LAPORAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

PENGABDIAN JOIN KEMITRAAN FOK
DANA PNBP BLU FOK TAHUN ANGGARAN 2022

PELATIHAN PENGUKURAN KONDISI FISIK ATLET DI PERGURUAN TAPAK SUCI PROVINSI GORONTALO

KETUA TIM
Syarif Hidayat, M.Or
NIP. 197904032005011003

ANGGOTA TIM
Dra. Nurhayati Luputo, M.Pd
NIP. 195709021982032001
Dr. Suratmin, S.Pd., M.Or
NIP. 197105202001121002

JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO

2022

HALAMAN PENGESAHAN
PENGABDIAN JOIN KEMITRAAN FOK

1.	Judul Kegiatan	:	PELATIHAN PENGUKURAN KONDISI FISIK ATLET DI PERGURUAN TAPAK SUCI PROVINSI GORONTALO
2.	Lokasi	:	Pondok Pesantren Al – Hamim Bulotalangi Barat, Kec. Bulango Tim Kabupaten Bone Bolango
3.	Ketua Tim Pelaksana		
	a. Nama	:	Syarif Hidayat, S.Pd.Kor, M.Or
	b. NIP	:	197904032005011003
	c. Jabatan/Golongan	:	Lektor / 3 c
	d. Program Studi/Jurusan	:	Pendidikan Kepelatihan dan Olahraga / Pendidikan Kepelatihan dan Olahraga
	e. Bidang Keahlian	:	
	f. Alamat Kantor/Telp/Faks/E-mail	:	085328754639
	g. Alamat Rumah/Telp/Faks/E-mail	:	-
4.	Anggota Tim Pelaksana		
	a. Jumlah Anggota	:	1 orang
	b. Nama Anggota I / Bidang Keahlian	:	DRA. Nurhayati Liputo, M.PD /
	c. Nama Anggota II / Bidang Keahlian	:	-
	d. Mahasiswa yang terlibat	:	2 orang
5.	Lembaga/Institusi Mitra		
	a. Nama Lembaga / Mitra	:	Perguruan Seni Beladiri Indonesia Tapak Suci Putera Muhammadiyah Provinsi Gorontalo
	b. Penanggung Jawab	:	Rochmad Cahyuji Ganny, S.Pd
	c. Alamat/Telp./Fax/Surel	:	Jln. Molosipat W, Kecamatan. Kota Barat, Kota Gorontalo Email : pimwil31tspmgorontalo@gmail.com
	d. Jarak PT ke lokasi mitra (km)	:	7
	e. Bidang Kerja/Usaha	:	Pendidikan
6.	Jangka Waktu Pelaksanaan	:	4 bulan
7.	Sumber Dana	:	Dana PNBP BLU FOK Tahun 2022
8.	Total Biaya	:	Rp. 8.000.000,-

Mengetahui
Dekan Fakultas Olahraga Dan Kesehatan

(Prof. DR. Heflina Jusuf, M.KES)
NIP. 196310011988032002

Gorontalo, 25 Maret 2022
Ketua

(Syarif Hidayat, S.Pd.Kor, M.Or)
NIP. 197904032005011003

Mengetahui/Mengesahkan
Ketua LPM UNG

(Prof. Dr. Ishak Isa, M.Si)
NIP. 196105261987031005

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kepada Allah SWT, atas limpahan Rahmat dan Hidayahnya sehingga dapat merampungkan laporan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini. Kegiatan PkM ini dilaksanakan dalam bentuk pelatihan dan terlaksananya atas biaya PNBP BLU FOK tahun anggaran 2022.

Kegiatan PkM ini sangat memberikan manfaat khususnya bagi kelompok khalayak sasaran kegiatan pembinaan ini sangat berguna untuk menambah ilmu pengetahuan tentang pelatihan pengukuran kondisi fisik atlet di Perguruan Tapak Suci Provinsi Gorontalo. Sedangkan aplikasinya dilakukan secara praktik. Sementara bagi pelaksana kegiatan ini (Dosen) bermanfat bagi pengembangan ilmu terapan di masyarakat. Untuk itu kiranya program ini dapat dilanjutkan pada masa yang akan datang.

Terimakasih yang sebesar-besarnya untuk semua pihak yang telah membantu terlaksananya kegiatan pelatihan pengukuran kondisi fisik atlet di Perguruan Tapak Suci Provinsi Gorontalo. Kami menyadari sepenuhnya, bahwa laporan ini masih banyak kekurangan, oleh sebab itu dengan segala kerendahan hati penulis bersedia menerima saran dan kritik demi kesempurnaaan.

Gorontalo, Juni 2022

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN SAMPUL i
HALAMAN PENGESAHAN ii
KATA PENGANTAR iii
DAFTAR ISI v
BAB I PENDAHULUAN 1
1.1 Latar Belakang 1
1.2 Tujuan Pelaksanaan Kegiatan 2
1.3 Manfaat Pelaksanaan Kegiatan 3
BAB II TARGET DAN LUARAN 4
2.1 Target 4
2.2 Luaran 4
BAB III METODE PELAKSANAAN 5
3.1 Persiapan dan Pembekalan 5
3.2 Uraian Kegiatan 5
3.3 Aksi 11
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 13
4.1 Gambaran Umum Lokasi Kegiatan 13
4.2 Hasil Capaian Pelaksanaan 13
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 14
5.1 Kesimpulan 14
5.2 Saran 14
DAFTAR PUSTAKA 15
LAMPIRAN 15

BAB I
PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Seorang pelatih dalam melaksanakan tugas perlu memiliki bahan dan informasi yang benar tentang kepelatihan (Mylsidayu and Kurniawan, 2015). Khususnya bahan dan informasi yang berkaitan dengan keadaan atlet. Tugas yang dijalankan dengan sendirinya harus memiliki pengetahuan dan kemampuan yang menunjang keberhasilan selaku pelatih. Berbekal pengetahuan dan kemampuan pelatih, maka dapat disusun program latihan yang sesuai. Penyusunan program latihan dengan baik, tentunya dengan bahan dan informasi yang diperolehnyapun harus benar dan akurat.

