

MONITORING DAN EVALUASI FISIK ATLET PELATDA LOMBOK TIMUR 2020

Lalu Sapta Wijaya Kusuma¹, Jamaludin², Lalu Hulfian³, Aminullah⁴ dan Subakti⁵

^{1,2,3,4,5} Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan Masyarakat

Universitas Pendidikan Mandalika Mataram

lalusaptawk@ikipmataram.ac.id

Abstrak: Capaian tim atlet Lombok Timur pada Pekan Olahraga Provinsi ke 10 (Porprov X 2018) dengan total medali sebanyak 88 medali, sedangkan pada tahun 2014 hanya 65 medali. Walaupun ada penambahan medali akan tetapi peringkat lotim pada ajang olahraga 4 tahunan tersebut turun satu peringkat, pada tahun 2014 berada pada peringkat ke tujuh, namun pada tahun 2018 turun satu peringkat yaitu berada pada urutan ke delapan. (dikutip dari radar Lombok.co.id, 2018). Berkaca dari perolehan medali pada poprov 2014 dan 2018 kabupaten Lombok timur khususnya KONI Lotim mengadakan melakukan pembenahan untuk mengadakan pemusatan latihan daerah yang diadakan selama 6 bulan dengan pola degradasi atlet pelatda, dimulai dari pertengahan tahun 2019 dan berakhir pada awal tahun 2021. Tidak menutup kemungkinan pembinaan tersebut akan terus berlanjut untuk mempersiapkan atlet menghadapi pekan olahraga Provinsi ke XI. Tujuan dari diadakannya kegiatan ini adalah untuk memberikan informasi tentang : 1) kemampuan fisik atlet, 2) sebagai landasan pelatih dalam membuat program latihan, 3) sebagai bahan acuan KONI Kabupaten Lombok Timur dalam membina dan menetapkan atlet pelatda Lotim 2020-2021. Dalam menjalankan tugas tersebut KONI Lotim memanggil praktisi dan akademisi olahraga yang mempunyai latar belakang kecaboran yang berbeda dan disiplin keolahragaan, sehingga Tim Monev Pelatda Lotim merupakan expert (ahli) yang ditunjuk oleh KONI untuk melakukan tes fisik dan sekaligus mengadakan evaluasi terhadap perkembangan fisik atlet selama 6 bulan pemusatan latihan. Beberapa item tes yang diberikan untuk mengetahui fisik atlet yaitu 1) tes antropometri, 2) tes kekuatan, 3) tes kecepatan, 4) tes kelincahan, 4) tes power, dan 5) tes daya tahan. Adapun Cabang yang di evaluasi dalam hal ini yaitu cabang olahraga beladiri yang terdiri dari ; 1) muaythai, 2) karate, 3) tarung derajat, 4) silat, 5) kempo, dan 6) Tae kwondo. Tes fisik dilakukan selama 1 hari di Gedung Wanita Selong dengan melibatkan dinas kesehatan dan Sembilan testor, dengan jumlah peserta tes fisik sebanyak 26 atlet.

Keyword: Monev dan tes komponen kondisi fisik

PENDAHULUAN

Pemerintah Kabupaten Lombok Timur memberikan perhatian besar terhadap atlet berprestasi. Bupati Lotim memberikan atlet berprestasi berupa *reward* yang berlaga di Porprov X 2018 di Mataram. Penyerahan *reward* ini, diberikan langsung Bupati Lotim HM Sukiman Azmy MM, di Pendopo Bupati.

Mengawali sambutannya, Bupati HM SukimanAzmy, menyampaikan, terima kasih kepada seluruh komponen yang terlibat baik atlet, pelatih maupun KONI Lotim. Sehingga, Porprov tahun ini berjalan baik. Apresiasi dan penghargaan yang setinggi-tingginya disampaikan juga kepada para atlet yang prestasi, sehingga mendapatkan medali. “Semoga kedepan lebih baik lagi. Yang belum berprestasi jangan patah semangat, karena ikhtiar sudah dilakukan, do’a telah dipanjatkan. Tidak ada yang mau kalah, tapi harus kita akui ada yang lebih baik dari kita,” ucap Sukiman.

