

Implementasi Sport Science dalam Pendampingan Kesamaptaan Jasmani Calon Taruna/i Akpol Papua Barat Daya

Muh. Mawardy^{1*}, Muhammad Syahrul Kahar², Rahmatullah Bin Arsyad³, Abu Bakar⁴, Ahmad Wael⁵, Ainun Mardiah⁶, Risma Alam⁷, Agus Kurniadi⁸, Akbar⁹

^{1,4,8,9}Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Pendidikan Jasmani, Universitas Muhammadiyah Sorong, Sorong, Indonesia

²Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Pedagogi, Universitas Muhammadiyah Sorong, Sorong, Indonesia

^{3,5}Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Pendidikan Profesi Guru, Universitas Muhammadiyah Sorong, Sorong, Indonesia

⁶Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Muhammadiyah Sorong, Sorong, Indonesia

⁷Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Pendidikan Profesi Guru, Universitas Muhammadiyah Sorong, Sorong, Indonesia

Email: ¹mawardhy@um-sorong.ac.id, ²syahrulkahar@um-sorong.ac.id, ³rahmatullahbinarsyad@gmail.com, ⁴abubakar@um-sorong.ac.id, ⁵ahmadwael@um-sorong.ac.id, ⁶ainunmardiah@um-sorong.ac.id, ⁷rismaalam@um-sorong.ac.id, ⁸aguskurniadi@um-sorong.ac.id, ⁹akbar@um-sorong.ac.id
*Email Corresponding Author: mawardhy@um-sorong.ac.id

Abstrak

Kesamaptaan jasmani merupakan salah satu komponen penting dalam proses seleksi penerimaan calon Taruna/i Akademi Kepolisian (Akp). Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan memberikan pendampingan dan konsultasi berbasis sport science kepada peserta seleksi kesamaptaan jasmani di Lapangan Mako Brimob Sorong, Papua Barat Daya. Metode yang digunakan meliputi observasi, pendampingan langsung, bimbingan teknis, dan konsultasi olahraga selama pelaksanaan tes fisik. Kegiatan difokuskan pada peningkatan pemahaman peserta mengenai teknik pelaksanaan tes push up, pull up, dan daya tahan tubuh, serta edukasi mengenai pengelolaan kondisi fisik, pengaturan stamina, pemanasan, pendinginan, dan pencegahan cedera. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai teknik tes kesamaptaan yang benar dan pentingnya menjaga kebugaran jasmani selama proses seleksi. Kegiatan ini juga memperkuat kolaborasi antara perguruan tinggi dan institusi kepolisian dalam penerapan ilmu keolahragaan untuk mendukung pengembangan sumber daya manusia.

Kata Kunci: sport science, kesamaptaan jasmani, seleksi Akpol, latihan fisik, pendampingan olahraga

Abstract

Physical fitness is an essential component in the selection process for prospective cadets of the Indonesian National Police Academy (Akp). This community service activity aimed to provide sport science-based mentoring and consultation to participants of the physical fitness selection at the Brimob Headquarters Field in Sorong, Southwest Papua. The methods employed included observation, direct mentoring, technical guidance, and sport science consultation during the implementation of physical fitness tests. The activity focused on improving participants' understanding of proper techniques in push-up, pull-up, and endurance tests, as well as educating them on physical conditioning, stamina management, warm-up, cool-down, and injury prevention. The results indicated that participants gained better knowledge of correct test execution and the importance of maintaining physical fitness during the selection process. The activity also strengthened collaboration between higher education institutions and law enforcement agencies in applying sports science to support human resource development.

Keywords: sport science, physical fitness, Akpol selection, physical training, sports mentoring

1. PENDAHULUAN

Kesamaptaan jasmani merupakan salah satu komponen utama dalam proses seleksi penerimaan calon Taruna/i Akademi Kepolisian (Akp) (Pratiwi, 2014; Wulandari, 2022). Kemampuan fisik yang baik menjadi indikator penting dalam mendukung kesiapan peserta untuk mengikuti pendidikan kepolisian yang menuntut daya tahan tubuh, kekuatan otot, kecepatan, kelincahan, serta stabilitas mental dan disiplin tinggi (Nugroho, 2025; TNI-POLRI & RIDWAN, n.d.). Dalam proses seleksi tersebut, peserta diwajibkan mengikuti berbagai bentuk tes fisik seperti push up, pull up, lari ketahanan, shuttle run, dan beberapa bentuk pengujian kebugaran lainnya yang bertujuan mengukur tingkat kesiapan jasmani peserta secara menyeluruh. Oleh karena itu, kesiapan fisik yang optimal menjadi salah satu faktor penentu keberhasilan peserta dalam mengikuti tahapan seleksi calon Taruna/i Akp.