Peran seorang pelatih banyak kesamaannya dengan peran seorang guru. Kedua-duanya harus memiliki latar belakang pengetahuan, keterampilan dan kemampuan yang memadai. Mereka harus menyusun program, melaksanakan program, memberikan bimbingan dan dorongan dalam berlatih dan belajar untuk memperoleh hasil yang lebih baik, serta mengadakan penilaian tentang hasil yang diperolehnya.

Para ahli kepelatihan berpendapat, untuk menjadi pelatih yang baik. lebih dahulu dia harus menjadi guru yang baik, dengan kata lain dapat dikatakan: pelatih itu sama dengan guru ditambah tugas lain atau disebut guru plus (+). Oleh *National Coaching Foundation* dalam terbitannya tentang "*The Coach at Work*" dinyatakan, bahwa pelatih itu tidak sekedar memberi instruksi atau mengajar atau melatih tetapi mencakup ketiga-tiganya, dan bahkan lebih dari itu (Gonçalves et al., 2007).

Memberi instruksi berarti mengatakan tingkat-tingkat atau langkah-langkah tindakan yang harus dilakukan oleh pelatih terhadap pelaku/ atlet. Pelaksanaannya yaitu dengan cara memberi serangkaian komando dalam latihan. Selaku instruktur tentu saja memiliki pengalaman dan pengetahuan merarnal keberhasilan selama berlatih.

Latihan berarti, upaya memperoleh dan memperbaiki penampilan yang lebih baik dengan jalan mengembangkan secara ajeg dan efisien. Latihan membuat atlet menjadikan kegiatan-kegiatan berjalan secara otomatis, untuk dapat menguasai pola gerakan yang lebih sulit/kompleks. Penyesuaian ini dipengaruhi faktor fisiologis, meliputi sistem organ tubuh secara keseluruhan. Hal itu termasuk pengembangan pengetahuan, pengertian, dan tanggapan. Jelasnya latihan berkait dengan hasil yang

diinginkan atas tugas tidak sekedar mengerjakan apa, tetapi yang penting bagaimana mengerjakan hal itu demi suksesnya.

Tiga tahapan utama yang perlu dimiliki bagi setiap pelatih ialah kemampuan: 1) menyusun program, 2) melaksanakan program, dan 3) mengkaji hasil program (Harsono, 2017). Tahapan-tahapan tersebut perlu pemilikan pengetahuan, pengalaman, kemampuan dan keterampilan; antara lain yang dinamakan tes, pengukuran dan evaluasi. Seorang pelatih sedikit banyak perlu mengerti dan menjalankan tes, pengukuran dan evaluasi. Melalui alat-alat tersebut seorang pelatih dapat mengetahui apakah program yang disusun sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan anak atau tidak? Apakah pelaksanaannya lancar atau tersendat-sendat? Masalah-masalah apa yang dihadapi? Apakah hasil latihannya sesuai dengan tujuan yang diinginkan?

Ilmu kepelatihan didalamnya terdapat bahan latihan dan bimbingan yang diberikan kepada para atlet yang pada prinsipnya lebih bersifat individual. Artinya tergantung akan tiap perorangan itu sendiri. Karena setiap atlet memiliki latar belakang yang berbeda-beda; baik fisik, mental, sosial, emosional lebih lanjut hal kemampuan dan keterampilannya, untuk itu penanganannya seharusnya berbeda pula.

Berangkat dari hal-hal tersebut, seorang pelatih harus mengetahui kemampuan dan kebutuhan setiap atletnya, agar program dan bimbingan yang diberikan sesuai dengan dirinya. Pelatihan Tes, pengukuran, dan evaluasi merupakan salah satu jawaban mengatasi hal ini.

1.2. Tujuan Pelaksanaan Kegiatan

Tujuan Umum

Adapun tujuan dari kegiatan ini yaitu untuk memberikan pengetahuan tentang tes, pengukuran dan evaluasi baik prosedur pelaksanaannya sampai pada mengevaluasi hasil pengukurannya kepada seluruh pelatih dan atlet (Kader perguruan) pada Perguruan Seni Beladiri Indonesia Tapak Suci Putra Muhammadiyah Provinsi Gorontalo.

Tujuan Khusus

1) Untuk memberi pengetahuan tentang tes, pengukuran dan evaluasi baik prosedur pelaksanaannya sampai pada mengevaluasi hasil pengukurannya kepada seluruh

pelatih dan atlet (Kader perguruan) Seni Beladiri Indonesia Tapak Suci Putra Muhammadiyah Provinsi Gorontalo.

2) Untuk memberi pengetahuan khusus komponen fisik Pencak silat yang berkaitan tentang tes, pengukuran dan evaluasi baik prosedur pelaksanaannya sampai pada mengevaluasi hasil pengukurannya kepada seluruh pelatih dan atlet (Kader perguruan) Seni Beladiri Indonesia Tapak Suci Putra Muhammadiyah Provinsi Gorontalo.
3) Untuk melatih kemandirian seluruh pelatih dan atlet (Kader perguruan) Seni Beladiri Indonesia Tapak Suci Putra Muhammadiyah Provinsi Gorontalo, agar kedepannya dapat melakukan tes, pengukuran dan evaluasi secara mendiri kepada anak latih dengan baik dan benar.

