

Nanggroe : Jurnal Pengabdian Cendikia
 Volume 4, Nomor 4, July 2025, Halaman 221-228
 Licenced by CC BY-SA 4.0
 e-ISSN: [2986-7002](https://doi.org/10.2986-7002)
 DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.16976747>

Pelatihan Peyusunan Instrumen Tes Kondisi Fisik Bagi Atlet Bulutangkis PB. Gemilang

Soemardiawan¹, Maulidin², Solatiah³, Ali Muhaimin^{4*}, Andi Anshari Bausad⁵

^{1,2,3,4,5}Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, FIKKM, UNDIKMA

Email: alimuhaimin@undikma.ac.id

Abstract

The expected goal is to create trainers who have knowledge about training in preparing physical condition test instruments for PB badminton athletes. Gemilang understands the importance of the physical condition components of badminton in Mataram. improve the performance of all Mataram City athletes effectively, efficiently and modernly. Mitra's problem is that the trainers lack knowledge regarding training in preparing physical condition test instruments for PB badminton athletes. Glorious, and many trainers still carry out conventional physical conditions without using sports science technology that is developing in the field of sports. The urgency of the problem is that there are no guidelines for the physical condition test instruments used by PB. The Glorious City of Mataram, is only conventional, not programmed to be varied, effective, the coach's experience of being an athlete is not the solution that is obtained. The solution method is by holding socialization, training, mentoring and evaluation analysis. Training on preparing physical condition test instruments for PB badminton athletes. A good performance according to this branch of sport. So that the training guidelines for preparing test instruments can be used as a basis for coaches to determine the physical condition of Badminton athletes. It is hoped that the results of the training service research will allow coaches to develop test instruments and measure physical conditions as reference material in formulating training programs so that they can improve the performance of badminton athletes. The conclusion is that there is knowledge about training in preparing physical condition test instruments for PB badminton athletes. Brilliant. provide a significant impact on systematic physical condition tests, effectively and efficiently to improve the performance of Mataram badminton athletes.

Keywords: Training, test instruments, badminton

Abstrak

Tujuan yang di harapkan agar nanti tewujudnya pelatih yang mempunyai pengetahuan tentang Pelatihan peyusunan instrumen tes kondisi fisik bagi atlet bulutangkis PB. Gemilang yang memhami akan p e n t i n g n y a tentang komponen kondisi fisik yang cabang olahraga bulutangkis di Mataram. meningkatkan *performance* semua atlet Kota Mataram secara efektif, efisien dan modern. permasalahan Mitra adalah Minimnya para pelatih memahami pengetahuan tentang Pelatihan peyusunan instrumen tes kondisi fisik bagi atlet bulutangkis PB. Gemilang, serta banyak Pelatih masih melakukan kondisi fisik secara konvensional tidak mnggunakan teknologi *sport science* yang berkembang di bidang olahraga. Urgensi permasalahan adalah belum ada pedoman instrument tes kondisi fisik yang di gunakan PB. Gemilang Kota Mataram, hanya bersifat konvensional, tidak terprogram bervariasi, efektif, pengalaman pelatih menjadi atlet bukan solusi yang didapatkan. Metode pemecahannya, yaitu dengan cara mengadakan Sosialisasi, pelatihan, pendampingan, dan evaluasi analisis Pelatihan peyusunan instrumen tes kondisi fisik bagi atlet bulutangkis PB. Gemilang yang baik sesuai dengan kecabangan olahraga tersebut. Supaya pedoman pelatihan peyusunan instrumen tes tersebut dapat digunakan sebagai dasar pelatih untuk menentukan kondisi fisik atletnya Bulutangkis. Hasil penelitian pengabdian pelatihan diharapkan para pelatih bisa meyusun instrumen tes dan pengukuran kondisi fisik sebagai bahan rujukan dalam merumuskan program latihan sehingga dapat meningkatkan prestasi atlet bulutangkis. Simpulan adalah agar pengetahuan tentang Pelatihan peyusunan instrumen tes kondisi fisik bagi atlet bulutangkis PB. Gemilang. memberikan dampak peningkatan yang signifikan terhadap tes kondisi fisik sistmatis, e cara efektif, efisien untuk meningkatkan prestasi atlet bulutangkis mataram.