Namun demikian, dalam pelaksanaan seleksi kesamaptaan jasmani masih ditemukan berbagai kendala yang dialami peserta, terutama berkaitan dengan kurangnya pemahaman mengenai teknik pelaksanaan tes fisik yang benar, pengaturan stamina, pola latihan yang efektif, serta pengelolaan kondisi tubuh sebelum dan selama mengikuti seleksi (Aziz et al., 2025; Susanto, 2020). Banyak peserta memiliki kemampuan fisik yang cukup baik, tetapi belum memahami prinsip dasar sport science sehingga performa yang ditampilkan saat tes belum optimal (Hafidz et al., 2025; Kusuma et al., 2023; Prima & Kartiko, 2021). Kesalahan teknik dalam melakukan push up, pull up, maupun pengaturan ritme saat lari ketahanan sering menjadi penyebab menurunnya hasil tes peserta (FEMAS, 2025; Rahmat et al., 2025). Selain itu, kurangnya pendampingan berbasis ilmu olahraga menyebabkan peserta belum memperoleh edukasi yang memadai terkait strategi peningkatan kebugaran jasmani secara ilmiah dan terukur (Aksir et al., 2026).

Sport science atau ilmu keolahragaan merupakan pendekatan ilmiah yang mengintegrasikan berbagai disiplin ilmu seperti fisiologi olahraga, biomekanika, psikologi olahraga, dan teori latihan fisik dalam upaya meningkatkan performa seseorang (Ardiyanto & Widiyanto, 2019; Mubarak, 2026). Penerapan sport science dalam pembinaan fisik telah banyak digunakan dalam dunia olahraga prestasi karena mampu membantu meningkatkan efisiensi gerak, daya tahan tubuh, serta kualitas performa fisik secara sistematis. Pendekatan ini juga relevan diterapkan dalam proses seleksi fisik institusi kepolisian karena memiliki karakteristik aktivitas yang membutuhkan kemampuan biomotorik tinggi serta kesiapan fisik yang prima. Melalui pendekatan sport science, peserta dapat memahami teknik gerakan yang benar, prinsip latihan yang sesuai, pengelolaan stamina, serta strategi pemulihan tubuh untuk menunjang performa selama mengikuti seleksi (Atiq et al., 2022; Hasyim, 2024).

Sebagai bentuk implementasi tridarma perguruan tinggi, khususnya pada aspek pengabdian kepada masyarakat, dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Muhammadiyah Sorong berperan sebagai konsultan olahraga dalam kegiatan seleksi penerimaan calon Taruna/i Akp yang dilaksanakan di Lapangan Mako Brimob Sorong Papua Barat Daya. Kegiatan ini dilakukan melalui pendampingan langsung pada pelaksanaan tes kesamaptaan jasmani serta konsultasi olahraga berbasis sport science kepada peserta seleksi. Pendampingan meliputi evaluasi teknik gerakan, arahan pelaksanaan tes fisik, edukasi pengelolaan kondisi tubuh, serta pemberian motivasi kepada peserta selama tahapan seleksi berlangsung.

Kegiatan pengabdian ini memiliki nilai strategis karena tidak hanya memberikan manfaat praktis bagi peserta seleksi, tetapi juga menjadi bentuk kontribusi nyata perguruan tinggi dalam mendukung peningkatan kualitas sumber daya manusia di Papua Barat Daya. Selain itu, kegiatan ini memperkuat sinergi antara institusi pendidikan tinggi dan institusi kepolisian dalam penerapan ilmu olahraga secara aplikatif di masyarakat. Dengan adanya pendampingan berbasis sport science, diharapkan peserta seleksi calon Taruna/i Akp memiliki kesiapan fisik yang lebih baik, memahami teknik pelaksanaan tes secara benar, serta mampu meningkatkan performa selama proses seleksi berlangsung.