1.3. Manfaat Pelaksanaan Kegiatan

Bagi khalayak sasaran yaitu seluruh pelatih dan atlet (Kader perguruan) pada Perguruan Seni Beladiri Indonesia Tapak Suci Putra Muhammadiyah Provinsi Gorontalo bahwa kegiatan pelatihan ini secara langsung dapat dirasakan dan akan sangat berguna bagi peningkatan prestasi olahraga Pencak silat di Provinsi Gorontalo melalui pengetahuan tentang tes, pengukuran dan evaluasi. Bagi Pemerintah Daerah, instansi terkait (KONI, Subdin Olahraga, Dinas terkait), kegiatan ini merupakan bentuk pembinaan yang secara tidak langsung meringankan beban tugas dan fungsinya dalam rangka peningkatan prestasi olahraga di Provinsi Gorontalo. Sementara itu bagi pelaksana kegiatan (Dosen) substansif akan bermanfaat bagi pengembangan ilmu terapan di masyarakat terutama melaksanakan Tri Dharma Perguruan Tinggi, yang salah satunya adalah kewajiban Pengabdian pada Masyarakat.

BAB II
TARGET DAN LUARAN

2.1 Target

Target yang diharapkan dalam kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini adalah dapat meningkatkan pengetahuan tentang tes, pengukuran dan evaluasi baik prosedur pelaksanaannya sampai pada mengevaluasi hasil pengukurannya.

2.2 Luaran

Luaran dalam kegiatan PkM ini adalah:

1) Karya yang dapat dimanfaatkan langsung oleh pelatih berupa buku pedoman praktik untuk pelatih di Perguruan Tapak Suci Provinsi Gorontalo dalam pelaksanaan tes, pengukuran dan evaluasi kondisi fisik dominan olahraga Pencak silat.
2) Laporan hasil pelaksanaan PkM.
3) Buku catatan keuangan.

BAB III
METODE PELAKSANAAN

3. 1. Persiapan dan Pembekalan

Persiapan awal yang dilakukan adalah dengan memberikan bimbingan teknis terlebih dahulu kepada mahasiswa baik secara teori maupun praktiknya. Selain itu, juga melakukan persiapan alat dan bahan yang akan digunakan dalam kegiatan pelaksanaan PkM.

3.2. Uraian Kegiatan

Kegiatan PkM akan dilaksanakan di Pondok Pesantren Al – Hamim Bulotalangi Barat, Kecamatan Bulango Timur, Kabupaten Bone Bolango pada Bulan Maret sampai dengan Juni 2022. Sasaran kegiatan PkM adalah seluruh pelatih dan atlet (Kader perguruan) pada Perguruan Seni Beladiri Indonesia Tapak Suci Putra Muhammadiyah Provinsi Gorontalo. Metode yang digunakan dalam kegiatan PkM ini meliputi ceramah, demonstrasi dan tes kognitif.

1) Ceramah

   Kegiatan utama dilakukan dalam bentuk pemberian materi dengan metode ceramah dan diskusi interaktif. Untuk mencapai tujuan yang ditetapkan, maka peserta kegiatan akan diberi materi tentang hakikat tes, pengukuran dan evaluasi. Hal lain sebagai materi adalah jenis-jenis tes kondisi fisik serta perbandingan dari berbagai metode tes antara Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dan A.C.S.P.F.T. (*Asian Commite on Standardization of Physical Fitness Test)* secara spesifik berdasarkan karakter anak latih. Metode ceramah ini dikombinasikan dengan memanfaatkan laptop dan LCD untuk menyajikan materi. Pemanfaatan laptop dan LCD membantu peserta lebih mudah memahami tes, pengukuran dan evaluasi.

2) Demonstrasi

   Kegiatan ini dibagi menjadi dua sesi, dimana sesi pertama dilakukan oleh tim PkM bersama dengan kader yang bertujuan untuk mengajarkannya secara detail proses tes kondisi fisik. Sesi kedua dilakukan beberapa hari kemudian, dimana kader yang sudah dilatih yang selanjutnya memaparkan dan mengaplikasikan kepada anak latih. Adapun tes kondisi fisik adalah sebagai berikut:

a. Lari 50 (dash/sprint)

a) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan lari seseorang.

b) Alat dan fasilitas

- Lintasan lurus dan rata dengan jarak 50 meter antara garis start dan garis finish.
- Bendera start 1 buah.
- Tiang pengamat garis finish 2 buah.
- Stopwatch menurut keperluan.
- Formulir dan alat tulis.

c) Pengetes

- Starter 1 orang.
- Pengambil waktu menurut keperluan.
- Pengawas 1 orang.
- Pencatat 1 orang.

d) Pelaksanaan

- Start dilakukan dengan start berdiri.
- Pada aba-aba “bersedia”, testee berdiri dengan kakinya selekat mungkin dengan garis start.
- Pada aba-aba “siap”, testee siap untuk berlari.
- Pada aba-aba “ya” , testee berlari secepat-cepatnya menempuh jarak 50 meter sampai melewati garis finish.
- Setiap testee diberi kesempatan melakukan 2 kali.

e) Pencatat hasil

- Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai untuk menempuh jarak tersebut.
- Waktu yang dihitung sampai persepuluh detik.
- Kedua hasil tersebut dicatat.

b. Lompat jauh tanpa awalan

a) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur gerak ekplosif tubuh.

b) Alat dan perlengkapan

- Tempat melompat yang datar, tidak licin lunak. Boleh mempergunakan bak pasir.
- Meteran pengukur panjang 1 buah.
- Sapu, alat untuk meratakan pasir, cangkul 1 buah.
- Formulir dan alat tulis.

