

COACHING CLINIC PENGUKURAN OLAHRAGA (KONDISI FISIK) TIM BOLA VOLI DESA CIJATI KECAMATAN SITURAJA KABUPATEN SUMEDANG

Bambang Sutiyono¹, Tirta Apriyanto², Muhamad Ilham³
Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas
Negeri Jakarta
bangpora@gmail.com

Abstract

The purpose of Community Service in the Faculty Assisted Areas (PKM-WBUF) is the Volleyball Team in Cijati Village, Situraja District, Sumedang Regency. Service activities are carried out by providing knowledge in both theory and practice about Sports Measurement (Physical Conditions). The participants of this activity were the 17 participants of the Volleyball Team in Cijati Village, Situraja District, Sumedang Regency. Community Service Activities in the Faculty Assisted Areas (PKM-WBUF) have been carried out well. This service activity received an enthusiastic response from the activity participants. This is evident from the participation rate of the activity participants of 85% of the total athletes. The satisfaction level of participants in this service activity is very high, at 88.53%.

Keywords: tests and measurements; volleyball; coaching clinic; sports measurement

Abstrak

Tujuan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat Wilayah Binaan Fakultas (PKM-WBUF) adalah Tim Bola Voli Desa Cijati Kecamatan Situraja Kabupaten Sumedang. Kegiatan pengabdian dilakukan dengan pemberian pengetahuan baik teori maupun praktek tentang Pengukuran Olahraga (Kondisi Fisik). Peserta kegiatan ini adalah atleti Tim Bola Voli Desa Cijati Kecamatan Situraja Kabupaten Sumedang sebanyak 17 peserta. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat Wilayah Binaan Fakultas (PKM-WBUF) telah terlaksana dengan baik. Kegiatan Pengabdian ini mendapatkan respon yang antusias dari para peserta kegiatan. Hal ini terbukti dari tingkat partisipasi peserta kegiatan sebesar 85% dari total atlet. Tingkat kepuasan peserta kegiatan pengabdian ini sangat tinggi yaitu sebesar 88,53%.

Kata Kunci: tes dan pengukuran, bola voli, coaching clinic, pengukuran olahraga

1. PENDAHULUAN (Introduction)

Pembinaan olahraga bola voli di Jawa Barat semakin baik hingga saat ini. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya klub-klub bolavoli profesional dan amatir yang berdiri di wilayah Jawa Barat. Salah satu klub yang ada di Kabupaten Sumedang yang membina atlet-atlet muda adalah Klub Desa Cijati. Klub Bolavoli Cijati merupakan salah satu klub bola voli yang berada di Kecamatan Situraja Kab. Sumedang yang menjadi salah satu wadah bagi para pelajar maupun pemain-pemain muda di Kabupaten Sumedang khususnya untuk mengembangkan minat serta bakat mereka dalam olahraga bola voli. Atlet Klub bolavoli Cijati memiliki motivasi tinggi terhadap olahraga bolavoli tetapi tidak mempunyai banyak kesempatan untuk mendapatkan pembinaan yang maksimal berkenaan tentang ilmu keolahragaan terutama dari aspek pembinaan fisik.

Berdasarkan hasil survey terhadap wilayah binaan, peneliti menemukan beberapa permasalahan terkait tes, pengukuran, dan evaluasi di bidang keolahragaan. Permasalahan tersebut antara lain; (1) Pembinaan olahraga bolavoli di Desa Cijati Kecamatan Situraja Kabupaten Sumedang belum memiliki SDM keolahragaan (pelatih dan atlet) yang memiliki

pengetahuan tentang tes dan pengukuran dibidang keolahragaan. (2) Kemampuan pelatih dan atlet bolavoli Desa Cijati dalam pemahaman tes pengukuran dibidang keolahragaan masih rendah. (3) Keterampilan pelatih dan atlet bolavoli Desa Cijati dalam tes dan pengukuran kondisi fisik yang penting dalam mendukung program latihan bola voli masih belum berjalan.