Kata Kunci: Pelatihan, instrumen tes, bulutangkis

Article Info

Received date: 25 June 2025

Revised date: 27 June 2025

Accepted date: 23 July 2025

PENDAHULUAN

Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) Mataram optimis bisa mempertahankan gelar juara umum Porprov NTB. Namun mereka tidak mau terlena dan tetap mempersiapkan dengan matang

kontingen Porprov NTB 2022. Kita sudah bentuk tim yang akan menangani atlet dalam Pelatda Sangkareang, Dari hasil pemetaan awal, pihaknya optimis bisa mempertahankan gelar juara umum Porprov. Dari data perolehan medali Porprov 2022 Mataram. Mataram keluar sebagai juara umum dengan 157 medali emas. 112 Perak, 88 Perunggu Posisi kedua ditempati Kabupaten Dompu dengan 38 medali emas. Melihat selisih ini, peluang Mataram menjadi juara umum lagi terbuka lebar. Kita optimis dan harus dibarengi dengan persiapan yang matang.

2 kali Kegiatan Poprov Bulutangkis Kota Mataram Kalah saing antara lain kabupaten Lombok timur, Lombok barat, Sumbawa, dan Kabupaten Lombo Utara menjadi pesaing berat Koni Kota Mataram, khususnya cabang olahraga bulutangkis, ini meyebabkan para pengurus PBSI Kota mataram memutar otak dimana letak masalah dalam hal tersebut. Sumber atlet peyumbang pemain terbesar adalah di klub PB. Gemilang Kota Mataram untuk ajang Poporov NTB tahun 2018. Maka pengurus dan pelatih mengadakan kegiatan pelatihan agar nanti peningkatan *performance* atlet PB Gemilang ini sudah ada. Permasalahan yang dihadapi adalah Belum ada Pelatihan peyusunan instrumen tes kondisi fisik bagi atlet bulutangkis PB. Gemilang.

Kondisi fisik merupakan satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar-tawar lagi. Dengan kondisi fisik yang baik akan memungkinkan dilakukan teknik yang baik dan sempurna, serta dapat meningkatkan kualitas bermain. Kondisi fisik dalam olahraga diartikan sebagai semua kemampuan jasmani yang menentukan prestasi yang realisasinya dilakukan melalui kesanggupan pribadi (kemampuan atau motivasi)

Donie, (2009:112). Komponen kondisi fisik yang dibutuhkan oleh atlet sepak bola adalah: daya tahan kardiovaskuler (*cardiovascular endurance*), daya tahan otot (*muscle endurance*), kekuatan otot (*muscle strength*), *power*, kelentukan (*flexibility*), komposisi tubuh (*body composition*), kecepatan gerak (*speed of moment*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), kecepatan reaksi (*reaction time*), dan koordinasi (*coordination*).

Untuk mencapai prestasi maksimal pada semua cabang olahraga ini, atlet harus tekun dan rutin dalam latihan agar dapat menguasai teknik yang benar serta dibutuhkan fisik yang kuat untuk menunjang dalam melakukan gerakan. Kondisi fisik sangatlah berpengaruh dalam olahraga ini, kondisi fisik merupakan unsur yang penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan teknik, taktik, maupun strategi dalam olahraga. Persiapan kondisi fisik sangat penting untuk meningkatkan dan memantapkan kualitas teknik. Tanpa persiapan kondisi fisik yang memadai maka akan sulit untuk mencapai prestasi yang tinggi.

