

Pengabdian Tes Parameter Atlet Taekwondo Oku Timur Menuju PORPROV Sumsel Tahun 2022

Noviria Sukmawati^{1*}, I Bagus Endrawan², Martinus³

^{1,2,3}Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan dan Bahasa/Pendidikan Olahraga, Universitas Bina Darma

Jl. Jendral Ahmad Yani No 3, 9/10 Ulu, Palembang, Sumatera Selatan

e-mail: ^{1*}noviria.sukmawati@binadarma.ac.id, ²bagus.endrawan@binadarma.ac.id,
³martinus@binadarma.ac.id

ABSTRAK

Olahraga merupakan sebuah wadah bagi manusia untuk mengeksplorasi pengalaman gerakanya dan dapat meningkatkan kualitas kesehatan individu menjadi lebih baik. Program pembinaan atlet yang berpotensi menjadi perhatian khusus setiap organisasi olahraga agar dapat menjangkau atlet berpotensi yang dapat berpartisipasi dalam PORPROV SUMSEL tahun 2022 khususnya cabang olahraga taekwondo. Komponen-komponen biomotorik yang dikembangkan cabang olahraga taekwondo antara lain koordinasi, keterampilan, kecepatan, fleksibilitas, kekuatan otot, keseimbangan, postur, power, daya tahan dapat menjadi parameter tes untuk memperkuat moral dan mental atlet. Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk melakukan tes, pengukuran dan evaluasi terhadap parameter tes yang meliputi tes TKJI, tes daya tahan, tes kekuatan, tes kecepatan, tes kecakangan dan evaluasi tes atlet khususnya pada cabang olahraga Taekwondo dalam persiapan pelaksanaan kegiatan PORPROV tahun 2022. Manfaat pengabdian yaitu untuk mengetahui dan menyiapkan serta mengevaluasi atlet yang berpotensi untuk menghasilkan prestasi pada kegiatan PORPROV tahun 2022 agar sesuai dengan target prestasi yang diharapkan. Hasil pengabdian ditunjukkan dalam output evaluasi tes yaitu Berdasarkan parameter tes yang meliputi tes TKJI, tes daya tahan, tes kekuatan, tes kecepatan, tes kecakangan dan evaluasi tes menunjukkan tes fisik yang dilakukan sudah sesuai dengan kategori usia dan kecakangan berdasarkan berat badan serta dapat mengetahui kemampuan fisik atlet yang sesuai dengan standar prestasi.

Kata kunci: Tes Parameter, Evaluasi, Atlet Taekwondo, Peningkatan kualitas dan prestasi

ABSTRACT

Sport is a place for humans to explore their movement experiences and can improve the quality of individual health. The athlete development program has the potential to become a particular concern for every sports organization to attract potential athletes who can participate in the PORPROV SUMSEL 2022, mainly taekwondo. The biomotoric components developed by taekwondo include coordination, skill, speed, flexibility, muscle strength, balance, posture, power, and endurance. These can be used as test parameters to strengthen the athlete's morale and mentality. This community service activity aims to test, measure, and evaluate test parameters, including the TKJI test, endurance test, strength test, speed test, branching test and evaluation of athlete tests, especially in Taekwondo preparation for the 2022 PORPROV activities. The service's benefits are finding out and preparing, and evaluating athletes who have the potential to produce achievements in PORPROV activities in 2022 to match the expected achievement targets. The service results are shown in the test evaluation output based on the test parameters, including the TKJI, endurance, strength, speed, branching, and test evaluation. It shows that the physical tests follow the age and branching categories based on body weight and can determine the athlete's physique following the standard of achievement.

Keywords: Parameter Test, Evaluation, Taekwondo Athlete, Quality improvement and achievement

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan sebuah proses kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial. Olahraga merupakan sebuah wadah bagi manusia untuk mengeksplorasi pengalaman geraknya dan dapat meningkatkan kualitas kesehatan individu menjadi lebih baik (Rahayu, 2016). Olahraga juga merupakan sebuah barometer bagi kemajuan suatu bangsa. Prestasi olahraga yang baik akan menjadi sebuah kebanggaan bagi suatu bangsa, oleh karena itu penciptaan kualitas Sumber Daya Manusia (SDM) dalam bidang olahraga seharusnya dimulai sejak dini (Nenggala, 2007), sehingga harus dipersiapkan sedini mungkin agar dapat berkembang dan mencapai prestasi yang optimal melalui program pembibitan dan pembinaan prestasi sejak usia dini (Wahjoedi, 2011).

