

**USULAN PROGRAM PPM PENERAPAN IPTEK KEPADA
MASYARAKAT**



Judul:

**SOSIALISASI TES DAN PENGUKURAN PRIMA UTAMA
KEPADA GURU – GURU PENJAS DI D.I.YOGYAKARTA**

Diusulkan Oleh:

**Faidillah Kurniawan, M.Or / NIP. 19821010 200501 1 002
Dr. Siswantoyo, M.Kes / NIP. 19720310 199903 1002
Danang Wicaksono, M.Or / NIP. 19820826 200812 1 001
Indah Prasetyowati Tri P S, M.Or / Nip. 19821214 201012 2 004**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
TAHUN 2012**

HALAMAN PENGESAHAN
PROPOSAL PPM REGULER UNY

1. Judul : Pelatihan Tes dan Pengukuran Prima Utama Kepada Pelatih Cabang

Olahraga di DIY

2. Ketua :

- a. Nama Lengkap dengan Gelar : Faidillah Kurniawan, M.Or
- b. N I P : 19821010 200501 1 002
- c. Pangkat / Golongan : Penata Muda Tk.I/III/b
- d. Jabatan Fungsional : Lektor 300
- e. Fakultas/ Jurusan : FIK / PKL
- f. Bidang Keahlian : Ilmu Kepelatihan Anggar
- g. Alamat Rumah : Perum Permata Godean I No. C-5
Rt.05, Jl. Godean Km. 8,5 Sidokarto,
Godean Kab. Sleman. Yogyakarta.
- h. No. Telp. Rumah / HP. : 081802674368

3. Personalia

- a. Jumlah Anggota Pelaksana : 3 orang
 - b. Jumlah Pembantu Pelaksana : 1 orang
 - c. Jumlah Mahasiswa : 2 orang
4. Jangka Waktu Kegiatan : 6 bulan
5. Bentuk Kegiatan : Teori, Praktek
6. Sifat Kegiatan : Lapangan

7. Anggaran Biaya yang Diusulkan :
a. Sumber dari DIPA UNY : Rp 5.000.000,00
b. Sumber Lain (*sebutkan*) : Rp

Jumlah : Rp 5.000.000,00 (Lima juta rupiah)

Mengetahui:
Dekan FIK UNY

Yogyakarta, 30 Maret 2012
Ketua Tim Pelaksana,

Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S
NIP.1960082401 98601 1 001

Faidillah Kurniawan, M.Or
NIP. 19821010 200501 1 002

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Halaman Pengesahan	ii
Daftar Isi	iii
BAB I. Pendahuluan	1
A. Judul Pengabdian	3
B. Analisis Situasi	4
C. Tinjauan Pustaka	4
D. Identifikasi dan Perumusan Masalah	4
1. Identifikasi Masalah	5
2. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Kegiatan PPM.....	6
F. Manfaat Kegiatan PPM	7
BAB II. Metode Kegiatan PPM	8
A. Khalayak sasaran kegiatan PPM	8
B. Metode Pendekatan PPM	8
C. Langkah – langkah Kegiatan PPM	8
D. Factor Pendukung dan Penghambat Kegiatan PPM	9
BAB III. Rancangan Model Evaluasi Kegiatan PPM	10
A. Evaluasi Kegiatan	10
B. Rencana dan Jadwal Kegiatan	10
C. Organisasi Tim Pelaksana	11
D. Rencana Anggaran	12
Lampiran	13

BAB I

PENDAHULUAN

A. Judul Pengabdian:

SOSIALISASI TES DAN PENGUKURAN PRIMA UTAMA
TERHADAP GURU – GURU PENJAS DI DIY.

