

PELATIHAN TES DAN PENGUKURAN PROFIL FISIK ATLET JUNIOR TENIS WILAYAH DKI JAKARTA TAHUN 2023

Okki Yonda¹, Heru Miftakhudin²

Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Universitas Negeri Jakarta, Indonesia

Okki_Yonda@unj.ac.id¹, Heru_Miftakhudin@unj.ac.id²

Abstract

Based on a survey conducted in several tennis clubs in DKI Jakarta in September 2022, it was found that out of the 10 tennis clubs in Jakarta, only 3 out of 10 clubs conducted physical profiling. The remaining 7 clubs did not assess or evaluate athletes prior to designing physical training programmes. The development of a junior athlete's physical abilities necessitates the use of physical profiling data as a fundamental reference for designing future training programmes. The primary objective of physical profiling is to understand the underlying issues faced by athletes and to determine the extent of the gap or disparity they possess compared to their opponents. It is observed that tennis clubs in Jakarta lack physical profiling data as a basis for designing physical training programmes. While physical training is provided, the objectives pursued lack a solid foundation and are subject to bias in planning. Furthermore, there is a lack of future targets concerning the physical development of the athletes. On the basis of the existing problem, researchers are interested in developing a basic training programmes in order to contribute to the local tennis club's technical and physical coaches. The goal of this training is to improve the coaching staff's ability to create appropriate and accurate workout programmes, as well as to increase the coaching staff's general knowledge of the importance of physical training to the growth of junior tennis players in the DKI Jakarta area.

Keywords: Course, Physical Profiling, Tennis

Abstrak

Dari survey yang dilakukan di beberapa klub tenis lapangan di DKI Jakarta pada september tahun 2022, dari 10 klub tenis lapangan yang ada di Jakarta hanya 3 dari 10 klub yang melakukan pembuatan profil fisik, 7 diantaranya tidak melakukan tes dan pengukuran sebelum proses membuat program latihan fisik, dan dari 42 atlet yang diambil profilnya, 82% masuk benchmarking standar atlet junior nasional, dan 65% dari 42 yang masuk standar pemain internasional dan dalam mengembangkan fisik seorang atlet junior diperlukan data profil fisik yang menjadi dasar acuan dalam membuat program latihan kedepan, keutamaan dalam membuat profil fisik adalah untuk mengerti akar permasalahan yang dimiliki atlet, dan seberapa kerenggangan atau gap yang dimiliki oleh atlet tersebut jika di bandingkan dengan lawan lawannya, saya tidak melihat klub tenis di Jakarta memiliki data fisik profil sebagai acuan dalam membuat program latihan fisik, mereka melatih fisik, tapi tujuan yang mereka kembangkan tidak memiliki dasar, bias dalam merencanakan, tidak memiliki target kedepan tentang fisik atlet tersebut. Maka dari itu peneliti tertarik untuk membuat suatu program kegiatan pelatihan dasar dalam rangka memberikan kontribusi pada klub tenis di daerah binaan kepada para pelatih teknik maupun fisik. Luaran yang akan ditargetkan berupa kompetensi pelatih dalam membuat program latihan fisik yang tepat dan akurat, serta meningkatkan pengetahuan lebih untuk para pelatih tentang peranan fisik dalam perkembangan atlet tenis junior di wilayah DKI Jakarta.

Kata Kunci: Pelatihan, Profil Fisik, Tenis Lapangan

1. PENDAHULUAN (Introduction)

Tenis merupakan cabang olahraga yang memerlukan kombinasi kemampuan teknis, strategis, dan kemampuan fisik. Ketika tenis menjadi lebih kompetitif, sangat penting untuk menguji dan menilai performa fisik, apakah pemain tenis telah meningkat secara signifikan kemampuan fisiknya. Evaluasi ini tidak hanya membantu mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan atlet, tetapi juga membantu dalam pengembangan program latihan dalam memaksimalkan potensi mereka di lapangan. Tujuan dibentuknya pelatihan ini bermaksud untuk menyelidiki pentingnya tes dan evaluasi dalam kinerja fisik atlet tenis terutama atlet junior, menyoroti pentingnya hal tersebut dalam mengidentifikasi