Analisis situasi permasalahan yang terjadi pada mitra di atas, Tim Pengabdian Kepada Masyarakat Wilayah Binaan Fakultas (PKM-WBUF) merasa bertanggungjawab untuk membantu mengembangkan pengetahuan dan keterampilan pelatih dan atlet Klub Bolavoli Desa Cijati dalam melakukan tes, pengukuran dan evaluasi kondisi fisik pada cabang olahraga bola voli dengan memberikan *Coaching Clinic* Pengukuran Olahraga (Kondisi Fisik) Tim Bola Voli Desa Cijati Kecamatan Situraja Kabupaten Sumedang.

2. TINJAUAN LITERATUR (*Literature Review*)

Upaya untuk meningkatkan prestasi dalam olahraga juga harus melalui latihan yang dilakukan dengan pendekatan ilmiah terhadap ilmu-ilmu yang terkait. Dengan dukungan dari berbagai disiplin ilmu yang terkait maka akan dapat dikembangkan teori latihan yang baik, sehingga prestasi olahraga dapat ditingkatkan dengan baik. Prestasi bola voli tidak dapat dicapai dengan spekulatif, tetapi harus melalui latihan secara intensif dengan program latihan yang benar. Latihan yang dilakukan tersebut tentunya harus bersifat khusus mengembangkan komponen-komponen yang diperlukan dalam olahraga bola voli.

Upaya untuk meningkatkan prestasi dalam olahraga juga harus melalui latihan yang dilakukan dengan pendekatan ilmiah terhadap ilmu-ilmu yang terkait. Dengan dukungan dari berbagai disiplin ilmu yang terkait maka akan dapat dikembangkan teori latihan yang baik, sehingga prestasi olahraga dapat ditingkatkan dengan baik. Prestasi bola voli tidak dapat dicapai dengan spekulatif, tetapi harus melalui latihan secara intensif dengan program latihan yang benar. Latihan yang dilakukan tersebut tentunya harus bersifat khusus mengembangkan komponen-komponen yang diperlukan dalam olahraga bola voli.

Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya di dalam usaha peningkatan kondisi fisik, maka seluruh komponen kondisi fisik yang ada harus di kembangkan. Menurut Maizan dan Umar (2020), Atlet bolavoli sangat membutuhkan kualitas kondisi fisik yang baik, komponen-komponen dasar kondisi fisik tersebut seperti: “Daya ledak (*power*), kecepatan (*speed*), kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), dan koordinasi (*coordination*)”. Semua komponen kondisi fisik tersebut digunakan dalam bermain bola voli, namun ada beberapa komponen yang lebih dominan digunakan dalam bermain bola voli dan merupakan komponen yang sangat penting

Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis serta ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai tingkat prestasi yang lebih baik, kalau kondisi fisik baik maka, 1) akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi kerja jantung, 2) akan ada peningkatan dalam kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, stamina dan nilai-nilai komponen kondisi fisik, 3) akan ada efisiensi gerak yang lebih baik pada waktu latihan, 4) akan ada pemulihan yang lebih cepat dari organ tubuh setelah

latihan, 5) akan ada respon yang cepat dari organisme tubuh apabila sewaktu-waktu respon demikian diperlukan (Harsono, 2018).