B. Analisis Situasi

FIK UNY adalah satu-satunya universitas di DIY yang bergerak di bidang keolahragaan. Peran FIK UNY terhadap perkembangan keolahragaan di DIY tidak diragukan lagi. Peran ini tampak dari SDA yang tersedia dan produk dari FIK UNY terhadap pembinaan olahraga di DIY. Peran yang dilakukan meliputi kepada olahraga prestasi, olahraga kesehatan maupun olahraga pendidikan. FIK UNY juga merupakan penyedia sarana dan fasilitas olahraga terlengkap di DIY. Fasilitas yang berupa lapangan dan peralatan olahraga yang berstandar internasional banyak dimiliki oleh FIK UNY.

Fasilitas yang dimiliki FIK UNY salah satunya adalah laboratorium kondisi fisik. Laboratorium kondisi fisik yang dimiliki FIK UNY merupakan salah satu fasilitas yang sangat mendukung pembinaan olahraga di DIY. Keberadaan laboratorium kondisi fisik FIK UNY digunakan sebagai laboratorium untuk melihat peningkatan dan perkembangan kondisi fisik dari atlet. Kegiatan tes dan pengukuran kondisi fisik banyak dilakukan di laboratorium kondisi fisik FIK UNY. Pengambilan data dengan tes dan pengukuran di

laboratorium kondisi fisik tidak dapat dilakukan oleh sembarang orang. Petugas atau testor yang bertugas mengambil data tes dan pengukuran di laboratorium harus orang yang benar-benar ahli di bidang tes dan pengukuran. Keberadaan alat-alat ukur yang modern mengharuskan seseorang testor yang benar-benar ahli atau profesional. Keberadaan testor di laboratorium kondisi fisik FIK UNY masih sangat minim sehingga ini memerlukan jalan keluar.

Kalangan pengguna dari laboratorium kondisi fisik FIK UNY berasal dari beberapa lapisan, diantaranya dari kalangan perkumpulan pembinaan olahraga prestasi seperti Pengkab, Pengprov dan klub. Peneliti juga banyak yang menggunakan fasilitas ini baik berasal dari kalangan dosen, mahasiswa. Mahasiswa FIK UNY satu pengguna yang banyak memanfaatkan fasilitas laboratorium kondisi fisik FIK UNY. Dosen dan Mahasiswa FIK UNY banyak menggunakannya untuk sarana perkuliahan dan penelitian. Laboratorium kondisi fisik FIK UNY merupakan salah satu fasilitas untuk perkuliahan yang terkait dengan tes dan pengukuran kondisi fisik. Dosen dan mahasiswa melakukan perkuliahan praktek di laboratorium. Harapannya dengan adanya perkuliahan terkait tes dan pengukuran mahasiswa nantinya akan mengetahui, memahami dan terampil dalam melakukan tes dan pengukuran terkait kondisi fisik.

Keberadaan laboratorium kondisi fisik FIK UNY sangat membantu mahasiswa di dalam penyelesaian studi akhir, yaitu di dalam pengerjaan skripsi. Mahasiswa banyak yang melakukan penelitian dengan jalan menggunakan peralatan yang tersedia di laboratorium kondisi fisik untuk pengambil data penelitian. Mahasiswa sudah dibekali perkuliahan tentang tes dan pengukuran

yang harapannya bisa menggunakan alat ukur dengan baik dan benar, tapi pada kenyataannya kalau terjun sendiri langsung di laboratorium masih banyak mengalami kebingungan bahkan kesalahan. Melihat kondisi yang ada seperti itu maka manajemen laboratorium kondisi fisik FIK UNY berinisiatif akan melakukan pelatihan terkait penggunaan alat-alat yang dimiliki laboratorium kondisi fisik FIK UNY. Pelatihan ini harapannya nanti akan dapat lebih membantu kepada semua pemakai yang akan menggunakan laboratorium kondisi fisik FIK UNY, baik berasal dari kalangan mahasiswa, pengurus-pengurus cabang olahraga maupun pelatih.

Tes dan pengukuran yang akan dilatihkan akan mengacu kepada pola pembinaan olahraga prestasi di Indonesia, yaitu dengan pola dari PRIMA UTAMA. Item-item yang digunakan di dalam PRIMA UTAMA akan di sosialisasikan dan dilatihkan kepada peserta pelatihan. Tes dan pengukuran yang mengacu kepada pola dari PRIMA UTAMA nantinya ada 20 item tes dan pengukuran.

