

## TES KEBUGARAN JASMANI ATLET PELATDA KOTA CIMAHY MENUJU PORPROV XIV JAWA BARAT TAHUN 2022

<sup>1\*</sup>Akhmad Sobarna, <sup>2</sup>Rony M Rizal, <sup>3</sup>Akhmad Olih Solihin, <sup>4</sup>Sumbara Hambali, <sup>5</sup>Yopi Meirizal

<sup>12345</sup>STKIP Pasundan  
[akhmadsobarna9@gmail.com](mailto:akhmadsobarna9@gmail.com)

| INFO ARTIKEL                                                                                                         | ABSTRAK                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Riwayat Artikel :</b><br>Diterima :<br>Disetujui : tanggal artikel disetujui                                      | Tujuan dari kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah untuk memenuhi kewajiban dosen dalam melakukan tridharma perguruan tinggi. Maka dari itu, sudah menjadi kewajiban bagi dosen untuk berbagi ilmu dan wawasan serta pengalaman dalam memajukan bangsa, yang salah satunya adalah bekerjasama dengan Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) Kota Cimahi dalam kegiatan tes kebugaran jasmani atlet kota Cimahi yang akan dipersiapkan untuk berlaga di kejuaraan Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) XIV Jawa Barat 2022. Hal ini tentunya akan menjadi hal bermanfaat bagi KONI Kota Cimahi, karena tes yang diberikan merupakan tes kebugaran yang berdasarkan kajian ilmiah, sehingga nantinya dapat dijadikan parameter bagi pelaksanaan tes kebugaran jasmani di setiap masing-masing cabang olahraga. Tujuan lain dari bentuk kerjasama ini adalah untuk memberikan kontribusi dalam pengembangan sumber daya manusia KONI Kota Cimahi, sehingga kualitasnya dapat meningkat dan memberikan dampak positif bagi keolahragaan di Kota Cimahi. |
| ARTICLE INFO                                                                                                         | ABSTRACT                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Article History :</b><br><i>Received : date of received article</i><br><i>Accepted : date of accepted article</i> | The purpose of this Community Service activity is to fulfill the obligations of lecturers in carrying out the tridharma of higher education. Therefore, it is an obligation for lecturers to share knowledge and insights and experiences in advancing the nation, one of which is collaborating with the Indonesian National Sports Committee (KONI) of Cimahi City in the physical fitness test activities of Cimahi city athletes who will be prepared to compete in the 2022 XIV West Java Provincial Sports Week (PORPROV) championship. This will certainly be useful for KONI Cimahi City, because the test given is a fitness test based on scientific studies, so that later it can be used as a parameter for the implementation of physical fitness tests in each sport. Another purpose of this form of cooperation is to contribute to the development of koni cimahi city human resources, so that its quality can improve and have a positive impact on sports in Cimahi City.                                                                 |
| <b>Keywords:</b><br>Physical Fitness, PORPROV West Java, KONI.                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

## 1. PENDAHULUAN

Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) XIV Jawa Barat merupakan salah satu ajang multi event keolahragaan nasional yang terselenggara di Provinsi Jawa Barat, dimana event ini memiliki salah satu tujuan untuk meningkatkan dan mengembangkan kualitas keolahragaan Nasional salah satunya adalah prestasi para atlet. Maka dari itu, seluruh atlet yang berlaga di kejuaraan tersebut harus menampilkan performa terbaiknya untuk mendapatkan prestasi setinggi-tingginya. Hal ini tentunya menjadikan dasar untuk seorang atlet memiliki kualitas fisik dan mental yang baik dalam menghadapi kejuaraan multi event tersebut.

Kondisi fisik merupakan salah satu unsur yang sangat mendukung dalam kelangsungan performa seorang atlet (Sundara et al., 2020), seorang atlet yang memiliki kualitas fisik atau kebugaran fisik yang baik berpeluang akan menampilkan performa yang lebih maksimal (Suharjana, 2012). Maka dari itu, setiap atlet yang akan tampil pada sebuah ajang multi event seperti PORPROV XIV di Jawa Barat ini harus memiliki kebugaran jasmani yang baik, dan dalam hal ini tentunya setiap cabang olahraga harus mengetahui tingkat kebugaran jasmani para atletnya. Atlet ketika akan menghadapi pertandingan sangat memerlukan kebugaran jasmani yang optimal, guna menunjukkan performa atau penampilan teknik yang

diharapkan dengan prestasi yang maksimal (Hermawan et al., 2020).

