

## Pendampingan Tes Dan Pengukuran Dalam Penyusunan Program Latihan Pada Perguruan Pencak Silat (PSHT) Kubu Raya

Zusyah Porja Daryanto<sup>1</sup>, Muhammad Suhairi<sup>1\*</sup>, Ade Rahmat<sup>1</sup>, Ashadi Cahyadi<sup>1</sup>, Nevi Hardika<sup>1</sup>, Suriani Sari<sup>1</sup>, Henry Maksum<sup>1</sup>, Misno<sup>1</sup>, Rino Lusiyono Lucius<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Pendidikan Jasmani, Program Magister, IKIP PGRI Pontianak, Indonesia

Email: <sup>1</sup>[porja.diah86@gmail.com](mailto:porja.diah86@gmail.com), <sup>2\*</sup>[suhairims27@gmail.com](mailto:suhairims27@gmail.com), <sup>3</sup>[mradde16@gmail.com](mailto:mradde16@gmail.com),

<sup>4</sup>[Ashadi2913@gmail.com](mailto:Ashadi2913@gmail.com), <sup>5</sup>[nevihardika@gmail.com](mailto:nevihardika@gmail.com), <sup>6</sup>[surianisari@yahoo.co.id](mailto:surianisari@yahoo.co.id),

<sup>7</sup>[henrymaksum68@gmail.com](mailto:henrymaksum68@gmail.com), <sup>8</sup>[misnoterate@gmail.com](mailto:misnoterate@gmail.com), <sup>9</sup>[rinolusiano@gmail.com](mailto:rinolusiano@gmail.com)

**Abstrak** – Pengabdian masyarakat ini dilakukan bertujuan untuk memberikan pendampingan akan pentingnya ter performance atlet di awal sebelum melakukan penyusunan program latihan. Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di Perguruan Pencak Silat PSHT Kubu Raya bertempat di Pembinaan Parit Gado Kecamatan Sungai Kakap. Pengabdian ini dilakukan dengan beberapa tahapan diantaranya: perumusan permasalahan mitra, tinjauan pustaka, wawancara, kuisioner, pelaksanaan kegiatan, dan FGD. Pengabdian kepada Masyarakat yang dilakukna bertujuan untuk mengedukasi kepada atlet, pelatih pada pusat pembinaan pencak silat tentang pentingnya mengetahui performance atlet awal sebelum pemberian latihan. Sehingga latihan yang diberikan tidak hanya teratur namun juga teratur. Hasil pengabdian masyarakat yang dilakukan terjadi peningkatan pengetahuan pada pelatih, dan peningkatan kebugaran jasmani dari program latihan yang dibuat dengan melihat performance awal atlet.

**Kata Kunci:** Tes Pengukuran, Program Latihan, Pencak Silat

**Abstract** – This community service is carried out with the aim of providing assistance on the importance of terminating athlete performance at the beginning before preparing a training program. This community service was carried out at the PSHT Kubu Raya Pencak Silat College at the same time as the Parit Gadoh Development Program, Sungai Kakap District. This service was carried out in several stages including: formulation of partner problems, literature review, interviews, questionnaires, implementation of activities, and FGD. The Community Service that is carried out aims to educate athletes, trainers at the pencak silat training center about the importance of knowing the initial athlete performance before giving training. So that the training given is not only regular but also measurable. The results of the community service carried out were an increase in the trainer's knowledge, and an increase in physical fitness from the training program made by looking at the athlete's initial performance.

