

Penyuluhan SOP Tes dan Pengukuran Kekuatan Otot Tungkai dan Pengukuran Panjang Tungkai

Hartanto^{1*}, Achmad Furqon Bildhonny², Aang Ghunaifi Dardiri³

^{1,2,3}Fakultas Pendidikan dan Ekonomi, Program Studi Ilmu Keolahragaan, Universitas Hafshawaty
Zainul Hasan, Probolinggo, Indonesia

Email: hartantod412@gmail.com

(* : coresponding author)

Abstrak– Pengabdian penyuluhan Penyuluhan SOP Tes dan Pengukuran Kekuatan Otot Tungkai dan Pengukuran Panjang Tungkai menambah pengetahuan untuk meningkatkan pengetahuan dan meningkatkan kebugaran jasmani dan memaksimalkan lompatan pada saat pertandingan. Disamping itu atlet dapat menumbuhkan kesadaran untuk menjaga kekuatan otot dan tungkai pada saat pertandingan. Mitra dalam pengabdian ini adalah pemain volley UNHASA CUP. Metode pendekatan yang digunakan dalam pemecahan permasalahan adalah diskusi langsung dengan para atlet, merancang dan mempersiapkan alat dan bahan yang dibutuhkan melakukan penyuluhan sop tes. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan tes pengukuran dan observasi. Hasil yang diperoleh dari pengabdian ini bahwa: 1) meningkatnya pengetahuan tentang penyuluhan sop tes pengukuran Kekuatan Otot Tungkai dan Pengukuran Panjang tungkai. Melalui pengabdian ini didapat bahwa melalui penyuluhan Pengukuran Kekuatan Otot Tungkai dan Pengukuran Panjang Tungkai guna meningkatkan pengetahuan dan keterampilan para atlet dalam meningkatkan lompatan pada saat pertandingan. Harapan dengan adanya kegiatan penyuluhan terkait SOP Tes dan Pengukuran otot tungkai dan Panjang tungkai kepada atlet yakni agar para atlet tidak hanya mengetahui teori otot tungkai dan Panjang tungkai dan SOP tes yang berlaku namun juga memiliki keterampilan dalam latihan fisik dalam meningkatkan lompatan serta mamahami. .

Kata Kunci: SOP Tes, Kekuatan Otot Tungkai, Kekuatan Panjang Tungkai

Abstract– The counseling service Counseling on SOP Test and Measurement of Leg Muscle Strength and Leg Length Measurement adds knowledge to improve knowledge and improve physical fitness and maximize jumping during the match. In addition, athletes can raise awareness to maintain muscle and leg strength during the match. Partners in this service are UNHASA CUP volleyball players. The approach method used in solving problems is direct discussion with athletes, designing and preparing the tools and materials needed to conduct counseling on SOP tests. Data collection techniques using measurement tests and observations. The results obtained from this service are: 1) increased knowledge about counseling on SOP tests for measuring Leg Muscle Strength and Leg Length Measurement. Through this service, it was found that through counseling on Leg Muscle Strength Measurement and Leg Length Measurement in order to improve the knowledge and skills of athletes in increasing jumps during the match. The hope with the counseling activities related to SOP Tests and Measurements of leg muscles and leg length to athletes is that athletes not only know the theory of leg muscles and leg length and applicable test SOPs but also have skills in physical training in increasing jumps and understanding..

Keywords: SOP Test, Leg Muscle Strength, Leg Length Strength

1. PENDAHULUAN

Olahraga dapat menjadikan tubuh yang bugar, sportif, disiplin, dapat bekerjasama, sehat jasmani dan rohani yang dapat membentuk sumber daya manusia yang baik. Dengan itu manusia pastinya menciptakan fasilitas olahraga yang bervariasi untuk mendukung prestasi di bidang olahraga (adar BakhshBaloch, 2017). Oleh karena itu, , panjang tungkai yang baik, otot akan berkoordinasi dan berkontraksi secara aktif dan efisien akan berjalan secara sempurna, sehingga menghasilkan daya ledak otot, kelentukan, kekuatan, kecepatan, dan daya tahan (Hendrawati, 2017) Kekuatan otot tungkai dan panjang tungkai merupakan dua komponen fundamental dalam menentukan performa fisik dan kemampuan atletik seseorang, terutama dalam cabang olahraga yang mengandalkan kecepatan, daya ledak, dan keseimbangan tubuh, seperti lari, lompat jauh, dan olahraga lainnya yang melibatkan kekuatan tubuh bagian bawah. Penelitian yang dilakukan oleh (Maulana, 2019) Selain faktor kekuatan otot tungkai, panjang tungkai dan keseimbangan yang memiliki berkontribusi dalam kegiatan olahraga namun masih ada faktor lain yang mempengaruhinya.