c) Pengetes

- Pengawas merangkap pencatat 1 orang.
- Pengukur 2 orang.
- Pembantu 1 orang.

d) Pelaksanaan test

- Testee berdiri dengan kedua ujung jari kakinya tepat dibelakang garis tolakan.
- Setelah "siap", testee melakukan persiapan untuk melompat bersamaan dengan mengayunkan kedua lengan kedepan, dengan seluruh tenaga kedua kaki secara bersamaan menolak, melakukan lompatan kedepan sejauh mungkin.

e) Pencatat hasil

- Hasil yang dicatat adalah jarak lompatan yang dicapai.
- Hasil lompatan diukur dengan sentimeter bulat.
- Kedua hasil harus dicatat.
- Jarak lompatan diukur dari garis batas permulaan lompatan, ke titik yang terdekat dari sentuhan tumit pada tanah.

c. Bergantung angkat badan

a) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot-otot lengan dan bahu.

b) Alat dan perlengkapan

- Palang tunggal/palang horizontal yang terpasang sedemikian rupa, sehingga orang yang paling tinggipun betul-betul dapat bergantung, palang tunggal tersebut bergaris tengah 3-4 cm.
- Bangku kecil yang mudah dipindah pindah.

- Kapur/ magnesium karbonat.
- Formulir dan alat tulis.

c) Pengetes
- Pengetes 1 orang.
- Pembantu 1 orang.
- Pencatat 1 orang.

d) Pelaksanaan test
- Gosok kedua telapak tangan dengan kapur.
- Testee naik keatas bangku kecil yang telah disediakan untuk memegang palang tunggal dengan pegangan kedepan (telapak tangan menghadap, jarak kedua tangan yang memegang palang tunggal selebar bahu.
- Kemudian bangku diambil dan testee bergantung dengan langan lurus.
- Sesudah tenang, maka aba-aba mulai dapat segara diberikan dan testee mengangkat badan hingga dagu melewati palang tunggal.
- Selanjutnya badan diturunkan kembali, sehinggakedua lengan betul-betul lurus dan badan bergantung seperti pada sikap permulaan. Gerakan ini dilakukan berulang kali tanpa terputus oleh waktu istirahat.
- Setiap testee diberikan kesempatan 2 kali.

e) Pencatat hasil

Hasil yang dicatat adalah jumlah berapa kali testee dapat mengangkat badan dengan dagu melewati palang tunggal.

d. Lari hilir mudik 4x10 meter

a) Tujuan

Test ini bertujuan untuk mengukur kelincahan testee dalam mengubah arah.

b) Alat dan perlengkapan
- Stopwatch menurut keperluan.
- Formulir dan alat tulis.
- Lapangan

  Lintasan yang berjarak 10 meter dengan kedua ujungnya dibatasi oleh garis lurus. Pada kedua ujunglintasan dibuat setengah lingkaran dengan jari-jari 30 cm untuk tempat menaruh balok-balok.

c) Pelaksanaan

- Start dilakukan dengan start berdiri.
- Pada aba-aba bersedia, testee berdiri dengan salah satu ujung jari kakiknya selekat mungkin dengan garis start.
- Setelah tenang, aba-aba siap diberikan dan testee siap untuk berlari.
- Pada aba-aba "ya", testee segera berlari menuju ke garis untuk mengambil dan memindahkan balok pertama kesetengah lingkaran yang berada di tempat garis start.
- Kemudian kembali lagi menuju ke garis batas untuk mengambil dan memindahkan balok kedua kesetengah lingkaran yang berada di tempat garis lari.
- Bersamaan dengan aba-aba "ya", stopwatch dijalankan dan pada saat balok terakhir diletakkan, stopwatch dihentikan.

e. Baring duduk 30 detik

a) Tujuan

Test ini bertujuan untuk mengukur daya tahn otot-otot perut.

b) Alat dan perlengkapan

- Stopwatch 1 buah.
- Lantai yang datar.
- Alat penhitung (tally countera) 1 buah.
- Formulir dan alat tulis.

c) Pengetes

- Pengawas merangkap menghitung dan peralatan dan pencatat 1 orang.
- Pengambil waktu 1 orang.

d) Pelaksanaan test

- Testee berbaring terlentang di lantai, jari-jari kedua tangan bersilang selip dibelakang kepala sebagi alas. Kedua lengan merapat lantai, kedua kaki terbuka lebih kurang 30cm lutut ditekuk dengan sudut lebih kurang 90(derajat).
- Seseorang berlutut di depan testee, membantu menekan kedua kakiknya untuk menjaga agar kedua kaki tetap berhubungan dengan lantai.

- Dengan aba-aba “ya”, testee berusaha duduk sambil menyentuhkan kedua lutut dengan kedua sikunya.
- Selanjutnya testee kembali kesikap semula.
- Gerakan tersebut dilakukan berulang kali sebanyak mungkin selama 30 detik.
- Bersamaan dengan aba-aba “ya”, stopwatch dijalankan dan tepat pada detik 30, stopwatch dihentikan.
- Setiap testee diberikan kesempatan 1 kali.

f. Lentuk togok ke muka

a) Tujuan

Test ini bertujuan untuk mengukur kelentukan togok.

b) Alat dan perlengkapan

- Formulir dan alat tulis.
- Alat pengukur kelentukan.

c) Pengetes

- Pengawas 1 orang.
- Pencatat 1 orang.

d) Pelaksanaan test

- Testee duduk dilantai yang rata dengan kedua kaki lurus dan rapat.
- Kedua ibu jari tangan berkaitan satu sama lain sedangkan kedua lutut harus lurus.
- Kemudian togok dibungkukkan pelan-pelan dan kedua tangan berusaha mencapai skala serendah mungkin dan sikap ini dipertahankan selama 3 detik.

g. Lari jauh (1000m)

a) Tujuan

Test ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan.

b) Alat dan perlengkapan

- Stopwatch menurut keperluan.
- Lintasan, diukur dengan tepat dan sedapat mungkin datar.
- Bendera start 1 buah.