Tujuan dari latihan kondisi fisik adalah untuk meningkatkan kualitas fungsional organ tubuh sesuai dengan kebutuhan dan tuntutan untuk mencapai prastasi yang optimal khususnya pada cabang olahraga. Status kondisi fisik dapat mencapai titik optimal jika memulai latihan sejak usia dini dan dilakukan secara terus menerus dan berkelanjutan dengan berpedoman pada prinsip-prinsip dasar latihan. Status kondisi fisik seseorang dapat diketahui dengan cara penilaian yang berbentuk tes kemampuan. Tes ini dapat dilakukan di dalam labratorium dan di lapangan. Meskipun tes yang dilakukan di laboratorium memerlukan alat-alat yang mahal, tetapi kedua tes tersebut hendaknya dilakukan agar hasil penilaian benar-benar objektif. Masalah selama ini pada tes fisik atlet, data hasil tes fisik dihitung dengan cara manual, menghitung dengan manual masih lambat.

Seorang pelatih cabang olahraga bulutangkis hendaknya memahami kondisi atlet yang dilatih sehingga peningkatan performa dalam cabang olahraga yang ditekuni akan meningkat secara baik. Faktor fisik merupakan factor yang sangat fundamental dalam pembentukan prestasi olahraga. Perlu adanya alat ukur untuk mengetahui tingkat kondisi fisik dari atlet sehingga dapat dijadikan acuan dalam penentuan program latihan. Dengan dibekalinya para pelatih cabang olahraga tentang penyusunan instrumen tes dan pengukuran kondisi fisik diharapkan pelatih mampu menyusun alat ukur yang memiliki kriteria yang baik dalam menentukan tingkat kondisi fisik atlet.

Pelatihan penyusunan instrumen tes kondisi fisik bagi atlet bulutangkis PB. Gemilang yang baik sesuai dengan semua kecabangan olahraga, yang di lakukan di Cabang Olahraga Bulutangkis seperti Tes berupa tes tinggi badan, Tekan Darah, Skinfod Caliper untuk ketebalan lemak, bagian *Biceps*, *Triceps*, *subcapular*, *abdominal*, Tes *Spedd* (lari 30 meter), *Agility*, *Flexibility*, *Tes hexagonal*, *Balance Beam*, *Vertical Jump*, *back Strenght*, *Grip Strenght*, *leg Strenght*, *expending Strenght*, *Sit-up* 60 detik, *Push up* 60 detik, dan *vo max* atau *Bleep* Tes dan yang paling terakhir mengecek *Recovery* selama 3 menit ini pedoman banko tes yang dibuat oleh tim. Tujuan adalah untuk memberikan pengetahuan,

pengalaman yang berkaitan tentang Pelatihan penyusunan instrumen tes kondisi fisik bagi atlet bulutangkis PB. Gemilang.

Urgensi permasalahan ada pada model tes kondisi fisik dan instrumen tes yang di gunakan di kalangan PBSI Kota Mataram, hanya bersifat konvensional melatih kondisi fisik dengan pengalaman pelatih menjadi pemain itulah bukan solusi yang di dapatkan, namun perlu model tes kondisi fisik yang baik sesuai dengan cabang olahraga tersebut. Supaya dapat digunakan pedoman buku saku kondisi fisik buat cabang olahraga di PBSI Kota Mataram, sehingga adanya Pelatihan penyusunan instrumen tes kondisi fisik bagi atlet bulutangkis PB. Gemilang dapat meningkatkan prestasi Olahraga di kota Mataram secara baik dalam sistematis serta dapat mengirimkan atlet Kota Mataram untuk perwakilan PON, maupun SEGAMES di bidang olahraga

METODE PELAKSANAAN

Metode program penelitian pengabdian ini akan direalisasikan dengan menggunakan pendekatan terpadu melalui implementasi pelatihan yang sesuai dengan siklus kegiatan pelatihan yang terstandar yang meliputi analisis kebutuhan pelatihan, perencanaan pelatihan, penyusunan bahan pelatihan, pelaksanaan pelatihan, dan evaluasi pelatihan (Mujiman, 2009), dengan diperkuat kegiatan pendampingan pasca pelatihan sebagai bentuk untuk meningkatkan efektifitas Pelatihan penyusunan instrumen tes kondisi fisik bagi atlet bulutangkis PB. Gemilang.