KONI yang merupakan salah satu induk organisasi olahraga sudah seyogyanya memperhatikan keadaan setiap cabang olahraga yang masuk dalam keanggotaannya, dimana salah satunya adalah mengetahui keadaan kondisi atletnya, sehingga mampu merencanakan program-programnya secara optimal (Sobarna et al., 2022). Agar dapat melihat kondisi atlet secara komprehensif, sepatutnya diperlukan adanya suatu evaluasi pada masing-masing cabang olahraga (Hasili et al., 2021). Salah satunya adalah yang dilakukan oleh KONI Kota Cimahi yang akan bersiap dalam keikutsertaannya di PORPROV XIV Jawa Barat. Disini KONI Kota Cimahi melakukan tes kebugaran jasmani kepada para atlet di setiap cabang olahraganya guna mengetahui kualitas fisik atlet-atletnya, maka dari itu perlu kiranya melakukan analisis secara keilmuan agar tes yang diberikan sesuai dengan cabang olahraganya masing-masing.

STKIP Pasundan yang merupakan salah satu perguruan tinggi swasta yang salah satunya bergerak dan konsentrasi di pendidikan jasmani dan olahraga, dimana salah satu tujuannya adalah untuk memberikan kontribusi dalam peningkatan dan pengembangan sumber daya alam dalam bidang olahraga. Maka dari itu, kita melakukan kerjasama dengan KONI Kota Cimahi untuk sama-sama melakukan Tes

Kebugaran Jasmani kepada para atlet Kota Cimahi yang akan mengikuti kejuaraan PORPROV XIV Jawa Barat 2022, sehingga terlihat peta kekuatan kontingen Kota Cimahi di ajang multi event tersebut. Berdasarkan hal itulah, STKIP Pasundan Cimahi melalui program magister pendidikan jasmani dan program studi pendidikan jasmani, kesehatan dan rekreasi melakukan kegiatan pengabdian ini sebagai upaya memberikan kontribusi nyata bagi peningkatan sumber daya manusia di Kota Cimahi.

## 2. METODE

Metode pelaksanaan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah dengan metode *direct intruction* dengan melakukan beberapa pendekatan dan tahapan sebagai berikut yang penulis adopsi dari tulisan Mardjito (2013) :

1. **Analisis Kebutuhan.** Pada tahap ini tim PKM melakukan berbagai analisis situasi dan kondisi dalam memenuhi kebutuhan masyarakat dalam hal ini adalah masyarakat Kota Cimahi melalui KONI Kota Cimahi.
2. **Identifikasi Masalah.** Pada tahap ini tim PKM mencoba mengidentifikasi permasalahan terkait dengan kebutuhan yang dibutuhkan oleh KONI Kota Cimahi, dalam hal ini adalah bantuan berupa sumber daya manusia dalam melaksanakan tes kebugaran jasmani para atlet Kota Cimahi yang akan berlaga di PORPROV XIV Jawa Barat 2022.
3. **Menentukan Tujuan Kerja.** Pada tahap ini tim PKM melakukan perumusan tujuan yang akan dicapai dalam kegiatan kali ini, termasuk manfaat dan output yang akan dihasilkan setelah melakukan pengabdian ini.
4. **Rencana Pemecahan Masalah.** Pada tahap ini tim PKM membuat suatu solusi yang dibutuhkan dalam menghadapi kebutuhan masyarakat, dalam hal ini adalah yang dibutuhkan KONI Kota Cimahi untuk memberikan jenis-jenis tes kebugaran yang nantinya dapat dijadikan parameter tes kebugaran jasmani pada setiap masing-masing cabang olahraga dan mampu menggambarkan secara keseluruhan keadaan kondisi kebugaran jasmani para atletnya.
5. **Pendekatan Sosial.** Ditahap ini tim PKM melakukan pendekatan dengan beberapa instansi seperti kepada Dinas Pendidikan Jasmani Angkatan Darat, dan para pakar kondisi fisik untuk menentukan fasilitas yang dibutuhkan selama proses tes berjalan dan bagaimana hasil output yang ingin dicapai. Pada tahap ini juga diadakan perjanjian kerjasama atau MoU dengan pihak-pihak terkait.
6. **Pelaksanaan Kegiatan.** Pada tahap ini tim PKM melakukan proses kegiatan berupa tester dalam tes kebugaran jasmani kepada atlet Kota Cimahi. Pada tahap ini juga diberikan tupoksi bagi semua pihak yang terlibat.

