

TES DAN PENGUKURAN ATLET BOLA TANGAN KOTA MAKASSAR PERSIAPAN EKSEBISI SULAWESI SELATAN 2022

Achmad Karim¹, Muhammad Akbar Syafruddin², Ikadarny³, Wa Ode Sindir⁴
ahmad.karim90@gmail.com¹, akbarsyafruddin007@gmail.com², ikadarny@gmail.com³
^{1,4}STKIP YPUP Makassar, ^{2,3}Universitas Negeri Makassar

Abstract

The purpose of this service activity is to improve the quality and quantity of knowledge and technology by utilizing proven scientific methods and theories. In the development of sports coaching to improve achievement, many factors must be taken as a form of coaching. One of the factors in the development of sports Coaching is the science in the field of sports which is commonly called sport science. Lack of coach's understanding of test measurement as an evaluation material for athlete development. This condition became the focus of the team in providing an understanding of tests and measurements in handball. The method of implementation is a test to measure the physical condition and technique of athletes in the sport of handball. The results of the Makassar City handball athlete mentoring training are the results of measurement tests in the form of athlete data along with a description of the recommendations related to the data results.

Keywords: test and measurement, atlet, handball

History of article	Received: 20-09-2022	Reviewed: 10-10-2022	Revised: 25-10-2022	Accepted: 04-11-2022	Published: 06-11-2022
--------------------	----------------------	----------------------	---------------------	----------------------	-----------------------

A. PENDAHULUAN

Olahraga prestasi adalah olahraga yang mendorong dan mengembangkan atlet melalui kompetisi prestasi dengan pemanfaatan ilmu dan teknologi keolahragaan secara terstruktur, sistematis, terpadu, terprogram, berjenjang, dan berkelanjutan. Dengan menerapkan konsep dan teori ilmiah pada tindakan untuk mencapai prestasi olahraga, ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga dikembangkan untuk meningkatkan kualitas dan kuantitas informasi dan teknologi di bidang olahraga untuk pembinaan olahraga prestasi, oleh karena itu penting bahwa ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga untuk terus dikembangkan. Menurut (Rizal et al., 2018) pada zaman modern saat ini, teknologi dan olahraga sudah sangat jelas tak dapat dipisahkan, baik untuk keperluan manajemen, program latihan, bahkan dalam urusan entertainment. Selain itu dalam menghasilkan prestasi olahraga yang tidak kalah pentingnya yang perlu mendapat perhatian yakni pemanduan bakat (Utami et al., 2015). Pemanduan bakat olahraga merupakan usaha untuk mengidentifikasi peluang sumber daya manusia olahraga yang berbakat, sehingga mendapat bibit-bibit atlet yang potensial dalam pelatihan (Fudin & Hariyadi, 2022).

Banyak hal yang harus dilakukan oleh stakeholder untuk meningkatkan prestasi olahraga di negara ini. Ilmu bidang olahraga yang sering disebut dengan sport science merupakan salah satu variabel dalam pengembangan pembinaan olahraga, menurut (Nash et al., 2012). Menurut Muller et al. (2015), ilmu keolahragaan adalah aplikasi dari banyak ilmu yang mengacu pada dan dikondisikan oleh teori-teori dari ilmu-ilmu alam dan sosial untuk tujuan studi dan pengetahuan. Berbagai bidang, termasuk pembinaan, fisiologi, biomekanik,

perkembangan motorik, psikologi, nutrisi, dan banyak lainnya diterapkan dalam ilmu olahraga (Chavda et al., 2020). Ilmu keolahragaan merupakan pengetahuan yang sangat lengkap dari berbagai disiplin ilmu yang berupaya untuk meningkatkan prestasi atlet dan membantu proses latihan bagi pelatih. Hal ini sesuai dengan penegasan Wicaksono (2012) bahwa pembinaan memerlukan informasi pendukung agar dapat dievaluasi sehingga kekurangan yang ada saat ini dapat diperkuat atau bahkan diperbaiki.