- Formulir dan alat tulis.

c) Pengetes

- Starter 1 orang.
- Pengambil waktu menurut keperluan.
- Pengawas 1 orang.
- Pencatat 1 orang.

d) Pelaksanaan test

- Start dilakukan dengan start berdiri.
- Pada aba-aba “bersedia”, testee berdiri dengan salah satu ujung jari kakinya sedekat mungkin dengan garis start.
- Setelah tenang, aba-aba “siap” diberikan dan aba-aba “ya”, testee segera berlari menempuh jarak yang telah ditentukan. 4) Bersamaan dengan aba-aba “ya”, stopwatchdijalankan dan pada saat testee mencapai garis fnish, stopwatch dihentikan.
- Testee diberi kesempatan melakukan satu kali.

3) Tes Kognitif

Evaluasi pelaksanaan kegiatan selama 2 bulan berikutnya setelah kegiatan:

a. Untuk mengetahui ada tidaknya peningkatan pengetahuan tentang tes, pengukuran dan evaluasi maka dilakukan tes sebelum dan sesudah penyampaian materi. Penyampaian materi dianggap berhasil jika minimal 75% peserta dapat menjawab dengan benar pertanyaan tertulis yang diajukan.
b. Untuk mengetahui keterampilan peserta dalam pengaplikasian tes kondisi fisik yang akan dievaluasi dengan cara observasi ke anak latih. Jika 80% mereka sudah terampil dalam pengaplikasian tes kondisi fisik dengan benar, maka kegiatan ini dinyatakan berhasil.

3.3. Aksi

Tahapan aksi program ini meliputi:

1) Survei lokasi (observasi): melakukan penjajakan dan identifikasi pengetahuan pelatih dan atlet (Kader perguruan) pada Perguruan Seni Beladiri Indonesia Tapak Suci Putra Muhammadiyah Provinsi Gorontalo.

2) Persiapan: menyiapkan seluruh perlengkapan pelaksanaan program, dilanjutkan dengan bimtek oleh tim PkM ke mahasiswa (teori dan praktik).
3) Pelaksanaan kegiatan: ceramah, demontrasi, dan tes kognitif.

Kegiatan ini akan bekerjasama dengan pengurus Pondok Pesantren Al – Hamim Bulotalangi Barat, Kecamatan Bulango Timur, Kabupaten Bone Bolango agar kegiatan ini dapat terus terkontrol dan dapat diberdayakan setelah kegiatan pelatihan ini dilaksanakan sehingga adanya keberlanjutan program menjadikan target dan sasaran yang diharapkan dapat terwujud khususnya dalam mewujudkan capaian prestasi yang diharapkan.

BAB IV
HASIL DAN PEMBAHASAN

Bagian ini mengemukakan gambaran umum lokasi dan data yang diperoleh selama pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM). Kegiatan ini dilakukan dengan menggunakan metode penerapan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK). Kegiatan ini juga merupakan penelitian kaji tindak dalam rangka pelatihan pengukuran kondisi fisik atlet di Perguruan Tapak Suci Provinsi Gorontalo.

4.1. Gambaran Umum Lokasi Kegiatan

Sebagaimana yang telah dikemukakan sebelumnya bahwa yang menjadi lokasi kegiatan PkM ini adalah Ruangan serbaguna Pondok Pesantren Al – Hamim Bulotalangi Barat, Kecamatan Bulango Timur, Kabupaten Bone Bolango.

4.2. Hasil Capaian Pelaksanaan

Hasil dalam kegiatan PkM ini adalah: 1) Meningkatnya keterampilan dan pengetahuan atlet (Kader perguruan) Seni Beladiri Indonesia Tapak Suci Putra Muhammadiyah Provinsi Gorontalo tentang proses tes kondisi fisik. 2) Meningkatnya keterampilan dan pengetahuan pelatih beserta atlet (Kader perguruan) Seni Beladiri Indonesia Tapak Suci Putra Muhammadiyah Provinsi Gorontalo tentang proses tes kondisi fisik. 3) Karya sebuah buku panduan praktik pengukuran dan evaluasi kondisi fisik atlet Pencak silat yang dapat dimanfaatkan langsung oleh pelatih berupa buku pedoman praktik untuk pelatih di Perguruan Tapak Suci Provinsi Gorontalo dalam pelaksanaan tes, pengukuran dan evaluasi kondisi fisik dominan olahraga Pencak silat.

BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Pelatih haruslah menguasai ilmu pengukuran kondisi fisik yang tepat bagi atletnya. Pelatih Pencak silat harus dapat membedakan antara kondisi fisik yang prima dan juga yang tidak prima dalam meningkatkan kemampuan atletnya. Tentunya melalui program pengabdian masyarakat ini pengetahuan pelatih Pencak silat Perguruan Tapak Suci Provinsi Gorontalo akan semakin meningkat karena program ini disusun berdasarkan komponen-komponen fisik secara khusus untuk Pencak silat. Beberapa hal dari pelatihan ini juga akan bermanfaat bagi atlet dalam memperoleh pengalaman yang berharga dalam upaya meraih prestasi semaksimal mungkin.

5.2. Saran

Kedepannya, pelatih harus dapat memanfaatkan metode penerapan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK) secara benar. Penerapan yang baik dan benar tidak akan jauh hasil seperti yang diinginkan.