2. METODE PELAKSANAAN

1. Bentuk Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk pendampingan dan konsultasi sport science pada pelaksanaan seleksi kesamaptaan jasmani calon Taruna/i Akademi Kepolisian (Akpil) yang diselenggarakan di Lapangan Mako Brimob Sorong, Papua Barat Daya. Kegiatan ini melibatkan dosen Program Studi Pendidikan Jasmani sebagai konsultan olahraga yang memberikan pendampingan teknis dan edukasi kepada peserta seleksi terkait pelaksanaan tes fisik secara benar dan aman.

Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan partisipatif dan edukatif, di mana peserta terlibat secara langsung dalam proses konsultasi dan pendampingan selama pelaksanaan tes kesamaptaan (Jatmiko et al., 2025; Zunaidi, 2024). Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan terjadinya transfer pengetahuan secara langsung serta memberikan kesempatan kepada peserta untuk memperoleh umpan balik terhadap performa fisik yang ditampilkan selama seleksi berlangsung.

2. Sasaran Kegiatan

Sasaran kegiatan adalah peserta seleksi calon Taruna/i Akpil yang mengikuti tahapan tes kesamaptaan jasmani di Mako Brimob Sorong. Peserta merupakan calon anggota kepolisian yang sedang menjalani proses seleksi fisik sebagai salah satu syarat utama dalam penerimaan Taruna/i Akpil Tahun 2026. Selain peserta seleksi, kegiatan ini juga memberikan manfaat kepada panitia pelaksana melalui dukungan akademik dalam bentuk penerapan sport science pada proses evaluasi kemampuan fisik peserta.

3. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui empat tahapan utama, yaitu observasi awal, pendampingan lapangan, konsultasi olahraga, dan evaluasi kegiatan (Sunarno et al., 2023).

Tabel 1. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

Tahap	Kegiatan	Tujuan
Observasi	Identifikasi kondisi fisik peserta dan jenis tes yang dilaksanakan	Mengetahui kebutuhan pendampingan
Pendampingan	Pendampingan pelaksanaan tes push up, pull up, dan lari	Membantu peserta memahami teknik yang benar
Konsultasi	Edukasi latihan fisik, stamina, dan pencegahan cedera	Meningkatkan pengetahuan peserta
Evaluasi	Pengamatan hasil kegiatan dan respons peserta	Menilai efektivitas kegiatan

Pada tahap observasi, tim pengabdian melakukan pengamatan terhadap pelaksanaan tes kesamaptaan serta kondisi peserta. Tahap ini bertujuan mengidentifikasi permasalahan yang sering muncul selama pelaksanaan tes fisik. Tahap pendampingan dilakukan secara langsung saat peserta mengikuti tes kesamaptaan. Pada tahap ini peserta diberikan arahan terkait teknik gerakan, pengaturan ritme aktivitas fisik, serta strategi menjaga kondisi tubuh selama pelaksanaan tes berlangsung.

4. Metode Pendampingan

Metode pendampingan yang digunakan meliputi:

a. Pendampingan Langsung (Direct Coaching)

Memberikan arahan secara langsung kepada peserta saat pelaksanaan tes fisik (Yusfi, 2021).

b. Konsultasi Sport Science

Memberikan edukasi mengenai prinsip latihan fisik, manajemen stamina, pemanasan, pendinginan, dan pemulihan tubuh (Astuti, 2026).

c. Evaluasi Teknik Gerakan

Mengidentifikasi kesalahan gerakan pada tes push up, pull up, dan lari untuk memberikan rekomendasi perbaikan (Tamara, 2024).

d. Motivasi dan Penguatan Mental

Memberikan dorongan psikologis kepada peserta agar lebih percaya diri dalam menghadapi tahapan seleksi (Khoiriyaturrosidah, 2022).

