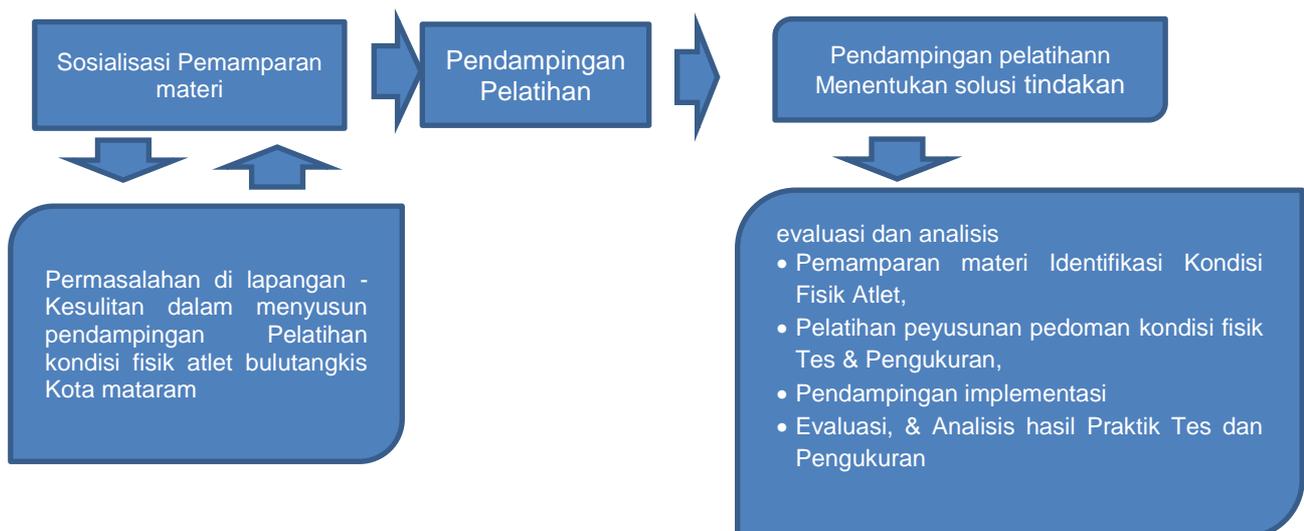
SASARAN KEGIATAN

Subjek yang dilibatkan sebanyak 20 pelatih Koni Kota Mataram. Yang Pelaksanaan pelatihan dilakukan selama 2 hari mulai dari 1-2 Juli 2020 bertempat di KONI Kota Mataram. Secara lebih rinci metode kegiatan dapat dijelaskan dengan mengikuti tahap.

METODE PELAKSANAAN

a. Persiapan kegiatan

Metode program pengabdian ini akan direalisasikan dengan menggunakan pendekatan terpadu melalui implementasi pelatihan yang sesuai dengan siklus kegiatan pelatihan yang terstandar yang meliputi analisis kebutuhan pelatihan, perencanaan pelatihan, penyusunan bahan pelatihan, pelaksanaan pelatihan, dan evaluasi pelatihan (Mujiman, 2009), dengan diperkuat kegiatan pendampingan pasca pelatihan sebagai bentuk untuk meningkatkan efektifitas Pelatihan penyusunan instrumen tes serta pengukuran kondisi fisik bagi Atlet Pelatda Sangkareang Kota Mataram. Adapun langkah-langkah pengabdian digunakan. kerja program penelitian pengabdian ini antara lain Adapun metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan ini adalah (1) Sosialisasi dan pemaparan kegiatan: bertujuan untuk memberikan informasi, masukan sekaligus arahan kepada mitra dan dan menyiapkan segala kebutuhan untuk pelaksanaan kegiatan dan mengidentifikasi bahan yang yang diperlukan, (2) Pelatihan: bertujuan bimbingan teknis untuk memberikan pengetahuan dan masukan dan informasi mengenai cara pelatihan, (3) Pendampingan: Pelatihan: merupakan kegiatan inti untuk memberikan bekal materi dan praktek serta bimbingan teknis pembuatan instrumen tes serta pengukuran kondisi fisik bagi Atlet Pelatda Sangkareang, (4) evaluasi dan analisis memberikan pengetahuan tentang pedoman instrumen tes kondisi fisik. Adapun keberhasilan Keberhasilan pelaksanaan pelatihan ini dilihat dari: 1) kehadiran peserta pelatihan yang dilihat pada daftar presensi peserta, minimal peserta yang hadir mencapai 75% dari total undangan peserta latihan, 2) partisipasi peserta latihan dalam mengikuti kegiatan selama pelatihan berlangsung, 3) kemampuan mempresentasikan hasil instrumen yang disusun, 4) Kelengkapan instrumen yang disusun.



