

**LAPORAN
PELAKSANAAN PENGABDIAN PADA MASYARAKAT**

**MELAKSANAKAN TES KETERAMPILAN
SISWA KELAS OLAHRAGA
SMPN I KALASAN**



**OLEH :
SUBAGYO IRIANTO, M.Pd**

**JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

MELAKSANAKAN TES KETERAMPILAN SISWA KELAS OLAHRAGA SMPN I KALASAN

A. Nama Kegiatan

Melaksanakan Tes Keterampilan Siswa Kelas Olahraga SMPN I Kalasan

B. Latar Belakang Kegiatan

Latihan adalah suatu proses berlatih yang dilakukan dengan sistematis dan berulang-ulang dengan pembebanan yang diberikan secara progresif. Selain itu, latihan merupakan upaya yang dilakukan seseorang untuk mempersiapkan diri dalam upaya untuk mencapai tujuan tertentu. Dalam istilah fisiologisnya, latihan adalah upaya seseorang dalam meningkatkan perbaikan sistem organisme dan fungsinya untuk mengoptimalkan prestasi dan penampilan olahraga. Latihan juga merupakan proses penyempurnaan berolahraga melalui pendekatan ilmiah, khususnya prinsip-prinsip pendidikan secara teratur dan terencana sehingga mempertinggi kemampuan dan kesiapan olahragawan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan merupakan proses yang sistematis untuk meningkatkan kualitas fisik dan penampilan olahraga yang dilakukan secara berulang-ulang dengan pembebanan secara progresif. Untuk itu, dalam proses latihan diperlukan kemampuan pelatih dalam menerapkan metode dan program latihan. Oleh karena proses latihan menjadi sangat efektif jika dilakukan dengan penerapan metode latihan secara tepat dan didukung dengan program yang baik.

Salah satu tolok ukur keberhasilan program latihan adalah adanya peningkatan kemampuan dari atlet baik aspek fisik, teknik, takti, dan mental. Untuk itu diperlukan adanya tes dan pengukuran agar peningkatan kemampuan atlet dapat selalu dipantau oleh pelatih. Salah satu alat untuk mengukur keberhasilan dalam pelaksanaan pembinaan olahraga prestasi adalah dengan cara melakukan tes dan pengukuran yang dilakukan secara berkala. Tujuannya adalah

untuk mengetahui sejauh mana penerapan program latihan dapat meningkatkan kondisi fisik dan psikologis dari atlet. Dengan demikian, kondisi atlet akan selalu terpantau sehingga mempermudah dalam memberikan terapi maupun meminimalisir kelemahan selama proses pembinaan.

Keberhasilan meraih prestasi puncak dalam sebuah pertandingan tidak hanya ditentukan oleh kemampuan fisik, melainkan sangat dipengaruhi kondisi psikologis dari atlet. Untuk itu, kondisi psikologis atlet harus selalu dipantau selama proses latihan berlangsung. Dengan demikian selain tingkat kesehatan dan kemampuan kondisi fisik, maka kondisi psikologis atlet perlu untuk diberikan stimulan dalam bentuk tes yang dilakukan dengan menggunakan angket maupun wawancara.

Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY merupakan salah satu wadah untuk mengembangkan dan meningkatkan prestasi atlet di Daerah Istimewa Yogyakarta. Untuk itu, peran serta Fakultas Ilmu Keolahragaan secara langsung diperlukan untuk membantu meningkatkan motivasi dan kepercayaan masyarakat olahraga terhadap pentingnya kemampuan kondisi fisik dan psikologis untuk meraih prestasi olahraga. Salah satu bentuk nyata kepedulian Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta terhadap masyarakat olahraga prestasi adalah dengan cara ikut aktif membantu KONI dalam melakukan tes dan pengukuran terhadap kesehatan, kemampuan fisik, dan psikologis atlet yang dipersiapkan untuk mengikuti kejuaraan.

C. Dasar Kegiatan

Mengacu Surat penugasan/ Ijin Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta nomor: 1309/ H.34.16/TU/2010 tentang 14 Dosen FIK yang ditugaskan untuk melaksanakan tes keterampilan Siswa Kelas Olahraga SMPN I Kalasan. Adapun dosen yang ditugaskan sebagai testor adalah:

1. Nama : Drs. Sumaryanto M.Kes
NIP : 19650301 199001 1 001
Unit Kerja : FIK-UNY
Sebagai Testor : Multi Stage
2. Nama : Rumpis Agus Sudarko, MS
NIP : 19600824 198601 1 001
Unit Kerja : FIK-UNY
Sebagai Testor : Multi Stage
3. Nama : Bambang Priyonoadi
NIP : 19590528 198502 1 001
Unit Kerja : FIK-UNY
Sebagai Testor : Multi Stage
4. Nama : Endang Rini Sukamti, MS
NIP : 19600407 198601 2 001
Unit Kerja : FIK-UNY
Sebagai Testor : Multi Stage
5. Nama : Fauzi, M.Si
NIP : 19631228 199002 1 002
Unit Kerja : FIK-UNY
Sebagai Testor : Multi Stage
6. Nama : Dr. Siswantoyo, M.Kes
NIP : 19720310 199903 1 002
Unit Kerja : FIK-UNY
Sebagai Testor : Catur
7. Nama : SB. Pranata Hadi, M.Kes
NIP : 19591103 198502 1 001
Unit Kerja : FIK-UNY
Sebagai Testor : Bolavoli
8. Nama : Herwin, M.Pd
NIP : 19650202 199312 1 001
Unit Kerja : FIK-UNY
Sebagai Testor : Sepakbola