**Keywords:** Measurement Test, Training Program, Pencak Silat

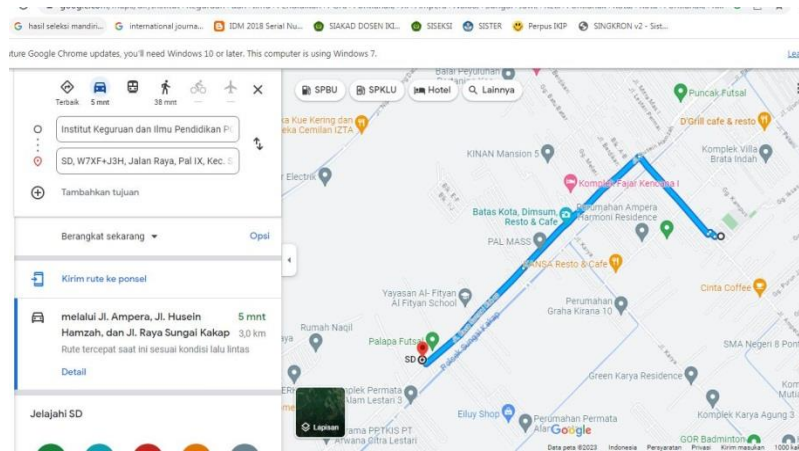
### 1. PENDAHULUAN

Terciptanya Undang-undang Republik Indonesia nomor 3 tahun 2005 Tentang sistem Keolahragaan Nasional dijelaskan bahwa keolahragaan yang kondusif ditandai dengan tetatnya sistem organisasi keolahragaan yang rapi, tersedia standar sarana dan prasarana olahraga, banyak aktivitas olahraga dari masyarakat, dan terdianya tenaga keolahragaan yang mumpuni dan berkualitas pada jumlah yang cukup untuk peningkatan prestasi olahraga Indonesia. Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi pada tingkat daerah, nasional dan internasional dalam upaya meningkatkan harkat dan martabat bangsa dengan ilmu pengetahuan dan teknologi dalam dunia keolahragaan UU SKN, 2005 dalam Purnomo (2019).

Tenaga keolahragaan dari lembaga pendidikan tinggi termasuk lulusan FPOK IKIP PGRI Kubu Raya sangat dinantikan kehadirannya di masyarakat untuk membangun Indonesia melalui olahraga. Peran pelatih dalam pembinaan prestasi atlet sangat vital, yang dapat merencanakan dan melaksanakan latihan secara benar dan tepat. Hal ini dikarenakan pelatih merupakan orang yang bertanggungjawab mengembangkan kemampuan mental, fisik, teknis, dan taktis dari seorang atlet (Suhairi & Arifin, 2022). Latihan yang dijalankan seorang pelatih harus tertunag dalam bentuk program latihan. Sehingga latihan yang diberikan dapat diukur tingkat keberhasilannya. Selain itu juga, program latihan dapat digunakan agar latihan yang disusun oleh pelatih dapat berjalan dengan

teratur, sistematis dan terencana untuk mencapai tujuan latihan melalui tahap-tahap yang diinginkan agar atlet tidak mengalami *overtraining*, yang dapat menghambat perkembangan atlet atau tidak dapat menunjukkan performance maksimal dengan melakukan pengukuran tes performance atlet terlebih dahulu sebelum menyusun program latihan (Harsono, 2017).

Proses pembinaan kondisi fisik dalam olahraga menjadi aspek penting yang harus dijaga dan diperhatikan. Aktifitas fisik atau latihan yang terpram dengan baik akan mempengaruhi atau meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Untuk mencapai prestasi seorang atlet membutuhkan kondisi fisik yang prima untuk tiap cabang olahraga (Yuliandra, Nuhroho and Gumantan, 2020). Salah satu unsur kondisi fisik yang paling penting dan dasar adalah endurance/daya tahan. Daya tahan paru dan jantung menjadi aspek pengukuran kebugaran jasmani seseorang, (Harsono, 2017). Jarak antara kampus IKIP PGRI Kubu Raya dan Mitra Tempat Pelaksanaan PKM 3,0 Km (Tes Performance Atlet) dirasa masih efektif untuk pelaksanaan pengabdian, gambar 1.



**Gambar. 1.** Jarak Antara Kampus IKIP PGRI Kubu Raya Dan Mitra Tempat Pelaksanaan PKM Di Perguruan Pencak Silat PSHT Kubu Raya (SD Babussalam, Pal Sembilan. Parit Gado).

Pendampingan merupakan suatu proses pemberian kemudahan yang diberikan sekelompok orang kepada masyarakat dalam mengidentifikasi masalah, dan memecahkan masalah serta mendorong tumbuhnya inisiatif dalam proses mengambil keputusan dalam rangka pengembangan kapasitas masyarakat (Suhairi & Arifin, 2022). Perlu suatu usaha yang kongkrit guna meningkatkan pencapaian prestasi atlet KONI Kalimantan Barat melalui peningkatan kualitas pelatih dan latihan untuk pelatih dan juga atlet. Untuk itu diperlukan suatu upaya dalam bentuk pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk pendampingan bagi perguruan pencak silat PSHT dalam bentuk tes performance atlet dan membuat program latihan. Dasar dari pelaksanaan Pengabdian masyarakat ini disebabkan hasil diskusi dan observasi dilapangan di tempat pembinaan pencak silat di Kabupaten Kubu Raya ditemukan bahwa sebagian besar pelatih pemula merupakan mantan atlet. Hal ini berimplikasi pada pelaksanaan latihan yang dilakukan berdasarkan pengalaman saat menjadi atlet, dan tidak memiliki program latihan. Latihan seperti ini sepenuhnya tidak bisa diterapkan karena setiap atlet memiliki karakteristik yang berbeda-beda dan capaian tujuan latihan yang berbeda. Selain itu juga pelatih pemula kesulitan dalam menyusun program latihan. Tujuan dari PKM ini adalah memberikan pendampingan bagi pelatih pemula perguruan pencak silat PSHT di Kabupaten Kubu Raya. Dengan pengabdian masyarakat ini dapat menjadi prasyarat untuk menumbuhkan dan mengintegrasikan pengimplementasian teori-teori latihan dalam upaya penjarangan dan pembentukan bibit atlet berprestasi khususnya pencak silat di Kabupaten Kubu Raya. Selain itu juga pengabdian kepada masyarakat ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagian lintas sektor terutama KONI Kalimantan Barat tentang pendampingan dan pengawasan dalam penyusunan serta menjalankan program latihan di perguruan pencak silat khususnya sektor peningkatan SDM Pelatih dan Pengembangan IPTEK Olahraga.