area perbaikan dan meningkatkan perkembangan pemain secara keseluruhan. 3 hal yang dapat kita ambil dalam Pentingnya tes dan evaluasi performa yang tepat. (1) Pertama, mendapatkan evaluasi kemampuan fisik, Evaluasi kemampuan fisik adalah keuntungan utama dari pengujian dan penilaian. Pelatih teknik dan fisik dapat mengumpulkan informasi yang tepat tentang kondisi fisik pemain menggunakan berbagai tes, termasuk penilaian dalam hal, kecepatan, kelincahan, fleksibilitas, daya ledak otot dan daya tahan kardiovaskuler serta kekuatan otot. Data ini berfungsi sebagai tolok ukur untuk memantau kemajuan dan menetapkan tujuan kinerja diinginkan. (2) Kedua, mengidentifikasi kelemahan dan kekuatan atlet, Protokol dalam tes dan evaluasi memungkinkan pelatih tenis untuk menentukan kekuatan dan kelemahan pemain mereka. Dengan menganalisis hasil tes, pelatih dapat menentukan profil fisik pemain secara keseluruhan dan mengidentifikasi area yang membutuhkan perbaikan. Informasi ini sangat berharga untuk mengembangkan program latihan yang ditargetkan yang mengatasi kelemahan spesifik dan meningkatkan performa secara keseluruhan. (3) Ketiga, menerapkan metode latihan yang tepat, Kebugaran fisik sangat penting untuk mengoptimalkan performa di lapangan. Hasil tes dan evaluasi memberikan wawasan obyektif tentang kondisi fisik atlet, memungkinkan pelatih untuk menyesuaikan teknik latihan dengan kebutuhan spesifik mereka. Baik itu daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot, atau fleksibilitas, program latihan yang dirancang dengan baik berdasarkan hasil tes dapat secara signifikan berkontribusi pada keberhasilan lapangan atlet. (4) Keempat, Pencegahan dan rehabilitasi cedera, Sebagai salah satu olahraga dengan intensitas tinggi dan dinamika naik turun intensitas tersebut, tenis memiliki dampak risiko cedera yang dapat timbul efek substansial pada performa pemain. Pelatih teknik dan fisik dapat mengidentifikasi potensi ketidakseimbangan muskuloskeletal dan mengembangkan latihan dalam pencegahan untuk mengurangi risiko cedera dengan memanfaatkan protokol penilaian hasil yang menyeluruh. Selain itu, sebuah tes dapat membantu dalam proses rehabilitasi dengan memberikan informasi berharga tentang kemajuan pemulihan atlet dan membantu dalam pengembangan rencana kembali ke olahraga yang tepat. Peranan tes dan evaluasi memainkan peran penting dalam mengoptimalkan performa fisik pemain tenis di dalam lapangan. Dari mengevaluasi kemampuan fisik dan mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan untuk menerapkan teknik latihan yang efektif, penilaian ini memberikan pelatih dan pelatih dengan sumber daya yang tak ternilai. Selain itu, penggunaan tes dan teknik evaluasi membantu dalam pencegahan cedera, rehabilitasi, dan identifikasi bakat. Dengan memasukkan protokol pengujian berbasis bukti, pemain tenis dapat meningkatkan performa mereka secara keseluruhan di lapangan, sehingga meningkatkan peluang mereka untuk sukses dalam olahraga yang sangat kompetitif ini.

2. TINJAUAN LITERATUR (*Literature Riview*)

Dari survey yang dilakukan di beberapa klub tenis lapangan di DKI Jakarta pada September tahun 2022, dari 10 klub tenis lapangan yang ada di Jakarta hanya 3 dari 10 klub yang melakukan pembuatan profil fisik, 7 diantaranya tidak melakukan tes dan pengukuran sebelum proses membuat program latihan fisik. Melihat data tersebut peneliti menilai ada kurangnya pengetahuan tentang pentingnya *screening* awal pada atlet tenis sehingga

berdampak pada biasanya dalam merencanakan dan menentukan program latihan fisik kedepan seperti apa, beberapa hal yang menyebabkan terjadinya kondisi tersebut diantaranya: tidak adanya pelatih fisik dalam sebuah klub tersebut, dan kekurangan pengetahuan tentang peranan dan ruang lingkup apa saja yang dikerjakan oleh pelatih fisik. Berdasarkan mengetahui keadaan dan permasalahan yang ada mengenai kontribusi latihan fisik terhadap peningkatan prestasi atlet, mendorong tim pengabdian fakultas ilmu keolahragaan Universitas Negeri Jakarta untuk melakukan suatu pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk pelatihan tes dan pengukuran profil atlet tenis se wilayah DKI Jakarta. Pelatihan ini merupakan salah satu program pelatihansingkat yang bertujuan untuk memberikan edukasi, pengetahuan, serta menilai performa fisik atlet tenis junior sehingga dapat meningkatkan dan membantu peran pelatih teknik dalam menjalankan program latihan dan mengintegrasikan latihan teknik dengan fisik untuk membantu atlet meraih performa yang diinginkan kedepannya. Jenis permasalahan yang ditangani dalam program pengabdian masyarakat ini meliputi memberikan edukasi, pengetahuan tentang peranan latihan fisik dan memberikan tes dan mengukur performa fisik atlet

