

---

## SOSIALISASI TES KEBUGARAN JASMANI PELAJAR NUSANTARA PADA GURU SMAN DI KABUPATEN SIDOARJO

Shery Iris Zalillah<sup>1</sup>, Rini Ismalasari<sup>2</sup>, Wijono<sup>3</sup>,  
Oce Wiriawan<sup>4</sup>, Ilo Raditio Wiriawan<sup>5</sup>

<sup>12345</sup>Univeritas Negeri Surabaya

<sup>1</sup>[sheryzalillah@unesa.ac.id](mailto:sheryzalillah@unesa.ac.id) ; <sup>2</sup>[riniismalasari@unesa.ac.id](mailto:riniismalasari@unesa.ac.id); <sup>3</sup>[wijono@unesa.ac.id](mailto:wijono@unesa.ac.id);

<sup>4</sup>[ocewiriawan@unesa.ac.id](mailto:ocewiriawan@unesa.ac.id); <sup>5</sup>[24061485012@mhs.unesa.ac.id](mailto:24061485012@mhs.unesa.ac.id)

---

### Abstract

*Being a professional student is the hope of every parent, the teacher in order to create a conducive educational and learning process, and in accordance with the achievements of the expected parents and teachers. Evaluation of fitness students is needed by teachers and parents in sports and health education subjects (PJOK). But the existing evaluation model does not provide evaluation norms that include all levels of the age of students. Moreover, the evaluation results can be analyzed and the output can be seen from the expected achievements so that their sons and students are the results of the physical fitness level. To respond to the problems faced by PJOK students who are devoted to providing information to SMAN teachers in the process of evaluating student fitness, then this community service activity has the target of providing socialization and education to female teachers in SMAN in the implementation of the Nusantara Student Physical Fitness Test (TKPN) at school Sidoarjo Regency High School to achieve an expected learning process.*

**Keywords:** *physical fitness, learning evaluation, physical education.*

---

### Abstrak

Menjadi pelajar yang profesional merupakan harapan setiap orang tua, guru agar terciptanya proses Pendidikan dan pembelajaran yang kondusif, dan sesuai dengan capaian orang tua dan guru yang diharapkan. Evaluasi kebugaran siswa sangat diperlukan oleh Guru dan orang tua pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Tetapi model evaluasi yang ada tidak menyediakan norma evaluasi yang mencakup semua jenjang usia siswa. Apalagi hasil evaluasi bisa di analisis dan keluaran bisa dilihat dari capaian yang diharapkan agar putra dan anak didiknya hasil dari tingkat kebugaran jasmani memuaskan. Untuk menyikapi permasalahan yang dihadapi oleh Pelajar PJOK yang dikhususkan untuk memberi informasi kepada Guru SMAN dalam proses evaluasi kebugaran Pelajar, maka Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini memiliki target memberikan sosialisasi dan edukasi kepada Guru Perempuan SMAN dalam pelaksanaan Tes Kebugaran Jasmani Pelajar nusantara (TKPN) di Sekolah SMAN Wilayah Kabupaten Sidoarjo agar tercapainya suatu proses pembelajaran yang diharapkan.

**Kata Kunci:** Kebugaran Jasmani, Evaluasi Pembelajaran, Pendidikan Jasmani.

Submitted: 2024-10-24	Revised: 2024-11-06	Accepted: 2024-11-21
-----------------------	---------------------	----------------------

### Pendahuluan

Aktivitas fisik merupakan cara terbaik dalam mempertahankan dan meningkatkan kesehatan dengan salah satu indikator peningkatan sistem imun. Dengan kondisi penyebaran antar manusia, WHO memberikan rekomendasi agar virus ini tidak menyebar dengan *physical distance*. *Physical distance* bermaksud agar ada jarak interaksi antara manusia dengan manusia. Terbatasnya ruang gerak manusia tidak seharusnya membatasi mereka dalam melakukan aktivitas fisik. Padahal, aktif secara fisik merupakan hal penting yang dapat dilakukan individu dari segala usia karena memiliki banyak manfaat kesehatan. Peneliti lain mengungkapkan bahwa gaya hidup dengan melaksanakan aktivitas fisik secara teratur dapat meningkatkan kesehatan, memberikan efek positif pada perkembangan dan kekuatan tulang, mencegah penyakit cardiovascular, osteoporosis, dan berbagai penyakit lainnya. Selain itu, melakukan aktivitas fisik secara teratur pada anak-anak dan