Adapun langkah-langkah pengabdian digunakan. kerja program penelitian pengabdian ini antara lain Adapun metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan ini adalah

1. Sosialisasi dan pemaparan kegiatan: bertujuan untuk memberikan informasi, masukan sekaligus arahan kepada mitra dan menyiapkan segala kebutuhan untuk pelaksanaan kegiatan dan mengidentifikasi bahan yang diperlukan.
2. Pelatihan: bertujuan bimbingan teknis untuk memberikan pengetahuan dan masukan dan informasi mengenai cara pelatihan.
3. Pendampingan: Pelatihan: merupakan kegiatan inti untuk memberikan bekal materi dan praktek serta bimbingan teknis pembuatan instrumen tes serta pengukuran kondisi fisik bagi atlet bulutangkis PB. Gemilang.
4. evaluasi dan analisis memberikan pengetahuan tentang pedoman instrumen tes kondisi fisik. Adapun keberhasilan Keberhasilan pelaksanaan pelatihan ini dilihat dari:
 - a) kehadiran peserta pelatihan yang dilihat pada daftar presensi peserta, minimal peserta yang hadir mencapai 75% dari total undangan peserta Latihan.
 - b) partisipasi peserta latihan dalam mengikuti kegiatan selama pelatihan berlangsung.
 - c) kemampuan mempresentasikan hasil instrumen yang disusun.
 - d) Kelengkapan instrumen yang disusun.

Melalui kerjasama antara tim dengan Mitra dalam hal ini Koni Kota Mataram diharapkan mampu memberikan dampak pengetahuan terkait Pelatihan penyusunan instrumen tes kondisi fisik bagi atlet bulutangkis PB. Gemilang. Sasaran utama dalam pelaksanaan kegiatan penelitian pengabdian ini adalah semua pelatih Koni Kota Mataram di Kota Mataram. Jumlah sasaran terlibat kegiatan adalah sebanyak 20 pelatih ini bekerjasama dengan mitra Koni Kota Mataram dan peran mitra adalah yang juga memfasilitasi penyediaan lokasi kegiatan.

Program penelitian pengabdian ini akan direalisasikan dengan menggunakan pendekatan terpadu melalui implementasi pelatihan yang sesuai dengan siklus kegiatan pelatihan yang terstandar yang meliputi analisis kebutuhan pelatihan, perencanaan pelatihan, penyusunan bahan pelatihan Metode yang dilaksanakan dalam kegiatan ini adalah metode ceramah, diskusi latihan dan metode demonstrasi. kontribusi dalam kegiatan untuk memberikan pengetahuan tentang Pelatihan penyusunan instrumen tes kondisi fisik bagi atlet bulutangkis PB. Gemilang. memberikan dampak peningkatan yang signifikan terhadap tes kondisi fisik atlet bulu tangkis secara sistematis.

Secara garis besar pemecahan masalah dilakukan dengan melakukan analisis kebutuhan pelatih di kota Mataram mengenai kesulitan dalam merancang instrumen Pelatihan penyusunan instrumen tes kondisi fisik bagi atlet bulutangkis PB. Gemilang. khususnya instrumen Metode penyusunan instrumen tes serta pengukuran kondisi fisik akan memaparkan secara rinci tentang jenis/ rancangan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan, metode serta langkah –langkah pelaksanaan sampai dengan evaluasi serta monitoring pelaksanaan pengabdian.

Tabel 1. Metode Pelaksanaan Kegiatan

No	Rencana Kegiatan	Metode/Pendekatan	Tujuan/Luaran
1	Sosialisasi Pemambaran materi Identifikasi Kondisi Fisik Atlet	Ceramah	Pelatih mampu mengidentifikasi komponen kondisi fisik atlet bulutangkis
2	Pelatihan peyusunan pedoman Tes & Pengukuran	Ceramah	Pelatih mampu menyusun instrumen tes kondisi fisik atlet bulutangkis
3	Pendampingan implementasi Pelatihan peyusunan pedoman Tes & Pengukuran	Ceramah dan Praktikum	dan Pelatih dapat mengaplikasikan instrumen tes yang sudah disusun
4	Evaluasi, Analisis hasil Praktik Tes dan Pengukuran	Ceramah dan Praktikum	Pelatih dapat menganalisis dan merumuskan tindak lanjut bedasarkan hasil tes