9. Nama : Drs. Subagyo Irianto, M.Pd.
NIP : 19621010 198812 1 001
Unit Kerja : FIK-UNY
Sebagai Testor : Sepakbola
10. Nama : Budi Aryanto.
NIP : 19690215 200012 1 001
Unit Kerja : FIK-UNY
Sebagai Testor : Bolabasket
11. Nama : Cukup Pahalawidi, S.Pd
NIP : 19770728 200604 1 001
Unit Kerja : FIK-UNY
Sebagai Testor : Atletik
12. Nama : Devi Tirtawirya, M.Or
NIP : 19740829 200312 1 001
Unit Kerja : FIK-UNY
Sebagai Testor : Taekwondo
13. Nama : Awan Hariono, M.Or
NIP : 19720713 200212 1 001
Unit Kerja : FIK-UNY
Sebagai Testor : Pencaksilat
14. Nama : Nawan Primasoni, S.Pd.
NIP : 19840521 200812 1 001
Unit Kerja : FIK-UNY
Sebagai Testor : Kelentukan

D. Tujuan Kegiatan

Tujuan dari kegiatan adalah untuk mengetahui tingkat kesehatan dan kemampuan kondisi fisik calon siswa Kelas Olahraga SMPN I Kalasan, serta menambah wawasan dan tukar pengalaman tata cara melakukan tes dan pengukuran untuk olahraga prestasi. Selain itu, kegiatan ini juga bertujuan untuk mensosialisasikan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Universitas Negeri

Yogyakarta pada umumnya mengenai peran serta dan manfaat Perguruan Tinggi bagi masyarakat.

E. Bentuk Kegiatan

Bentuk kegiatan ini adalah tes dan pengukuran tingkat kesehatan dan fisik, calon siswa Kelas Olahraga SMPN I Kalasan.

F. Waktu dan Tempat Pelaksanaan

Kegiatan tes kesehatan dan fisik calon siswa Kelas Olahraga SMPN I Kalasan dilaksanakan pada hari Jumat, tanggal 9 Juli 2010 di SMPN I Kalasan.

G. Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan tes dan pengukuran mengacu pada kriteria yang telah ditentukan oleh Dinas Pendidikan. Oleh karena Dinas Pendidikan memiliki standar komitmen yang telah disampaikan kepada calon siswa Kelas Olahraga entang target dari setiap penerapan program latihan. Adapun penerapan tes dan pengukuran dilakukan dengan menggunakan system battery test, yaitu diawali dengan tes kesehatan, psikologi, kelincahan, power, kelentukan dan diakhiri dengan tes multi stage.

H. Hasil Kegiatan

Hasil tes dan pengukuran tingkat kesehatan dan kemampuan fisik diperoleh calon siswa Kelas Khusus olahraga SMPN I Kalasan yang memiliki kualitas yang dapat dikembangkan untuk menjadi atlet yang berpotensi untuk meraih ptestasi di tingkat nasional.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAN

Alamat : Jl. Kolombo No. 1 Telp. 513092, 586168 psw. 373341

SURAT PENUGASAN/IJIN

Nomor : *1309*./H.34.16/TU/2010

Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta,
menugaskan/mengijinkan Saudara yang namanya tersebut dibawah ini :

No.	Nama	NIP	Jabatan/Unit Kerja
1	Drs. Sumaryanto, M.Kes	19650301 199001 1 001	Dekan
2	Rumpis Agus Sudarko, M.S.	19600824 198601 1 001	Pembantu Dekan I
3	Bambang Priyonoadi, M.Kes	19590528 198502 1 001	Pembantu Dekan II
4	Endang Rini Sukamti, MS	19600407 198601 2 001	Kajur PKL
5	Fauzi, M.Si	19631228 199002 1 002	Sekjur PKL
6	Dr. Siswantoyo, M.Kes	19720310 199903 1 002	Dosen
7	SB. Pranatahadi, M.Kes	19591103 198502 1 001	Dosen
8	Herwin, M.Pd	19650202 199312 1 001	Dosen
9	Budi Aryanto, M.Pd	19690215 200012 1 001	Dosen
10	Cukup Pahalawidi, S.Pd.	19770728 200604 1 001	Dosen
11	Drs. Subagyo Irianto, M.Pd	19621010 198812 1 001	Dosen
12	Devi Tirtawirya, M.Or.	19740829 200312 1 001	Dosen
13	Awan Hariono, M.Or	19720713 200212 1 001	Dosen
14	Nawan Primasoni, S.Pd	19840521 200812 1 001	Dosen

Hari, Tanggal : Jumat, 9 Juli 2010

Keperluan : Melaksanakan Tes Keterampilan Siswa Kelas Olahraga
SMP N 1 Kalasan

Tempat : SMP N 1 Kalasan, Sleman, Yogyakarta

Demikian Surat Penugasan/Ijin ini dibuat, untuk dapat dipergunakan
sebagaimana mestinya.



Sumaryanto, M.Kes

NIP. 19650301 199001 1 001