Pada hakekatnya, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini merupakan solusi terhadap permasalahan yang ada di mitra dengan pendekatan secara terpadu, agar meningkatkan kualitas program latihan teknik. Jenis luaran yang dihasilkan adalah

- a. Meningkatnya pengetahuan tentang latihan kondisi fisik
- b. Memberikan pendampingan dalam memperoleh data kondisi fisik atlet
- c. Memperoleh data yang valid tentang kondisi fisik atlet
- d. Mendapatkan masukan maupun evaluasi yang objektif tentang data kondisi fisik atlet
- e. Meningkatkan kerja sama antara universitas negeri Jakarta dengan pelatih klub yang ada di Jakarta
- f. Meningkatkan efektifitas dan kualitas dalam merencanakan, membuat dan mengimplementasikan latihan kondisi fisik untuk atlet

3. METODE PELAKSANAAN (*Material and method*)

3.1 Sasaran kegiatan

Sasaran utama kegiatan ini adalah klub tenis se wilayah DKI Jakarta. Kegiatan pengabdian dilakukan dengan memberikan pelatihan, diskusi, dan praktik dilapangan tentang pembuatan profil atlet tenis.

3.2 Metode kegiatan

Metode yang digunakan Tim pengabdian dalam praktik pelatihan pembuatan profil kondisi fisik, adalah (1) diskusi (2) tanya jawab (3) praktik. Langkah langkah yang dilakukan tim pengabdian untuk memperlancar kegiatan pelatihan pembuatan profil kondisi fisik atlet untuk klub tenis yang ada di wilayah DKI Jakarta:

1. Merencanakan jadwal dan tempat pelatihan
2. Membuat round table discussion kepada peserta

3. Menjelaskan apa saja yang akan dilakukan dalam pembuatan profil kondisi fisik
4. Membagi kelompok peserta, jenis kelamin dan usia
5. Melakukan tes dan pengukuran seperti daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, dan daya ledak

Keberhasilan penyelenggaraan kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat dilihat dari hasil evaluasi yang dilakukn selama kegiatan berlangsung, yaitu:

1. Jumlah klub yang mengikuti pelatihan
2. Jumlah atlet yang di lakukannya tes dan pengukuran

Para peserta (pelatih dan atlet) Mengerti akan data yang didapat dari hasil tes dengan melakukan evaluasi benchmarking atlet.

Tim pelaksana kegiatan PKM merupakan dosen degan keahlian dibidang ilmu keolahragaan dengan spesifikasi ahli di kondisi fisik. Sedangkan anggota tim merupakan mahasiswa program studi S-1 Pendidikan kepelatihan Olahraga. Dalam pelaksanaan pengabdian ini, tim pelaksana sangat berkompeten dan mempunyai kualifikasi yang sesuai.

Susunan organisasi tim kegiatan dan pembagian tugas pada timpengabdian *Pelatihan Tes dan Pengukuran profil fisik atlet Tennis se-DKI jakarta* sebagaiberikut:

Tabel 1. Susunan Organisasi Tim Kegiatan dan Pembagian Tugas

No	Nama	Jabatan	Bidang Keahlian / Tugas
1	Okki Yonda, S.Or, M.Pd	Ketua	Kepelatihan Olahraga (Ketua Pelaksana)
2	Heru Miftakhudin, S.Or, M.Pd	Wakil Ketua	Kepelatihan Olahraga (anggota / Pemateri)
3	Joel Natanael	Anggota	Tester
4	Frans Ridho Samuel	Anggota	Tester
5	Muhammad Abdurasyid	Anggota	Tester
6	Enver Reyhan	Anggota	Dokumentasi

3.1 Peserta Kegiatan

Peserta kegiatan ini adalah atlet yang tergabung dalam sebuah klub tenis di DKI Jakarta. Jumlah atlet yang ditargetkan dalam pembuatan profil adalah sebanyak 50 orang. Namun pada saat pelaksanaan pembuatan profil yang hadir adalah 42 orang atlet.

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

Dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang pelatihan pembuatan profil fisiknya dilihat dari rangkaian kegiatan ini. Kegiatan ini dapat terlaksana sesuai dengan yang diharapkan, kegiatan berjalan dengan sesuai rencana yang telah ditentukan baik mengenai waktu pelaksanaan, tempat, uji coba pembuatan profil dari peserta yang hadir dalam kegiatan ini.