7. **Evaluasi Hasil Kegiatan.** Pada tahap ini tim PKM melakukan evaluasi hasil dari kegiatan yang telah dilakukan, termasuk juga memberikan hasil output hasil tes kebugaran jasmani para atletnya, sehingga dapat memberikan gambaran dan informasi kepada KONI Kota Cimahi.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dampak dari adanya kegiatan pengabdian pada masyarakat ini menghasilkan beberapa temuan dan juga output dari hasil tes kebugaran jasmani, diantaranya adalah buku pedoman tes kondisi fisik atlet, data based hasil kebugaran jasmani atlet Kota Cimahi berdasarkan masing-masing cabang olahraga dan pemberian informasi tambahan kepada semua cabang olahraga yang akan ikut serta dalam kegiatan kejuaraan PORPROV XIV Jawa Barat 2022 terkait pelaksanaan dan kondisi kebugaran jasmani atletnya, sehingga mampu membuat dan menjalankan program latihan yang lebih optimal agar mencapai prestasi yang maksimal.

Pada kegiatan PKM ini jenis tes kebugaran yang diberikan adalah tes kecepatan dilakukan dengan lari sprint 30 meter, tes fleksibilitas dengan menggunakan sit and reach, tes kelincahan dengan menggunakan shuttle run, tes power tungkai dengan vertical jump, tes power lengan dengan menggunakan ball madecine, tes daya tahan otot menggunakan push up, sit up, back up, dan juga half squat, serta tes daya

tahan kardiovaskuler menggunakan yoyo test. Berikut beberapa hasil dokumentasi yang dapat ditampilkan pada kegiatan pelaksanaan PKM sebagai berikut:



Dalam mengawali pelaksanaan tes, semua peserta terlebih dahulu diberikan pengarahan dan petunjuk oleh panitia pelaksana, yang kemudian seluruh peserta tes melakukan upacara pembukaan terlebih dahulu, karena kebetulan kegiatan ini bersamaan dengan kegiatan pengukuhan atlet Kota Cimahi yang akan diberangkatkan ke kejuaraan PORPROV XIV Jawa Barat 2022.





Setelah mengikuti upacara pembukaan dan kegiatan pengukuhan, kemudian para atlet melakukan serangkaian tes kebugaran jasmani di beberapa tempat yang sudah disiapkan oleh panitia. Respon dari para atlet terkait kegiatan ini cukup beragam, ada yang antusias dan ada juga sebagian atlet yang memang sedikit mengeluh karena menurutnya terlalu berat tes kebugaran ini, terutama bagi atlet yang memang sudah usia tidak muda, seperti atlet catur, aeromodeling dan binaraga. Namun berdasarkan hasil kajian dan analisis dari tim PKM dan KONI Kota Cimahi, akhirnya ada beberapa cabang olahraga yang dapat disesuaikan jenis tesnya.

Kegiatan PKM ini diikuti oleh tiga instansi terkait, yaitu STKIP Pasundan, KONI Kota Cimahi dan Dinas Pendidikan Jasmani Angkatan Darat Kota Cimahi. Adapaun yang menjadi subjek dalam kegiatan PKM ini adalah seluruh atlet Kota Cimahi yang akan mengikuti kejuaraan Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) XIV Jawa Barat 2022 sebanyak 242 orang dan melibatkan

sebanyak 31 cabang olahraga, terdiri dari olahraga permainan, olahraga beladiri, olahraga terukur dan olahraga penilaian.

Berdasarkan hasil kajian yang telah dilakukan bahwa didapat gambaran hasil kebugaran jasmani para atlet Kota Cimahi memang berbeda-beda sesuai dengan tingkatan dan karakteristik cabang olahraganya masing-masing. Setelah mengetahui hasil dari tes kebugaran jasmani pada masing-masing atlet, hendaknya dilakukan proses latihan yang sesuai dengan karakteristik cabang olahraga, karena faktor fisik menjadi salah satu faktor penting dalam menunjang prestasi atlet, oleh karena itu perlu adanya latihan fisik yang terprogram (Bompa & Buzzichelli, 2015). Pengetahuan akan kemampuan fisik atlet dapat dijadikan dasar bagi seorang pelatih dalam menentukan porsi latihannya, sehingga akan menghasilkan latihannya yang tepat dan berdaya guna (Mulyadi & Indah, 2019). Memang pencapaian prestasi yang maksimal dibutuhkan usaha yang lebih, salah satunya adalah peningkatkan kondisi kebugaran jasmani, teknik gerakan, pemahaman taktik dan kekuatan mental, dan besar kecilnya pencapaian prestasi olahraga tergantung pada kebutuhan setiap cabang olahraganya (Irawan, 2020).