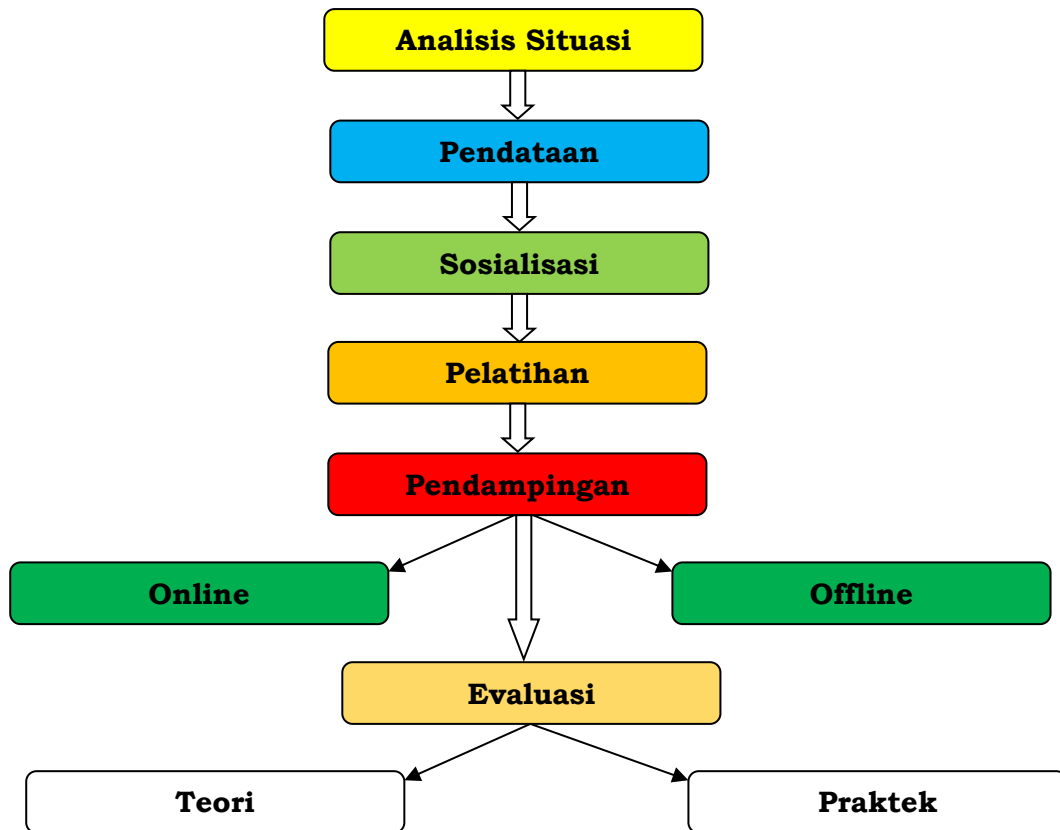
Dalam menyusun, melaksanakan dan mengevaluasi program latihan diperlukan pengetahuan, pengalaman, kemampuan dan keterampilan; antara lain yang dinamakan tes, pengukuran dan evaluasi. Seorang pelatih ataupun atlet sedikit banyak perlu mengerti dan menjalankan tes, pengukuran dan evaluasi. Tes, Pengukuran, dan Evaluasi merupakan bagian yang tak terpisahkan dalam berbagai kegiatan khususnya pembinaan olahraga. Karena dengan melaksanakan ketiga hal tersebut kita dapat mengetahui informasi perkembangan dan kekurangan, sehingga akhirnya dapat membuat suatu keputusan yang tepat. Semakin teliti informasi yang diperoleh melalui tes dan pengukuran akan semakin baik keputusan yang diambil.

3. METODE PELAKSANAAN (*Materials and Method*)

Sasaran utama kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat Wilayah Binaan Fakultas (PKM-WBUF) adalah pelatih dan atlet bola voli Desa Cijati. Metode yang akan digunakan pada pelaksanaan “*Coaching Clinic* Pengukuran Olahraga (Kondisi Fisik) Tim Bola Voli Desa Cijati Kecamatan Situraja Kabupaten Sumedang” yaitu metode *Technical Assistance* dalam bentuk *Training and Workshop* yang dilaksanakan dengan memberikan pelatihan dan workshop dengan langkah: sosialisasi, praktek, pendampingan, dan evaluasi. Materi pelatihan ini akan di lakukan dalam 2 tahap yaitu:

- a **Tahap pertama** akan lebih fokus dalam memberikan informasi tentang materi berkaitan dengan tes, pengukuran dan evaluasi kondisi fisik pada cabang olahraga bola voli sehingga mampu dalam meningkatkan pembinaan bolavoli. Tahap ini bertujuan agar pelatih dan atlet harus mempersiapkan diri dalam menghadapi sport science yang digunakan dalam cabang olahraga bola voli. Informasi ini juga sangat penting dilakukan supaya para pelatih dan atlet mendapatkan gambaran mengenai peran tes dan pengukuran dalam olahraga, serta pentingnya kondisi fisik sebagai bentuk peningkatan kualitas teknik dan taktik permainan bola voli.
- b **Tahap kedua** pelatihan akan fokus dalam praktek tes, pengukuran dan evaluasi kondisi fisik pada cabang olahraga bola voli yang dapat digunakan baik secara mandiri maupun tim. Modul pelatihan akan diberikan kepada peserta sebagai alat bantu dalam kegiatan praktek di lapangan. Kegiatan pendampingan dilakukan untuk menjamin keberhasilan praktek oleh masing-masing peserta.