Pengukuran panjang tungkai juga menjadi indikator penting dalam performa atletik. Tungkai yang lebih panjang cenderung memberikan keuntungan biomekanis dalam aktivitas yang melibatkan kecepatan atau lompatan, seperti yang dikemukakan dalam penelitian oleh (Ady et al 2021), yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara panjang tungkai dan kecepatan lari pada atlet remaja. Mengukur panjang tungkai tidak hanya penting untuk memahami potensi atletik individu, tetapi juga membantu pelatih dalam menyesuaikan program latihan yang sesuai dengan kondisi fisik peserta didik atau atlet. Sayangnya, masih banyak pihak yang belum memiliki pemahaman dan keterampilan yang memadai dalam melaksanakan tes pengukuran kekuatan otot dan panjang tungkai. Banyak pelatih dan guru olahraga yang menggunakan metode pengukuran yang tidak sesuai standar, sehingga hasilnya kurang akurat dan kurang bisa dijadikan dasar dalam perencanaan latihan. Hal ini sejalan dengan hasil studi yang menunjukkan bahwa pemahaman tentang prosedur operasional standar (SOP) sangat memengaruhi kualitas data yang diperoleh dari proses pengukuran fisik dalam olahraga.

Selain itu, pelaksanaan tes kekuatan otot dan pengukuran panjang tungkai yang tidak sesuai SOP dapat berisiko memberikan dampak negatif pada keselamatan peserta, terutama jika dilakukan tanpa pengetahuan yang cukup mengenai teknik yang benar dan alat yang digunakan. Oleh karena itu, penyuluhan SOP tes dan pengukuran kekuatan otot tungkai serta pengukuran panjang tungkai sangat diperlukan, terutama di lingkungan pendidikan dan pelatihan olahraga. Penyuluhan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada peserta, terutama guru olahraga, pelatih, dan mahasiswa olahraga, mengenai teknik pengukuran yang benar dan sesuai standar sehingga data yang diperoleh akurat dan dapat digunakan sebagai dasar evaluasi serta perencanaan pelatihan ke depan.

Hasil penelitian dari (S.S. Rumpoko, 2014) memperoleh hasil bahwa ada hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dengan prestasi olahraga selam serta ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan prestasi olahraga selam. Selain itu penelitian dari (Hendi et al., 2021) memperoleh hasil bahwa kekuatan otot tungkai dan panjang tungkai terhadap kecepatan lari 100 meter memiliki hubungan yang signifikan dengan hasil kecepatan lari 100 meter.

Berdasarkan data dan kebutuhan tersebut, kegiatan pengabdian ini dirancang untuk memberikan edukasi dan keterampilan praktis mengenai pengukuran kekuatan dan panjang tungkai secara akurat dan sesuai SOP yang berlaku. Dengan kegiatan ini, diharapkan peserta dapat mengaplikasikan pengetahuan yang diperoleh untuk mendukung pencapaian prestasi atletik yang lebih baik dan aman bagi para peserta didik atau atlet.

2. METODE PELAKSANAAN

2.1 Tahap Persiapan

1. Melakukan koordinasi kegiatan terkait dengan waktu dan tempat pelaksanaan dengan kepala Atlet Volly UNHASA CUP.
2. Membuat undangan kegiatan.
3. Membuat *leaflet* tentang:
4. Tes dan Pengukuran Kekuatan Otot Tungkai dan Pengukuran Panjang Tungkai.
5. Membuat Banner kegiatan program kemitraan atlet.
6. Mempersiapkan instrumen yang digunakan untuk kegiatan program kemitraan masyarakat.