5. Indikator Keberhasilan

Keberhasilan kegiatan pengabdian diukur berdasarkan beberapa indikator berikut:

Tabel 2. Indikator Keberhasilan Kegiatan

No	Indikator	Target
1	Partisipasi peserta dalam kegiatan	≥ 90%
2	Peserta memahami teknik tes fisik	≥ 80%
3	Peserta memahami pengelolaan stamina	≥ 80%
4	Peserta memperoleh konsultasi olahraga	≥ 80%
5	Terlaksananya pendampingan sport science	Tercapai

Indikator tersebut digunakan untuk menilai keberhasilan pelaksanaan kegiatan serta dampaknya terhadap peningkatan pemahaman peserta mengenai kesamptaan jasmani dan sport science (Triardhana et al., 2024).

6. Teknik Evaluasi

Evaluasi kegiatan dilakukan melalui observasi langsung selama pelaksanaan tes kesamptaan jasmani. Aspek yang diamati meliputi tingkat partisipasi peserta, pemahaman terhadap teknik pelaksanaan tes, respons peserta terhadap kegiatan konsultasi, serta keterlibatan peserta dalam proses pendampingan (Ngatman, 2017).

Hasil evaluasi selanjutnya dianalisis secara deskriptif untuk menggambarkan efektivitas kegiatan pengabdian dalam mendukung kesiapan fisik peserta seleksi calon Taruna/i Akpol (Fitri et al., 2025). Data hasil evaluasi digunakan sebagai dasar penyusunan rekomendasi untuk pelaksanaan kegiatan serupa pada masa mendatang.

3. HASIL PEMBAHASAN

1. Hasil

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pendampingan dan konsultasi sport science pada seleksi penerimaan calon Taruna/i Akademi Kepolisian (Akpol) dilaksanakan di Lapangan Mako Brimob Sorong, Papua Barat Daya. Kegiatan ini merupakan bentuk implementasi keilmuan olahraga dalam mendukung peningkatan kualitas

sumber daya manusia melalui penerapan prinsip-prinsip sport science pada proses seleksi kesamaptaan jasmani. Pendampingan dilakukan secara langsung kepada peserta seleksi untuk membantu meningkatkan pemahaman terkait teknik pelaksanaan tes fisik yang benar serta strategi pengelolaan kondisi fisik selama tahapan seleksi berlangsung.

Pada tahap awal, tim pengabdian melakukan observasi terhadap pelaksanaan tes kesamaptaan jasmani serta mengidentifikasi berbagai kendala yang dihadapi peserta selama mengikuti rangkaian tes fisik. Hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian peserta masih memerlukan arahan terkait teknik gerakan yang sesuai standar penilaian, terutama pada item tes yang membutuhkan kekuatan dan daya tahan otot. Oleh karena itu, kegiatan pendampingan difokuskan pada pemberian konsultasi dan evaluasi teknik gerakan guna membantu peserta memperoleh performa yang lebih optimal.

Tabel 3. Bentuk Kegiatan Pendampingan dan Konsultasi Sport Science

No	Kegiatan	Bentuk Pendampingan
1	Observasi Lapangan	Identifikasi kebutuhan peserta
2	Tes Push Up	Evaluasi dan koreksi teknik gerakan
3	Tes Pull Up	Pendampingan teknik dan kekuatan otot
4	Konsultasi Sport Science	Edukasi kebugaran dan pengelolaan stamina
5	Evaluasi Kegiatan	Monitoring pelaksanaan tes fisik

Kegiatan pendampingan pada tes push up dilakukan dengan memberikan arahan mengenai posisi tubuh, koordinasi gerakan, serta ritme pelaksanaan yang sesuai dengan standar penilaian. Selain itu, peserta juga diberikan pemahaman mengenai pentingnya kekuatan dan daya tahan otot sebagai komponen utama dalam tes kesamaptaan jasmani. Pendampingan secara langsung memungkinkan peserta memperoleh umpan balik yang cepat terhadap kesalahan gerakan sehingga dapat melakukan perbaikan selama pelaksanaan tes berlangsung.



Gambar 1. Pendampingan dan pengamatan pelaksanaan tes push up pada peserta seleksi calon Taruna/i Akpol di Mako Brimob Sorong.