C. Tinjauan Pustaka

Pembinaan olahraga yang berorientasi kepada prestasi puncak memerlukan beberapa subdisiplin ilmu penunjang. Ilmu penunjang tersebut diantaranya adalah ilmu tes dan pengukuran. Tes dan pengukuran sangat dibutuhkan di dalam olahraga prestasi. Hasil berlatih melatih yang telah dilakukan akan dapat dilihat dengan jalan tes dan pengukuran. Adaptasi fisik yang diperoleh akibat latihan akan dapat diketahui dengan jalan tes dan pengukuran kondisi fisik.

Tes dan pengukuran yang dilakukan untuk mengetahui kondisi fisik atlet ada bermacam-macam. Bentuk tes dan pengukuran yang biasa digunakan didalam bidang keolahragaan/olahraga prestasi sangat banyak dan bervariasi, salah satu yang akan diperkenalkan pada kegiatan ini adalah format tes PRIMA UTAMA dari KONI Pusat.

Format tes PRIMA UTAMA dibuat untuk memilih atlet berkualitas untuk ditetapkan menjadi atlet PRIMA, mempromosi dan mendegradasi atlet PRIMA, meningkatkan kualitas pencapaian prestasi. Atlet PRIMA merupakan (1) Peraih medali Olympic, Asian Games dan kejuaraan resmi tingkat dunia atau Asia. (2) Peraih medali Emas dan Perak SEA Games dan kejuaraan resmi internasional tingkat Asia Tenggara . (3) Untuk cabor terukur : Atlet yang berhasil melampaui limit prestasi peraih medali emas dan perak pada pekan olahraga internasional dan kejuaraan internasional atau menyamai pencapaian prestasi pada pekan olahraga internasional yang akan dihadapi. (4) Disesuaikan dengan karakteristik cabang olahraga (5) Prioritas pada cabor perorangan. (6) Untuk cabor beregu akan diatur kemudian. Atlet PRIMA diatur di dalam Perpres No. 22 tahun 2010 pasal 1, menyebutkan bahwa Program Pemerintah untuk menciptakan Atlet Andalan Nasional yang mampu berprestasi di tingkat internasional, yg selanjutnya disebut PRIMA.

Format tes PRIMA UTAMA terdiri dari tes dan pengukuran:

1. Tinggi Badan/TB, Berat Badan/BB.
2. Tekanan darah
3. Resting

4. Volume paru
5. Skinfold thicknes
6. WBR (visual)
7. WBR (audio)
8. Speed anticipation
9. Agility (side step)
10. Flexibility
11. Keseimbangan
12. Vertical jump
13. Back strenght
14. Lag sternght
15. Grip sternght
16. Expanding sternght
17. Sit up
18. Push up
19. Power kaki
20. VO2 max.

D. Identifikasi dan Perumusan Masalah

1. Identifikasi Masalah

Berdasarkan analisis situasi dan tinjauan pustaka yang telah diuraikan di atas maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan yang muncul, yaitu antara lain:

- a. Apa permasalahan pengguna laboratorium kondisi fisik FIK UNY.

- b. Mengapa yang menggunakan laboratorium kondisi fisik FIK UNY masih sedikit .
- c. Banyak guru – guru penjas di DIY belum mengetahui bentuk dan jenis tes format PRIMA UTAMA.

2. Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka dapat dirumuskan suatu permasalahan sebagai berikut: ”Seberapa pentingnya pemahaman dan keterampilan guru – guru penjas di DIY di dalam melaksanakan tes dan pengukuran kemampuan fisik dengan menggunakan format tes PRIMA UTAMA?”