#### 4. PENUTUP

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan oleh tim dosen STKIP Pasundan melalui Program Magister Pendidikan Jasmani dan Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi ini terlihat berjalan dengan lancar. Para peserta tes juga sangat antusias dalam mengikuti kegiatan pengukuhan dan tes, serta melakukannya dengan sungguh-sungguh. Maka dari itu, sebagai salah satu upaya dalam menunjang prestasi atlet KONI Kota Cimahi, kiranya ada beberapa saran yang dapat diupayakan sebagai berikut:

1. Tetap harus adanya kerjasama dan kolaborasi antara beberapa pihak terkait, seperti para praktisi dan akademisi serta unsur pemerintah, agar semakin optimalnya tujuan yang ingin dicapai.
2. Perlu kiranya diadakan kegiatan yang terulang dan berkesinambungan, agar proses kegiatan ini dapat diketahui hasil dari yang telah dilaksanakan.
3. Para anggota KONI Kota Cimahi, perlu sekali melaksanakan evaluasi lanjutan dari hasil tes kebugaran jasmani para atletnya.

#### 5. DAFTAR PUSTAKA

Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2015). *Periodization Training for Sports* (Third Edit). Human Kinetics. [http://93.174.95.29/\\_ads/5722859374FD7062327E8B2E6C8F1177](http://93.174.95.29/_ads/5722859374FD7062327E8B2E6C8F1177)

Hasili, M. A. A., Puspodari, P., & Muharram, N. (2021). Survei Tingkat Vo2Max Pada Atlet Taekwondo Puslatkot Kota Kediri Tahun 2020. *Indonesian Journal of Kinanthropology (IJOK)*, 1(1), 66–69. <https://journal.unesa.ac.id/index.php/IJOK/article/view/11600>

Hermawan, I., Maslikah, U., Masyhur, M., & Jariono, G. (2020). Pelatihan Kondisi Fisik Pelatih Cabang Olahraga Kota Depok Jawa Barat Dalam Menghadapi Persiapan PORPROV 2022. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat 2020 (SNPPM-2020)*, 1(1), 371–380. <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/snp pm>

Irawan, A. (2020). Profik Kondisi Fisik Tim Futsal Liga Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta 2019. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 4(2), 72–82. <https://doi.org/https://doi.org/https://doi.org/10.21009/JSCE.04211>

Mardjito, G. (2013). *Metoda Pengabdian Pada Masyarakat*. Slideshare.Net. <https://www.slideshare.net/FitriRiyanto/metoda-pengabdian-pada-masyarakat-pak-gatot1>

Mulyadi, H., & Indah, D. (2019). The Effect of Exercise Methods on Variations and Strengths of Explosive Muscle Power of The Power of 100 meters of Running Capability in State Middle School 1 Rambah Rokan Hulu Regency. *Journal of Education, Health and Sport Formerly Journal of Health Sciences*, 9(7), 626–630. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.3353479>

Sobarna, A., Rizal, R. M., Hambali, S., Asmara, H., & Sunarsi, D. (2022). Peningkatan Prestasi Olahraga Ditinjau Dari Konsep Ilmiah Dan Teknologi Di Koni Kota Cimahi. *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat UNSIQ*, 9(2), 173–176.  
<https://doi.org/10.32699/ppkm.v9i2.2752>

Suharjana. (2012). Pentingnya Kebugaran Aerobik Bagi Setiap Atlet Yang Bertanding Pada Kejuaraan Multi Event. *MEDIKORA*, 9(1), 1–10.  
<https://journal.uny.ac.id/index.php/medikora/article/view/4643>

Sundara, C., Meirizal, Y., & Hambali, S. (2020). KONDISI FISIK ATLET PENCAK SILAT PPLP JAWA BARAT. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(1), 74–82.  
<https://doi.org/10.20527/multilateral.v19i1.8217>