Selanjutnya, tim pengabdian juga melakukan pendampingan pada pelaksanaan tes pull up yang merupakan salah satu indikator kemampuan kekuatan dan daya tahan otot tubuh bagian atas. Pada tahap ini, peserta diberikan arahan mengenai teknik menggantung, posisi tubuh, dan pola gerakan yang sesuai dengan ketentuan tes. Pendampingan tersebut bertujuan membantu peserta memaksimalkan kemampuan fisik yang dimiliki sekaligus mengurangi kesalahan teknis yang dapat memengaruhi hasil penilaian.



Gambar 2. Pendampingan dan evaluasi teknik gerakan pada tes pull up peserta seleksi calon Taruna/i Akpol.

Selain pendampingan teknis, kegiatan ini juga memberikan konsultasi terkait pengelolaan stamina, strategi pemanasan, pendinginan, dan upaya pencegahan cedera selama mengikuti seleksi. Konsultasi dilakukan secara langsung kepada peserta dengan mempertimbangkan kondisi fisik dan kebutuhan masing-masing. Melalui kegiatan ini, peserta memperoleh pengetahuan yang lebih baik mengenai pentingnya menjaga kebugaran jasmani sebagai salah satu faktor penentu keberhasilan dalam seleksi calon Taruna/i Akpol.

Pelaksanaan kegiatan berlangsung dengan lancar dan mendapat respons positif dari peserta maupun panitia seleksi. Antusiasme peserta terlihat dari keterlibatan aktif dalam mengikuti arahan, mengajukan pertanyaan terkait latihan fisik, serta berdiskusi mengenai strategi meningkatkan performa selama tahapan seleksi. Kegiatan ini juga menunjukkan adanya sinergi yang baik antara perguruan tinggi dan institusi kepolisian dalam mendukung pengembangan sumber daya manusia yang berkualitas melalui penerapan ilmu keolahragaan.



Gambar 3. Pendampingan dan evaluasi teknik gerakan pada tes sit up peserta seleksi calon Taruna/i Akpol.

Secara umum, kegiatan pendampingan dan konsultasi sport science memberikan manfaat yang nyata bagi peserta seleksi. Peserta memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai teknik pelaksanaan tes kesamaptaaan jasmani, pentingnya pengelolaan kondisi fisik, serta strategi menjaga performa selama proses seleksi berlangsung. Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa penerapan ilmu olahraga melalui pendekatan konsultatif dan pendampingan lapangan dapat menjadi salah satu alternatif yang efektif dalam mendukung kesiapan fisik calon Taruna/i Akpol.

2. Pembahasan

Kegiatan pendampingan dan konsultasi sport science yang dilaksanakan pada seleksi calon Taruna/i Akpol di Mako Brimob Sorong menunjukkan bahwa penerapan ilmu keolahragaan memiliki peran penting dalam mendukung kesiapan fisik peserta. Melalui pendampingan secara langsung, peserta memperoleh pemahaman mengenai teknik pelaksanaan tes kesamaptaaan yang sesuai dengan standar penilaian. Pemahaman tersebut menjadi faktor penting karena keberhasilan dalam tes fisik tidak hanya ditentukan oleh kemampuan fisik yang dimiliki, tetapi juga oleh ketepatan teknik dalam melakukan setiap item tes. Penerapan pendekatan sport science membantu peserta memahami bagaimana mengoptimalkan kemampuan fisik melalui teknik gerakan yang efisien dan sesuai prinsip biomekanika olahraga.

Selain meningkatkan pemahaman teknik gerakan, kegiatan ini juga memberikan edukasi mengenai pengelolaan kondisi fisik selama proses seleksi. Banyak peserta seleksi memiliki kemampuan fisik yang baik, namun belum memahami pentingnya pengaturan intensitas aktivitas, pemanasan, pendinginan, dan pemulihan tubuh. Menurut (Wiguna, 2023), kesiapan fisik yang optimal tidak hanya dipengaruhi oleh latihan yang dilakukan, tetapi juga oleh kemampuan individu dalam mengelola kondisi tubuh sebelum, selama, dan setelah melakukan aktivitas fisik. Oleh karena itu, konsultasi yang diberikan selama kegiatan menjadi salah satu bentuk edukasi yang penting dalam meningkatkan kesiapan peserta menghadapi tahapan seleksi.