Dalam kilas balik meriahnya pembukaan dan penutupan Porprov ini, dikatakan Sukiman saat penutupan terdapat satu hal yang membuatnya cukup tersentuh, dari capaian Gubernur NTB. Ucapan Gubernur yang ditujukan ke Lotim dimana punya banyak rakyat, wilayah yang sangat luas, Desa yang banyak dan bahkan serapan Dana Desa (DD) cukup tinggi, tapi di Porprov Lotim nomor dua di bawah KLU. “Ucapan Gubernur itu sangat sederhana, tapi bagi yang mau berpikir dan dicermati, itu adalah

cambuk, untuk meraih prestasi yang lebih baik di masa-masa yang akan datang. Atlet, pelatih dan semua yang terlibat, untuk berbenah dan mengintrospeksi apa yang tidak kita miliki. SDM dan dana kita punya, hanya prasarana yang tidak kita punya, untuk mencetak atlet yang berprestasi,” melalui radar Lombok.go.id.

Dari pernyataan Bupati Lombok timur KONI dalam hal ini Lombok Timur sebagai salah satu komite olahraga dan sebagai ujung tombak dalam pembinaan olahraga mengambil inisiatif untuk mengadakan program Desentralisasi pembinaan atlet remaja yang sudah memiliki potensi di Pengcab atau Persatuan olahraga satlak masing-masing. Program desentralisasi dilakukan selama enam bulan, dimulai dari bulan agustus 2020 dan berakhir pada awal tahun tepatnya Januari 2021. Tidak menutup kemungkinan program desentralisasi tersebut akan dilanjutkan oleh KONI Lotim sesuai intruksi dari Bupati Lotim program pembinaan harus terus berjalan dalam menghadapi event olahraga provinsi NTB (Poprov XI).

Untuk menjalankan hal tersebut, maka diperlukan tes komponen kondisi fisik masing-masing cabang olahraga yang bertujuan untuk mengetahui sejauhmana kondisi fisik masing-masing atlet, sehingga dari tes tersebut pelatih bisa menentukan program latihan yang tepat untuk atletnya masing-masing. Tes fisik yang diadakan oleh KONI focus pada atlet beladiri, dikarenakan penyaringan untuk cabang olahraga lain belum sepenuhnya dilakukan sehingga kami sebagai tim monitoring dan evaluasi mengambil tes awal bertempat di gedung wanita selong dengan jumlah atlet sebanyak 26 orang yang terdiri dari: 1) muaytahi, 2) karate, 3) pencak silat, 4) tarung derajat, 5) kempo, 6) Taekwondo. Menurut Sudjana (2005:48) menjelaskan tujuan khusus evaluasi terdapat 6 (enam) hal, yaitu untuk:

1. Memberikan masukan bagi perencanaan program;
2. Menyajikan masukan bagi pengambil keputusan yang berkaitan dengan tindak lanjut, perluasan atau penghentian program;
3. Memberikan masukan bagi pengambilan keputusan tentang modifikasi atau perbaikan program;
4. Memberikan masukan yang berkenaan dengan faktor pendukung dan penghambat program;
5. Memberi masukan untuk kegiatan motivasi dan pembinaan (pengawasan, supervisi dan monitoring) bagi penyelenggara, pengelola dan pelaksanaan program;
6. Menyajikan data tentang landasan keilmuan bagi evaluasi program pendidikan luar sekolah

Faktor-faktor latihan yang perlu disiapkan dalam setiap program latihan pada setiap cabang olahraga dalam buku Johansyah Lubis adalah “persiapan fisik, persiapan teknik, persiapan taktik, danmental. Untuk mencapai prestasi yang tinggi diperlukan perencanaan sasaran yang tepat meliputi persiapan fisik, teknik, taktik, dan mental”.

Jenis tes komponen kondisi fisik yang diberikan kepada seluruh atlet yaitu : 1) tes kelentukan, 2) tes kecepatan, 3) tes kelincahan, 4) tes kekuatan, 5) tes power, dan 6) tes daya tahan.

METODE PELAKSANAAN

Sebagaimana diketahui bersama kekurangan sarana dan prasarana menjadi salah satu factor penghambat prestasi olahraga. Sehingga pelaksanaan tes sebagian besar dilakukan dengan membuat alat dan instrument yang sesuai dengan cabang olahraga masing-masing. Seperti power menggunakan *vertical jump* dan *standing broad jump*, tidak menggunakan *jump df* atau alat pengukur power dan kekuatan alat sejenisnya.

Sehingga sebagian besar instrumen alat ukur dibuat oleh tim monitoring dan evaluasi sebelum pelaksanaan tes awal dilakukan.