2.2 Tahap Pelaksanaan

Tabel 1. Tahap Pelaksanaan

No.	Kegiatan	Pelaksana
1.	Pendaftaran 1) Peserta kegiatan (Atlet Volly UNHASA CUP) mengisi absensi kegiatan 2) Peserta kegiatan (Atlet Volly UNHASA CUP) menempati tempat yang telah disediakan	Atlet Volly UNHASA CUP

2.	1) Pemberian materi tentang penyuluhan SOP Tes dan Pengukuran Kekuatan Otot Tungkai dan Pengukuran Panjang Tungkai	Tim Pengabmas
	2) Memberikan materi terkait Latihan fisik Tentang SOP Tes dan Pengukuran Kekuatan Otot Tungkai dan Pengukuran Panjang Tungkai	Tim Pengabmas
	3) Menumbuhkan kesadaran minat untuk mengetahui SOP Tes dan Pengukuran Kekuatan Otot Tungkai dan Pengukuran Panjang Tungkai	Tim Pengabmas
	4) Diskusi 1	Tim Pengabmas & siswa
	5) Membentuk kelompok (Atlet Volly UNHASA CUP)	Tim Pengabmas
	6) Memberikan waktu kepada atlet untuk melakukan kegiatan fisik terkait pengukuran kekuatan otot dan pengukuran Panjang tungkai dari hasil pemerolehan materi sebelumnya	siswa didampingi oleh Tim Pengabmas
	7) Diskusi 2 dan memberikan <i>dorprize</i> bagi peserta yang bisa menjawab pertanyaan.	Tim Pengabmas dan siswa

2.3 Tahap Evaluasi

Mengevaluasi Kemampuan pemahaman peserta tentang Penyuluhan SOP Tes dan Pengukuran Kekuatan Otot Tungkai dan Pengukuran Panjang Tungkai Kepada Atlet Voli UNHASA CUP.



Gambar 1. Evaluasi Pemahaman Atlet VOLI

2.4 Partisipasi Mitra Dalam kegiatan

Keberhasilan program kemitraan masyarakat ini tidak terlepas dari peran aktif mitra, yaitu para atlet Volly UNHASA CUP. Mitra memberikan kontribusi yang signifikan dalam berbagai tahapan kegiatan, antara lain yakni mulai dari tahap persiapan, tahap pelaksanaan sampai tahap evaluasi. Dengan partisipasi aktif dari mitra, kegiatan ini diharapkan dapat berjalan dengan lancar dan mencapai target luaran yang telah direncanakan. Dukungan yang diberikan oleh mitra menjadi fondasi penting dalam memastikan keberlanjutan dan keberhasilan implementasi hasil program di lapangan.



Gambar 2. Partisipasi Mitra Dalam Kegiatan

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan hari rabu tanggal 22 januari 2025 sosialisasi kepada atlet dari team peserta turnamen bola voli Unhasa Cup 2 di sasana Krida kabupaten Probolinggo dengan tema Penyuluhan “SOP Tes dan Pengukuran Kekuatan Otot Tungkai dan Pengukuran Panjang Tungkai”. Sebagai metode untuk mengukur kekuatan otot tungkai dan pengukuran panjang tungkai pada atlet bola voli. Jumlah peserta dua team yang masuk babak per empat berjumlah 24 peserta.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini sudah mendapatkan ijin dari KA. Unit GOR SASANA KRIDA kabupaten Probolinggo. Berdasarkan hasil dari kegiatan sosialisasi edukasi mengenai bagaimana cara melakukan pengukuran kekuatan otot tungkai dan pengukuran panjang tungkai dengan SOP yang tepat, peserta sangat antusias dalam menyimak apa yang dipaparkan oleh pemateri sehingga kegiatan pengabdian masyarakat ini berlangsung dengan baik, lancar dan memberikan dampak positif bagi para atlet dan masyarakat. Kegiatan ini dimulai dengan pembukaan terlebih dahulu, kemudian sebelum penyampaian materi kepada peserta, narasumber yang dilakukan oleh tim pelaksana melakukan tanya jawab terlebih dahulu untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan peserta tentang cara mengukur kekuatan otot tungkai dan panjang tungkai yang baik dan benar. Setelah itu narasumber menyampaikan materi inti yaitu SOP pengukuran kekuatan otot tungkai dan panjang tungkai kepada peserta yang mengikuti kegiatan sosialisasi. Setelah dilakukan tanya jawab dilakukan evaluasi atau feedback kepada peserta untuk mengetahui tingkat pemahaman yang bisa diterima oleh peserta.