DAFTAR PUSTAKA

Gonçalves, C. E. *et al.* (2007) *Sport and education: tribute to Martin Lee*, *Sport and education: tribute to Martin Lee*. doi: 10.14195/978-989-26-0474-9.

Harsono (2017) *Periodisasi Program Pelatihan*. 2nd edn. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

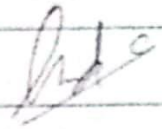
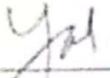
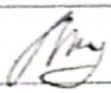
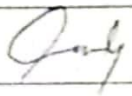
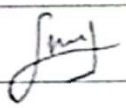
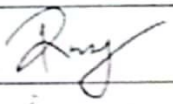
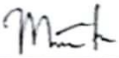
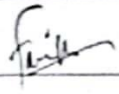
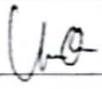
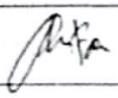
Mylsidayu, A. and Kurniawan, F. (2015) 'Ilmu kepelatihan dasar', *Bandung: Alfabeta*.

LAMPIRAN

Biaya Pengeluaran

Jenis Pengeluaran	Volume	Harga Satuan (Rp)	Nilai (Rp)
1. Pembuatan proposal			
a. Foto copy proposal	140 Hal	350	49.000
b. Penjilidan	4 Eks	10.000	40.000
		SUB TOTAL (Rp)	**89.000**
2. Perlengkapan habis pakai			
a. Kertas A4	2 Rim	37.500	75.000
b. Tinta print	5 Warna	500.000	500.000
		SUB TOTAL (Rp)	**575.000**
3. Lain-lain	Volume	Harga Satuan (Rp)	Nilai (Rp)
a. Transportasi panitia	5 Orang x 2 hari	150.000	1.500.000
b. Transportasi peserta	30 Orang x 2 hari	30.000	1.800.000
c. Konsumsi snack	35 Orang x 2 hari	12.500	875.000
d. Konsumsi berat	35 Orang x 2 hari	17.500	1.225.000
e. Air mineral	6 Dos	45.000	270.000
f. Foto copy buku pedoman	105 Hal	350	36.750
g. Penjilidan Buku pedoman	5 Eks	10.000	50.000
h. Foto copy laporan	75 Hal	350	26.250
i. Penjilidan laporan	4 Eks	10.000	40.000
		SUB TOTAL (Rp)	**5.823.000**
		TOTAL (Rp)	**6.487.000**
(Terbilang: Enam Juta Empat Ratus Delapan Puluh Tujuh Ribu Rupiah)			

Peserta Pelatihan Pengukuran Kondisi Fisik Atlet di Perguruan Tapak Suci

No	Nama	Tanda Tangan
1.	Muhammad Zaiq Azmi	
2.	Moh. Eldivo Alsyawal Otoluwa	
3.	Yasmin Ainurrahmah	
4.	Moh Fairuz Alauddin Yahya	
5.	Anas Fathurrahman	
6.	Izzah Laila Hanifah	
7.	Yasin Yusuf	
8.	Sunarto Tobamba	
9.	Fajhri Ramadhan A	
10.	Indah Septi Nurkamiden	
11.	Rifky Nurfauzi Taliki	
12.	Istanto Ambo	
13.	Alwan Rafi'u Musyafaa'	
14.	Eraldo Mohi	
15.	Muhammad Noor Qurais	
16.	Fenny Usman	
17.	Nurjana Hutuba	
18.	Ulfa Otolomo	
19.	Ade Ferawati Tuki	
20.	Muhammad Ariq Fakhri	

21.	Haidar Al Hasni	
22.	Rahmad Monoarfa	
23.	Septian Antu	
24.	Mohammad Atharaska Yahya	
25.	Asmaun	
26.	Astin Ahili	
27.	Owan Ismail	
28.	Rukmin S. Latif	
29.	Rudi Hartono Samsudin	
30.	Tahir Yantu	

Dokumentasi

Kegiatan Bimtek Tim

Sosialisasi tahap 1

Praktik pengukuran

Praktik pengukuran

Sosialisasi tahap 2

Evaluasi peserta

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN
RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO
FAKULTAS OLAH RAGA DAN KESEHATAN
Jalan Jenderal Sudirman No.6 Kota Gorontalo
Telepon (0435) 821698 Faksimile (0435) 821698

SURAT TUGAS
Nomor : 649 /UN47.B7/RT.01.00/2022

Dekan Fakultas Olah Raga Dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo dengan ini menugaskan kepada :

No	Nama	Lokasi Penelitian	Keterangan
1.	Syarif Hidayat, S.Pd.Kor.,M.Or	Pondok Pesantren Al-Hamim Bulontalangi BaratKecamatan Bulango Timur Kabupaten Bone Bolango	Ketua
2.	Dra. Nurhayati Liputo, M.Pd	Pondok Pesantren Al-Hamim Bulontalangi BaratKecamatan Bulango Timur Kabupaten Bone Bolango	Anggota
3	Dr. Suratmin, S.Pd.,M.Or	Pondok Pesantren Al-Hamim Bulontalangi BaratKecamatan Bulango Timur Kabupaten Bone Bolango	Anggota

Untuk melakukan Pengabdian Masyarakat Kemitraan Dosen Dana BLU dengan Judul Pengabdian"**Pelatihan Pengukuran Kondisi Fisik Atlet di Perguruan Tapak Suci Provinsi Gorontalo**" terhitung mulai tanggal 30 Maret s.d 30 Mei 2022.

Setelah melaksanakan tugas diharapkan menyampaikan laporan secara tertulis kepada Dekan.