## 2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada Club pencak silat PSHT (Persaudaran Setia Hati Terate), Kubu raya yang berada di Jl. Bujama Gg. Rahmah RT 20/ RM 06 Desa Pal Sembilan Kecamatan Sungai Kakap Kabupaten Kubu Raya. Kegiatan pengabdian ini dilakukan pada tanggal 22-23 Januari 2023 dan 10 Agustus 2023. Pengumpulan data dilakukan dengan mencari informasi terkait dengan permasalahan yang terjadi. Dalam hal ini penulis menggunakan beberapa cara dalam proses pengumpulan data, antara lain:

1. Tinjauan Pustaka Dilakukan dengan cara mempelajari beberapa sumber seperti, jurnal, buku, dan sumber lain yang terkait dengan permasalahan yang terjadi.
2. Wawancara dan Observasi Wawancara dilakukan guna mengumpulkan data terkait dengan permasalahan langsung dari pembina, pelatih, dan atlet. Observasi dilakukan langsung pada saat proses latihan dan tes kebugaran dilakukan.
3. Praktik Tes kebugaran jasmani menggunakan *tes balke* untuk memprediksi kebugaran jasmani atau VO2max, dan beberapa tes untuk mengukur performance atlet Pencak Silat PSHT di halaman MI Babussalam Parit Gado, Desa Pal Sembilan. Kecamatan Sungai Kakap. Kabupaten Kubu Raya.
4. FGD pendampingan penyusunan program latihan dan analisis hasil tes kebugaran jasmani atlet Pencak Silat PSHT.
5. Angket diberikan dengan berbagai pertanyaan terkait dengan penggunaan aplikasi serta pengetahuan secara umum kebugaran jasmani. Angket diberikan berupa angket tertutup dengan menggunakan *skala likert*.

Metode Pengabdian Kegiatan pengabdian ini dilakukan berupa pelatihan penggunaan aplikasi tes kebugaran jasmani. Hal ini dilakukan guna membantu memecahkan masalah di Pembinaan pencak silat PSHT ( Persaudaran Setia Hati Terate) Kubu raya. Kegiatan ini dimulai dengan melakukan tinjauan pustaka terkait dengan permasalahan yang terjadi.

Selanjutnya dilakukan wawancara serta observasi dalam proses tes yang dilaksanakan. Setelah itu dilakukan pendampingan pelaksanaan tes kebugaran jasmani dan penyusunan program latihan. Sebelum dan sesudah dilakukan pelatihan peserta akan diberikan angket sebagai salah satu tes untuk mengetahui tingkat keberhasilan kegiatan yang dilakukan. Tahapan pengabdian dilakukan sebagai berikut:



Gambar 2. Alur Tahapan Pengabdian

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian ini berupa kegiatan pelatihan dan pendampingan penggunaan aplikasi tes kebugaran jasmani pada ekstrakurikuler olahraga. Kegiatan ini memiliki peranan untuk membantu siswa mengetahui aspek kebugaran, instrumen tes dan menggunakan aplikasi tes kebugaran jasmani guna memudahkan dalam proses input data tes dan konversi ke dalam norma test. Berikut ini rangkaian kegiatan yang dilakukan. Tes ini digunakan dengan menggunakan angket. Hasil tes yang didapatkan dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 1.** Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Kegiatan Pengabdian

