

## SOSIALISASI DAN TES PENGUKURAN KEBUGARAN JASMANI ALUMNI PENJAS FKIP UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN

Slamet Santoso<sup>1</sup>, Rima Febrianti<sup>2</sup>  
Arif Rohman Hakim<sup>3</sup>, Erik Teguh Prakoso<sup>4</sup>

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan

\*e-mail: [ssantoso111285@gmail.com](mailto:ssantoso111285@gmail.com)

### Abstract

*The COVID-19 pandemic that has hit the world and Indonesia in particular has had an impact on various sectors, including the world of education, sports and health. The lifestyle and activities of the community have changed drastically because there are restrictions on activities that have an impact on physical health and fitness, especially alumni of the Physical Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education. Based on these problems, it is necessary to conduct socialization and measurement of physical education alumni in 2022. The purpose of this activity is to socialize how important it is to maintain physical fitness and carry out physical fitness tests continuously. The method used in this activity is the method of discussion groups and practice measurement tests. The material provided includes the importance of maintaining physical fitness and physical fitness measurement tests. This socialization was held at the FKIP UTP Surakarta campus and was attended by 50 alumni of Physical Education, FKIP UTP. Based on the data that has been obtained from the distribution of questionnaires, then processed and analyzed with the Guttman scale, it was found that initially only 37% of alumni knew how important it was to maintain physical fitness, but after being given socialization and technical measurements, the measurement increased to 72%. In addition to socialization, they also conducted a physical fitness test (VO2Max) which showed that the average alumni aged 30-35 years with a score of 29.6 were included in the poor category.*

**Keywords:** *socialization, measurement, physical fitness, UTP*

### Abstrak

Masa pandemi covid 19 yang telah melanda dunia dan Indonesia pada khususnya telah berdampak ke berbagai sektor, termasuk didalamnya adalah dunia pendidikan, olahraga dan kesehatan. Pola hidup dan aktivitas masyarakat yang berubah drastis karena ada pembatasan aktivitas yang berdampak terhadap kesehatan dan kebugaran jasmani khususnya alumni Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Berdasarkan permasalahan tersebut perlu untuk diadakan sosialisasi dan pengukuran alumni penjas pada tahun 2022. Tujuan kegiatan ini adalah mensosialisasikan betapa pentingnya menjaga kebugaran jasmani dan melaksanakan tes kebugaran jasmani secara continyu. Metode yang digunakan pada kegiatan ini adalah dengan metode grup diskusi dan praktek tes pengukuran. Materi yang diberikan mencakup pentingnya menjaga kebugaran jasmani dan tes pengukuran kebugaran jasmani. Sosialisasi ini dilaksanakan di kampus FKIP UTP Surakarta diikuti oleh 50 alumni Penjas FKIP UTP. Berdasarkan data yang telah didapat dari penyebaran kuesioner, kemudian diolah dan dianalisis dengan skala guttman maka didapat para alumni awalnya hanya 37 % yang mengetahui betapa pentingnya menjaga kebugaran jasmani, namun setelah diberikan sosialisasi dan teknis pengukurannya meningkat menjadi 72%. Selain sosialisasi juga melakukan tes kebugaran jasmani (VO2Max) yang menunjukkan bahwa rata-rata para alumni yang berusia 30 - 35 tahun dengan skor 29,6 termasuk kedalam kategori kurang.

**Kata Kunci:** sosialisasi, pengukuran, kebugaran jasmani, UTP.

Submitted: 2023-07-03

Revised: 2023-07-12

Accepted: 2023-07-21

## **Pendahuluan**

Menurut National Institute of Health Research and Development, Indonesian Ministry of Health (National Institute of Health Research and Development, 2019). Masyarakat Indonesia secara umum kurang aktif dalam bergerak alias mager (malas gerak) pada awalnya sebanyak 26,1% pada tahun 2013, di tahun 2018 meningkat menjadi 33,5%. Kurangnya aktivitas dan malas bergerak dapat menurunkan tingkat kebugaran jasmani seseorang. Kita sebagai manusia normal idealnya setiap hari harus bergerak atau berjalan sebanyak 4.931 langkah per hari. Akan tetapi untuk hasil penelitian sementara orang Indonesia rata-rata hanya 3.513 langkah, sedangkan orang Hong Kong merupakan salah satu negara yang paling banyak beraktivitas (berjalan) dengan total 6.680 langkah per hari.