remaja dapat berdampak positif pada kesehatan mental serta peningkatan kemampuan kognitif dan tumbuh kembang anak yang dapat membantu anak-anak dan remaja dalam proses adaptasi di lingkungan sosial. Aktivitas erat kaitannya dengan persepsi kualitas hidup yang lebih baik pada orang tua, orang dewasa yang tampaknya sehat, dan individu dengan kondisi klinis yang berbeda. Rendahnya tingkat aktivitas fisik dan *screen time* menjadi perhatian global saat ini, sehingga menjadi prioritas dalam kebijakan kesehatan masyarakat. Di sisi lain seiring dengan adanya perubahan iklim memberikan konsekuensi dramatis bagi kesehatan manusia dan mengancam perilaku aktivitas fisik. Selain itu, perubahan iklim yang memburuk dan prevalensi penyakit menular dan tidak menular yang mengkhawatirkan terus mengancam kehidupan dan keberadaan manusia, yang dapat berimplikasi terhadap penurunan aktivitas fisik, dan peningkatan perilaku menetap. Studi terbaru menunjukkan bahwa dalam tingkat obesitas global sangat erat kaitannya dengan perubahan lingkungan fisik dan sosial, yang semakin mendorong asupan energi yang tinggi dan perilaku menetap. Pentingnya lingkungan yang mendukung yang mempromosikan pilihan yang sehat diabadikan dalam piagam Ottawa, dan model lingkungan yang canggih telah dikembangkan yang menggambarkan pengaruh saling ketergantungan faktor biologis, sosial, perilaku dan lingkungan pada pola makan dan fisik aktivitas, yang merupakan mediator kunci untuk pencegahan obesitas. Dalam beberapa tahun terakhir telah terjadi peningkatan minat penelitian tentang dampak potensial dari faktor lingkungan pada nutrisi dan aktivitas fisik. Namun, studi terkait hal ini masih sangat jarang untuk dilakukan. Sebuah tinjauan dari 19 studi menunjukkan hubungan yang konsisten antara aktivitas fisik dan persepsi aksesibilitas, peluang, dan estetika lingkungan di antara orang dewasa. Studi lingkungan juga telah melaporkan hubungan positif antara berjalan dan akses ke ruang terbuka dan *walkability* lingkungan yang tinggi, sedangkan peningkatan bersepeda dikaitkan dengan tidak adanya jalan yang sibuk dan keberadaan ruang hijau dan rekreasi. Mengacu dari hal tersebut, maka dilakukan penelitian untuk mengidentifikasi aktivitas fisik dan *quality of life*: perubahan iklim, persepsi lingkungan, pola makan, dan lifestyle baik pada usia remaja maupun dewasa. Jika dilakukan dengan benar dan teratur, manfaat latihan kebugaran jasmani dapat menjadi solusi untuk mendapatkan berat badan yang ideal. Selain itu, latihan ini juga meningkatkan kondisi tubuh dan mengurangi risiko mengidap berbagai gangguan kesehatan. Faktanya memang benar, manfaat latihan kebugaran jasmani tidak hanya dirasakan oleh fisik saja. Berbagai fungsi organ tubuh dan kesehatan mental juga akan turut meningkat seiring dimulainya kebiasaan olah raga yang rutin. Olahraga rutin dan tepat dapat membakar kalori dan lemak berlebih pada tubuh, mencegah penyakit tertentu, hingga memperlambat proses penuaan. Memang olahraga dapat membuat tubuh terasa lelah, apalagi setelah berjam-jam bekerja di kantor. Tapi lelah karena olahraga berbeda dengan rasa lelah karena stres. Lelah setelah berolahraga dapat membuat tubuh menjadi lebih rileks, pikiran lebih tenang dan akan senang. Olahraga menjaga agar tubuh tidak mengalami penambahan berat badan secara berlebihan yang dapat merugikan kesehatan. Namun, nafsu makan akan bertambah akibat metabolisme yang meningkat ketika berolahraga. Jika tidak menemukan waktu khusus untuk olahraga, maka usahakanlah untuk tetap aktif bergerak sepanjang hari, misalnya dengan memilih menggunakan tangga dibandingkan lift. Usahakan tetap konsisten melakukan jenis aktivitas fisik pengganti olahraga yang telah dipilih. Jika ingin menjaga berat badan namun malas berolahraga, kurangi porsi makan. Tidak adanya waktu luang karena kesibukan di kantor, di kampus, di perusahaan, mengakibatkan seseorang tersita waktu kesempatan untuk berolahraga. Olahraga pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap manusia di dalam kehidupan, agar kondisi fisik dan kesehatannya tetap terjaga dengan baik. Oleh karena itu, manusia ingin berusaha menjaga kesehatannya dan salah satu cara agar kesehatan tetap terjaga dengan baik adalah melalui olahraga. Olahraga dengan intensitas moderat dan memberi efek fisiologis memperbaiki kebugaran fisik dan Kesehatan mental dengan meningkatkan neuro-kimia di otak. Menjadi Guru yang profesional merupakan harapan setiap pendidik agar terciptanya proses pembelajaran yang

