
WORKSHOP LATIHAN ANTROPOMETRI UNTUK ATLET/SISWA SEKOLAH DASAR DI KABUPATEN SEKADAU

Suriani Sari¹, Ade Rahmat², Zusyiah Porja Daryanto³

¹Prodi Pendidikan Jasmani Program Magister, Universitas PGRI Pontianak, Jalan Ampera No.88 Kota Pontianak.

¹Alamat e-mail surianisari@yahoo.co.id

Abstrak

Tujuan dari PkM ini adalah memberikan pendampingan bagi guru dan pelatih pada cabang Unggulan O2SN di kabupaten Sekadau. Dengan pengabdian masyarakat ini dapat menjadi prasyarat untuk menumbuhkan dan mengintegrasikan pengimplementasian teori-teori latihan dalam upaya penjarangan dan pembentukan bibit atlet berprestasi khususnya di cabang-cabang unggulan menuju O2SN di kota Kabupaten Sekadau. Pengabdian kepada masyarakat ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagian lintas sektor terutama DISPORAPAR, DISDIK dan KONI Sekadau, tentang pendampingan dan pengawasan dalam penyusunan peserta menjalankan program latihan di club-club khususnya sektor peningkatan SDM Pelatih dan Pengembangan Iptek Olahraga.

Kata Kunci: Latihan, antropometri, siswa, atlet.

Abstract

The aim of this PkM is to provide assistance to teachers and trainers at the Unggulan O2SN branch in Sekadau district. This community service can be a prerequisite for growing and integrating the implementation of training theories in efforts to recruit and form high-achieving athletes, especially in leading branches leading to O2SN in the city of Sekadau Regency. This service to the community can be taken into consideration by cross-sector sections, especially DISPORAPAR, DISDIK and KONI Sekadau, regarding assistance and supervision in preparing participants and carrying out training programs in clubs, especially in the sector of improving Human Resources for Coaches and Sports Science and Technology Development.

Keywords: Training, anthropometry, students, athletes.

PENDAHULUAN

Tenaga keolahraagaan dari lembaga pendidikan tinggi termasuk lulusan FPOK IKIP PGRI Pontianak sangat dinantikan kehadirannya di masyarakat untuk membangun Indonesia melalui olahraga. Peran pelatih dalam pembinaan prestasi atlet sangat vital, yang dapat merencanakan dan melaksanakan latihan secara benar dan tepat. Hal ini dikarenakan pelatih merupakan orang yang bertanggungjawab mengembangkan kemampuan mental, fisik, teknis, dan taktis dari seorang atlet (Suhairi & Arifin, 2022). Latihan yang dijalankan seorang pelatih harus tertunag dalam bentuk program latihan. Sehingga latihan yang diberikan dapat diukur tingkat keberhasilannya (Daryanto, Z. P., Suhairi, M., Rahmat, A., Cahyadi, A., Hardika, N., Sari, S., ... & Lucius, R. L. (2023). Selain itu juga, program latihan dapat digunakan agar latihan yang disusun oleh pelatih dapat berjalan dengan teratur, sistematis dan terencana untuk mencapai tujuan latihan melalui tahap- tahap yang diinginkan agar atlet tidak mengalami *overtraining*, yang dapat menghambat perkembangan atlet atau

tidak dapat menunjukkan performance maksimal dengan melakukan pengukuran tes performance atlet terlebih dahulu sebelum menyusun program latihan, (Wulandari, T. A.2022).