Pengetahuan atlet sebelum diberikan penyuluhan SOP pengukuran kekuatan otot tungkai dan panjang tungkai masih tergolong rendah, terlihat dari jawaban yang mereka berikan saat sesi tanya jawab awal. Sebagian besar peserta belum memahami prosedur standar yang benar dalam melakukan pengukuran, baik secara manual maupun dengan alat bantu sederhana. Namun, setelah diberikan penyuluhan secara sistematis dan interaktif, terjadi peningkatan pemahaman yang signifikan. Hal ini terlihat dari hasil evaluasi yang menunjukkan bahwa peserta mampu menjelaskan kembali langkah-langkah pengukuran sesuai SOP, serta mampu mentransmisikannya dengan tepat di bawah bimbingan tim pelaksana.

Kegiatan ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan teknis para atlet dan peserta, tetapi juga menumbuhkan kesadaran akan pentingnya pengukuran yang akurat sebagai bagian dari proses pelatihan prestasi olahraga. Diharapkan, dengan adanya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, para atlet dan pelatih dapat menerapkan pengetahuan tersebut dalam latihan rutin sehingga dapat meningkatkan kualitas kinerja mereka secara objektif dan terukur. Kegiatan ini juga membuka peluang untuk pelaksanaan program lanjutan yang lebih aplikatif dan menyentuh aspek-aspek lain dalam pelatihan fisik dan kebugaran atlet di masa depan.

3.2 Pembahasan

Metode yang digunakan pada pengumpulan data dalam program aplikasi ini adalah sebagai berikut:

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan pada hari Rabu, 22 Januari 2025, bertempat di GOR Sasana Krida Kabupaten Probolinggo, merupakan salah satu bentuk kontribusi akademik terhadap peningkatan kualitas dan wawasan atlet muda, khususnya dalam bidang tes dan pengukuran kebugaran fisik. Dengan mengusung tema “*SOP Tes dan Pengukuran Kekuatan Otot Tungkai dan Pengukuran Panjang Tungkai*”, kegiatan ini menasar pada dua aspek penting dalam performa atletik, yaitu kekuatan dan proporsi anggota tubuh bagian bawah, yang sangat berpengaruh terhadap performa atlet bola voli.

Sosialisasi ini melibatkan dua tim yang telah lolos ke babak perempat final dalam ajang turnamen bola voli *Unhasa Cup 2*, dengan total peserta sebanyak 24 orang. Jumlah tersebut dinilai cukup representatif untuk melihat seberapa besar urgensi penyuluhan terhadap pemahaman pengukuran kekuatan otot tungkai dan panjang tungkai, khususnya dalam konteks atlet pelajar.

Dari hasil pelaksanaan, diketahui bahwa antusiasme peserta sangat tinggi. Ini terlihat dari partisipasi aktif mereka dalam sesi tanya jawab dan diskusi interaktif. Kegiatan dimulai dengan pembukaan resmi, dilanjutkan dengan penggalan pengetahuan awal peserta untuk mengidentifikasi baseline pemahaman terkait topik yang disampaikan. Hasil identifikasi awal menunjukkan bahwa sebagian besar peserta belum memahami dengan baik prosedur standar pengukuran, baik kekuatan otot tungkai maupun panjang tungkai. Mereka cenderung belum mengetahui teknik yang tepat serta belum mengenal alat-alat bantu sederhana yang bisa digunakan dalam proses pengukuran.