Gambar Skema Alur Pengabdian

Melalui kerjasama antara tim PKM dengan Mitra dalam hal ini Koni Kota Mataram diharapkan mampu memberikan dampak pengetahuan terkait Pelatihan penyusunan instrumen tes serta pengukuran kondisi fisik bagi Atlet Pelatda Sangkareang Kota Mataram. Sasaran utama dalam pelaksanaan kegiatan penelitian pengabdian ini adalah semua pelatih Koni Kota Mataram di Kota Mataram. Jumlah sasaran terlibat kegiatan adalah sebanyak 20 pelatih ini bekerjasama dengan mitra Koni Kota Mataram dan peran mitra adalah yang juga memfasilitasi penyediaan lokasi kegiatan. Program penelitian pengabdian ini akan direalisasikan dengan menggunakan pendekatan terpadu melalui implementasi pelatihan yang sesuai dengan siklus kegiatan pelatihan yang terstandar yang meliputi analisis kebutuhan pelatihan, perencanaan pelatihan, penyusunan bahan pelatihan Metode yang dilaksanakan dalam kegiatan ini adalah metode ceramah, diskusi latihan dan metode demonstrasi. kontribusi dalam kegiatan untuk memberikan pengetahuan tentang pelatihan penyusunan instrumen tes serta pengukuran kondisi fisik bagi Atlet Pelatda Sangkareang Kota Mataram memberikan dampak peningkatan yang signifikan terhadap tes kondisi fisik atlet sepakbola secara terencana dan sistematis.

Secara garis besar pemecahan masalah dilakukan dengan melakukan analisis kebutuhan pelatih di kota Mataram mengenai kesulitan dalam merancang instrumen Pelatihan penyusunan instrumen tes serta pengukuran kondisi fisik bagi Atlet Pelatda Sangkareang Kota Mataram khususnya instrument Metode penyusunan instrumen tes serta pengukuran kondisi fisik akan memaparkan secara rinci tentang jenis/ rancangan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan, metode serta langkah –langkah pelaksanaan sampai dengan evaluasi serta monitoring pelaksanaan pengabdian.

b. Isi Kegiatan

Pengabdian ini akan menggunakan metode kualitatif. Menurut Taylor dan Bodgan (1984:76), penelitian kualitatif adalah sebuah upaya penelitian untuk menghasilkan data deskriptif, baik berupa kata-kata yang ditulis maupun diucapkan serta perilaku-perilaku yang bisa diamati dari subjek itu sendiri. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, tes perbuatan dan dokumentasi kepada atlet kota Mataram. Data Primer diperoleh dari hasil wawancara dan observasi lapangan Data yang digunakan adalah memberikan informasi pelatihan, pendampingan pelatih untuk diberikan tes kondisi fisik bagi atlet, kemudian dianalisis menggunakan analisis deskriptif. Hasil pengabdian menunjukkan respon positif pelatih dalam mengikuti kegiatan pelatihan dan meningkatnya kompetensi pelatih dalam menyusun program Latihan Pelatihan penyusunan instrumen tes serta pengukuran atlet Kota Mataram.

Dengan tujuan dapat memberikan pengetahuan tentang pelatihan penyusunan instrumen tes serta pengukuran kondisi fisik bagi Atlet Pelatda Sangkareang Kota Mataram memberikan dampak peningkatan yang signifikan terhadap tes kondisi fisik atlet secara terencana dan sistematis. Dengan adanya Pelatihan penyusunan instrumen tes serta pengukuran kondisi fisik bagi Atlet Pelatda Sangkareang Kota Mataram pemerintah dapat berse娘子 semua element dan stekholder yang di kota Mataram memberikan dampak peningkatan yang signifikan terhadap tes kondisi fisik atlet semua cabang olahraga secara efektif, efisien, terencana dan sistematis, serta memberikan kontribusi tentang buku Saku “HARUM” penyusunan instrument tes atlet Kota Mataram.