Perlu suatu usaha yang kongkrit guna meningkatkan pencapaian prestasi atlet atau siswa di Kabupaten Sekadau melalui peningkatan kualitas pelatih dan latihan untuk pelatih dan juga atlet, (Sholihah, I. 2021). Untuk itu diperlukan suatu upaya dalam bentuk pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk pendampingan bagi IGORNAS kabupaten Sekadau dalam bentuk workshop dan pelatihan antropometri atlet dan siswa, (Nopiyanto, Y. E., Dita, D. A. A., & Pujiyanto, D. 2023). Dasar dari pelaksanaan Pengabdian masyarakat ini disebabkan hasil diskusi dan observasi dilapangan dengan Ketua IGORNAS Kab. Sekadau yaitu Bapak Iham Perani dan 150 orang guru PJOK di tempat club-club pembinaan cabang olahraga unggulan O2SN di kabupaten sekadau ditemukan bahwa sebagian besar pelatih dan guru kesulitan dalam menentukan bentuk latihan yang sesuai dengan antropometri dan kebutuhan atlet atau siswa dalam latihan. Hal ini berimplikasi pada pelaksanaan latihan yang dilakukan berdasarkan pengalaman saat menjadi atlet, (Kusuma, E. T., & Rindaningsih, I. 2024), dan tidak memiliki program latihan. Latihan seperti ini sepenuhnya tidak bisa diterapkan karena setiap atlet memiliki karakteristik yang berbeda-beda dan capaian tujuan latihan yang berbeda. Selain itu juga pelatih pemula kesulitan dalam menyusun program latihan. Tujuan dari PKM ini adalah memberikan pendampingan bagi pelatih dan guru PJOK kab. Sekadau dalam menyusun test latihan yang cocok setelah melihat hasil test pada antropometri atlet dan siswa (Mardela, R., & Aziz, I. 2023). Dengan pengabdian masyarakat ini dapat menjadi prasyarat untuk menumbuhkan dan mengintegrasikan pengimplementasian teori-teori latihan (Annafi, N., Lukman, L., Khairunnas, K., Mutmainah, S., Fathir, F., & Alamin, Z.2023), dalam upaya penjarangan dan pembentukan bibit atlet berprestasi khususnya di cabang unggulan O2SN kabupaten Sekadau. Selain itu juga pengabdian kepada masyarakat ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi lintas sektor terutama DISPORAPAR, DISDIK dan KONI Kab. Sekadau tentang pendampingan dan pengawasan dalam penyusunan serta menjalankan program latihan di club-club yang ada di Kab sekadau khususnya sektor peningkatan SDM Pelatih dan Pengembangan Iptek Olahraga.

METODE

Program Kemitraan Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan Kabupaten Sekadau sasaran guru yang tergabung dalam KKG Gugus Kabupaten Sekadau. Kegiatan dimulai dengan perencanaan,

pelaksanaan dan evaluasi. Dalam perencanaan kegiatan tim berkoordinasi dengan mitra. Kegiatan sosialisasi, pelatihan, monitoring dan evaluasi, serta pendampingan telah disepakati bersama antara tim pengabdian dan mitra berdasarkan prioritas permasalahan yang dihadapi oleh mitra. Metode yang digunakan hanya mendeskripsikan apa yang ada dan apa yang nampak dalam pelaksanaan PKM dan kejadiannya diungkapkan ketika kegiatan sedang berlangsung (Nugraheni, S. W., Qurrota'ayun, I. R., & Wardaya, A. E. 2024). Mensosialisasikan mengenai test antropometri atlet dan program latihan. Dalam kegiatan ini menugaskan kepada mahasiswa yang mengikuti mata kuliah tes performance atlet untuk menggali informasi mengenai program latihan yang disusun oleh pelatih.

Tahap pelaksanaan pengusul melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat mulai dari mempersiapkan bahan yang digunakan pada saat pelaksanaan, terutama bahan berupa materi untuk pendampingan dan instrumen tes antropometri yang akan digunakan pada saat kegiatan kegiatan pengabdian. Selanjutnya penyusul dalam kegiatan pengabdian dibantu oleh tiga orang mahasiswa prodi magister pendidikan jasmani. Evaluasi hasil program pengabdian masyarakat melalui pendampingan pendampingan tes antropometri atlet/siswa sekolah dasar dan pembuatan program latihan serta praktek pembuatan program latihan untuk pembinaan cabang olahraga O2SN di Kabupaten Sekedau sebagai berikut, hasil posttest pengetahuan atlet, siswa, pelatih dan guru prodi tentang tes antropometri untuk atlet, Hasil posttest pengetahuan pelatih tentang pembuatan program latihan yang tepat, Tanggapan pelatih dan atlet peserta kegiatan pengabdian setelah mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat, Tanggapan Pengurus IGORNAS kabupaten sekedau terkait Pengabdian masyarakat yang dilaksanakan, keberhasilan dari kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan tidak terlepas dari pembagian tanggung jawab dalam pelaksanaan pengabdian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini merupakan salah satu bentuk tri dharma perguruan tinggi yang merupakan satu kewajiban yang harus dilaksanakan oleh seorang dosen, (Hidayat, A., & Bayudhigantara, E. M. 2023). Kegiatan PKM ini melibatkan kerjasama antara prodi Pendidikan Jasmani Program Magister dengan IGORNAS Kab. Sekedau yang berada di Jl. Raya

**PROSIDING SEMINAR NASIONAL PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
(SNPP) TAHUN 2024**

“Tantangan dan Peluang Dalam Mengoptimalkan Peran Artificial Intelligence (AI) Untuk Menghasilkan Karya Ilmiah Berkualitas Menuju Masa Depan Riset Indonesia Maju 2045”
<https://journal.ikipgripta.ac.id/index.php/snpp/index>

Sekadau-Sintang. Gg. Rahmah Rt. 20/Rw. 06 Desa Mungguk Kecamatan Sekadau Kabupaten Sekadau.