Hal ini didasarkan pada hasil yang telah dilaksanakan di awal kegiatan, bahwa sebagian pelatih masih kesulitan dalam menyusun Pelatihan peyusunan instrumen tes kondisi fisik bagi atlet bulutangkis PB. Gemilang, ketika merancang dan menyusun instrumen penilaian. Kegiatan pelatihan dilaksanakan dalam tiga tahapan yaitu:

1. Sosialisasi atau pemaparan materi Pelatihan peyusunan instrumen tes serta pengukuran,
2. pelatihan menyusun Pelatihan peyusunan instrumen tes serta pengukuran,
3. pendampingan dalam mengimplementasikan Pelatihan peyusunan instrumen tes serta pengukuran,
4. Evaluasi dan analisis Pelatihan peyusunan instrumen tes serta pengukuran kegiatan. Metode yang digunakan adalah ceramah dan praktikum pelatihan partisipatif, serta pemberian tugas pembuatan program latihan. Subjek yang dilibatkan sebanyak 20 pelatih yang berada di Kota Mataram. Yang Pelaksanaan pelatihan dilakukan selama 2 hari mulai dari 2-4 Oktober 2023 bertempat di Klub PB. Gemilang. Secara lebih rinci metode kegiatan dapat dijelaskan dengan mengikuti tahap.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang diperoleh dari kegiatan ini cukup berhasil, penggunaan pendekatan kolaboratif dengan observasi lapangan, tes perbutan, dan dokumentasi, selain itu juga menggunakan metode ceramah, diskusi, dan praktik langsung ternyata dapat Pelatihan peyusunan instrumen tes kondisi fisik bagi atlet bulutangkis PB. Gemilang. Pada tahap pelaksanaan metode pemberian tugas pelatih mengetahui cara melakukan tes kondisi fisik, masing-masing kelompok mengaplikasikan cara melakukan tes tersebut.



Gambar 1. Pelaksanaan PKM

Hasil dari masing-masing kelompok dipresentasikan untuk dianalisis dan diberi umpan balik dalam rangka melaksanakan instrumen Kondisi fisik. Adapun hasil dari pelaksanaan pelatihan penyusunan instrumen tes ini adalah sebagai berikut. Kehadiran peserta dalam mengikuti Pelatihan penyusunan instrumen tes kondisi fisik bagi atlet bulutangkis PB. Gemilang telah dalam Pelatihan penyusunan pedoman Tes & Pengukuran, Pelatihan penyusunan pedoman Tes & Pengukuran mencapai, Pendampingan, dan evaluasi dan Analisis adalah hasil baik dilihat dari kehadiran peserta mengikuti. setelah akhir dari kegiatan pelatihan penyusunan instrumen tes serta pengukuran kondisi fisik bagi Atlet PB. Gemilang sebagai peserta sudah mampu menyusun instrumen tes kondisi fisik semua cabang olahraga bulutangkis.

Berdasarkan pada kondisi permasalahan yang dihadapi oleh mitra, maka solusi yang ditawarkan dalam kegiatan Pelatihan penyusunan instrumen tes serta pengukuran kondisi fisik bagi Atlet PB. Gemilang nantinya dapat di gunakan untuk penyusunan instrument buku saku latihan tes kondisi fisik atlet PB. Gemilang berikut. (a) Terwujud pelatihan penyusunan instrumen tes serta pengukuran kondisi fisik bagi Atlet PB. Gemilang Mataram, (b) Memberikan pengalaman pengetahuan dan keterampilan pada Pelatihan penyusunan instrumen tes kondisi fisik bagi atlet bulutangkis PB. Gemilang untuk terwujudnya masyarakat yang produktif, mandiri dan, kompetitif. Jumlah 20 peserta namun yang hadir sampai selesai kegiatan pelatihan berjumlah 20 peserta yang terdiri dari unsur pelatih Pelatda Kota Mataram. 2022.