Gambar 1. Tes dan Pengukuran Atlet Tenis / Atlet SPORTAMA

Adapun para peserta dalam mengikuti kegiatan ini adalah atlet junior yang tergabung dalam klub tenis se wilayah DKI Jakarta. Berdasarkan hasil test pembuatan profil dengan para peserta atlet junior bahwa peserta sangat puas dengan memperoleh banyak pengetahuan tentang pentingnya performa fisik diluar lapangan untuk membantu meningkatkan kemampuan tehnik. Dengan data yang diperoleh dan diolah menjadi sebuah analisa untuk para atlet, atlet dengan mudah melihat kapasitas fisik sudah sampai mana dan juga target apa saja kedepannya yang mereka akan capai, program fisik apa saja yang akan di fokuskan, dengan kemampuan fisik yang sudah standar dan baik dapat membantu memaksimalkan performa atlet dalam latihan dan kompetisi dan tentu mencegah mereka

kedepan untuk terhindar dari resiko cedera yang besar.

Untuk pertama kalinya kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan materi pembuatan profil fisik atlet junior di klub tenis yang dilakukan secara intensif di wilayah DKI Jakarta. Selama kegiatan berlangsung para peserta sangat antusias dalam mengikuti kegiatan tersebut, banyak pertanyaan yang diajukan kepada ahli tentang hasil profil fisik yang telah menjadi analisa / feedback yang diberikan. Adapun faktor yang menghambat adalah jadwal turnamen yang panjang selama bulan Maret hingga September menjadikan atlet cukup susah untuk di kumpulkan dalam satu kelompok dalam klub tenisnya. Hal ini menyebabkan adanya fleksibilitas jadwal pengambilan sampel profil yang harus dilakukan agar atlet dapat merasakan semuanya.

Adapun luaran yang dihasilkan dari kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah: (1) Teraksananya kegiatan pelatihan pembuatan profil fisik atlet junior bagi atlet klub tenis yang ada di DKI Jakarta yang berjumlah 42 Orang peserta. (2) Tersusunnya panduan tentang tata cara melakukan pembuatan profil fisik yang dilakukan secara sistematis dan berkala, (3) Atlet mendapatkan evaluasi dan feedback dari hasil tes dan pengukuran yang dilakukan, (4) publikasi media cetak atau online.

5. KESIMPULAN (*Conclusions*)

1.1 Kesimpulan

3 dari 10 klub yang melakukan pembuatan profil fisik, 7 diantaranya tidak melakukan tes dan pengukuran sebelum proses membuat program latihan fisik, dan dari 42 atlet yang diambil profilnya, 82% masuk benchmarking standar atlet junior nasional, dan 65% dari 42 yang masuk standar pemain internasional.

1.2 Saran

Dari hasil yang kami diskusikan kepada tim ahli, pelatih hingga atlet, baik dari survey hingga pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, disarankan (1) setiap klub Tenis wajib memiliki pelatih fisik yang tergabung ke dalam struktur dalam klub itu sendiri dan melekat kepada pelatih teknik, (2) setiap memulai sebuah latihan atau *season* baru dalam sebuah jadwal tahunan, di haruskan pelatih fisik untuk dapat mengukur kapasitas kondisi fisik para atlet nya secara berkala dan terus menerus, (3) dalam membuat program latihan fisik, pelatih harus dapat memberikan bentuk latihan yang tepat untuk atletnya sesuai dengan hasil yang diperoleh dari tes dan pengukuran kapasitas fisik, (4) jika klub tersebut tidak mampu untuk memasukan pelatih fisik ke dalam squad tim atau meng-hire pelatih fisik dengan seksama, diwajibkan pelatih untuk dapat berkonsultasi kepada ahli dalam bidang pelatih kondisi fisik.

6. UCAPAN TERIMA KASIH (*Acknowledment*)

Terima kasih kepada Universitas Negeri Jakarta terutama fakultas ilmu keolahragaan yang telah memberikan pendanaan secara menyeluruh atas kegiatan ini, terima kasih kepada para klub tenis yang ada di Jakarta, Sportama, AD Tennis, JITA, NextGen, WTA, SonyRatag, DETEC, dll yang telah mengizinkan kepada peneliti untuk diberikan ruang edukasi kepada atlet atlet, dan terakhir terima kasih kepada para seluruh atlet yang menjalankan profiling secara maksimal.

7. DAFTAR PUSTAKA (*References*)

Conditioning Journal. <https://doi.org/10.1519/00126548-200408000-00002>

Crespo, M., & Miley, D. (2003). *Advanced Coach Manual*. Canada: International Tennis Federation.

Jones et al. (2018), implementing a comprehensive testing protocol improved juniortennis players' physical performance significantly

Kovacs, M., Roetert, E. P., & Ellenbecker, T. S. (2007). *Complete Conditioning for Tennis* 2nd Edition. United State of America: Human Kinetics.

Reid, M., Quinn, A., & Crespo, M. (2003). *International Tennis Federation - Strength and Conditioning for Tennis* (M. Reid, A. Quinn, & M. Crespo, Eds.)

Smith et al. (2020) well-designed assessment methods during player selection improved the identification of talent for advanced training programs