

**NARASI KEGIATAN  
PROGRAM PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**

**“TOT PARAMETER TES CABOR ATLETIK”**



*Oleh:*

**Dr. Ria Lumintuarso, M.Si.**

**NIP. 19621026 198812 1 001**

Hotel Patra Jasa Semarang Jawa Tengah

26-27 November 2014

Fakultas Ilmu Keolahragaan - Universitas Negeri Yogyakarta

20-25 Juni 2014

## **A. LANDASAN KEGIATAN**

Berdasarkan **Surat Penugasan/ ijin Dekan No. 1384/ UN34.16/KP/2014**, sebagai Pembicara pada TOT Parameter Tes Cabang Olahraga Unggulan Atletik yang diadakan oleh Kementerian Pemuda dan Olahraga (KEMENPORA)

## **B. NAMA KEGIATAN**

TOT Parameter Tes Cabang Olahraga Unggulan Atletik

## **C. TUJUAN KEGIATAN**

Secara umum tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk membekali para trainer dalam menciptakan dan menggunakan tes parameter untuk para atlet atletik dalam rangka melakukan evaluasi perkembangan latihan menuju prestasi dalam pertandingan.

## **D. MANFAAT KEGIATAN**

Program pengabdian masyarakat ini memiliki manfaat dalam menetapkan metode penyusunan tes parameter dan penyusunan pedoman pelaksanaan tes, atau SOP agar tes parameter yang dilaksanakan di lapangan memiliki prasyarat tes yang valid dan reliabel, serta memiliki interpretasi yang sama di seluruh Indonesia, terutama di Cabang Olahraga Atletik.

## **E. KHALAYAK SASARAN**

Khalayak sasaran utama dari kegiatan ini adalah para pelatih senior cabang olahraga atletik dan para dosen pengajar mata kuliah atletik di Jurusan Kepelatihan Olahraga. Peserta program sebanyak 30 orang yang mewakili berbagai perguruan tinggi olahraga dan daerah yang memiliki pelatih olahraga atletik bertaraf nasional dan pernah menjadi pelatih nasional atau pernah mewakili daerah dalam Kejuaraan Nasional Atletik.

## **F. METODE KEGIATAN**

Metode kegiatan dengan paparan, diskusi dan praktek lapangan serta praktek penyajian secara teoritik. Pendekatan teoritis yang terdiri dari pemaparan materi, diskusi, dan tanya jawab. Pendekatan praktis melalui praktik lapangan untuk menciptakan dan melaksanakan berbagai tes parameter di cabang olahraga atletik untuk berbagai kelompok umur. Peserta juga diwajibkan untuk memaparkan materi tes yang diciptakan di depan peserta yang lain, dan mempertahankan ciptaannya dengan argumen teori dan praktik serta pengalaman di lapangan.

## **G. HASIL KEGIATAN**

Hasil kegiatan adalah tes parameter standar nasional dan berbagai tes yang diciptakan oleh peserta yang dipertahankan di depan peserta yang lain dan nara sumber.

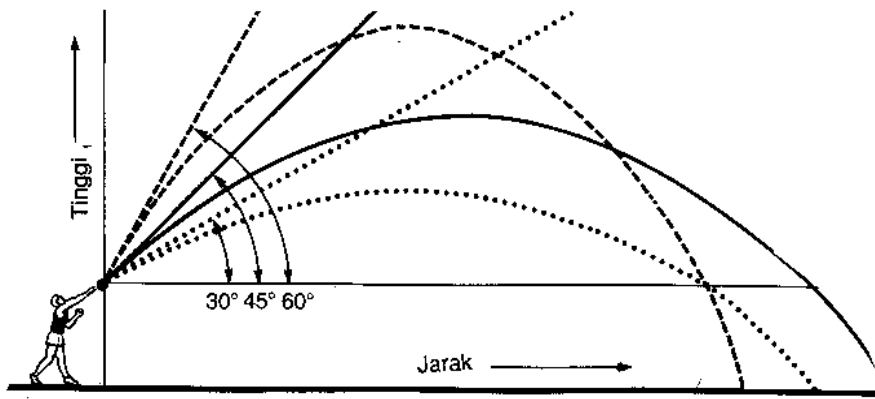
Adapun materi yang dibahas dalam TOT adalah sebagai berikut :

### **1. Karakter Cabang Olahraga Atletik**

#### **1.1. Nomor Lompat dan lempar**

Pada kelompok nomor Lompat dan Lempar, nomor-nomor tersebut berkaitan dengan aspek biomekanik yang memiliki kesamaan yaitu adanya gerak parabola yang menentukan pencapaian prestasi yang tinggi. Pada nomor lempar benda yang dilempar oleh pelempar seperti peluru, cakram, lembing, maupun martil akan mengalami gerakan parabola. Sedangkan pada nomor lompat yang mengalami gerakan parabola adalah tubuh si atlet itu sendiri seperti pada nomor-nomor lompat horisontal dan lompat vertikal. Thompson (1991: 3.8) menyatakan bahwa yang menentukan tingginya kinerja gerakan – gerakan parabola adalah:

1. Kecepatan awal (take-off dan lepasnya benda) /  $V_0$
2. Sudut lepasnya benda , take-off /  $\alpha$
3. Tinggi lepasnya benda, take-off /  $h_0$



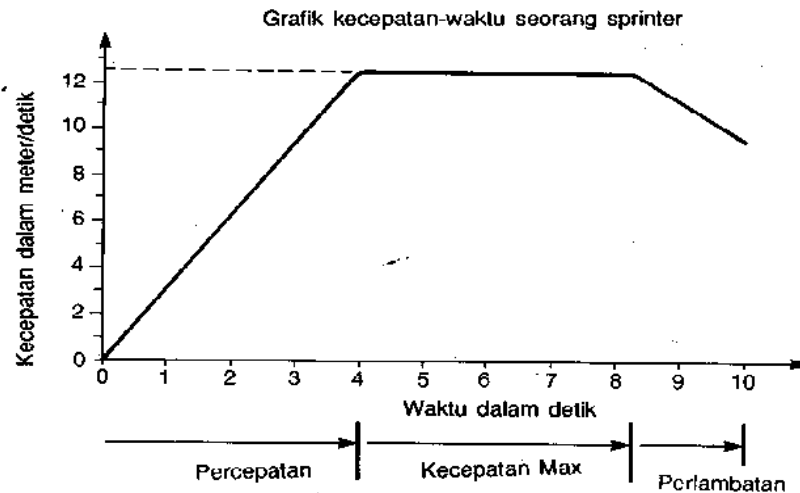
Jalur terbang parabola untuk berbagai sudut pelepasan.

(Sumber: Thompson P.JI)

## 1.2. Sprint.

Pada nomor sprint kecepatan merupakan faktor yang sangat dominan, seperti definisi sprint sendiri yang merupakan lari secepat-cepatnya untuk mencapai jarak tertentu dengan waktu sesedikit mungkin. (Muller, Ridzdorf, 2000:5) Ini menunjukkan bahwa kecepatan merupakan unsur yang dominan. Pada nomor sprint, misalnya 100m, secara biomekanik si atlet akan mengalami fase-fase sebagai-berikut:

- (a) Fase reaksi,
- (b) Fase percepatan,
- (c) Fase kecepatan maksimal, dan
- (d) Fase perlambatan



Sumber: Thompson P.JI)

Dari grafik kecepatan di atas nampak bahwa atlet tidak hanya memerlukan kecepatan maksimal saja, tetapi diperlukan juga kecepatan reaksi, percepatan dan daya tahan kecepatan. (Steinmann, 1996: 4), (Loren Seagrave, 1993). Faktor lain yang sangat menentukan dalam sprint adalah faktor-faktor Biometrik yang dikaitkan dengan Biomekanik. Karena dalam sprint, kecepatan lari sangat ditentukan oleh frekuensi langkah dan panjang langkah (Muller, Ridz Dorf, 2000: 5). Frekuensi langkah ditentukan oleh tingkat koordinasi dan teknik, sedangkan panjang langkah sangat ditentukan oleh ukuran tubuh dan unsur biomotor. Oleh karena itu dalam mencari atlet sprint disamping kemampuan biomotor, kualitas biometrik juga sangat diperlukan.

## 2. Test Parameter Dasar Cabor Atletik

Tes Parameter atlet remaja ini merupakan alat evaluasi hasil latihan dan sebagai alat untuk pemanduan bakat atletik yang terdiri dari nomor : sprint, lompat, lempar, serta lari jarak menengah dan jauh. Adapun prosedur pelaksanaan tes adalah sebagai berikut :

## 1. Tes Percepatan dan Kecepatan. (SPEED)

Alat pengukur : Stop watch

Fasilitas : Lintasan sepanjang 40 meter

Cara pengukuran :

a. Buatlah lintasan 40 meter dengan memberi tanda garis start, tanda pada jarak 10 meter dan garis finis pada jarak 40 meter.

b. Pelaksanaan :

(1) Atlet berdiri pada posisi start berdiri tepat dibelakang garis start

(2) Setelah ada aba-aba Ya! Atau tanda akustik yang lain atlet berlari secepat-cepatnya menuju garis finish.

(3) Catat waktu yang ditempuh pada jarak 10 meter dan 40 meter sekaligus.

(4) Lakukan dua kali dengan istirahat lebih dari 3 menit.

c. Satuan pengukuran : Hasil dinyatakan dalam detik dan diukur sampai 0.1 (sepersepuluh detik)

d. Hasil pengukuran : Hasil pengukuran adalah yang terbaik dari kedua pengukuran.

e. Norma pengukuran : lihat tabel.