Pelaksanaan pendampingan secara langsung juga memberikan kesempatan kepada peserta untuk memperoleh umpan balik secara cepat terhadap kesalahan teknik yang dilakukan selama tes berlangsung. Proses ini memungkinkan peserta

melakukan koreksi gerakan secara langsung sehingga dapat meminimalkan kesalahan yang berpotensi mengurangi nilai hasil tes. Temuan ini sejalan dengan konsep coaching dan pendampingan olahraga yang menekankan pentingnya interaksi langsung antara konsultan olahraga dan peserta dalam meningkatkan efektivitas pembelajaran gerak serta performa fisik (Adi et al., 2025). Dengan adanya pendampingan, peserta tidak hanya memperoleh informasi teoritis tetapi juga pengalaman praktis yang dapat langsung diterapkan pada saat pelaksanaan tes.

Dari perspektif pengabdian kepada masyarakat, kegiatan ini menunjukkan bahwa perguruan tinggi memiliki peran strategis dalam mendukung pengembangan sumber daya manusia melalui penerapan ilmu pengetahuan dan teknologi. Keterlibatan dosen sebagai konsultan olahraga merupakan bentuk implementasi tridarma perguruan tinggi yang memberikan manfaat langsung kepada masyarakat dan institusi mitra. Melalui transfer pengetahuan dan pengalaman profesional, peserta seleksi memperoleh akses terhadap informasi dan pendampingan yang sebelumnya belum tentu mereka dapatkan secara optimal. Pendekatan ini sejalan dengan konsep pemberdayaan masyarakat yang menekankan peningkatan kapasitas individu melalui proses edukasi dan pendampingan yang berkelanjutan (Rizky, 2025).

Kegiatan ini juga memperlihatkan pentingnya kolaborasi antara perguruan tinggi dan institusi kepolisian dalam mendukung pembinaan generasi muda yang memiliki kesiapan fisik dan mental yang baik. Sinergi tersebut tidak hanya memberikan manfaat bagi peserta seleksi, tetapi juga membuka peluang kerja sama yang lebih luas dalam bidang pengembangan kebugaran jasmani, pelatihan fisik, dan penerapan sport science pada berbagai program pembinaan sumber daya manusia. Menurut (Wahib & Susanto, 2024), kolaborasi antarlembaga merupakan salah satu faktor penting dalam menciptakan program pengembangan masyarakat yang berkelanjutan karena memungkinkan terjadinya pertukaran sumber daya, pengetahuan, dan pengalaman secara lebih efektif.

Meskipun kegiatan ini berjalan dengan baik dan mendapatkan respons positif dari peserta, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Kegiatan pendampingan dilaksanakan dalam waktu yang relatif singkat sehingga belum memungkinkan untuk mengukur peningkatan performa fisik peserta secara kuantitatif. Selain itu, evaluasi yang dilakukan masih bersifat observasional dan belum menggunakan instrumen pengukuran kebugaran yang terstandar. Oleh karena itu, kegiatan serupa pada masa mendatang dapat dikembangkan melalui program pendampingan yang lebih terstruktur dan berkelanjutan dengan melibatkan pengukuran kondisi fisik sebelum dan sesudah kegiatan. Dengan demikian, dampak penerapan sport science terhadap peningkatan performa fisik peserta dapat dibuktikan secara lebih objektif dan komprehensif.

4. KESIMPULAN

Bagian Kesimpulan dan Pekerjaan Masa Depan memberikan sintesis ringkas dari proyek pengabdian masyarakat Anda dan menguraikan arah untuk inisiatif keterlibatan selanjutnya. Mulailah dengan merangkum hasil utama dari kegiatan pengabdian masyarakat Anda, secara langsung membahas bagaimana mereka memenuhi tujuan awal Anda atau mengatasi kebutuhan masyarakat yang diidentifikasi. Hindari memperkenalkan informasi baru yang tidak dibahas sebelumnya dalam bagian hasil dan diskusi. Artikulasikan dengan jelas kontribusi teoretis dari pekerjaan Anda, menjelaskan bagaimana hal itu memajukan pemahaman di bidang pengembangan masyarakat dan pembelajaran layanan. Sorot implikasi praktis dari temuan Anda, terutama bagaimana mereka mungkin menginformasikan pendekatan keterlibatan masyarakat di masa depan, praktik organisasi, atau inisiatif pengembangan lokal. Referensikan literatur terbaru yang mendukung signifikansi kontribusi Anda, seperti bagaimana temuan Anda selaras dengan kerangka kerja kontemporer tentang pembangunan masyarakat berkelanjutan atau pendekatan partisipatif. Akui keterbatasan proyek Anda tanpa meremehkan nilainya, membingkai ini sebagai peluang untuk inisiatif pengabdian masyarakat di masa depan daripada kelemahan.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada Panitia Seleksi Penerimaan Calon Taruna/i Akademi Kepolisian (Akp) Tahun 2026 di Mako Brimob Sorong, Papua Barat Daya atas kesempatan dan dukungan yang diberikan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sorong, khususnya Program Studi Pendidikan Jasmani, atas dukungan akademik dan kelembagaan selama kegiatan berlangsung, serta kepada seluruh peserta seleksi yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan pendampingan dan konsultasi sport science sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik dan mencapai tujuan yang diharapkan.