Demikian surat tugas ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dilaksanakan sebagaimana mestinya.

Gorontalo, 28 Maret 2022
Dekan,

Prof. Dr. Herlina Jusuf, M.Kes
NIP. 196310011988032002

Dr Hartono H.

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
Jalan Jenderal Sudirman No.6 Dulalowo Timur Kota Tengah Kota Gorontalo
Telp.(0435)821698
Email : Fukong2020@gmail.com

KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO
Nomor : 474/UN47.B7/DT/2022

TENTANG

PENETAPAN KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT KEMITRAAN DOSEN DANA BLU FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO TAHUN 2022

DENGAN RAHMAT TUHAN YANG MAHA ESA

DEKAN FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO

Menimbang :

a. Bahwa dalam rangka mewujudkan salah satu tri dharma perguruan tinggi, perlu mengadakan pengabdian pada masyarakat kemitraan oleh tenaga dosen di fakultas olahraga dan kesehatan universitas negeri gorontalo;
b. Bahwa yang namanya tercantum dalam lampiran surat keputusan ini dianggap mampu dan memenuhi syarat untuk melaksanakan kegiatan sebagaimana dimaksud dalam butir a;
c. Bahwa untuk kepentingan butir a dan b di atas perlu diterbitkan Surat Keputusan Dekan.

Mengingat :

1. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional;
2. Undang-Undang RI Nomor 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen;
3. Undang-Undang RI Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi;
4. Peraturan Pemerintah Nomor 37 tahun 2009 tentang Dosen;
5. Peraturan Pemerintah Nomor 4 tahun 2014 tentang Penyelenggaraan Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Pendidikan Tinggi;
6. Peraturan Presiden Republik Indonesia, Nomor 13 tahun 2015 tentang Kementerian Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi;
7. Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 10 Tahun 2005 tentang Organisasi dan Tata Kerja Universitas Negeri Gorontalo;
8. Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 18 Tahun 2006 tentang STATUTA Universitas Negeri Gorontalo.

Dipindai dengan CamScanner

9. Peraturan Menteri Pendidikan Nasional RI Nomor 6 tahun 2010 tentang Perubahan Atas Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 28 Tahun 2005 tentang Badan Akreditasi Perguruan Tinggi.
10. Peraturan Menteri Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi nomor 11 tahun 2015 tentang Organisasi dan Tata Kerja Universitas Negeri Gorontalo;
11. Surat Keputusan Rektor Universitas Negeri Gorontalo Nomor 327/H.47.A2/DT/2009 Tentang Pemberian Kuasa Kepada Dekan dan Direktur Program Pasca Sarjana untuk atas nama Rektor untuk menandatangani Surat Keputusan yang berkaitan dengan kegiatan akademik di lingkungan Fakultas dan Program Pasca Sarjana.

MEMUTUSKAN

Menetapkan : **KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO TENTANG PENETAPAN KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT KEMITRAAN DOSEN DANA BLU FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN**

Pertama : Menunjuk Dosen Tetap Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo tahun 2022 yang namanya tercantum dalam lampiran surat keputusan ini sebagai pelaksana kegiatan Pengabdian pada Masyarakat Kemitraan Dosen Tahun 2022;

Kedua : Pelaksana bertugas :
1. Melaksanakan kegiatan Pengabdian pada masyarakat Kemitraan di Provinsi Gorontalo.
2. Membuat Proposal dan Laporan hasil Kegiatan secara tertulis Kepada Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.

Keempat : Biaya yang timbul akibat pelaksanaan dari kegiatan ini di bebankan kepada mata anggaran PNBP BLU Tahun 2022;

Kelima : Keputusan Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo ini berlaku sejak tanggal ditetapkan.

Ditetapkan di : Gorontalo
Pada tanggal : 06 April 2022
DEKAN,

HERLINA JUSUF
NIP. 196310011988032002

Tembusan Yth :
1. *Dekan FOK UNG*
2. *Wakil Dekan FOK UNG*
3. *Bendaharawan Pengeluaran Universitas Negeri Gorontalo*
4. *Yang bersangkutan untuk diketahui dan dilaksanakan*
5. *Arsip*

Dipindai dengan CamScanner

Lampiran : Keputusan Dekan FOK Universitas Negeri Gorontalo
Nomor : 474/UN47.B7/DT/2022
Tanggal : 06 April 2022.
Tentang : Daftar Nama Dosen Pelaksana kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat Kemitraan Dosen Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo Tahun 2022