Physical Activity Guidelines Amerika Serikat menganjurkan kepada kita semua untuk aktivitas aerobik selama 150 menit bagi orang dewasa per minggu (Khomsan, 2021). Beberapa kegiatan aerobik, antara lain; berjalan, jogging, atau olahraga yang beragam gerakannya. Berjalan dengan kecepatan 4000-5000 meter per jam selama 1 jam diprediksi akan menambah langkah harian 5.000-6.000 langkah. Beberapa pakar/ ahli kesehatan masyarakat menyatakan bahwa berjalan kaki 10.000 langkah setiap hari akan memberikan banyak manfaat kesehatan dan menjaga kebugaran jasmani kita. Berjalan kaki dengan kecepatan sedang sudah terbukti dapat menurunkan berat badan, mengencangkan otot-otot tubuh dan mencegah berbagai macam penyakit.

Penyakit tidak menular merupakan penyakit komorbid yang dapat memperburuk kesehatan penderita covid-19. Komorbiditas ialah kondisi yang seseorang menderita dua penyakit atau lebih pada saat yang bersamaan. Penderita penyakit tidak menular, seperti penyakit jantung koroner, diabetes, dan hipertensi di masa pandemi ini harus lebih berhati-hati. Pada pasien covid-19, penyakit jantung meningkatkan risiko kematian hingga 9 kali, diabetes melitus 8,3 kali, dan hipertensi 6 kali lipat. Lockdown ialah istilah populer di masa pandemi yang intinya membatasi pergerakan masyarakat, kecuali untuk hal-hal yang bersifat urgent. Sejak Juli 2021, di Indonesia diberlakukan PPKM yang mempunyai tujuan penting, yaitu pengendalian penyebaran covid-19 (Romdiati & Noveria, 2021). Adanya penutupan sekolah, kantor, tempat-tempat usaha, dan tempat-tempat umum, ialah untuk mencegah adanya perkumpulan orang. Ketika orang tidak banyak melakukan aktivitas di luar, kecenderungan untuk kurang bergerak semakin besar. Padahal, sebenarnya orang masih bisa beraktivitas fisik dengan berolahraga ringan di sekitar teras rumah.

Oleh sebab itu, meski PPKM diberlakukan, hendaknya olahraga rutin tetap dilakukan agar tubuh tetap bugar dan imunitas terjaga. Bagi orang yang sudah biasa berolahraga,

kurang gerak menyebabkan tubuh loyo, otot kaku, dan kurang bugar. Melakukan aktivitas fisik di masa pandemi harus menjadi kebutuhan kita meskipun banyak tantangan yang dihadapi. Kita memiliki pilihan untuk melakukan aktivitas fisik di rumah atau di luar rumah. Olahraga bersepeda (gowes) sempat menjadi tren sejak awal pandemi. Hanya protokol kesehatan pada saat gowes harus diperhatikan. Work from home, ataupun bersekolah secara daring, menimbulkan kejenuhan setelah kita menjalaninya sejak Maret 2020. Namun, tidak ada pilihan lain di saat varian delta virus covid-19 menyebar semakin ganas, maka kegiatan luring harus ditangguhkan. Varian delta virus korona telah membuat fasilitas kesehatan kita hampir kolaps. Kegiatan daring yang dilakukan sambil duduk harus disertai aktivitas fisik di selasela waktu yang ada. Saat berada dalam posisi duduk berkepanjangan, sempatkan waktu 3-5 menit untuk berdiri, berjalan dan melakukan peregangan.