Pelatih olahraga dengan pengalaman sebelumnya sebagai atlet juga dapat membantu atlet mencapai lebih banyak di dunia olahraga. (Nash et al., 2012) menegaskan bahwa seorang pelatih harus terus berkembang secara pribadi, seperti dengan menghadiri pelatihan seorang pelatih, untuk mempelajari informasi segar yang dapat diterapkan pada atletnya. Hal ini menunjukkan bahwa dalam ranah olahraga, keberhasilan memerlukan perolehan pengetahuan baru, yang diprediksi dapat meningkatkan prestasi atlet. Selain itu, dibantu dengan kemajuan teknologi informasi, yang dapat membantu pelatih saat bekerja dengan atletnya. Argumennya adalah bahwa pemain serta pelatih harus mampu untuk mendapatkan keuntungan dari ilmu pengetahuan dan teknologi. Keterlibatan pihak-pihak yang berkepentingan harus mendorong pertumbuhan olahraga. Masyarakat harus diberikan kesempatan yang seluas-luasnya untuk berpartisipasi dalam kegiatan olahraga secara aktif, berkelanjutan, dan dengan pemahaman yang utuh tentang tujuan dasar olahraga dalam rangka menggerakkan pembangunan olahraga prestasi. Demikian pula Pasal 28 Ayat 2 Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan mengamanatkan agar pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilakukan oleh induk organisasi olahraga di tingkat kabupaten/kota, organisasi induk olahraga di tingkat provinsi, hingga organisasi induk, untuk olahraga prestasi tingkat nasional

Prosedur latihan yang dilakukan tim bolatangan Kota Makassar selama ini tidak ideal berdasarkan pengamatan dan data kami. Instruksi pelatih tidak memuat informasi yang tepat mengenai kondisi fisik atlet bola tangan di Kota Makassar. Selain itu, pelatih tidak mengerti bagaimana menggunakan pengukuran dan tes untuk menilai kemajuan seorang atlet. Hal tersebut merupakan sesuatu yang wajar karena ABTI Kota Makassar merupakan salah satu organisasi olahraga yang baru di Kota Makassar. Pembibitan atlet bolatangan di Kota Makassar juga baru dilakukan kurang dari lima tahun terakhir, sehingga masih perlu banyak peningkatan di berbagai sektor untuk mencapai prestasi yang diinginkan. Salah satunya yaitu dengan memberikan pendampingan terkait tes dan pengukuran dalam olahragab bolatangan.

Bantuan dalam bidang ilmu keolahragaan, khususnya yang berkaitan dengan jenis-jenis tes dan pengukuran di pelatihan olahraga bola tangan Kota Makassar yang menargetkan pemain dan pelatih sebagai bahan penilaian pelatihan, adalah fokus upaya tim kami dalam kegiatan pengabdian ini. Memberikan pendampingan sport science, khususnya pada jenis tes dan pengukuran di mitra pelatihan yaitu ABTI Kota Makassar, untuk menentukan apakah sudah sesuai dengan kebutuhan dan persyaratan dan bertujuan untuk meminimalkan kurangnya pelatihan sebelumnya, terutama dalam hal kondisi fisik atlet. Hal ini sesuai dengan pendapat (Windy Safiraputri & Achmad Widodo, 2021) bahwa setiap atlet harus memenuhi persyaratan berikut: berada dalam kondisi fisik yang prima, karena ini adalah kriteria utama yang digunakan untuk menilai kemampuan seorang atlet untuk tampil di lapangan. Kelenturan, kekuatan, kecepatan, dan daya tahan merupakan faktor pendukung kondisi fisik atlet bola tangan. Selain meminimalisir resiko cedera, kemampuan daya tahan fisik aerobik dan anaerobik merupakan faktor lain yang mendukung kondisi fisik atlet bola tangan. Menurut Rohendi & Rustiawan (2020), kebutuhan ilmu keolahragaan untuk mencapai olahraga memegang peranan yang sangat penting dalam upaya peningkatan prestasi olahraga atau setidaknya peningkatan prestasi atlet dari segi teknik dan kondisi fisik. Ini sesuai dengan

pentingnya keterlibatan kami dalam pelatihan tim bola tangan Kota Makassar.