E. Tujuan Kegiatan PPM

Tujuan dari PPM tentang sosialisasi kepada mahasiswa dan pelatih di dalam melaksanakan tes dan pengukuran kemampuan fisik atlet dengan menggunakan format tes PRIMA UTAMA adalah sebagai berikut:

1. Mensosialisasikan tentang format tes PRIMA UTAMA.
2. Memberikan pengetahuan, pengalaman dan kesempatan kepada guru – guru penjas di DIY untuk melakukan tes dan pengukuran dengan menggunakan format tes PRIMA UTAMA.

F. Manfaat Kegiatan PPM

Adapun manfaat yang dapat dicapai dari pelaksanaan program kegiatan pengabdian pada masyarakat (PPM) dengan judul "Sosialisasi pelaksanaan tes dan pengukuran kemampuan fisik atlet dengan menggunakan format tes PRIMA UTAMA " ini adalah sebagai berikut:

1. Secara Umum kegiatan ini bermanfaat untuk:

Mensosialisasikan tes dan pengukuran kemampuan fisik atlet dengan menggunakan format tes PRIMA UTAMA.

2. Bagi guru – guru olahraga di DIY:

Memberikan pengetahuan, pengalaman dan kesempatan kepada guru – guru olahraga di DIY untuk melakukan tes dan pengukuran dengan menggunakan format tes PRIMA UTAMA menggunakan peralatan di laboratorium kondisi fisik FIK UNY.

3. Bagi Pengabdi:

Memperluas jejaring dan juga merangkul patra tenaga pelatih – pelatih profesional khusus cabang olahraga di DIY agar dapat menerapkan teknologi – teknologi terbaru saat ini.

BAB II METODE KEGIATAN PPM

A. Khalayak Sasaran Kegiatan PPM

Sasaran dari kegiatan sosialisasi tes dan pengukuran dengan format tes PRIMA UTAMA adalah guru - guru penjas Di Daerah Istimewa Yogyakarta.

B. Metode Pendekatan PPM

Metode yang digunakan di dalam kegiatan “Sosialisasi pelaksanaan tes dan pengukuran kemampuan fisik atlet dengan menggunakan format tes PRIMA UTAMA” dengan menggunakan metode ceramah, diskusi dan praktek. Hari pertama dilaksanakan teori dikelas dengan metode ceramah dan dilanjutkan diskusi di kelas. Hari kedua dilaksanakan praktek tes dan pengukuran menggunakan peralatan di laboratorium kondisi fisik FIK UNY.

C. Langkah-Langkah Kegiatan PPM

Untuk memperlancar jalannya program kegiatan PPM ini maka langkah lebih baiknya apabila disusun langkah-langkah atau matrik kegiatan PPM. Adapun langkah-langkah yang dilakukan oleh tim PPM sebelum dan sesudah kegiatan program pengabdian pada masyarakat (PPM) ini adalah sebagai berikut:

Matrik kegiatan PPM “Sosialisasi pelaksanaan tes dan pengukuran kemampuan fisik atlet dengan menggunakan format tes PRIMA UTAMA”.

D. Faktor Pendukung dan Penghambat Kegiatan PPM

1. Faktor Pendukung Kegiatan PPM

Adapun faktor-faktor yang menjadi pendukung dari pelaksanaan program kegiatan PPM ini antara lain adalah:

- a. Dukungan dari Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
- b. Adanya sambutan, dukungan dan antusiasme yang luar biasa dari para calon peserta.
- c. Tersedianya peralatan tes dan pengukuran yang lengkap dan modern di laboratorium kondisi fisik FIK UNY.
- d. Tes dan pengukuran dengan format PRIMA UTAMA ini sangat dibutuhkan oleh pelatih semua cabang olahraga.

2. Faktor Penghambat Kegiatan PPM

Sedangkan faktor-faktor yang menjadi penghambat dari pelaksanaan kegiatan PPM ini antara lain adalah:

- a. Ketersediaan peralatan yang terbatas di laboratorium kondisi fisik FIK UNY.
- b. Sulitnya mencari dan mahalnnya harga peralatan tes dan pengukuran yang sama seperti dimiliki laboratorium kondisi fisik FIK UNY, sehingga peserta tidak dapat mendapatkannya disembarangan tempat.