Sehubungan dengan program pembibitan dan pembinaan prestasi, banyak organisasi olahraga yang mulai menerapkan program tersebut dalam agenda wajib yang mendapat perhatian khusus. Salah satu cabang olahraga yang sangat memperhatikan upaya peningkatan kualitas dan prestasi atlet adalah Taekwondo. Metode pembinaan mental Taekwondo dimulai sejak dari awal mulai bergabung latihan sampai seterusnya berlatih Taekwondo, saat masuk para murid dikenalkan dengan makna dan arti dari Taekwondo (Tirtawirya, 2005). Aturan umum yang berlaku di Dojang antara anggota Dojang (junior, senior, Sabeum Nim dan Kwan Jang Nim) etika saat berlatih dll. Taekwondo merupakan cabang olahraga beladiri yang menggunakan tangan, kaki dengan disiplin diri, sehingga taekwondo bermanfaat besar dalam kehidupan bermasyarakat (Umoh, 2014). Taekwondo berasal dari Korea dan bermarkas besar di Kukkiwon Seoul Korea, sekarang mempunyai anggota lebih dari 165 negara dan berkembang di Indonesia sekitar tahun 1970. Taekwondo mengembangkan komponen-komponen biomotor yang sangat berguna bagi para anggota taekwondo yang latihan rutin.

Komponen-komponen biomotorik yang dikembangkan cabang olahraga taekwondo antara lain koordinasi, keterampilan, kecepatan, fleksibilitas, kekuatan otot, keseimbangan, postur, power, daya tahan. Taekwondo yang cenderung sebagai olahraga fisik secara psikologis sangat berperan dalam proses pelatihan maupun dalam kehidupan bermasyarakat. Berkaitan dengan psikologis ada dua hal yang diberikan saat belajar taekwondo, yaitu 1) moral, 2) mental (Periyadi, 2017). Pembinaan bakat seorang atlet untuk mencapai prestasi puncak. Hal ini dikuatkan dengan tujuan utama pemanduan bakat olahraga adalah untuk memperkirakan seberapa besar bakat seseorang untuk berpeluang dalam menjalani program latihan sehingga mampu mencapai prestasi yang tinggi. Sehingga keberhasilan seorang atlet untuk mencapai prestasi tertingginya dapat terwujud apabila cabang olahraga yang diikuti sesuai dengan bakat yang dimiliki atlet tersebut (Sukmawati, 2017). Pengidentifikasian bakat usia dini juga dapat mempersingkat waktu yang diperlukan seorang atlet untuk mencapai prestasi puncak serta mampu meningkatkan daya saing antar atlet dalam menjalani program latihan untuk mencapai prestasi (Sukmawati, 2019).



Gambar 1. Persiapan Atlet Taekwondo

METODE PENGABDIAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) dilakukan Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di Lapangan KONI OKU Timur, Sekretariat Pengcab OKU Timur dan lembah fitness. Kegiatan ini dilaksanakan selama 12 kali pertemuan, terhitung dari tanggal 24 Mei - 19 Juni 2022. Dilaksanakan setiap hari Selasa, Kamis dan Sabtu pada pukul 14.00 – 17.00 WIB. Tujuan kegiatan pengabdian ini adalah menindak lanjuti kegiatan rutin sebagai pengurus Pengcab Taekwondo OKU Timur untuk melakukan tes parameter atlet khususnya pada cabang olahraga Taekwondo dalam persiapan pelaksanaan kegiatan POPDA tahun 2022. Manfaat pengabdian yaitu untuk mengetahui dan menyiapkan serta mengevaluasi atlet yang berpotensi untuk menghasilkan prestasi pada kegiatan POPDA tahun 2022 agar sesuai dengan target prestasi yang diharapkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian tes parameter atlet disambut sangat baik, hal ini ditunjukkan dalam antusiasme atlet dalam mengikuti setiap tahapan kegiatan tes, salah satunya yaitu latihan fisik yang dilaksanakan selama 12 kali pertemuan dengan materi, tim seleksi dan tempat pelaksanaan yang telah ditentukan.