kondusif, dan sesuai dengan capaian pembelajaran yang diharapkan. Kebugaran jasmani merupakan salah satu tujuan pembelajaran yang ingin dicapai dalam proses belajar mengajar di kelas. Akan tetapi beberapa tes kebugaran jasmani hanya memberikan norma untuk usia 17 tahun ke atas. Selain itu beberapa tes kebugaran sudah sangat lama dan perlu diperbaharui. Untuk menyikapi permasalahan yang dihadapi oleh para Guru PJOK yang dikhususkan untuk membekali Guru PJOK dalam proses evaluasi pembelajaran untuk membantu ketercapaian kebugaran jasmani siswa.

### Metode

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan tahapan seperti berikut: 1. Studi pendahuluan atau identifikasi khalayak sasaran, Langkah yang pertama adalah tim pelaksana PKM melakukan pendataan melalui data yang diperoleh dari mitra Guru Perempuan SMAN di wilayah Kabupaten Sidoarjo setempat dimana tempat PKM ini dilaksanakan. Observasi awal ini dilakukan dengan tujuan untuk mengidentifikasi permasalahan yang dihadapi dan alternatif solusi yang dapat dilakukan., 2. Persiapan kegiatan, Langkah kedua adalah menyiapkan perangkat pembelajaran dan sarpras penunjang lainnya yang akan diberikan ke Guru SMAN sasaran. Berkoordinasi dengan pemerintah desa dan masyarakat terkait teknis pelaksanaan PKM., 3. Penentuan jadwal pelaksanaan PKM, Tahap ketiga dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini tim PKM berkoordinasi dengan mitra terkait jadwal kegiatan dan tahapan kegiatan., 4. Tahap akhir, tahap akhir bertujuan untuk mengevaluasi program dan merefleksikan pelaksanaan program model pelatihan kepada Guru SMAN.

### Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini peserta didik putra mengikuti pembelajaran tentang kebugaran jasmani secara umum dan manfaatnya untuk tubuh manusia. Setelah proses pembelajaran dilanjutkan pembelajaran lewat audio visual dengan pendampingan juga. Selanjutnya dengan pendampingan praktik saat kebugaran jasmani. Pada tahap berikutnya akan disampaikan model tes yang akan dilaksanakan, sampai peserta didik putri paham tentang kebugaran jasmani pelajar dan pelaksanaannya. Pada bagian 1 Pelatihan ini, para peserta didik putri menyimak dan berdiskusi dengan narasumber yang memberikan materi kebugaran jasmani secara umum dan manfaatnya baik cara melakukannya. Bisa dilakukan saat didalam ruangan atau di luar ruangan. Sehingga peserta didik putri bisa melakukan sendiri untuk menjaga kebugaran jasmani. Setelah itu langsung dilanjutkan dengan berdiskusi. Sedangkan bagian 2 Pendampingan ini, peserta didik putri menyimak sebuah peragaan yang dilakukan oleh narasumber dan video yang di tampilkan oleh narasumber. Setelah itu peserta didik mempraktikkan gerakan yang diberikan oleh narasumber dan video yang ditampilkan. Narasumber melakukan pendampingan selama praktik dilakukan. Pendampingan dilakukan sampai peserta didik bisa melakukan praktik kebugaran jasmani secara mandiri. Setelah praktik akan dilakukan diskusi untuk lebih memaksimalkan kondisi lapangan, agar peserta didik putri bisa mandiri. Pada bagian 3 Tes ini, peserta didik mempersiapkan diri untuk melakukan tes kebugaran jasmani dengan menggunakan salah satu model tes kebugaran jasmani dengan pacer tes.