NO.	Nama Dosen/NIDN/NIM	Judul Penelitian	Biaya (Rp)
1.	Prof. Dr. Herlina Jusuf, M.Kes./19631001 1988032002 Anggota : 1. Amanda Adriyaningrum, S.Si., M.Si./199205272020122009 2. Nikmatisni Arsad, S.KM, M.Kes./19850219202012 2002 3. Dr. Rosmin Ilham, S.Kep., Ns., MM./19631 261987032004	*ECOBRICK* Upaya Pengelolaan Sampah Plastik Di Desa Molingkapoto Kabupaten Gorontalo Utara.	6.500.000
2.	Dr. Widy Susanti Abdulkadir S.Si M.Si Apt/0017127106 Anggota : 1. NurAin Thomas, S.Si, M.Si, Apt/0017127106 2. Dizky Ramadani Putri Papeo, S.Farm, M.S.farm, Apt/9900007432	Edukasi Penggunaan Obat Antidiabetes di Bulan Ramadhan pada Masyarakat Desa Buata Kecamatan Botupingge	6.500.000
3.	Dr. Teti Sutriyati Tuloli, M.Si., Apt./0020028004 Anggota : 1. Dr. Rermidiot. Robert Tungadi, M.Si., Apt./0025107607 2. Ariani H. Hutuba, M.Farm./9900007413	Edukasi Tentang Vaksin COVID-19 Pada Masyarakat Desa Buata Kecamatan Botupingge.	6.500.000
4.	Yuniar Mansye Soeli, M.Kep, Sp. Kep. J/0021068501 Anggota : 1. Rachmawaty D. Hunawa, S.Kep., Ns, M.Kep/9900981065 2. Nur Ayun R. Yusuf, S.Kep., Ns, M.Kep/9900981045 3. Nirwanto K. Rahim, S.Kep., Ns, M.Kep/- 4. Sadri R. Suleman/-	Peningkatan Kemandirian Masyarakat Melalui Pemanfaatan tanaman Obat Keluarga (TOGA) Dalam pencegahan dan Pengendalian DIARE	6.500.000
5.	Dr. Nasrun Pakaya, S.Kep., Ns, M.Kep./0018117605 Anggota : 1. Gusti Pandi Liputo, S.Kep., Ns, M.Kep./9990 0106	Pemanfaatan Tanaman Herbal Untuk Pencegahan Penyakit Diabetes Melitus Di Desa Olimoo'o Kecamatan Batudaa Pantai Kabupaten Gorontalo	6.500.000
6.	Dr. Sylva Flora Ninta Tarigan, SH., M.Kes./0023038203 Anggota : 1. Nikmatisni Arsad, S.KM., M.Kes./- 2. Eman Rahim, S.Pd., M.Pd./0913 078702	Edukasi Pembuatan HAND SANITIZER Bahan-bahan Alami Sebagai Upaya Pencegahan Penyebaran COVID-19	6.500.000
7.	Dr. Apt. Nur Rasdianah, S.Si., M.Si./0013057504	Pemberdayaan Masyarakat Desa Dalam Pemanfaatan	6.500.000

Dipindai dengan CamScanner

	Anggota : 1. Wiwit Zuriaty Uno, S.Farm., M.Si./8879490019 2. Apt. Fika Nuzul Ramadhani, S.Farm., M.Sc./-	Tanaman Rempah untuk Pembuatan Permen *Cough*.	
8.	Wirda Y. Dulahu, S.Kep., Ns., M.Kep/092303870 1 Anggota : 1. Andi Mursyidah, S.Kep., Ns., M.Kes/8870430017 2. Sitti Fatimah M. Arsad, S.Kep., Ns., M.Kep/9900981067 3. Yoko Permana Kosasih Rosok, S.Kep., Ns	Pelatihan Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan Di SMP Negeri 4 Kota Gorontalo.	6.500.000
9.	Tri Septian Maksum, S.KM., M.Kes/0003099105 Anggota : 1. Ayu Rofiah Nurfadillah, S.KM., M.Kes/0005029201 2. Muh. Fajaruddin Natsir, S.KM., M.Kes/0011028901	Pendampingan Masyarkat Di Daerah Rawan DBD Melalui Pemanfaatan Daun Sirih (*Piper betle* L.) BIOLARVASIDA Aedes aegypti.	6.500.000
10.	Dr. Hartono Hadjarati, S.Pd., M.Pd./0026087403 Anggota : 1. Dra. Nurhayati Liputo, M.Pd./ 2. Arif Ibnu Harianto, S.Pd., M.Pd	Pembuatan Vidio Pelatihan Beladiri Tradisional Langga Di SD N 1 Bulango Utara.	6.500.000
11.	Suriyadi Datau, S.Pd., M.Pd./0019048201 Anggota : 1. Ella H. Tumaloto, S.Pd., M.Pd./0028048705	Penyegaran Aturan Permainan Bola Voli Di Desa Dulupi Kecamatan Dulupi Kabupaten Boalemo.	6.500.000
12.	Drs. Aswan Dai, M.Pd./0021026102 Anggota : 1. Dr. Meyke Parengkuan, M.Pd./0003047906	Implementasi Permainan Bola Voli Mini Usia Sekolah Dasar Di Desa Ilomangga.	6.500.000
13.	Madania, M.Sc, Apt./0018058304 Anggota : 1. Dr. Hamsidar Hasan, M.Si, Apt./0025057006 2. Endah Nurrowinta Djuwarno, M.Sc, Apt./0009039003	Edukasi Dagusibu Antibiotik Menggunakan Media Booklet Untuk Meningkatkan Pengetahuan Dan Sikap Masyarakat Di Desa Buata Kecamatan Botupingge Kabupaten Bonebolango Provinsi Gorontalo.	6.500.000
14.	Syarif Hidayat, M.Or./ Anggota : 1. Dra. Nurhayati Liputo, M.Pd 2. Dr. Suratmin, S.Pd., M.Or	Pelatihan Pengukuran Kondisi Fisik Atlet Di Perguruan Tapak Suci Provinsio Gorontalo.	6.500.000
15.	Suprianto Kadir, S.Pd., M.Pd./00189098705 Anggota : 1. Resa Sukardi Massa, S.Pd., M.Pd./0018098809 2. Dr. Arief Darmawan, M.Pd., AIFO./0409068802	Peran Komponen Fisik Dalam Menunjang Performa Atlet.	6.500.000

Dipindai dengan CamScanner

	Edy Dharma Putra Duhe, S.Pd., M.Pd./0015068103 Anggota : 1. Suprianto Kadir, S.Pd., M.Pd./0018098705 2. Dr. Fredrik A. Makadada, M.Kes, AIFO./	Pelatihan Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Usia 10-12 Tahun Di Kecamatan Kabila Bone kabupaten Bone Bolango.	6.500.000

DEKAN,

HERLINA JUSUF
NIP. 196310011988032002

Dipindai dengan CamScanner