Pelaksanaan PKM ini dengan mitra yang di inisiasi oleh KONI Lotim memiliki beberapa prosedur, diantaranya adalah.

1. Survei sarana dan prasarana yang diperlukan untuk membuat instrumen penelitian
2. Persiapan alat bantu instrument penelitian, yang dalam hal ini dibantu oleh pegawai KONI Lotim
3. Mengadakan diskusi model pelaksanaan tes fisik yang dilakukan oleh 9 tim monitoring dan evaluasi dengan rincian tugasnya masing-masing.
4. Membuat instrument untuk tes kondisi fisik 1 hari sebelum pelaksanaan tes dilakukan
5. Menyimpulkan hasil tes kondisi fisik atlet setelah dilakukan tes awal, apakah kondisi fisik atlet berada pada kategori sangat baik, baik, sedang, atau kurang.
6. Hasil tes didistribusikan oleh KONI Lotim untuk diberikan kepada masing-masing pelatih cabang olahraga.

PELAKSANAAN KEGIATAN

Kegiatan tes fisik awal dilakukan pada hari sabtu tanggal 8 Agustus 2020, jam 8.00 sampai dengan selesai bertempat di Gedung Wanita Selong Lotim. Jumlah atlet yang melakukan kegiatan tes fisik berjumlah 26 orang, yang terdiri dari:

Tabel 1 data atlet yang mengikuti tes fisik.

NO	CABOR	JUMLAH ATLET
1.	Pencak Silat	6
2	Karate	3
3	Tarung derajat	3
4	Muaythai	5
5	Kempo	5
6	Tae Kwondo	4
Jumlah		26

Sebelum melakukan tes atlet periksa tekanan darah oleh tim medis dari Dinas Kesehatan Lombok timur. Tes dilakukan dengan masing-masing atlet dengan membawa blanko hasil tes pertama dan seterusnya untuk diberikan kepada testor di lapangan pada saat sebelum melakukan tes fisik sesuai group kecaboran, sehingga pada saat pelaksanaan tes tidak bercampur antara cabor yang satu dengan cabor yang lainnya.

HASIL PEDAMPINGAN

Jenis tes fisik dilakukan dengan urutan yang pertama yaitu tes : 1) tinggi dan berat badan, 2) tes fleksibility, 3) agility, 4) tes kecepatan, 5) tes kekuatan, 6) tes power, dan 7) tes daya tahan. Tim monitoring dan evaluasi terdiri dari tujuh orang *Testor* yang bertugas dalam melakukan tes awal kondisi fisik atlet. Dengan rincian tugas sebagai berikut:

Tabel 2 rincian tugas masing-masing testor

No	Nama	Jenis Tugas		
1.	Lalu Hulfian	Testor kekuatan	Tes	Tinggi dan berat badan
2.	Lalu Sapta	Testor kelincahan	Tes	kecepatan
3.	Kurnia Taufik	Testor power	Tes	Testor fleksibility
4.	Jamaludin	Testor power	Tes	Testor fleksibility

All Testor for Bleep Test

Tabel 3 Kesimpulan Hasil Tes Atlet Pelatda KONI Lotim 2020

No.	Cabor	Inisial Atlet	Jenis Tes Fisik							
			Tinggi & Berat Badan	Agility	Flexibility	Speed (Sprint 30m)	Push Up	Sit Up	Power Otot	VO2Max (Bleep Tes)
			Kesimpulan Hasil Tes							
1.	Karate	K E S	BB ideal	KS	Tinggi	Baik	Sedang	Baik	BS	Kurang Sekali
		D H	BB ideal	Sedang	Tinggi	Sedang	Tinggi	Baik	Cukup	Kurang Sekali
		B F	BB ideal	KS	Tinggi	Baik	Sedang	Baik	Baik	Kurang
2.	P. Silat	A A Z	BB ideal	Baik	Tinggi	Baik	Tinggi	Baik	Baik Sekali	Kurang Sekali
		M. Z M	BB Lebih	Baik	Tinggi	Baik	Tinggi	Baik	BS	Kurang
		M A S	BB ideal	Baik	Tinggi	Baik	Kurang Sekali	Baik	BS	Kurang
		A A M	BB ideal	Baik	BS	Baik	Sedang	Baik	K	Kurang
		Hairul Hadi	BB Lebih	Sedang	Tinggi	Sedang	Tinggi	Baik	Baik	Kurang Sekali
3.	Taekwondo	F A	BB ideal	Kurang	Tinggi	Sedang	Dibawah rata2	Baik	Cukup	Kurang Sekali