Tim kegiatan pengabdian kami menawarkan kerjasama kepada ABTI Kota Makassar dengan fokus pengabdian kepada masyarakat mengenai pendampingan di bidang ilmu keolahragaan khususnya jenis-jenis tes dan pengukuran olahraga dalam latihan bola tangan di Kota Makassar dengan sasaran atlet dan pelatih sebagai latihan evaluator. Hal ini berdasarkan analisis permasalahan pada pelatihan olahraga bola tangan Kota Makassar. Atlet diukur sebagai bagian dari program pendampingan kami di kegiatan pengabdian ini. Sebelum berkomunikasi dengan staf pelatih, kami menyusun rencana berdasarkan kebutuhan tim bola tangan Kota Makassar, sehingga program kami sejalan dengan rencana yang telah di susun oleh staf pelatih. Kami menggunakan instrumen uji dan mematuhi prosedur operasi standar untuk melakukan pengujian dan pengukuran. Tes yang kami jalankan juga disesuaikan dengan persyaratan khusus bola tangan. Ringkasan tes dan pengukuran yang kami lakukan meliputi tes untuk otot perut, punggung, lengan, kaki, dan paha serta pengukuran untuk kecepatan, daya tahan, fleksibilitas, kelincahan, dan koordinasi. Sementara kami mengukur tinggi, berat, tubuh, kaki, lengan, dan panjang jari sebagai bagian dari evaluasi pengukuran kami. Hanya pengukuran khusus yang dilakukan pada saat pemilihan atlet yang akan diperhitungkan saat memilih tim bola tangan Kota Makassar untuk kompetisi eksebisi Sulawesi Selatan tahun 2022.

B. METODE PELAKSANAAN

Pengabdian ini dilakukan dengan memberikan pendampingan kepada mitra dalam hal ini tim bolatangan Kota Makassar mengenai tes dan pengukuran sebelum mengikuti kegiatan eksebisi Sulawesi Selatan 2022. Sedangkan teknik yang digunakan adalah teknik partisipatif untuk melaksanakan pengabdian kepada masyarakat ini. Pendekatan partisipatif mengacu pada strategi yang berfokus pada upaya peningkatan keterlibatan masyarakat secara langsung dalam berbagai proses dan pemberian layanan. Adapun prosedur serta langkah pengukuran atribut fisik atlet bola tangan Kota Makassar dalam kegiatan pengabdian ini adalah sebagai berikut :

1. Tim melakukan koordinasi dengan staf pelatih untuk menentukan tes dan pengukuran yang diperlukan berdasarkan program pelatihan yang telah ditetapkan oleh staf pelatih
2. Tim memilih instrumen tes yang akan digunakan dalam kegiatan pengabdian ini.
3. Tim menyusun jadwal tes dan pengukuran yang akan dilakukan kepada atlet bolatangan Kota Makassar.
4. Tim melakukan tes dan pengukuran kepada atlet bolatangan Kota Makassar.
5. Tim menyerahkan hasil tes dan pengukuran kepada staf pelatih untuk dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam mengembangkan kemampuan atlet di masa yang akan datang.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di kampus STKIP YPUP Makassar dan di sekolah MAN 2 Makassar yang merupakan tempat latihan resmi dari tim bolatangan Makassar. Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dilakukan selama 1 (satu) bulan. Waktu pelaksanaan tes menyesuaikan dengan jadwal latihan atlet sehingga tidak mengganggu program latihan yang telah disusun oleh staf pelatih bolatangan Kota Makassar.