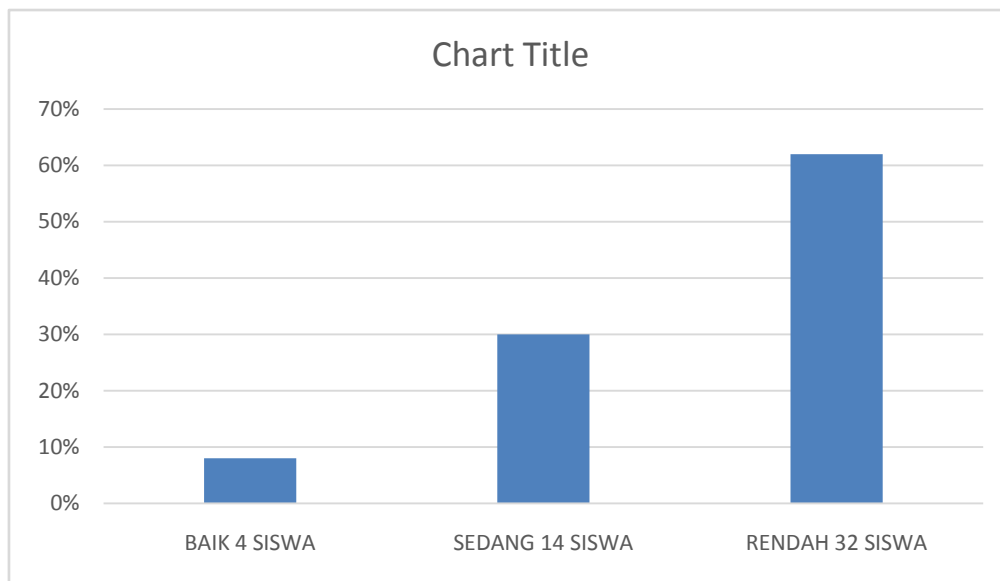
Tabel 1.1. Hasil Tes Kebugaran Jasmani

NO.	NAMA	NILAI	KATEGORI
1.	FVS	25	RENDAH
2.	MRS	27	RENDAH
3.	BAFPM	24	RENDAH

4.	DDJ	26	RENDAH
5.	PYA	30	RENDAH
7.	AFH	25	RENDAH
8.	FY	30	RENDAH
9.	GSAP	33	CUKUP
10.	DL	25	RENDAH
11.	SCA	24	RENDAH
12.	GAN	25	RENDAH
13.	AAP	35	CUKUP
14.	KDN	30	RENDAH
15.	FRC	32	RENDAH
16.	DEK	33	CUKUP
17.	MH	30	RENDAH
18.	SNF	27	RENDAH
19.	BPKST	28	RENDAH
20.	NJHZ	30	RENDAH
21.	ADL	25	RENDAH
22.	NSW	24	RENDAH
23.	SA	24	RENDAH
24.	ZNY	27	RENDAH
25.	SK	26	RENDAH
26.	OSM	30	RENDAH
28.	MPNV	30	RENDAH
29.	SRA	28	RENDAH
30.	RSA	26	RENDAH
31.	IR	40	CUKUP
32.	BSS	39	CUKUP
33.	BCL	30	RENDAH
34.	SW	42	BAIK
35.	SK	35	CUKUP
36.	YL	35	CUKUP
37.	WCA	40	CUKUP
38.	YS	35	CUKUP
39.	RI	31	CUKUP
40.	IJ	42	BAIK
41.	FJ	33	CUKUP
42.	SW	43	BAIK
43.	EN	32	RENDAH
44.	ESW	33	CUKUP
45.	DP	31	RENDAH
46.	SS	30	RENDAH
47.	BK	40	CUKUP
48.	RP	30	RENDAH
49.	DK	40	CUKUP
50.	SDP	42	BAIK

Berdasarkan hasil Tes Kebugaran Pelajar Nusantara dapat diketahui hasil tes kebugaran jasmani 4 siswa (8%) kategori baik, sedangkan untuk kategori cukup 14 siswa (30%), dan yang paling banyak sebesar 32 siswa (62%) adalah rendah. Dengan hasil tes kebugaran jasmani peserta didik putri untuk usia 14 tahun hasilnya rendah.