ANALISIS KEGIATAN

Setelah melewati proses pengumpulan data berupa observasi lapangan, tes perbutan, dan dokumentasi., langkah selanjutnya adalah melakukan analisa data. Pertama, data yang telah dikumpulkan diklasifikasikan sesuai dengan topik pembahasan yang dibutuhkan, setelah itu data-data tersebut bisa dipahami, dimaknai, dan ditampilkan dalam bentuk kesimpulan-kesimpulan sederhana yang bisa digunakan untuk menjelaskan data-data yang akan dianalisis. Program penelitian pengabdian ini akan direalisasikan dengan menggunakan pendekatan terpadu melalui implemetasi pelatihan yang sesuai dengan siklus kegiatan pelatihan yang terstandar yang meliputi analisis kebutuhan pelatihan, perencanaan pelatihan, penyusunan bahan pelatihan, pelaksanaan pelatihan, dan evaluasi pelatihan (Mujiman, 2009), dengan diperkuat kegiatan pendampingan pasca pelatihan sebagai bentuk untuk meningkatkan efektifitas Pelatihan peyusunan instrumen tes serta pengukuran kondisi fisik bagi Atlet Pelatda Sangkareang Kota Mataram. Prosedur kerja program penelitian pengabdian ini mengadopsi siklus pelatihan model tes kondisi fisik tersebut dengan melakukan improvisasi dan modifikasi. Adapun deskripsi prosedur kerja program penelitian pengabdian ini adalah: (1) Sosialisasi dan pemaparan kegiatan: bertujuan untuk memberikan informasi, masukan sekaligus arahan kepada mitra dan dan menyiapkan segala kebutuhan kegiatan (2) Pelatihan: bertujuan bimbingan teknis untuk memberikan pengetahuan dan masukan dan informasi mengenai cara pelatihan, (3) Pendampingan: memberikan bekal materi dan praktek serta bimbingan teknis pembuatan instrumen tes serta pengukuran kondisi fisik, (4) evaluasi dan analisis memberikan pengetahuan tentang evaluasi dan analisis pedoman instrumen tes kondis fisik. Tujuan memberikan pengetahuan tentang pelatihan peyusunan instrumen tes serta pengukuran kondisi fisik bagi Atlet Pelatda Sangkareang Kota Mataram memberikan dampak peningkatan yang signifikan terhadap tes kondisi fisik sistmatis, ecara efektif, efisien untuk meningkatkan prestasi atlet kota mataram.

Tabel 1. Metode Pelaksanaan Kegiatan

No	Rencana Kegiatan	Metode/Pendekatan	Tujuan/Luaran
1	Sosialisasi Pemamparan materi Identifikasi Kondisi Fisik Atlet	Ceramah	Pelatih mampu mengidentifikasi komponen kondisi fisik setiap cabor
2	Pelatihan peyusunan pedoman Tes & Pengukuran	Ceramah	Pelatih mampu menyusun instrumen tes kondisi fisik setiap cabor,
3	Pendampingan implementasi Pelatihan peyusunan pedoman Tes & Pengukuran	Ceramah dan Praktikum	dan Pelatih dapat mengaplikasikan instrumen tes yang sudah disusun
4	Evaluasi, Analisis hasil Praktik Tes dan Pengukuran	Ceramah dan Praktikum	Pelatih dapat menganalisis dan merumuskan tindak lanjut bedasarkan hasil tes

Hal ini didasarkan pada hasil yang telah dilaksanakan di awal kegiatan, bahwa sebagian pelatih masih kesulitan dalam menyusun Pelatihan peyusunan Instrumen tes serta pengukuran kondisi fisik bagi Atlet Pelatda Sangkareang Kota Mataram, ketika

merancang dan menyusun instrumen penilaian. Kegiatan pelatihan dilaksanakan dalam tiga tahapan yaitu: 1). Sosialisasi atau pemaparan materi Pelatihan peyusunan instrumen tes serta pengukuran, 2) pelatihan menyusun Pelatihan peyusunan instrumen tes serta pengukuran, 3) pendampingan dalam mengimplementasikan Pelatihan peyusunan instrumen tes serta pengukuran, 4) Evaluasi dan analisis Pelatihan peyusunan instrumen tes serta pengukuran kegiatan. Metode yang digunakan adalah ceramah dan praktikum pelatihan partisipatif, serta pemberian tugas pembuatan program latihan..