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa target peserta telah tercapai. Ketercapaian tujuan pelatihan pelatihan penyusunan instrumen tes serta pengukuran kondisi fisik bagi Atlet PB. Gemilang Kota Mataram, maka dapat disimpulkan bahwa tujuan kegiatan ini dapat tercapai. Dari hasil yang telah dicapai dari kegiatan Pelatihan penyusunan instrumen tes tersebut, bahwa melalui pelatihan akan dapat meningkatkan kinerja pelatih dalam menyusun program Latihan pelatda sangkareang kota mataram, sebagai mana yang dinyatakan oleh Rivai dan sagala, 2012, bahwa pelatihan sebagai bagian pendidikan dalam waktu relatif singkat untuk meningkatkan kinerja serta mengutamakan praktek dari pada teori. Sedangkan menurut Simamora dalam Kamil (2010), pelatihan merupakan serangkaian aktivitas yang dirancang untuk meningkatkan pengetahuan, keahlian, maupun pengalaman, agar individu dapat mengubah sikapnya.

Keberhasilan dari Pelatihan penyusunan instrumen tes serta pengukuran kondisi fisik bagi Atlet PB. Gemilang Kota Mataram ini antara lain disebabkan karena terkait masalah prestasi olahraga KONI Kota mataram meningkat signifikan dari acara POPPROV NTB sebelumnya, dengan diadakan pelatihan tersebut dapat memberikan kontribusi pada pelatih untuk atlet mendapatkan hasil prestasi yang baik. Pelatihan ini masih sangat jarang dilaksanakan, sehingga berdampak pada keantusiasan pelatih untuk mengikuti pelatihan ini. Hal lain juga karena metode pelatihan yang dilaksanakan disertai pendampingan oleh Praktisi Dari LANKOR memberikan kualitas pelatih bulutangkis di Kota Mataram.

Keberlanjutan yang diharapkan dari pengabdian ini merujuk pada konsistensi pelatih dalam melaksanakan Pelatihan penyusunan instrumen tes kondisi fisik bagi atlet bulutangkis PB. Gemilang. Peserta pelatihan memberikan testimoni bahwa pelatihan penyusunan instrumen tes & pengukuran kondisi fisik bagi pelatih Bulutangkis kota mataram ini sangat menarik bagi pelatih Bulutangkis semua cabang olahraga di daerah tersebut, karena materi yang disampaikan sangat bermanfaat untuk meningkatkan kompetensi pelatih khususnya kompetensi pedagogic dalam mengidentifikasi dan merumuskan instrumen tes dan pengukuran kondisi fisik. Secara umum peserta memberikan testimoni bahwa pelatihan penyusunan instrumen tes & pengukuran kondisi fisik bagi pelatih Bulutangkis kota mataram ini sangat menarik bagi pelatih semua cabang olahraga di daerah tersebut, karena materi yang disampaikan sangat bermanfaat untuk meningkatkan kompetensi. Harapan peserta untuk kegiatan pengabdian pelatihan penyusunan instrumen tes & pengukuran kondisi fisik bagi pelatih seperti ini dapat diselenggarakan lebih banyak lagi dengan program-program yang lebih beragam dan berkelanjutan guna memaksimalkan prestasi atlet.

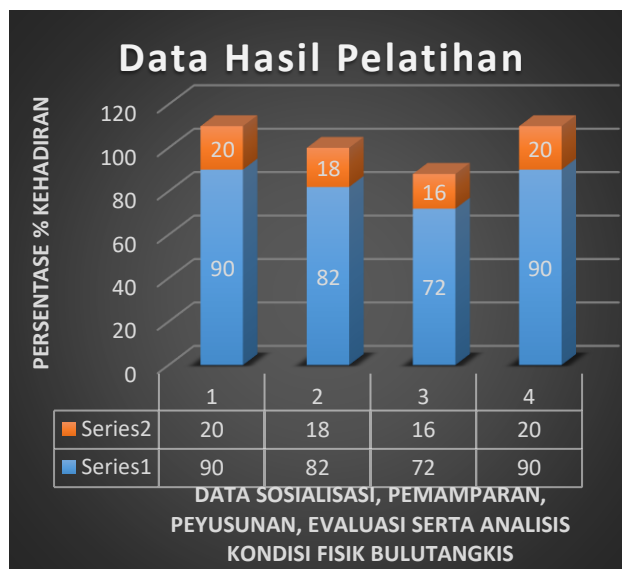
Kendala-kendala yang mungkin dihadapi Minimnya para pelatih memahami pengetahuan tentang Pelatihan penyusunan instrumen tes serta pengukuran kondisi fisik bagi Atlet Bulutangkis PB. Gemilang Mataram, Kurangnya minat para pelatih dan atlet tentang Pelatihan penyusunan instrumen tes serta pengukuran kondisi fisik bagi Atlet Pelatda Sangkareang Kota Mataram, banyak Pelatih masih melakukan kondisi fisik secara konvensional tidak menggunakan teknologi *sport science* yang berkembang di bidang olahraga, dan serta kurang hasil tes pengukuran kondisi fisik bagi Atlet Bulutangkis.

