

## **TESTOR ATLET PELATDA PORDA KABUPATEN SLEMAN**

### **A. NAMA KEGIATAN**

Kegiatan ini diberi nama “Tes Fisik Atlet Pemusatan Latihan Daerah (Pelatda) Kabupaten Sleman untuk Menghadapi PORDA VIII Tahun 2005 di Kabupaten Kulon Progo”

### **B. LATAR BELAKANG**

Kabupaten Sleman merupakan pemegang mahkota juara umum pada PORDA VII Tahun 2003, di Kabupaten Gunungkidul. Guna mem-pertahankan predikat sebagai juara umum, Kabupaten Sleman, dalam hal ini KONI Kabupaten Sleman telah melakukan berbagai upaya, ter-masuk melakukan tes fisik bagi para atletnya.

Tes kemampuan fisik atlet pelatda PORDA Kabupaten Sleman ini meliputi: (1) Tes *Vertical Jump*, untuk mengukur power tungkai, (2) Tes *Bent Knee Sit Up*, untuk mengukur daya tahan otot perut, (3) Tes *Trunk Strength Endurance*, untuk mengukur daya tahan dan kekuatan otot punggung, (4) Tes *Sit and Reach*, untuk mengukur fleksibilitas batang tubuh dan sendi panggul, (5) Tes *Multistage*, untuk mengukur daya tahan jantung paru.

Tes ini dimaksudkan untuk mengetahui kondisi fisik awal atlet sebelum dimasukkan ke pemusatan latihan daerah atau pelatda. Para pelatih dari berbagai cabang olahraga (cabor) akan menggunakan

hasil tes ini sebagai dasar untuk menentukan program latihan. Selama dipelatdakan para atlet akan ditangani oleh para pelatih yang benar-benar profesional, sehingga hasilnya dapat dipertanggungjawabkan. Tidak ada kompromi bagi atlet yang bermalas-malasan, karena mereka pasti akan dikenai sanksi atau bahkan dikeluarkan dari pelatda.

Setelah menjalani pelatda selama enam bulan, para atlet akan menjalani serangkaian uji coba ke luar daerah, seperti ke Jawa Barat, Jawa Timur, bahkan ke luar Jawa, seperti Bali. Sekembali dari uji coba dan sebelum terjun ke PORDA VIII di Kulon Progo, para atlet akan menjalani tes fisik kembali untuk menentukan laik tidaknya mereka dikirim ke arena. Mereka yang lolos dalam tes fisik tahap kedua ini, besar kemungkinannya dikirim ke PORDA VIII.

### **C. DASAR KEGIATAN**

Tugas menjadi testor atlet pelatda PORDA VIII Kabupaten Sleman didasarkan pada surat penugasan/izin Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK), Universitas Negeri Yogyakarta (UNY), nomor:148/J.35.16/KP/2005, tertanggal 23 Januari 2005. Berdasarkan surat penugasan/izin tersebut yang mengacu pada surat Penanggung Jawab Tes Fisik Atlet Pelatda PORDA VIII Kabupaten Sleman, sebanyak enam belas dosen FIK UNY ditugasi menjadi testor pada kegiatan tersebut. Kendatipun misinya sama, dalam menjalankan tugasnya,

mereka dibagi dalam kelompok-kelompok yang berbeda-beda.

Adapun keenam belas dosen FIK UNY yang ditugasi menjadi  
testor atlet pelatda PORDA VIII Kabupaten Sleman meliputi:

1. Nama : FX. Sugiyanto, M.Pd.  
NIP : 130795228  
Pangkat/Gol. : Pembina Tingkat I, IV/b
2. Nama : Margono, M.Pd.  
NIP : 131570313  
Pangkat/Gol. : Pembina, IV/a
3. Nama : Sukadiyanto, M.Pd.  
NIP : 131655986  
Pangkat/Gol. : Pembina, IV/a
4. Nama : Yustinus Sukarmin, M.S.  
NIP : 131411062  
Pangkat/Gol. : Pembina, IV/a
5. Nama : Dedy Sumiarsono, M.Or.  
NIP : 131782840  
Pangkat/Gol. : Penata Tingkat I, III/d
6. Nama : B. Suhartini, M.Kes.  
NIP : 131655987  
Pangkat/Gol. : Penata, III/c
7. Nama : SB. Pranotohadi, M.Kes.  
NIP : 131453190