Adapun hasil yang diperoleh dari pengabdian yang dilakukan ini adalah, 1) terlaksananya kegiatan pelatihan dan pendampingan workshop dan penyusunan Test Antropometri pada guru PJOK kabupaten Sekadau, (Pratama, R., Allistia, S. C., & Lesmana, D. P. 2023). Kegiatan pelaksanaan dilakukan sebanyak dua kali pertemuan: (a) pendampingan pengukuran tes kebugaran jasmani dilaksanakan di Gedung PKK kabupaten Sekadau yang di hadiri dan di buka oleh KADISDIK kabupaten sekadau Bapak Frans Dawal yang dilaksanakan pada tanggal 5-7 Agustus 2024, kegiatan dimulai pukul 07.00 WIB sampai dengan Pukul 16.00 WIB dengan tim test dari mahasiswa Magister Pendidikan Jasmani IKIP PGRI Pontianak, dengan memperhatikan ketentuan dan kaidah test yang digunakan dan (b) Pendampingan penyusunan program latihan berdasarkan analisis tes antropometri Siswa dan atlit beserta guru Pjok Kabupaten sekadau yang dilaksanakan di ruang PKK Kabupaten Sekadau, pada Tanggal 7 Agustus 2024 dengan diakhiri pemberian cindra mata berupa buku berisi materi kegiatan test antropometri yang kepada guru pjok yang didampingi Ketua IGORNAS Sekadau sebagai wujud kepedulian untuk pembinaan kedepannya, 2), peningkatan kemampuan atlet atau siswa terhadap kebugaran jasmani melalui *test antropometri* dengan menerapkan program latihan yang tepat untuk atlit dan siswa di sekolah-sekolah yang ada di kabupaten Sekadau. Berikut adalah dokumentasi kegiatan workshop test antropometri di kabupaten Sekadau.



Gambar 1. Kegiatan Whorkshop Indentifikasi Antropomerti Di Kabupaten Sekadau

Kegiatan PKM ini dilakukan dengan memberikan contoh tes antropometri pada anak yang terdiri dari tes kondisi fisik : Berat badan Tinggi badan, Tinggi duduk, Panjang tungkai, Panjang telapak tangan, Rentang lengan, Panjang jengkal, Panjang telapak kaki, (Putra, R. F. 2020) materi diikuti 150 guru PJOK kabupaten Sekadau. Dalam kegiatan PKM ini, Tim Pengabdian juga melibatkan mahasiswa dalam seluruh rangkaian kegiatan PKM. Pelibatan mahasiswa dalam kegiatan PKM adalah sesuai bidang keahlian dan kompetensinya. Pelibatan mahasiswa dalam kegiatan PKM tersebut diantaranya dalam survey lokasi, penyiapan materi, dan beberapa kegiatan lain, sehingga kegiatan PKM dapat terlaksana dengan baik. Luaran yang telah dicapai dalam kegiatan PKM, yaitu pada test awal sebanyak 68 atau 100% pelatih atau guru telah mengikuti kegiatan *Whorkshop* Identifikasi Antropometri dengan baik dan sebanyak 88 atau 100% pelatih atau guru telah memiliki pemahaman yang baik terkait Identifikasi Antropometri. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa kegiatan PKM ini berdampak positif terhadap pemahaman konsep maupun penerapan di lapangan.

Tabel 1 Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Kegiatan Pengabdian

Hasil Tes	Nilai Rata-Rata
Tes antropometri	68%
Tes antropometri	88%

Berdasarkan tabel di atas didapatkan bahwa rata-rata tingkat kelulusan pada tes awal adalah 68 %. Setelah dilakukan analisis masih banyak peserta belum paham terkait dengan instrumen tes antropometri berdasarkan kebutuhan tiap cabang olahraga. Pelatihan dilakukan dengan peserta seluruh atlet sebanyak 150 orang yang berada di sekolah masing-masing yang ada di kabupaten Sekadau. Selanjutnya setelah dilaksanakan pelatihan didapatkan hasil tes akhir atau *posttest* sebesar 88 %. Rata-rata siswa dan guru telah mengetahui kegunaan tes antropometri berdasarkan bentuk test yang telah dilakukan dan bagaimana cara melaksanakan tes antropometri pada dengan baik dan benar.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pengabdian pada masyarakat dalam bentuk Ipteks bagi masyarakat yang telah dilaksanakan disimpulkan sebagai berikut:

- a. Mengetahui hasil *test antropometri* siswa di Kabupaten Sekadau.
- b. Menambah wawasan dalam pengaplikasian tes antropometri pada siswa di kabupaten Sekadau.
- c. Dapat memahami pembuatan program latihan pada cabang olahraga tertentu dilihat dari kebutuhan antropometri.
- d. Guru bersedia membantu dalam mengidentifikasi *performance* yang dimiliki siswa untuk pembinaan cabang olahraga tentang pembuatan program latihan yang tepat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas PGRI Pontianak atas pendanaan dan perizinan untuk melaksanakan Program Kemitraan Masyarakat dengan IGORNAS Kabupaten Sekadau, yang telah diberikan, sehingga proses perencanaan, pelaksanaan dan penyusunan laporan serta publikasi artikel dapat berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Annafi, N., Lukman, L., Khairunnas, K., Mutmainah, S., Fathir, F., & Alamin, Z. (2023). Peningkatan Kesadaran Dan Partisipasi Masyarakat Melalui Pelatihan Pengelolaan Sampah. *Taroa: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 91-101.
- Daryanto, Z. P., Suhairi, M., Rahmat, A., Cahyadi, A., Hardika, N., Sari, S., ... & Lucius, R. L. (2023). Pendampingan Tes Dan Pengukuran Dalam Penyusunan Program Latihan Pada Perguruan Pencak Silat (PSHT) Kubu Raya. *AMMA: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(7: Agustus), 856-860.
- Hidayat, A., & Bayudhrgantara, E. M. (2023). Pengaruh Manajemen Sumber Daya Manusia Tridharma Perguruan Tinggi Terhadap Peningkatan Mutu Dosen PTS. *Journal on Education*, 6(1), 5070-5086.
- Kusuma, E. T., & Rindaningsih, I. (2024). Manajemen Kevelatihan dalam Membangun Mental Juara pada Atlet. *Jurnal Pendidikan Islam*, 1(4), 17-17.

- Mardela, R., & Aziz, I. (2023). Pendampingan Guru Pjok Dalam Upaya Penelusuran Bakat Olahraga Siswa. *Wahana Dedikasi: Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, 6(2), 408-414.
- Nawawi, H. (2001). *Manajemen Sumber Daya Manusia untuk Bisnis yang Kompetitif*. (Keempat). Penerbit Gadjah Mada University Press.
- Nopiyanto, Y. E., Dita, D. A. A., & Pujiyanto, D. (2023). Meningkatkan Pengetahuan Petugas di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas II Bengkulu Melalui Workshop Sport Search. *Wahana Dedikasi: Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, 6(2), 289-304.
- Nugraheni, S. W., Qurrota'ayun, I. R., & Wardaya, A. E. (2024). Desain Desain Sarana Kerja Berdasarkan Antropometri Petugas Rekam Medis Di Rsud Pandan Arang Boyolali.
- Pratama, R., Allistia, S. C., & Lesmana, D. P. (2023). Laporan Pelatihan Penyusunan Program Latihan Olahraga Bagi Guru PJOK Di Kecamatan Majenang Tahun 2023. *ASPIRASI: Publikasi Hasil Pengabdian dan Kegiatan Masyarakat*, 1(5), 167-171.
- Putra, R. F. (2020). Survei Antropometri Dankemampuan Motorik Siswa Kelas Ii Sdn Lemper I Pademawu. *Corner: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 1(1), 5-10.
- Sholihah, I. (2021). Komunikasi interpersonal pelatih terhadap motivasi berprestasi atlet. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(1), 95-104.
- Sugiono. (2015). *Metode Penelitian & Pengembangan Research and Development*
- Suhairi, M., & Arifin, Z. (2022). Pendampingan Pembinaan Bolavoli di Kecamatan Teluk Pakedai Kabupaten Kubu Raya. *AMMA: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(10), 1239-1246. <https://journal.mediapublikasi.id/index.php/amma/article/view/1202>
- Wulandari, T. A. (2022). *Dynamic Stretching Meningkatkan Balance Pada Atlet Junior Sepak Bola Di Ppop Ragunan Tahun 2022* (Doctoral dissertation, Universitas Binawan).