Misalnya saja penelitian yang dilakukan oleh Cheng and Ho (2001). Mereka menulis bahwa *While employee performance is one of the crucial measures emphasized by the top management, employees are more concerned about their own productivity and are increasingly aware of the accelerated obsolescence of knowledge and skills in their turbulent environment. As the literature suggests, by effectively training and developing employees, they will become more aligned for career growth—career potential enhances personal motivation.*

Dalam hasil Pelatihan penyusunan instrumen tes serta pengukuran kondisi fisik bagi Atlet Pelatda Sangkareang Kota Mataram. Data di peroleh dari hasil observasi pada pelatihan ini berjalan dengan baik, Adapun data-data dari hasil kegiatan di atas dapat dilihat pada table di bawah ini adalah terlampir: Tabel 2. Data Sosialisasi, Pemamparan, Penyusunan, evaluasi serta analisis Kondisi Fisik Atlet.

No	Aktifitas	Jumlah Peserta	Persentase
1	Kehadiran	20	90%
2	Pemamparan materi Identifikasi Kondisi Fisik Atlet	19	85%
3	Pelatihan penyusunan pedoman Tes & Pengukuran	18	82%
4	Pendampingan implementasi Pelatihan penyusunan pedoman Tes & Pengukuran	16	72%
5	Evaluasi , Analisis hasil Praktik Tes dan Pengukuran	20	90%

Dalam hasil Pelatihan penyusunan instrumen tes kondisi fisik bagi atlet bulutangkis PB. Gemilang. Adapun data-data dari hasil kegiatan di atas dapat dilihat pada chat bar di bawah ini adalah terlampir



Gambar 1. Data Sosialisasi, Pemamparan, Penyusunan, evaluasi serta analisis Kondisi Fisik Atlet

Berdasarkan hasil evaluasi kegiatan dapat ditarik beberapa kesimpulan antara lain bahwa hasil dari pelaksanaan pelatihan penyusunan instrumen tes ini adalah sebagai berikut. Kehadiran peserta dalam mengikuti pelatihan penyusunan instrumen tes serta pengukuran kondisi fisik bagi Atlet Pelatda Sangkareang Kota Mataram telah kehadiran mencapai 90%. Pelatihan penyusunan pedoman Tes & Pengukuran mencapai 85%, Pelatihan penyusunan pedoman Tes & Pengukuran mencapai 82%. Pendampingan implementasi Pelatihan penyusunan pedoman Tes & Pengukuran mencapai 72% dan evaluasi dan Analisis hasil Praktik Tes dan Pengukuran mencapai 90% hasil postes yang diadakan setelah akhir dari kegiatan Pelatihan penyusunan instrumen tes kondisi fisik bagi atlet bulutangkis PB. Gemilang sebagian peserta sudah mampu menyusun instrumen tes kondisi fisik cabang bulutangkis.

