

**NARASI KEGIATAN
TES CALON SISWA KELAS KHUSUS OLAHRAGA
SMA N 1 SLOGOHIMO WONOGIRI**

Sebagai Testor Calon Siswa
Kelas Khusus Olahraga SMA N 1 Slogohimo Wonogiri



Oleh:
Danang Wicaksono, M.Or
NIP. 19820826 200812 1 001
danangvega@yahoo.co.id

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

A. Nama Kegiatan

Tes calon siswa kelas khusus olahraga SMA N 1 Slogohimo Wonogiri.

B. Latar Belakang Kegiatan

Prestasi olahraga diperoleh secara sengaja dengan istilah asing “by design”. Untuk memperoleh bibit atlet yang berprestasi diperlukan adanya sistem pemanduan bakat. Dengan demikian pembinaan harus dilakukan sejak usia dini yang dilakukan secara kontinyu, progresif, dan berkelanjutan. Terkait dengan hal tersebut SMA N I Slogohimo Wonogiri merasa tertantang untuk melakukan pembinaan prestasi olahraga dengan cara membuat Kelas Khusus Olahraga yang ditangani secara professional.

Keberadaan kelas khusus olahraga sangat membantu pembinaan olahraga untuk prestasi. Atlet yang memiliki keberbakatan khusus akan ditampung dan dilatih di sekolah dengan format kelas khusus olahraga. SMA N 1 Slogohimo Wonogiri merupakan salah satu sekolah yang memiliki kelas khusus olahraga dengan beberapa cabang olahraga unggulannya. Upaya pemanduan bakat untuk menyaring calon siswa yang berpotensi dengan cabang olahraga pilihannya maka pihak SMA N 1 Slogohimo Wonogiri bekerjasama dengan FIK UNY. Kerjasama dilakukan untuk melakukan seleksi masuk calon siswa kelas olahraga. Dengan demikian calon siswa yang akan dibina di SMA N I Slogohimo Wonogiri merupakan atlet yang memiliki potensi untuk dapat meraih prestasi pada cabang olahraganya masing-masing.

C. Dasar Kegiatan

Dasar kegiatan berdasarkan pada surat tugas dari dekan FIK UNY No. 1161/UN34.16/KP/2011. Pada surat tugas saya ditugasi untuk menjadi testor kelas khusus olahraga SMA N 1 Slogohimo Wonogiri.

D. Tujuan Kegiatan

Kegiatan ini bertujuan memberikan rekomendasi calon siswa kelas olahraga kepada pihak SMA N 1 Slogohimo Wonogiri. Rekomendasi dilakukan dengan cara mengambil data dari calon siswa yang akan masuk ke kelas khusus olahraga di SMA N 1 Slogohimo Wonogiri. Tes dan pengukuran dilakukan untuk mengumpulkan data tersebut. Sehingga data yang diperoleh akan dijadikan bahan untuk merekomendasi calon siswa yang layak masuk ke kelas khusus olahraga di SMA N 1 Slogohimo Wonogiri.

E. Bentuk Kegiatan

Kegiatan yang dilakukan dalam rangka tes calon siswa kelas khusus olahraga SMA N 1 Slogohimo Wonogiri adalah dengan cara melakukan tes dan pengukuran. Bentuk tes dan pengukuran yang dilakukan yaitu:

1. Tes kesehatan
2. Pengukuran Tinggi badan dan Berat badan
3. Pengukuran kelentukan togok
4. Keseimbangan
5. Kekuatan otot punggung
6. Kekuatan otot tungkai
7. Power tungkai

8. Kecepatan
9. Daya tahan aerobik
10. Tes cabang olahraga

F. Waktu dan tempat pelaksanaan

Pelaksanaan tes calon siswa kelas khusus olahraga SMA N 1 Slogohimo

Wonogiri pada:

Hari : Sabtu

Tanggal : 2 Juli 2011

Tempat : SMA N 1 Slogohimo Wonogiri

G. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan tes calon siswa kelas khusus olahraga SMA N 1 Slogohimo Wonogiri dilaksanakan dengan melakukan tes dan pengukuran beberapa komponen biomotor fisik. Dimulai dari pengukuran tinggi badan dan berat badan lalu tes kesehatan yang dilayani oleh pihak dokter dari puskesmas setempat. Dilanjutkan pengukuran dan tes kondisi biomotor: pengukuran kelenturan tolok dengan menggunakan alat fleksometer dengan satuan hitungan cm. Dilanjutkan pengukuran keseimbangan (*balance*) dengan menggunakan balok sebagai tumpuan, satuan hitungan menggunakan detik. Berikutnya adalah kekuatan otot punggung, diukur menggunakan *back dynamometer*, satuan pengukuran dengan kg. Pengukuran berikutnya adalah pengukuran kekuatan otot tungkai. diukur dengan menggunakan leg dynamometer dengan satuan hitungan kg. Komponen biomotor berikutnya yang diukur adalah *power* tungkai dengan menggunakan alat *jump DF*, satuan hitungannya adalah cm.

Pengukuran kecepatan lari menggunakan lintasan lari 40 m dengan satuan hitungan detik. Biomotor terakhir yang diukur yaitu daya tahan aerobik dengan menggunakan tes multistage. Sementara tes kecakapan olahraga dilakukan sesuai dengan cabang olahraga pilihannya. Pada waktu bertugas tes kecakapan saya berada di pos cabang olahraga bola voli. Tes yang saya lakukan dengan tim adalah tes kecakapan passing dengan menggunakan *brady test volleyball* dan dengan pengamatan pada waktu calon siswa melakukan passing secara individual, berkawan dan pada waktu smas.

H. Hasil kegiatan

Hasil kegiatan tes calon siswa kelas khusus olahraga SMA N 1 Slogohimo Wonogiri adalah pihak FIK UNY dapat memberikan rekomendasi kepada pihak sekolah SMA N 1 Slogohimo Wonogiri calon siswa yang memiliki bakat sesuai dengan cabang olahraganya.