Pangkat/Gol. : Penata, III/c

8. Nama : Eddy Purnomo, M.Kes.

NIP : 131872516

Pangkat/Gol. : Penata, III/c

9. Nama : Rumpis Agus Sudarko, M.S.

NIP : 131571721

Pangkat/Gol. : Penata Muda Tingkat I, III/b

10. Nama : Sriawan, M.Kes.

NIP : 131639017

Pangkat/Gol.: Penata Muda Tingkat I, III/b

11. Nama : Hari Yulianto, M.Kes.

NIP : 132107019

Pangkat/Gol.: Penata Muda, III/a

12. Nama : Ngatman, M.Pd.

NIP : 132093449

Pangkat/Gol.: Penata Muda, III/a

13. Nama : Fauzi Idris, M.Si.

NIP : 131877182

Pangkat/Gol.: Penata Muda, III/a

14. Nama : Agus Supriyanto, S.Pd.

NIP : 132300163

Pangkat/Gol.: Penata Muda, III/a

15. Nama : Danardono, S.Pd.

NIP : 132300166

Pangkat/Gol.: Penata Muda, III/a

16. Nama : Awan Hariono, S.Pd.

NIP : 132300164

Pangkat/Gol.: Penata Muda, III/a

#### **D. TUJUAN KEGIATAN**

Beberapa tujuan yang ingin dicapai melalui kegiatan pengetesan kondisi fisik atlet pelatda PORDA Kabupaten Sleman, di antaranya adalah:

1. Untuk mengetahui kondisi fisik secara dini atlet pelatda Kabupaten Sleman yang akan dipersiapkan mengikuti PORDA VIII 2005 DIY di Kabupaten Kulon Progo, sebelum dimasukkan ke pemusatan latihan daerah (pelatda).
2. Untuk menentukan landasan ilmiah guna menyusun program latihan bagi atlet pelatda PORDA Kabupaten Sleman.
3. Untuk memperoleh dasar yang kuat dalam menyeleksi atlet yang akan mewakili Kabupaten Sleman dalam PORDA VIII 2005 DIY.

#### **E. RUANG LINGKUP KEGIATAN**

Kegiatan mengetes ini melibatkan seluruh atlet pelatda PORDA Kabupaten Sleman yang berjumlah 289 orang dari 19 cabor. Kesembilan belas cabor itu terdiri atas: (1) cabor anggar = 9 orang, (2) cabor atletik = 34 orang, (3) cabor bolabasket = 13 orang, (4) cabor

bola voli = 7 orang, (5) cabor dayung = 22 orang, (6) cabor gulat = 2 orang, (7) cabor hoki = 14 orang, (8) cabor kempo = 2 orang, (9) cabor karate = 40 orang, (10) cabor panahan = 17 orang, (11) cabor pencak silat = 19 orang, (12) cabor renang = 11 orang, (13) cabor sepakbola = 31 orang, (14) cabor sepak takraw = 12 orang, (15) cabor tae kwon do = 16 orang, (16) cabor tarung drajat = 16 orang, (17) cabor tenis lapangan = 6 orang, (18) cabor tenis meja = 5 orang, dan (19) cabor catur = 13 orang.

#### **F. TEMPAT DAN WAKTU KEGIATAN**

Seluruh kegiatan pengetesan ini dipusatkan di gedung olahraga (GOR) Pangukan Kabupaten Sleman. Kegiatan dilaksanakan selama tiga hari, mulai tanggal 23 sampai dengan 25 Januari 2005, dari pukul 07.00 s.d. 12.00 WIB. Karena pelaksanaan tes bukan merupakan hari libur, ada sebagian atlet yang tidak dapat hadir mengikuti tes dengan alasan tidak mendapatkan izin dari sekolah atau kantor tempat mereka sekolah atau bekerja.

#### **G. PELAKSANAAN DAN HASIL KEGIATAN**

GOR Pangukan yang sebenarnya cukup luas terasa sesak dan panas karena seluruh nomor tes dilaksanakan di dalam gedung secara bersama-sama. Proses pelaksanaan mengikuti metode “ban berjalan”, artinya setiap atlet harus mengikuti tes secara urut dari tes pertama, kedua, dan seterusnya sampai tes terakhir.

Mereka harus mengantri untuk mengikuti tes, tidak pandang mereka dari cabor apa, siapa yang datang lebih awal akan mendapat kesempatan lebih dahulu. Pada awal pelaksanaan tes memang terjadi sedikit kesemrawutan, karena banyaknya peserta tes yang mengantri. Setelah seluruh *station* tes terpakai suasananya mulai agak tenang, karena mereka sudah mulai berkonsentrasi pada macam tes yang akan diikuti. Kendatipun demikian, *bottle neck* terjadi juga, yaitu di tes multi tahap. Dalam tes ini atlet sengaja diberi kesempatan untuk berlari selama mungkin sesuai dengan irama yang telah ditentukan.

Hasil tes fisik atlet pelatda PORDA Kabupaten Sleman, berupa *T-Score*, dapat ditunjukkan pada tabel 1 berikut ini:

**Tabel 1. Hasil Tes Fisik Atlet Pelatda PORDA Kabupaten Sleman**

NO.	DATA	T-SCORE				
		VJ	SU	TSE	SR	MS
1.	Maksimal	74.62	79.24	73.25	70.65	79.67
2.	Minimal	26.80	22.77	9.99	18.45	14.08
3.	<i>Mean</i>	50.00	50.00	50.00	49.89	50.00
4.	<i>SD</i>	10.00	10.00	10.00	10.16	10.00

**Keterangan:**

VJ = *Vertical Jump*  
SU = *Sit Up*  
TSE = *Trunk Strength Endurance*  
SR = *Sit and Reach*  
MS = *Multistage*