Hasil Tes	Nilai Rata-Rata
Tes awal <i>Balke</i>	69 %
Tes akhir <i>Balke</i>	91 %

Berdasarkan tabel diatas didapatkan bahwa rata-rata tingkat kelulusan pada tes awal *free test* adalah 69 %. Setelah dilakukan analisis masih banyak peserta belum paham terkait dengan instrumen tes kebugaran jasmani berdasarkan kebutuhan tiap cabang olahraga. Pelatihan dilakukan dengan peserta seluruh atlet sebanyak 15 orang yang berada di Club pencak silat PSHT (Persaudaran Setia Hati Terate) Kubu raya. Selanjutnya setelah dilaksanakan pelatihan didapatkan hasil tes akhir atau *post test* sebesar 91 %. Rata-rata peserta dan pelatih telah mengetahui kegunaan tes kebugaran berdasarkan cabang olahraga dan telah mengetahui bagaimana melaksanakan tes kebugaran jasmani pada *tes balke* dengan baik dan benar.

Kegiatan dilaksanakan sebanyak dua pertemuan: (1) Pendampingan pengukuran tes kebugaran jasmani dilaksanakan di halaman MI Babussalam Parit Gado pada Tanggal 22-23 Januari 2023, kegiatan dimulai pukul 07.00 WIB sampai dengan Pukul 10.00 WIB dengan tim tes dari mahasiswa Magister Pendidikan Jasmani IKIP PGRI Pontianak, dengan memperhatikan ketentuan dan kaidah tes yang digunakan dan (2) Pendampingan penyusunan program latihan berdasarkan analisis tes kebugaran jasmani untuk atlet pencak silat PSHT Kubu Raya yang dilasanakan di Ruang Prodi Pendidikan Jasmani Program Magister IKIP PGRI Pontianak, pada Tanggal 10 Agustus 2023 dengan diakhiri pemberian cendramat berupa perlengkapan latihan kepada pelatih Pencak Silat PSHT yang didampingi atlit sebagai wujud kepedulian untuk pembinaan. Berikut dokumentasi pengabdian yang dilakukan terlihat pada gambar 2.



**Gambar 3.** Foto Saat Melakukan Ranngkaian Tes Performance Atlit PSHT Di Pals Sembilan

Setelah rangkaian terlaksana sesuai dengan tahapan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM), peneliti mempublikasikan ke media massa online sebagai prasyarat wajib luaran: <https://pontianakpost.jawapos.com/olahraga/1462801796/lakukan-pendampingan-tes-performance-atlet-pencak-silat>

#### **4. KESIMPULAN**

Berdasarkan dari kegiatan yang dilaksanakan. Pelatihan tes kebugaran jasmani atau tes balke Club pencak silat PSHT (Persaudaran Setia Hati Terate) Kubu raya berdampak positif dan dapat meningkatkan kemampuan atlet terkait dengan kebugaran jasmani, tes kebugaran jasmani dengan melakukan *test balke* Peningkatan hasil tes dari tes awal 68 % dan tes akhir 91 % dalam menjalankan program latihan yang dibuat dari hasil pengukuran performance awal. Hal ini menunjukkan keberhasilan kegiatan pengabdian yang dilakukan.

#### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Terima kasih pada LPPM IKIP PGRI Pontianak yang telah mendukung kegiatan ini melalui APBL IKIP PGRI Pontianak. Terima kasih kepada Perguruan Pencak Silat PSHT (Persaudaran Setia Hati Terate) Kubu Raya. Terima kasih kepada mahasiswa Magister Pendidikan Jasmani IKIP PGRI Pontianak dalam pelaksanaan lapangan pada kegiatan pengabdian masyarakat.

#### **REFERENCES**

- Gumantan, A. and Mahfud, I. (2020) 'Pengembangan Alat Tes Pengukuran Kelincahan Menggunakan Sensor Infrared', *Jendela Olahraga*, 5(2), pp. 52–61.
- Harsono (2017) *Kepelatihan Olahraga, Teori dan Metodologi*. 2nd edn. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Mahfud, I., Gumantan, A. and Nugroho, R. A. (2020) 'Pelatihan Pembinaan Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga', *Wahana Dedikasi : Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, 3(1), pp. 56–61. doi: 10.31851/dedikasi.v3i1.5374.
- Purnomo, E., Gustian, U. and Puspita, I. D. (2019) 'Pengaruh program latihan terhadap peningkatan kondisi fisik atlet bolatangan porprov kubu raya', *Journal of Sport and Exercise Science*, 2(1), pp. 29–33.
- Suhairi, M., & Arifin, Z. (2022). Pendampingan Pembinaan Bolavoli di Kecamatan Teluk Pakedai Kabupaten Kubu Raya. *AMMA: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(10), 1239–1246. <https://journal.mediapublikasi.id/index.php/amma/article/view/1202>