Alur pelaksanaan kegiatan pengabdian “*Coaching Clinic* Pengukuran Olahraga (Kondisi Fisik) Tim Bola Voli Desa Cijati Kecamatan Situraja Kabupaten Sumedang” ini secara keseluruhan dapat digambarkan dalam flowchart sebagai berikut:



Gambar 1. Bagan alur pelaksanaan kegiatan Pengabdian

4. HASIL DAN PEMBAHASAN (*Result and Ddiscussion*)

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat secara umum berjalan dengan lancar dan terlaksana dengan sangat baik. Target peserta pengabdian kepada masyarakat Pengabdian Kepada Masyarakat dengan tema *coaching clinic* pengukuran olahraga (kondisi fisik) tim bola voli Desa Cijati Kecamatan Situraja Kabupaten Sumedang seperti direncanakan sebelumnya adalah paling tidak 20 pemain.

Dalam pelaksanaannya, kegiatan ini diikuti oleh 17 orang peserta. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa target peserta adalah 85%. Angka tersebut menunjukkan bahwa kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat Wilayah Binaan Fakultas (PKM-WBUF) dengan tema *coaching clinic* pengukuran olahraga (kondisi fisik) tim bola voli Desa Cijati Kecamatan Situraja Kabupaten Sumedang dilihat dari jumlah peserta yang mengikuti dapat dikatakan berhasil/ sukses.



Gambar 2. Foto Kegiatan Pengabdian



Gambar 3. Dokumentasi dengan tokoh masyarakat setempat



Gambar 4. Dokumentasi sosialisasi tes dan pengukuran



Gambar 5. Dokumentasi sosialisasi tes dan pengukuran

Tingkat antusiasme peserta dalam mengikuti kegiatan ini juga sangat baik. Melalui instrumen kuesioner tentang kepuasan terhadap kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat Wilayah Binaan Fakultas (PKM-WBUF) dengan tema *coaching clinic* pengukuran olahraga (kondisi fisik) tim bola voli Desa Cijati Kecamatan Situraja Kabupaten Sumedang diperoleh nilai sebesar 88,53%. Peserta merasakan manfaat yang mereka peroleh dari kegiatan pengabdian ini.

Kegiatan *coaching clinic* pengukuran olahraga (kondisi fisik) tim bola voli Desa Cijati Kecamatan Situraja Kabupaten Sumedang terlaksana dengan baik bahkan para peserta terlihat antusias dan mengharapkan kegiatan *coaching clinic* dapat berlanjut dengan pemberian materi yang lainnya terutama terkait program latihan bola voli untuk atlet pemula. Pengurus tim bola voli Desa Cijati Kecamatan Situraja Kabupaten Sumedang juga mengharapkan akan adanya kegiatan yang berkelanjutan sehingga semakin dapat meningkatkan prestasi tim bolavoli tim bola voli Desa Cijati Kecamatan Situraja Kabupaten Sumedang.

5. KESIMPULAN DAN SARAN (*Conclusions*)

Melalui kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat Wilayah Binaan Fakultas (PKM-WBUF) di tahun pertama ini telah menghasilkan 17 pemain tim bola voli Desa Cijati Kecamatan Situraja Kabupaten Sumedang yang memiliki pengetahuan dan keterampilan pengukuran terutama dalam aspek fisik dan prosedur pelaksanaannya.

Berdasarkan evaluasi yang telah dilakukan dapat diajukan beberapa saran seperti Waktu pelaksanaan kegiatan pengabdian perlu ditambah agar tujuan kegiatan dapat tercapai sepenuhnya, tetapi dengan konsekuensi penambahan biaya pelaksanaan kegiatan. Diharapkan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat Wilayah Binaan Fakultas (PKM-WBUF) seperti ini dapat dilakukan secara dengan sasaran masyarakat yang benar-benar membutuhkan pelayanan khususnya di cabang olahraga bola voli.

6. DAFTAR PUSTAKA (*References*)

Harsono. (2018). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

Maizan, I., & Umar. (2020). Profil Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Padang Adios Club. *Jurnal Performa Olahraga*, 5, 12–17.