TARGET LUARAN

Hasil yang diperoleh dari kegiatan ini cukup berhasil, penggunaan pendekatan kolaboratif dengan observasi lapangan, tes perbutan, dan dokumentasi, selain itu juga menggunakan metode ceramah, diskusi, dan praktik langsung ternyata dapat pelatihan peyusunan instrumen tes serta pengukuran kondisi fisik bagi Atlet Pelatda Sangkareang Kota Mataram. Pada tahap pelaksanaan metode pemberian tugas pelatih mengetahui cara melakukan tes kondisi fisik, masing-masing kelompok mengaplikasikan cara melakukan tes tersebut. Hasil dari masing-masing kelompok dipresentasikan untuk dianalisis dan diberi umpan balik dalam rangka melaksanakan instrumen Kondisi fisik. Adapun hasil dari pelaksanaan pelatihan peyusunan instrumen tes ini adalah sebagai berikut. Kehadiran peserta dalam mengikuti pelatihan peyusunan instrumen tes serta pengukuran kondisi fisik bagi Atlet Pelatda Sangkareang Kota Mataram telah dalam Pelatihan peyusunan pedoman Tes & Pengukuran, Pelatihan peyusunan pedoman Tes & Pengukuran mencapai, Pendampingan, dan evaluasi dan Analisis adalah hasil baik dilihat dari kehadiran peserta mengikuti. setelah akhir dari kegiatan pelatihan peyusunan instrumen tes serta pengukuran kondisi fisik bagi Atlet Pelatda Sangkareang Kota Mataram sebagian peserta sudah mampu menyusun instrumen tes kondisi fisik semua cabang olahraga.

Berdasarkan pada kondisi permasalahan yang dihadapi oleh mitra, maka solusi yang ditawarkan dalam kegiatan Pelatihan peyusunan instrumen tes serta pengukuran kondisi fisik bagi Atlet Pelatda Sangkareang Kota Mataram nantinya dapat di gunakan untuk peyusunan instrument buku saku latihan model tes kondisi fisik KONI Kota Mataram khususnya, dan pada umumnya di Nusa Tenggara Barat tahun 2022 sebagai berikut. (a)Terwujud pelatihan peyusunan instrumen tes serta pengukuran kondisi fisik bagi Atlet Pelatda Sangkareang Kota Mataram, (b) Memberikan pengalaman pengetahuan dan keterampilan pada pelatih Pelatihan peyusunan instrumen tes serta pengukuran kondisi fisik bagi Atlet Pelatda Sangkareang Kota Mataram untuk terwujudnya masyarakat yang produktif, mandiri dan, kompetitif. Jumlah 20 peserta namun yang hadir sampai selesai kegiatan pelatihan berjumlah 20 peserta yang terdiri dari unsur pelatih Pelatda Kota Mataram. 2022. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa target peserta telah tercapai. Ketercapaian tujuan pelatihan peyusunan instrumen tes serta pengukuran kondisi fisik bagi Atlet Pelatda Sangkareang Kota Mataram, maka dapat disimpulkan bahwa tujuan kegiatan ini dapat tercapai. Dari hasil yang telah dicapai dari kegiatan Pelatihan peyusunan instrumen tes tersebut, bahwa

melalui pelatihan akan dapat meningkatkan kinerja pelatih dalam menyusun program Latihan pelatda sangkareang kota mataram, sebagai mana yang dinyatakan oleh Rivai dan sagala, 2012, bahwa pelatihan sebagai bagian pendidikan dalam waktu relatif singkat untuk meningkatkan kinerja serta mengutamakan praktek dari pada teori. Sedangkan menurut Simamora dalam Kamil (2010), pelatihan merupakan serangkaian aktivitas yang dirancang untuk meningkatkan pengetahuan, keahlian, maupun pengalaman, agar individu dapat mengubah sikapnya.