		H R P	BB ideal	baik	Tinggi	Baik	Rata-Rata	Baik	Baik Seali	Kurang Sekali
4.	Tarung Derajat	D A	BB ideal	Sedang	Tinggi	Sedang	Tinggi	Baik	Baik Seali	Kurang
		B Y A	BB ideal	Baik	Tinggi	Baik	Tinggi	Baik	Baik Seali	Kurang Sekali
		R S	BB ideal	Baik	Tinggi	Baik	Tinggi	Baik	Baik Seali	Kurang Sekali
5.	Muayth ai	B T P AY	BB Kurang	Baik	Tinggi	Kurang	Tinggi	Baik	Baik	Kurang Sekali
		M G SW	BB ideal	Sedang	Tinggi	Sedang	Tinggi	Baik	Cukup	Sedang
		Y I	BB ideal	Baik	Tinggi	Sedang	Tinggi	Baik	Baik Seali	Kurang
		B M	BB ideal	KS	Tinggi	Baik	Rata-Rata	Baik	Baik Seali	Kurang Sekali
6.	Kempo	H T C		KS	Tinggi	Sedang	Rata-Rata	Baik	Cukup	Kurang Sekali
		K	BB ideal	Baik Sekali	Baik Sekali	Baik	(BS)	(BS)	Baik	Kurang
		H	BB ideal	KS	Tinggi	Sedang	Rata-Rata	Baik	Cukup	Kurang Sekali
		I S	BB ideal	KS	Tinggi	Sedang	Dibawah rata2	Baik	Baik Seali	Kurang Sekali

Dari data tabel 2 pelatih maupun tim monev (monitoring dan evaluasi) dapat memberikan gambaran pola dan jenis latihan fisik yang diberikan kepada masing-masing atlet Desentralisasi selama enam bulan ke depan. Sehingga dari tes awal tersebut pelatih dan tim monev dapat menentukan repetisi maksimal (1RM) untuk masing-masing atlet. Tes awal bertujuan untuk memberikan gambaran awal kemampuan fisik atlet sebelum diberikan *treatment* tertentu untuk dapat meningkatkan kemampuan fisik dan teknik yang dimiliki atlet sesuai dari program latihan yang sudah disepakati oleh tim pelatih dan tim Monev KONI lotim.

SIMPULAN PENDAMPINGAN

Simpulan dari pendampingan tes awal (*pretest*) fisik atlet Desentralisasi KONI Lotim 2020-2021 adalah.

1. Rata-rata komponen kondisi fisik masing-masing atlet Pelatda pada kategori “**baik**” untuk komponen kondisi fisik: kelincahan, kekuatan, kelentukan, dan power.
2. Untuk daya tahan dengan tes bleep, semua atlet rata-rata pada kategori “**kurang sekali**”

DAFTAR PUSTAKA

- Agung Nugroho, A.M. (2012). *Standarisasi Status Kondisi Fisik Atlet Cabor Perorangan Koni Daerah Istimewa Yogyakarta*. Sumber: <https://journal.uny.ac.id/index.php/jorpres/article/view/10293>. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Jurnal Vol 8, No 2 (2012).
- Dian Ratna Sari, James Tangkudung, A. Sofyan Hanif (20018). *EVALUASI PROGRAM PEMUSATAN LATIHAN DAERAH (PELATDA) BOLAVOLI PASIR PUTRI DKI JAKARTA*. Manajemen Olahraga, Pascasarjana, Universitas Negeri Jakarta. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education, Vol. 2 Januari 2018*
- Lubis, Johansyah (2007). *Latihan Dalam Olahraga Profesional*, Jakarta: Badan Pengembangan dan Pengawasan Olahraga Profesional Indonesia.
- Kahaba.net (2018). *Perolehan Medali Tiap Daerah Di Poprov NTB K-X 2018*. Sumber: <https://kahaba.net/sport/61207/ini-perolehan-medali-tiap-daerah-di-poprov-ntb-ke-x-2018.html> (Kahaba.Net kabar harian Bima).
- Radar Lombok (2018). *Prestasi Olahraga Lotim Harus Segera Dibenahi*. Sumber: <https://radarlombok.co.id/prestasi-olahraga-lotim-harus-segera-dibenahi.html>.
- Sudjana (2005). *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Jakarta: Rosdakarya.