Namun demikian, pendekatan edukatif yang sistematis dan komunikatif yang dilakukan oleh narasumber berhasil memberikan dampak yang signifikan. Penyampaian materi dengan metode interaktif serta pemberian kesempatan praktik langsung membuat peserta lebih mudah memahami dan menginternalisasi SOP yang disampaikan. Hasil evaluasi yang dilakukan setelah penyuluhan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman yang signifikan; peserta mampu menjelaskan kembali langkah-langkah pengukuran dengan tepat serta mampu mempraktikkannya di bawah bimbingan tim pelaksana.

Kegiatan ini juga memberikan efek ganda, yaitu tidak hanya peningkatan pengetahuan teknis, tetapi juga membangun kesadaran para atlet akan pentingnya validitas dan reliabilitas dalam proses tes dan pengukuran kondisi fisik. Pengetahuan ini merupakan dasar penting dalam perencanaan program latihan yang objektif dan berbasis data.

Secara umum, kegiatan pengabdian ini berlangsung dengan lancar, mendapat dukungan penuh dari pihak pengelola GOR, serta memberikan nilai tambah bagi peserta, pelatih, dan masyarakat. Hal ini menjadi indikasi bahwa kegiatan serupa sangat relevan dan perlu dilakukan secara berkala, bahkan dapat dikembangkan dalam bentuk pelatihan lanjutan atau workshop yang mencakup aspek-aspek kebugaran lainnya. Dengan demikian, pengabdian ini tidak hanya bersifat insidental tetapi dapat menjadi bagian dari pengembangan kapasitas atlet secara berkelanjutan.



Gambar 3. Presentasi Materi Penyuluhan

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema “*SOP Tes dan Pengukuran Kekuatan Otot Tungkai dan Pengukuran Panjang Tungkai*” yang dilaksanakan pada tanggal 22 Januari 2025 di GOR Sasana Krida Kabupaten Probolinggo, berhasil memberikan edukasi yang signifikan kepada para atlet bola voli peserta turnamen *Unhasa Cup 2*. Melalui pendekatan yang sistematis dan interaktif, peserta yang semula belum memahami prosedur standar pengukuran, akhirnya mampu memahami dan mempraktikkan langkah-langkah pengukuran sesuai SOP yang benar.

Tingginya antusiasme peserta dalam mengikuti kegiatan menunjukkan bahwa materi yang disampaikan relevan dan dibutuhkan. Kegiatan ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan teknis atlet, tetapi juga menumbuhkan kesadaran akan pentingnya akurasi dan objektivitas dalam proses evaluasi kondisi fisik sebagai dasar penyusunan program latihan.

Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini dinilai berhasil memberikan dampak positif dan dapat dijadikan pijakan awal untuk pelaksanaan program lanjutan yang lebih aplikatif dan menyentuh aspek-aspek lain dalam pengembangan prestasi atlet secara ilmiah dan berkelanjutan.

REFERENCES

- Adar BakhshBaloch, Q. (2017). *Korelasi Panjang Tungkai Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Daya Ukm Mahasiswa Putra Fpok Ikip Pgri Bali Fpok Ikip Pgri Bali*. 11(1), 92–105.
- Hendi, H., Triansyah, A., & Bafadal, M. F. (2021). Hubungan Power Otot Tungkai Dan Panjang Tungkai Terhadap Kecepatan Lari 100 Meter. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi (Penjaskesrek)*, 8(1), 9–17. <https://doi.org/10.46368/jpjkr.v8i1.316>
- Hendrawati. (2017). Korelasi Panjang Tungkai Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Daya Ukm Mahasiswa Putra Fpok Ikip Pgri Bali Fpok Ikip Pgri Bali. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 11, 146–149.
- Maulana, A. A. (2019). Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai, Panjang Tungkai dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Menendang Bola pada Permainan Sepakbola Murid SD Negeri Sungguminasa IV Kabupaten Gowa. *Jurnal Universitas Negeri Makassar*, 508(3), 1–16.
- S.S. Rumpoko. (2014). Kontribusi Panjang Tungkai, Kekuatan Otot Tungkai Dan Volume Oksigen Maksimal Terhadap Pencapaian Prestasi Olahraga Selam Pada Atlet Selam Putera Persatuan Olahraga Selam Seluruh Indonesia Di Provinsi Jawa Tengah. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 14(3).