6. REFERENSI

- Adi, S., Soenyoto, T., Aliriad, H., & Utama, M. B. R. (2025). *Manajemen Aktivitas Fisik Siswa*. Cahya Ghani Recovery.
- Aksir, M. I., Jährir, A. S., Mappanyukki, A. A., & Hidayah, A. (2026). EDUKASI TINGKAT KEBUGARAN PEMUDA KARANGTARUNA DENGAN PARTISIPASI AKTIVITAS OLAHRAGA DI KECAMATAN BATANG KABUPATEN JENEPONTO. *Proficio*, 7(1), 471–476.
- Ardiyanto, H., & Widiyanto, W. (2019). Prinsip-prinsip biomekanika kualitatif: upaya menjembatani teori dan aplikasi dalam sport science. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 9(2), 54–62.
- Astuti, D. (2026). *Kunci Kesehatan dan Stamina yang Prima*. Victory Pustaka Media.
- Atiq, A., Henjilito, R., Syafii, I., Putro, R. A., Alfian, M., Alamsyah, R., Mustofa, A. S., Lutfiadi, A. I., Muhlisin, M., & Pradana, A. J. A. (2022). *Strategi dan Pola Latihan Fisik Atlet Pemula*. Pustaka Rumah Aloy.
- Aziz, M. I. M., sahrul Jährir, A., & Syafruddin, M. A. (2025). Sosialisasi Pemahaman Masyarakat Tentang Kebugaran Jasmani Menghadapi SNBT Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Makassar. *LITERA ABDI: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 24–31.
- FEMAS, A. (2025). *PROFIL TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA MAN 1 PESAWARAN TAHUN 2024*.
- Fitri, N. K., Pratama, F. H., Purnomo, F., Roby, A. B., Hasanah, A., & Mangundjaya, W. L. (2025). Evaluasi Pelatihan: Menelaah Reaksi Peserta dan Proses Pembelajaran sebagai Indikator Efektivitas Pelatihan. *Jurnal Komunikasi Dan Ilmu Sosial*, 3(2), 83–89.
- Hafidz, A., Martadi, M., Warju, W., Wijono, W., Daulay, D. A. A., Pramono, B. A., & Khusniah, T. W. (2025). Penerapan Sport Science Dalam Manajemen Pengelolaan Latihan Fisik Atlet Di Kabupaten Nganjuk Untuk Menghasilkan Atlet Profesional. *ABISATYA: Journal of Community Engagement*, 3(1), 18–25.
- Hasyim, H. (2024). *Strategi pembinaan dan peningkatan prestasi olahraga*. Perpustakaan UNM.
- Jatmiko, T. B., Saifullah, A. E. P., Hematiyar, A., Alhafidh, I. A., & Ramadhani, P. U. (2025). Peran Pendekatan Partisipatif dalam Meningkatkan Kesadaran Pendidikan dan Menurunkan Angka Putus Sekolah di Desa Cibadak. *Room of Civil Society Development*, 4(2), 245–256.
- Khoiriyaturrosidah, A. (2022). *Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dan Dukungan Sosial Orang Tua Dengan Kecemasan Siswa Menghadapi Seleksi Masuk Perguruan Tinggi Negeri Pada Siswa Man 02 Pati*. Universitas Islam Sultan Agung.
- Kusuma, K., Ariani, L. P. T., Muliarta, I. W., & Sudiana, I. K. (2023). Edukasi tes dan pengukuran kondisi fisik berbasis sport science di smi panji anom. *Proceeding Senadimas Undiksha*, 75.
- Mubarak, M. F. (2026). *OLAHRAGA TANPA CEDERA*. Penerbit Tahta Media.
- Ngatman, M. P. (2017). *Evaluasi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Penerbit CV. Sarnu Untung.
- Nugroho, A. (2025). Pengaruh Pembinaan Latihan Fisik Jasmani Guna Meningkatkan Kemampuan Militer Perorangan Dalam Menjamin Kesiapan Tugas Operasional TNI. *AL-MIKRAJ Jurnal Studi Islam Dan Humaniora (E-ISSN 2745-4584)*, 5(2), 1298–1306.
- Pratiwi, R. P. (2014). *Cara Jitu Lulus Tes TNI-POLRI*. CIF.
- Prima, P., & Kartiko, D. C. (2021). Survei kondisi fisik atlet pada berbagai cabang olahraga. *Jurnal Pendidikan*