## 2. Tes Power dan Koordinasi (OHFT)

Bentuk tes : Shocken depan (Overhead Front Throw)

Alat pengukur : Meteran

Fasilitas : Peluru/bola medicine 3 kilogram (putri) dan 4 kilogram (putra)

Pelaksanaan :

- (1) Testee berdiri dengan lutut ditekuk secukupnya ( $90^\circ$ ), badan tegak menghadap bidang lemparan, peluru dipegang dengan dua tangan.
- (2) Lontarkan peluru ke depan atas dengan cara mengayunkan lengan, meluruskan tungkai dan pinggul secara bersamaan dan diakhiri dengan gerakan meloncat kedepan sebagai gerakan lanjutan.
- (3) Ukur hasilnya dari jatuhnya peluru sampai tumpuan kaki di sikap permulaan.
- (4) Lakukan dua kali percobaan.

Satuan Pengukuran : Hasil diukur dalam meter sampai seperseratus meter.

Hasil pengukuran : Hasil pengukuran adalah yang terbaik dari kedua pengukuran.

Norma pengukuran : lihat tabel.

### 3. Tes Power tungkai (SBJ)

Bentuk tes : Lompat Jauh tanpa awalan (Standing Broad Jump)

Alat pengukur : meteran

Fasilitas : Bak pasir

Pelaksanaan :

- (1) Atlet berdiri di tepi bak pasir
- (2) Meloncat dengan menumpu pada dua kaki ke depan sejauh-jauhnya, mendarat di bak pasir.
- (3) Ukur dari tempat pendaratan yang terdekat dengan tumpuan ke tempat tumpuan.
- (4) Lakukan dua kali percobaan.

pengukuran : Hasil diukur dalam meter sampai seperseratus meter.

Hasil pengukuran : Hasil pengukuran adalah yang terbaik dari kedua pengukuran.

#### 4. Tes daya tahan (800m)

Bentuk tes : lari 800m

Alat pengukur : Stop watch

Satuan pengukuran : Menit dan detik (misalnya 3' 40" berarti 3 menit 40 detik)

### 3. Norma Parameter atlet Remaja dan Yuniior

Usia 15 TahunKeBawah Putra \*)

Status	SPEED		OHFT	SBJ	800 m
	10 m	40 m			
Sangat baik	< 1,7 det	< 5,2 det	>9,08 m	>2,25 m	< 2'30"
Baik	1,7 – 1,9 det	5,2 – 6,0 det	9,08 – 7,48 m	2,25 – 2,14 m	2'30" – 2'35"
Cukup	1,9 – 2,0 det	6,0 – 6,4 det	7,48 – 6,68 m	2,14 – 2,03 m	2'35" – 3'0"
Kurang	2,0 – 2,5 det	6,4 – 7,6 det	6,68 – 4,27 m	2,03 – 1,70 m	3'0" – 3'44"
S. Kurang	>2,5 det	>7,6 det	< 4,27 m	< 1,70 m	>3'44"



Usia 15 TahunKeBawahPutri \*)

Status	SPEED		OHFT	SBJ	800 m
	10 m	40 m			
Sangat baik	< 1,7 det	< 5,4 det	>7,87 m	>2,10 m	< 2'35"
Baik	1,7 – 1,9 det	5,4– 6,6 det	7,88 – 6,42 m	2,10 – 1,90 m	2'35" – 3'10"
Cukup	1,9 – 2,2 det	6,6 – 7,2 det	6,42 – 5,68 m	1,90 – 180 m	3'10" – 3'28"
Kurang	2,2 – 2,9 det	7,2 – 9,0 det	5,68 – 3,48 m	1,80 – 1,51 m	3'28" – 4'33"
S. Kurang	>2,9 det	>9,0 det	< 3,48 m	< 1,51 m	> 4'33"

## H. KESIMPULAN

Kegiatan program PPM tentang TOT Parameter Test Cabang Olahraga Atletik dapat berjalan dengan baik dan setiap peserta dapat menyusun tes parameter berdasarkan standar test parameter nasional yang telah disiapkan oleh narasumber.

PPM ini dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Setiap peserta terlibat aktif dalam penyusunan tes parameter atletik sesuai dengan kondisi daerah masing-masing berdasarkan pada tes parameter nasional yang ada.
2. Semua peserta telah berhasil menyajikan hasil tes parameternya dan mempertahankannya dengan argumen ilmiah yang ada.

## I. SARAN

1. Perlunya kegiatan lanjutan untuk tes parameter pada tingkat usia yang lebih tinggi.
2. Program ini perlu ditindaklanjuti dengan sosialisasi pada tiap provinsi untuk kabupaten dan kota.