Aktivitas seperti ini akan membuat otot lebih rileks dan meningkatkan sirkulasi darah. Situasi pandemi menimbulkan dua tantangan bagi kita. Pertama, kita tetap harus beraktivitas fisik untuk menjaga kesehatan dan kebugaran. Kedua, adanya pandemi membuat gerak kita semakin terbatas dan tidak leluasa. Gerak fisik diperlukan kalau kita hendak menjadi individu aktif, berapa pun usia kita. Kebugaran jasmani merupakan kebutuhan setiap manusia supaya dapat melakukan aktivitas apapun dengan baik dan tidak mengalami kelelahan yang berarti. Beberapa hal yang harus dipenuhi agar kita bisa sehat dan bugar serta dapat melakukan aktivitas hidup sehari-hari dengan baik adalah dengan menjaga pola hidup sehat, salah satunya adalah rajin berolahraga secara teratur.

Kebugaran jasmani diartikan sebagai kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Semakin tinggi derajat kebugaran jasmani seseorang, semakin besar kemampuan fisik dan produktivitas kerjanya. Berdasarkan fungsi khusus kebugaran jasmani dibedakan menjadi tiga golongan yaitu: golongan berdasarkan pekerjaan, golongan berdasarkan keadaan, dan golongan berdasarkan umur (Sulistiono, 2014). Kebugaran jasmani yang baik sangat dibutuhkan untuk melakukan aktifitas agar mendapatkan hasil yang maksimal. Salah satu cara untuk meningkatkan kebugaran jasmani adalah dengan melakukan olahraga secara teratur (Alamsyah et al., 2017).

Masa pandemi covid 19 yang telah melanda dunia dan Indonesia pada khususnya telah berdampak ke berbagai sektor, termasuk didalamnya adalah dunia pendidikan, olahraga dan kesehatan. Pola hidup dan aktivitas masyarakat yang berubah drastis karena ada pembatasan aktivitas yang berdampak terhadap kesehatan dan kebugaran jasmani khususnya alumni Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Berdasarkan permasalahan tersebut perlu untuk diadakan sosialisasi dan pengukuran alumni penjas pada tahun 2022.

## **Metode**

Salah satu aspek penting dalam pendidikan olahraga adalah tes dan pengukuran. Tes dan pengukuran dilakukan agar pelatih dapat melihat tingkat perkembangan dan kemajuan peserta olahraga. Selain mengetahui tingkat perkembangan dan kemajuan peserta olahraga, pelatih juga dapat menentukan metode yang tepat untuk meningkatkan dan mengembangkan kemampuan peserta olahraga. Oleh karena itu, dalam pendidikan olahraga, pengujian dan pengukuran merupakan aspek yang tidak dapat dihindari.

Salah satu bentuk pengukuran untuk menilai kapasitas aktivitas fisik dan mengumpulkan informasi tentang seseorang atau kelompok disebut tes. Menurut (Giriwijoyo & Sidik, 2010) menyatakan bahwa Tes Kemampuan Jasmani Indonesia (TKJI) telah disepakati dan ditetapkan sebagai sarana atau instrumen tes yang berlaku di seluruh Indonesia. TKJI tersebut disusun dan disesuaikan dengan kondisi anak Indonesia.

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode Grup diskusi dan praktek tes dan pengukuran kebugaran jasmani. Pelaksanaan dimulai dengan melakukan survey kepada mahasiswa FKIP UTP Surakarta tentang pengetahuan kebugaran jasmani. Kemudian melakukan grup diskusi dengan memberikan pemaparan materi tentang kebugaran jasmani dan tes pengukuran. Setelah selesai grup diskusi dilanjutkan dengan praktek bagaimana cara melakukan tes dan pengukuran kebugaran jasmani. Setelah pelaksanaan ini selesai, diharapkan masyarakat dapat mengimplementasikan pengetahuan dan keterampilan ini kepada masyarakat luas.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan mengadakan sosialisasi teknis pengukuran kebugaran jasmani kepada alumni. Kegiatan ini dilakukan secara bertahap dengan beberapa item tes diantaranya pengukuran tinggi badan, berat badan, pengukuran tekanan darah, pemeriksaan pra partisipasi, dan tes Multi Fitnes Test (MFT) (Yusfi, 2021). Materi sosialisasi kegiatan pemeriksaan kebugaran jasmani yang diberikan meliputi:

1. Pengukuran tinggi badan (TB) dan berat badan (BB)
2. Pemeriksaan tekanan darah
3. Pemeriksaan Pra Partisipasi
4. Tes Rockport
5. Alur Pengukuran Kebugaran Jasmani
6. Konsultasi hasil Pengukuran Kebugaran Jasmani

## **Hasil dan Pembahasan (10 pt)**

Proses tes dan pengukuran yang dilaksanakan dalam kurun waktu satu hari dengan berbagai macam item tes akan menghasilkan beragam hasil. Berdasarkan data yang telah

didapat dari penyebaran kuesioner, kemudian diolah dan dianalisis dengan skala guttman maka didapat para alumni awalnya hanya 37 % yang mengetahui betapa pentingnya menjaga kebugaran jasmani, namun setelah diberikan sosialisasi dan teknis pengukurannya meningkat menjadi 72%. Tidak hanya sebatas sosialisasi akan tetapi tim pengabdian juga melakukan tes kebugaran jasmani (VO<sub>2</sub>Max). Berikut ini tabel 1. Rekapitulasi Hasil tes kebugaran jasmani.

Tabel 1. Rekapitulasi Hasil Tes Kebugaran Jasmani usia 30 - 35 Tahun dengan Standar Kebugaran Jasmani Pembeding

No	Tes kebugaran jasmani	Skor rata-rata tes kebugaran jasmani (VO <sub>2</sub> Max.)		Standar kebugaran jasmani (VO <sub>2</sub> Max.)		Ket.
		Skor	Kategori	Skor	Kategori	
1	Bleep test	29,6	Kurang	52.1 atau lebih L/m	Baik Sekali	Tidak sesuai

Pada tabel 1. menunjukkan bahwa VO<sub>2</sub>Max Rata-rata para alumni yang berusia 30 - 35 tahun dengan skor 29,6 termasuk kedalam kategori kurang. Standarisasi kebugaran jasmani yang sudah ditetapkan yaitu sebagai pembeding VO<sub>2</sub>Max nya, berkisar 52.1 atau lebih dengan kategori baik sekali.

Berdasarkan hal tersebut, bisa kita ketahui bersama bahwa tingkat kebugaran jasmani alumni penjas yang berusia 30 – 35 tahun berdasarkan dari VO<sub>2</sub>Maxnya, maka dapat disimpulkan tidak sesuai dengan standar kebugaran jasmani.

Berdasarkan data di atas bahwasannya tingkat kebugaran jasmani alumni penjas masih dalam kategori kurang, untuk itu perlu sebuah program tindak lanjut supaya tingkat kebugarannya dapat meningkat. Kebugaran jasmani dapat dikatakan sebagai kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa kelelahan yang berlebihan. Semakin tinggi tingkat fisik seseorang, semakin baik kapasitas kerja fisiknya. Kebugaran adalah kunci kesehatan dan stamina sejati. Jadi beberapa orang secara teratur melakukan latihan dan aktivitas fisik yang berbeda, seperti berolahraga. Tubuh akan menjadi lebih bugar dan tidak mudah terserang penyakit.