Keberhasilan dari Pelatihan peyusunan instrumen tes serta pengukuran kondisi fisik bagi Atlet Pelatda Sangkareang Kota Mataram ini antara lain disebabkan karena terkait masalah prestasi olahraga KONI Kota mataram meningkat signifikan dari acara POPPROV NTB sebelumnya, dengan diadakan pelatihan tersebut dapat memberikan kontribusi pada pelatih untuk atlet mendapatkan hasil prestasi yang baik.

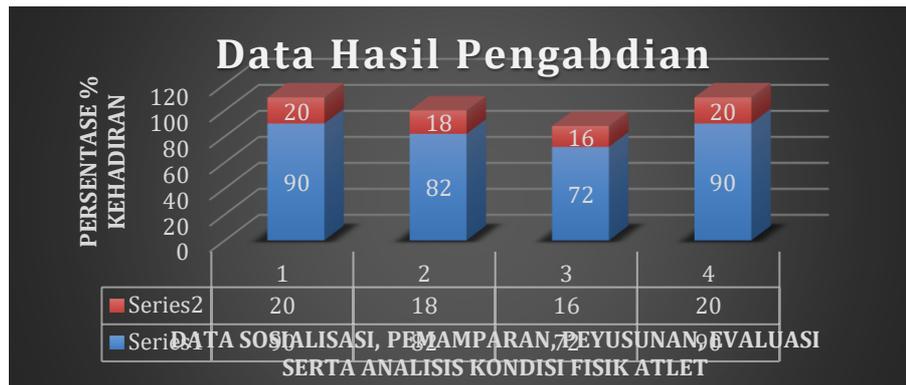
c. Pelaksanaan Program

Dalam hasil Pelatihan peyusunan instrumen tes serta pengukuran kondisi fisik bagi Atlet Pelatda Sangkareang Kota Mataram. Data di peroleh dari hasil observasi pada pelatihan ini berjalan dengan baik, Adapun data-data dari hasil kegiatan di atas dapat dilihat pada table di bawah ini adalah terlampir:

Tabel 2. Data Sosialisasi, Pemamparan, Peyusunan, evaluasi serta analisis Kondisi Fisik Atlet

No	Aktifitas	Jumlah Peserta	Persentase
1	Kehadiran	20	90%
2	Pemamparan materi Identifikasi Kondisi Fisik Atlet	19	85%
3	Pelatihan peyusunan pedoman Tes & Pengukuran	18	82%
4	Pendampingan implementasi Pelatihan peyusunan pedoman Tes & Pengukuran	16	72%
5	Evaluasi , Analisis hasil Praktik Tes dan Pengukuran	20	90%

Dalam hasil Pelatihan peyusunan instrumen tes serta pengukuran kondisi fisik bagi Atlet Pelatda Sangkareang Kota Mataram. Adapun data-data dari hasil kegiatan di atas dapat dilihat pada chat bar di bawah ini adalah terlampir.



Gambar 1. Data Sosialisasi, Pemampran, Peyusunan, evaluasi serta analisis Kondisi Fisik Atlet

Berdasarkan hasil evaluasi kegiatan dapat ditarik beberapa kesimpulan antara lain bahwa hasil dari pelaksanaan pelatihan peyusunan instrumen tes ini adalah sebagai berikut. Kehadiran peserta dalam mengikuti pelatihan peyusunan instrumen tes serta pengukuran kondisi fisik bagi Atlet Pelatda Sangkareang Kota Mataram telah kehadiran mencapai 90%. Pelatihan peyusunan pedoman Tes & Pengukuran mencapai 85%, Pelatihan peyusunan pedoman Tes & Pengukuran mencapai 82%. Pendampingan implementasi Pelatihan peyusunan pedoman Tes & Pengukuran mencapai 72% dan evaluasi dan Analisis hasil Praktik Tes dan Pengukuran mencapai 90% hasil postes yang diadakan setelah akhir dari kegiatan pelatihan peyusunan instrumen tes serta pengukuran kondisi fisik bagi Atlet Pelatda Sangkareang Kota Mataram sebagian peserta sudah mampu menyusun instrumen tes kondisi fisik semua cabang olahraga.