Olahraga Dan Kesehatan, 9(1), 161–170.

- Rahmat, A., Yusuf, P. M., Ricky, Z., Nugraha, H., Prabowo, E., Pamungkas, D., Kusumawati, M., Nusufi, M., Ali, M., & Irwan, M. S. (2025). *TES PENGUKURAN DALAM PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA*. CV. Ruang Tentor.
- Rizky, A. P. (2025). *HUBUNGAN PENDAMPINGAN DAN PELATIHAN TERHADAP PENINGKATAN KAPASITAS USAHA MIKRO KECIL DAN MENENGAH DI KOTA BANDAR LAMPUNG*.
- Sunarno, A., Fadli, Z., & Ahady, M. Y. (2023). *PKM Tenaga Masase Olahraga Bidang Pendampingan Masase Cedera Olahraga Bagi Atlet Disabilitas Pada National Paralympic Committee (NPC) Provinsi Sumatera Utara Di Kelurahan Teladan Barat, Kecamatan Medan Kota, Kota Medan*.
- Susanto, D. (2020). Evaluasi Tes Kesamaptaaan Jasmani Dalam Penerimaan Prajurit Karier Kepolisian Republik Indonesia. *Jurnal Koulutus*, 3(1), 137–144.
- Tamara, S. (2024). *Analisis Swot Pada Kondisi Fisik Atlet Gulat PPLP Provinsi Jambi Tahun 2024*. Universitas Jambi.
- TNI-POLRI, K. J. B. C., & RIDWAN, A. (n.d.). *PENGEMBANGAN METODE PROGRAM INTERVAL TRAINING DENGAN CIRCUIT TRAINING UNTUK MENINGKATKAN*.
- Triardhana, Y., Wahyudi, A. R., Siantoro, G., Faruk, M., Primanata, D., & Wijaya, F. J. M. (2024). *PENERAPAN SPORT SCIENCE DALAM TES DAN PENGUKURAN OLAHRAGA DI PULAU BAWEAN*. *Laksana Olahraga*, 2(02), 26–32.
- Wahib, M., & Susanto, A. (2024). Pendidikan berbasis komunitas: Membangun ekonomi kerakyatan melalui keterlibatan masyarakat. *Journal of Economics, Business, Management, Accounting and Social Sciences*, 2(6), 330–341.
- Wiguna, I. B. (2023). *Teori dan aplikasi latihan kondisi fisik*. PT. RajaGrafindo Persada-Rajawali Pers.
- Wulandari, R. (2022). *Drilling Soal-soal Tes Masuk POLRI Edisi Revisi (Cover 2022)*. Bhuana Ilmu Populer.
- Yusfi, H. (2021). Sosialisasi tes dan pengukuran kebugaran jasmani berbasis laboratorium pada guru pendidikan jasmani di Kota Palembang. *Jurnal Dharma Pendidikan Dan Keolahragaan*, 1(2), 31–36.
- Zunaidi, A. (2024). *Metodologi pengabdian kepada masyarakat pendekatan praktis untuk memberdayakan komunitas*. Yayasan Putra Adi Dharma.