Gambar 2. Latihan Fisik Atlet Taekwondo

Adapun materi dan tempat pelaksanaan yang diberikan sebagai berikut :

Tabel 1. Materi Latihan Fisik

Materi	Tim Seleksi	Tempat Pelaksanaan
Tes TKJI khusus cabang Taekwondo	Noviria Sukmawati	Lapangan KONI Belitang
Latihan Daya tahan :' - Lari selama 12 menit - Lari 30, 60 meter	I Bagus Endrawan	Lapangan KONI Belitang
Latihan Daya tahan :' - Lari selama 12 menit - Latihan sirkuit	Martinus	Lapangan KONI Belitang
Latihan Daya tahan :' - Lari selama 12 menit	I Bagus Endrawan	Lapangan KONI Belitang
Latihan Kekuatan	Noviria Sukmawati	Lembah Fitness
Latihan Kekuatan	Noviria Sukmawati	Lembah Fitness
Latihan Kekuatan	Noviria Sukmawati	Sekretariat Pengcab Taekwondo OKU Timur
Latihan Kecepatan	Martinus	Lembah Fitness
Latihan Kecepatan	Martinus	Lembah Fitness
Latihan Kecepatan	Martinus	Sekretariat Pengcab Taekwondo OKU Timur
Latihan Kecabangan	Noviria Sukmawati	Sekretariat Pengcab Taekwondo OKU Timur
Evaluasi Latihan	I Bagus Endrawan	Sekretariat Pengcab Taekwondo OKU Timur

Pada pelaksanaannya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini meliputi pada tes Kesegaran dan Jasmani Indonesia (TKJI) khusus cabang taekwondo, terdapat beberapa kegiatan yang mendukung TKJI yaitu latihan daya tahan atlet, latihan kekuatan, latihan kecabangan dan latihan kecepatan dengan waktu yang sudah ditentukan.



Gambar 3. Kegiatan Tes TKJI

Adapun waktu pelaksanaan kegiatan tes TKJI dan latihan daya tahan yang telah dilakukan dapat dilihat pada Tabel 2 berikut.

Tabel 2. Waktu Pelaksanaan Tes TKJI dan Latihan Daya Tahan Atlet

Nama Kegiatan	Pukul 14.00 – 17.00
Tes TKJI khusus cabang Taekwondo	√
Latihan Daya tahan :' - Lari selama 12 menit - Lari 30, 60 meter	√
Latihan Daya tahan :' - Lari selama 12 menit - Latihan sirkuit	√
Latihan Daya tahan :' - Lari selama 12 menit	√
Latihan Kekuatan	√
Latihan Kekuatan	√
Latihan Kekuatan	√
Latihan Kecepatan	√
Latihan Kecepatan	√
Latihan Kecepatan	√
Latihan Kecepatan	√
Latihan Kekabangan	√
Evaluasi Latihan	√

Untuk mengetahui, mempersiapkan atlet yang berpotensi untuk menghasilkan prestasi pada kegiatan PORPROV tahun 2022 agar sesuai dengan target prestasi yang diharapkan maka pada tahap akhir kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan evaluasi dari setiap atlet. Bentuk output evaluasi menyesuaikan dengan materi tes dan waktu yang dilakukan selama kegiatan PKM berlangsung. Materi tes meliputi tes TKJI, tes daya tahan, tes kekuatan, tes kecepatan, tes kecabangan dan evaluasi tes yang diseleksi oleh tim pengabdian. Output evaluasi dalam bentuk keterangan kesesuaian tes yang dilakukan dengan kategori yang telah ditentukan. Evaluasi tes dapat dilihat pada Tabel 3 berikut:

Tabel 3. Evaluasi Tes

Pelaksanaan	Metode Kegiatan	Pelaksana	Output
Tes TKJI khusus cabang Taekwondo	Praktik	Noviria Sukmawati	Tes fisik yang sesuai dengan kategori usia dan kecabangan berdasarkan berat badan
Tes Daya tahan :' - Lari selama 12 menit - Lari 30, 60 meter	Praktik	I Bagus Endrawan	Tes fisik yang sesuai dengan kategori usia dan kecabangan berdasarkan berat badan
Tes Daya tahan :' - Lari selama 12 menit - Latihan sirkuit	Praktik	Noviria Sukmawati	Tes fisik yang sesuai dengan kategori usia dan kecabangan berdasarkan berat badan
Tes Kekuatan	Praktik	Martinus	Mengetahui kemampuan fisik atlet yng sesuai dengan standar prestasi
Tes Kecepatan	Praktik	Martinus	Mengetahui kemampuan fisik atlet yng sesuai dengan standar prestasi

Tes Kecabangan	Praktik	Noviria Sukmawati	Mengetahui kemampuan fisik atlet yng sesuai dengan standar prestasi
Evaluasi Tes	Praktik	I Bagus Endrawan	Mengetahui kemampuan fisik atlet yng sesuai dengan standar prestasi

Berdasarkan pada Tabel 3 dapat dijelaskan kegiatan evaluasi tes dilakukan dengan metode praktik yang diikuti atlet taekwondo, dengan materi tes meliputi tes TKJI, tes daya tahan, tes kekuatan, tes kecepatan, tes kecabangan dan evaluasi tes yang diseleksi oleh tim pengabdian. Hasil evaluasi tes menunjukkan tes fisik yang dilakukan sudah sesuai dengan kategori usia dan kecabangan berdasarkan berat badan serta dapat mengetahui kemampuan fisik atlet yng sesuai dengan standar prestasi. Kegiatan pengabdian tes parameter atlet dapat berjalan lancar berkat antusiasme dan kerjasama setiap atlet dalam mengikuti kegiatan pengabdian, perihal ini dapat ditunjukkan dengan momen foto bersama dari tim pengabdian dan atlet peserta, dapat dilihat pada Gambar berikut.



Gambar 3. Foto Bersama

KESIMPULAN

Dari kegiatan PKM ini dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian ini memberikan dampak besar bagi kesiapan atlet taekwondo dalam mempersiapkan partisipasi dalam PORPROV Sumsel tahun 2022. Berdasarkan parameter tes yang meliputi tes TKJI, tes daya tahan, tes kekuatan, tes kecepatan, tes kecabangan dan evaluasi tes menunjukkan tes fisik yang dilakukan sudah sesuai dengan kategori usia dan kecabangan berdasarkan berat badan serta dapat mengetahui kemampuan fisik atlet yng sesuai dengan standar prestasi. Kegiatan pengabdian tes parameter atlet dapat berjalan lancar berkat antusiasme dan kerjasama setiap atlet dalam mengikuti kegiatan pengabdian

DAFTAR PUSTAKA

- Kusuma, D. P., & Astuti, Y. (2017). Sistem Pengolahan Data Bank Sampah (Study Kasus: Bank Sampah Bangkit Pondok I Ngemplak Sleman). *Jurnal Mantik Penusa*, 21(1).
- Nenggala, A. K. (2007). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. PT Grafindo Media Pratama.
- Periyadi, A. (2017). Hubungan Motivasi, Agresivitas, Dan Mental Terhadap Prestasi Olahraga Beladiri Taekwondo Pada Atlet Kyoreugi. *Jurnal Dosen Universitas PGRI Palembang*.
- Rahayu, E. T. (2016). *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani: implementasi pada pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan*.
- Sukmawati, N. (2017). PENGEMBANGAN SENAM BINA DARMA UNTUK PEMBELAJARAN AKTIVITAS RITMIK PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN. *Jurnal Ilmiah Bina Edukasi*, 10(1), 33–42.

- Sukmawati, N. (2019). Biomotor Profile of Taekwondo Athletes Poomsae Putera Age Under 14 years in East OKU Regency 2019. *JIPES-JOURNAL OF INDONESIAN PHYSICAL EDUCATION AND SPORT*, 5(1), 40–48.
- Tirtawirya, D. (2005). Perkembangan Dan Peranan Taekwondodalam Pembinaan Manusia Indonesia. *JORPRES (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 1(2).
- Umoh, K. (2014). *Taekwondo Poomsae: The Fighting Scrolls: Guiding Philosophy and Basic Applications*. Strategic Book Publishing & Rights Agency.
- Wahjoedi. (2011). *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Raja Grafindo Persada.