Bab III. Rancangan Model Evaluasi Kegiatan PPM

A. Evaluasi Kegiatan

Pada kegiatan sosialisasi tes dan pengukuran PRIMA UTAMA terhadap seluruh guru penjas di DIY ini nantinya akan melalui beberapa tahap, yaitu :

1. Sosialisasi
2. Materi Teori
3. Materi praktek
4. Praktek lapangan
5. Evaluasi.

Secara spesifik pola evaluasinya terhadap para peserta dengan dilakukannya ujian tulis secara teori dan ujian praktek nantinya khususnya seputar pendalaman materi yang telah di berikan. Bagi seluruh peserta nantinya akan mendapatkan penghargaan berupa piagam penghargaan.

B. Rencana dan Jadwal Kegiatan

Secara sederhana rencan dan jadwal pelatihan dapat dilihat sebagai berikut di bawah ini.

Tabel. Jadwal Pelaksanaan Kegiatan

Bulan →							
Kegiatan ↓	Maret	April	Mei	Juni	Juli	Agustus	September
Pengajuan Proposal							
Persiapan							
Pelaksanaan Penelitian							
Pengolahan Hasil							
Evaluasi							
Pelaporan							

C. Organisasi Tim Pelaksana

a. Ketua Pelaksana

Nama dan Gelar Akademik : Faidillah Kurniawan, M.Or
 NIP. : 19821010 200501 1 002
 Pangkat/Golongan : Penata Muda Tk.I/III/b
 Jabatan Fungsional : Lektor
 Bidang Keahlian : Kep. Anggar
 Fakultas/Program Studi : FIK / PKO
 Waktu yang disediakan : 10 jam

b. Anggota 1

Nama dan Gelar Akademik : Dr. Siswantoyo, M.Kes
 NIP. : 19720310 199903 1002
 Pangkat/Golongan : Penata Tk.I/III/d
 Jabatan Fungsional : Lektor Kepala
 Bidang Keahlian : Kep. Pencak Silat
 Fakultas/Program Studi : FIK / PKO
 Waktu yang disediakan : 12 jam

c. Anggota 2

Nama dan Gelar Akademik : Danang Wicaksono, M.Or
 NIP. : 19820826 200812 1 001
 Pangkat/Golongan : Penata Muda Tk.I/III/b
 Jabatan Fungsional : Asisten Ahli
 Bidang Keahlian : Kep. Voli

Fakultas/Program Studi : FIK / PKO
Waktu yang disediakan : 9 jam

d. Anggota 3,
Nama dan Gelar Akademik : Indah Prasetyowati Tri P S, M.Or
NIP. : 19821214 201012 2 004
Pangkat/Golongan : Penata Muda Tk.I/III/b
Jabatan Fungsional : Tenaga Pengajar
Bidang Keahlian : Penjas Adaptif
Fakultas/Program Studi : FIK / PJKR
Waktu yang disediakan : 9 jam

e. Mahasiswa 1

Nama : Masnur Ali
NIM : 106224022
Fakultas/Jurusan/Prodi : FIK / PKO
Waktu yang disediakan : 12 jam
Tugas dalam PPM : Sekretariat

f. Mahasiswa 2

Nama : Dwi Astuti
NIM : 106224028
Fakultas/Jurusan/Prodi : FIK / PKO
Waktu yang disediakan : 12 jam
Tugas dalam PPM : Perlengkapan.

D. Rencana Anggaran

Pembuatan anggaran mengacu pada ketentuan penggunaan biaya sebagai berikut.

a. Honorarium/upah	: Rp. 1.500.000,00
b. Bahan habis pakai dan suku cadang	: Rp. 2.500.000,00
c. Perjalanan	: Rp. 500,000,00
d. Pelaporan	: <u>Rp. 500.000,00</u> +
Jumlah	: Rp. 5.000.000,00