Data tersebut akan dijadikan sebagai acuan dan proses peningkatan kebugaran jasmani para alumni dan masyarakat Indonesia secara umum. Berikut beberapa manfaat latihan fisik dalam rangka menjaga kebugaran jasmani: 1) Meningkatkan sirkulasi darah dan fungsi sistem jantung. 2) Meningkatkan daya tahan tubuh. 3) Memiliki kemampuan untuk memulihkan organ-organ dalam tubuh secara tepat. 4) Memiliki respon tubuh yang cepat

dan akurat. 5) Mengurangi risiko kelebihan berat badan atau obesitas. 6) Mencegah penyakit jantung. 7) Menurunkan tekanan darah arteri. 8) Mengatasi depresi. 9) Peningkatan energi. 10) Menghindari osteoporosis atau pengeroposan tulang. 11) Meningkatkan stamina. 12) Peningkatan fleksibilitas sendi. 13) Meningkatkan kekuatan dan kecepatan otot. 14) Meningkatkan sirkulasi darah, sistem saraf dan fungsi jantung. 15) Menjaga dan menelaraskan kondisi fisik.

### **Kesimpulan**

Para alumni Penjas awalnya hanya 37 % yang mengetahui betapa pentingnya menjaga kebugaran jasmani, namun setelah diberikan sosialisasi dan teknis pengukurannya meningkat menjadi 72%. Tidak hanya sebatas sosialisasi akan tetapi tim pengabdian juga melakukan tes kebugaran jasmani (VO2Max). Tingkat kebugaran jasmani seseorang sangat dipengaruhi oleh aktivitas fisik sehari-hari, ketika kita malas bergerak, maka kualitas diri kita akan menurun begitu pula dengan tingkat kebugaran jasmaninya. Seperti halnya hasil tes para alumni penjas yang masih dalam kategori kurang dengan berbagai macam faktor penyebabnya seperti terdampak covid-19 dan aturan pemerintah yang melakukan pembatasan aktivitas masyarakat. Apapun alasan yang menyebabkan tingkat kebugaran jasmani para alumni penjas pasca pandemi covid-19 ini, kita harus bersama-sama untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan tubuh serta kebugaran jasmaninya. Program setiap hari harus bergerak minimal 30 menit atau meluangkan waktu untuk beraktivitas atau berolahraga harus dilaksanakan supaya kebugaran jasmani para alumni dan masyarakat luas tetap terjaga.

### **Daftar Pustaka**

- Alamsyah, D. A. N., Hestningsih, R., & Saraswati, L. D. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebugaran Jasmani Pada Remaja Siswa Kelas Xi Smk Negeri 11 Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 5(3), 77–86.
- Giriwijoyo, H. Y. S. S., & Sidik, D. Z. (2010). Konsep Dan Cara Penilaian Kebugaran Jasmani Menurut Sudut Pandang Ilmu Faal Olahraga. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 2(1), 9. <https://ejournal.upi.edu/index.php/JKO/article/view/16223>.
- Khomsan, A. (2021). Menjaga Kebugaran di Saat Pandemi Covid-19. In *Media Indonesia* (p. 2). <https://m.mediaindonesia.com/opini/429691/menjaga-kebugaran-di-saat->
- National Institute of Health Research and Development, I. M. of H. (Balitbangkes K. (2019). perilaku-malas-gerak. <https://www.litbang.kemkes.go.id/>.
- Romdiati, H., & Noveria, M. (2021). Tren COVID-19 dan pembatasan mobilitas penduduk. *Jurnal Kependudukan Indonesia*, 16(2), 187–199. <https://doi.org/10.14203/jki.v16i2.706>

Sulistiono, A. A. (2014). Kebugaran Jasmani Siswa Pendidikan Dasar dan Menengah di Jawa Barat. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 20(2), 223. <https://doi.org/10.24832/jpnk.v20i2.140>

Yusfi, H. (2021). Sosialisasi Tes dan Pengukuran Kebugaran Jasmani Berbasis Laboratorium Pada Guru Pendidikan Jasmani di Kota Palembang. *Jurnal Dharma Pendidikan Dan Keolahragaan*, 1, 31–36. <https://doi.org/10.33369/dharmapendidikan.v1i2.18847>