SIMPULAN

Peningkatan kompetensi pelatih dalam proses latihan sangat penting, karena keberhasilan capaian prestasi atlet tergantung pada pelatih. Dalam kegiatan pengabdian pelatihan diharapkan para pelatih mampu menyusun instrumen tes dan pengukuran kondisi fisik sebagai bahan rujukan dalam merumuskan program latihan sehingga dapat meningkatkan prestasi atlet. Respon para pelatih terhadap penyelenggaraan pengabdian sangat baik, sehingga pelatih dapat mengimplementasikan materi yang di dapat proses latihan. Tujuan memberikan pengetahuan tentang Pelatihan penyusunan instrumen tes kondisi fisik bagi atlet bulutangkis PB. Gemilang memberikan dampak peningkatan yang signifikan terhadap tes kondisi fisik sistmatis, ecara efektif, efisien untuk meningkatkan prestasi atlet kota mataram khususnya cabang olahraga bulutangkis.

SARAN

Diharapkan dari hasil pelatihan yang telah didapatkan pelatih dapat di mengaplikasikan pada proses latihan dalam merumuskan program latihan. Para pelatih juga harus meningkatkan kemampuannya secara terus menerus, sebagai wujud dari profesionalismenya sebagai seorang pelatih. pengetahuan tentang Pelatihan penyusunan instrumen tes kondisi fisik bagi atlet bulutangkis PB. Gemilang.memberikan dampak peningkatan yang signifikan terhadap tes kondisi fisik sistmatis, ecara efektif, efisien untuk meningkatkan prestasi atlet kota mataram cabang olahraga bulutangkis.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih terutama ditujukan kepada Kaprodi S2 PKO, terima kasih dapat Dekan FIKKM program studi PENJAS dan teman tim penelitian pengabdian

REFERENSI

- Abdul Haris Pito. (2020). Permasalahan Diklat Dan Solusinya. [Permasalahan Diklat Dan Solusinya | Abdul Haris Pito \(Wordpress.Com\).](#)
- Ardo Okilanda. (2020). Pelatihan Pelatih Fisik Level I Nasional Koni Ogan Komerling. *Jurnal PKM Ilmu Kependidikan*. Vol.3 No 2 Tahun 2020 ISSN Print/online: 2655-5069 2655-5077. Univessitas PGRI Palembang.
- Addy Idris. (2015). *Pengaruh latihan passing berpasangan terhadap kemampuan passing bawah siswa sekolah sepakbola kalasan usia 10-12 tahun.skrpsi*.FIK UNY.
- Bompa, T and Gregory Haff. (2009). *Peridization Theory and Methodology of Training. Fifth Edition*.United states: Human Kinetics.
- Imam Hariadi. (2019). *Pelatihan Penyusunan Instrumen Tes & Pengukuran Kondisi Fisik Bagi Pelatih Koni Kabupaten Malang*. *Jurnal Karinov*. Vol. 2 No. 2 (2019) : Mei
- Jenny Indrastoeti Siti Poerwanti, dkk. (2021). *Pelatihan Dan Pendampingan Merancang Instrumen Assessment For Learning Berbasis Portofolio Pada Guru-Guru Sekolah*. *Jurnal Widya Laksana*, Vol.10, No.1, Januari 2021.
- Mutohir, T. dan Lutan, R. (2009). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud,
- Mylsidayu dan Kurniawan. (2015). *Kepelatihan Olahraga*. Jakarta : PT Persada, 2015.University Press
- Mujiman, Haris, (2009). *Manajemen Pelatihan Berbasis Belajar Mandiri*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Maksum, Ali. (2012). *Metodologi Peneleitian Dalam Olahraga*. Surabaya : Unesa University Press.
- Nurhasan (2001). *Tes Dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia.
- Roesdiyanto & Setyo Bidiwanto (2010). *Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga*. Malang: Laboratorium Ilmu Keolahragaa Universitas Negeri Malang.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung : Alfabeta
- Winarno. (2011). *Metodologi Penelitian Dalam Pendidikan Jasmani*. Malang: Media Cakrawala Utama Press.
- Trianto. (2011). *Mendesain Model Pembelajaran tnovatif Progresif* Jakarta : Kencana.
- Tangkudung, James. (2012). *Kepelatihan Olahraga” Pembinaan Prestasi Olahraga”Edisi II*. Jakarta: Cerdas Jaya.