LUARAN KEGIATAN

Berdasarkan pada kondisi permasalahan yang dihadapi oleh mitra, maka solusi yang ditawarkan dalam kegiatan Pelatihan peyusunan instrumen tes serta pengukuran kondisi fisik bagi Atlet Pelatda Sangkareang Kota Mataram nantinya dapat di gunakan untuk peyusunan instrument buku saku latihan model tes kondisi fisik KONI Kota Mataram khususnya, dan pada umumnya di Nusa Tenggara Barat tahun 2022 sebagai berikut. (a)Terwujud pelatihan peyusunan instrumen tes serta pengukuran kondisi fisik bagi Atlet Pelatda Sangkareang Kota Mataram, (b) Memberikan pengalaman pengetahuan dan keterampilan pada pelatih Pelatihan peyusunan instrumen tes serta pengukuran kondisi fisik bagi Atlet Pelatda Sangkareang Kota Mataram untuk terwujudnya masyarakat yang produktif, mandiri dan, kompetitif.

KESIMPULAN DAN SARAN

Peningkatan kompetensi pelatih dalam proses latihan sangat penting, karena keberhasilan capaian prestasi atlet tergantung pada pelatih. Dalam kegiatan pengabdian pelatihan diharapkan para pelatih mampu menyusun instrumen tes dan pengukuran kondisi fisik sebagai bahan rujukan dalam merumuskan program latihan sehingga dapat meningkatkan prestasi atlet. Respon para pelatih terhadap penyelenggaraan pengabdian sangat baik, sehingga pelatih dapat mengimplementasikan materi yang di dapat proses

latihan. Tujuan memberikan pengetahuan tentang pelatihan penyusunan instrumen tes serta pengukuran kondisi fisik bagi Atlet Pelatda Sangkareang Kota Mataram memberikan dampak peningkatan yang signifikan terhadap tes kondisi fisik sistematis, secara efektif, efisien untuk meningkatkan prestasi atlet kota mataram.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Haris Pito(2020). Permasalahan Diklat Dan Solusinya. [Permasalahan Diklat Dan Solusinya | Abdul Haris Pito \(Wordpress.Com\)](#).**
- Ardo Okilanda. Pelatihan Pelatih Fisik Level I Nasional Koni Ogan Komering. *Jurnal PKM Ilmu Kependidikan*. Vol.3 No 2 Tahun 2020 ISSN Print/online: 2655-5069 2655-5077. Universitas PGRI Palembang.2020.
- Addy Idris. (2015). *Pengaruh latihan passing berpasangan terhadap kemampuan passing bawah siswa sekolah sepakbola kelas usia 10-12 tahun.skripsi*.FIK UNY.
- Bompa, T and Gregory Haff. (2009). *Periodization Theory and Methodology of Training. Fifth Edition*.United states: Human Kinetics.
- Imam Hariadi. *Pelatihan Penyusunan Instrumen Tes & Pengukuran Kondisi Fisik Bagi Pelatih Koni Kabupaten Malang. Jurnal Karinov*. Vol. 2 No. 2 (2019) : Mei 2019
- Jenny Indrastoeti Siti Poerwanti, dkk. (2021). *Pelatihan Dan Pendampingan Merancang Instrumen Assessment For Learning Berbasis Portofolio Pada Guru-Guru Sekolah*. Jurnal Widya Laksana, Vol.10, No.1, Januari
- Mutohir, T. dan Lutan, R. (2009) *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud.
- Mylsidayu dan Kurniawan. (2015) *Kepelatihan Olahraga*. Jakarta : PT Persada, 2015.University Press.
- Mujiman, Haris.(2009) *Manajemen Pelatihan Berbasis Belajar Mandiri*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Maksum, Ali. (2012) *Metodologi Peneleitian Dalam Olahraga*. Surabaya : Unesa University Press.
- Nurhasan. *Tes Dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia.2001
- Roesdiyanto & Setyo Bidiwanto.(2010) *Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga*. Malang: Laboratorium Ilmu Keolahragaa Universitas Negeri Malang.
- Sugiyono. (2013)*Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung : Alfabeta.
- Winarno. (2011). *Metodologi Penelitian Dalam Pendidikan Jasmani*. Malang: Media Cakrawala Utama Press.
- Trianto.(2011). *Mendesain Model Pembelajaran inovatif Progresif* Jakarta : Kencana.
- Tangkudung, James (2012). *Kepelatihan Olahraga” Pembinaan Prestasi Olahraga”Edisi II*. Jakarta: Cerdas Jaya.