Gambar 1. Pemberian pengarahan oleh tim PKM



Gambar 2. Pelaksanaan kegiatan oleh tim PKM



Gambar 3. Penutupan kegiatan pengabdian

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat bersama mitra ABTI Kota Makassar dengan fokus pembinaan tes dan pengukuran atlet bola tangan Kota Makassar disajikan dalam bentuk data tes dan pengukuran beserta uraian rekomendasi berdasarkan temuan data di lapangan. Pelaksanaan kegiatan tes dan pengukuran dilakukan selama fase seleksi dan latihan. Tes teknis dan pengukuran fisik adalah dua metode yang digunakan dalam kegiatan ini. Setelah melakukan tes pengukuran teknik dan fisik, tim kemudian memproses data, mengkategorikan, memberi peringkat, dan menjelaskan hasil pengujian dan pengukuran, sebagai landasan saran yang akan diberikan kepada staf kepelatihan. Sehingga dapat dijadikan bahan bagi pelatih untuk memutuskan dengan bijak saat membuat program latihan. Hal ini sesuai dengan pernyataan (Windy Safiraputri & Achmad Widodo, 2021) bahwa acuan dalam pembuatan program latihan yaitu mengetahui kondisi fisik atlet. Dari hasil tes pengukuran teknis dan komponen fisik, dapat diketahui bahwa atlet bolatangan Kota Makassar masih memerlukan porsi latihan teknik dan fisik yang lebih baik dan terstruktur.

agar lebih matang dalam menghadapi eksepsi di tahun 2022 ini.

D. KESIMPULAN

Rekomendasi yang diberikan oleh tim pengabdian berdasarkan analisis dari hasil kegiatan ini antara lain:

1. Seorang pelatih harus mampu menganalisis secara tajam dan memecahkan masalah dalam praktik dan kompetisi secara efektif;
2. Pembina olahraga harus senantiasa memajukan ilmu pengetahuan dan perkembangan teknologi keolahragaan, salah satunya dalam bidang ilmu keolahragaan; dan
3. Atlet dalam olahraga harus menghargai kondisi fisiknya, termasuk disiplin dalam latihan dan manajemen kehidupan.

DAFTAR PUSTAKA

- Chavda, S., Turner, A. N., Comfort, P., Haff, G. G., Williams, S., Bishop, C., & Lake, J. P. (2020). A Practical Guide to Analyzing the Force-Time Curve of Isometric Tasks in Excel. In *Strength and Conditioning Journal* (Vol. 42, Issue 2). <https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000507>
- Fudin, M. S., & Hariyadi, K. (2022). *Tests and Measurements of Hand Ball Atletsin Trenggalek Regency In Preparation for East Java PORPROV 2022*. 3(2), 480–490.
- Müller, A. M., Esfahani, M., & Khoo, S. (2015). Sport Sciences. In *Selected Theories in Social Science Research* (pp. 978–983). University of Malaya Press.
- Nash, C., Martindale, R., Collins, D., & Martindale, A. (2012). Parameterising expertise in coaching: Past, present and future. *Journal of Sports Sciences*, 30(10), 985–994. <https://doi.org/10.1080/02640414.2012.682079>
- Rizal, A. A., Hafidhurriqi, H., & Mahmudi, S. (2018). Ilmu pengetahuan dan teknologi dalam olahraga. *Seminar Nasional Ilmu Keolahragaan UNIPMA*, 1(1), 127–131. <http://prosiding.unipma.ac.id/index.php/snik/index>
- Rohendi, A., & Rustiawan, H. (2020). Kebutuhan Sport Science pada Bidang Olahraga Prestasi. *Research Physical Education and Sports*, 2(1), 32–43. <https://doi.org/10.31949/jr.v2i1.2013>
- Utami, D., Judo, P., & Bantul, K. (2015). Peran Fisiologi Dalam Meningkatkan Prestasi Olahraga Indonesia Menuju Sea Games. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 11(2).
- Wicaksono, D. (2012). Sumbangan Ilmu Penunjang Olahraga Terhadap Pembinaan Olahraga Prestasi. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 8(2), 91–101.
- Windy Safiraputri, & Achmad Widodo. (2021). Analisis Kondisi Fisik Atlet Putri Cabang Olahraga Bolatangan Pada Pemusatan Latihan Daerah Jawa Timur Saat Pra-Pon 2019. *Jurnal Kesehatan Olahraga Vol. 09. No. 04, December 2021, Hal 109 - 128*, 09(04), 109–128.