Tabel 1.2. Hasil Prosentase Kebugaran Jasmani



Dengan adanya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan para peserta didik putri SMA Negeri 1 Wonoayu dapat menjaga kebugaran jasmani dengan aktif berolahraga dan diakhiri setiap 3 bulan untuk melihat hasil kebugaran jasmani. Dengan hasil tes kebugaran yang rendah akan membuat peserta didik untuk aktif berolahraga dimanapun tempatnya dan waktu yang ada untuk aktif berolahraga, agar kebugaran jasmani tetap terjaga. Sedangkan peserta didik putri yang mendapatkan hasil yang cukup untuk tetap bertahan atau memperbaiki ke baik. Untuk yang hasil tesnya baik dipertahankan, dengan tetap aktif berolahraga didalam sekolah maupun di luar sekolah dengan mengikuti ekstrakurikuler atau klub-klub olahraga sesuai keterampilan peserta didik putri.

**Kesimpulan**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mensosialisasikan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara dan menunjukkan model cara melakukan Latihan kebugaran jasmani agar tetap terjaga pada peserta didik putri SMA Negeri di Wilayah Kabupaten Sidoarjo Jawa Timur. Sosialisasi dan edukasi pada guru-guru perempuan ini merupakan proses pembelajaran singkat untuk membantu meningkatkan kemampuan menggunakan penjelasan berdasarkan buku, literature, video dan langsung dipraktekkan cara melakukan gerakan yang betul dalam menyimak, membaca, dan menguasai. Dan setelah itu ada Pendampingan merupakan proses memberi dukungan, bantuan dan bimbingan dan dilakukan dengan gerakan praktek peserta didik putri, agar bisa mencapai target yang ditetapkan atau dapat mengatasi tantangan yang diberikan. Peserta didik putri didampingi untuk memahami bentuk- bentuk tes kebugaran pelajar nusantara. Metode selanjutnya adalah tes. Tes yang digunakan adalah tes kebugaran jasmani untuk mengetahui hasil kebugaran jasmani khusus pelajar. Yang mana tes kebugaran jasmani sudah digolongkan jenis perbedaan putri termasuk usia pelajar tersebut.

**Daftar Pustaka**

- Astorino, T. A., Bediamol, N., Cotoia, S., Ines, K., Koeu, N., Menard, N., Nguyen, B., Olivo, C., Phillips, G., Tirados, A., & Cruz, G. V. (2019). Verification testing to confirm VO<sub>2</sub>max attainment in persons with spinal cord injury. *Journal of Spinal Cord Medicine*, 42(4). <https://doi.org/10.1080/10790268.2017.1422890>.
- Bahtra, R., Asmawi, M., Widiastuti, & Dlis, F. (2020). Improved vo<sub>2</sub>max: The effectiveness of basic soccer training at a young age. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 8(3). <https://doi.org/10.13189/saj.2020.080304>
- Gani, R. A., Winarno, M. E., Achmad, I. Z., & Sumarsono, R. N. (2020). Vo<sub>2</sub>max Level of Unsika Swimming Athletes. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 5(1). <https://doi.org/10.17509/jpjo.v5i1.23696>
- Gouveia, É. R., Gouveia, B. R., Marques, A., Lopes, H., Rodrigues, A., Peralta, M., Kliegel, M., & Ihle, (2020). Physical fitness predicts subsequent improvement in academic achievement: Differential patterns depending on pupils' age. *Sustainability (Switzerland)*, 12(21). <https://doi.org/10.3390/su12218874>
- Lundby, C., Montero, D., & Joyner, M. (2017). Biology of VO<sub>2</sub>max: looking under the physiology lamp. In *Acta Physiologica* (Vol. 220, Issue 2). <https://doi.org/10.1111/apha.12827>
- Medrano-Ureña, M. D. R., Ortega-Ruiz, R., & Benítez-Sillero, J. de D. (2020). Physical fitness, exercise self-efficacy, and quality of life in adulthood: A systematic review. In *International Journal of Environmental Research and Public Health* (Vol. 17, Issue 17). <https://doi.org/10.3390/ijerph17176343>
- Mendias, C. L., Schwartz, A. J., Grekin, J. A., Gumucio, J. P., & Sugg, K. B. (2017). Changes in muscle fiber contractility and extracellular matrix production during skeletal muscle hypertrophy. *Journal of Applied Physiology*, 122(3). <https://doi.org/10.1152/jappphysiol.00719.2016>
- Pérez-Gómez, J., Villafaina, S., Adsuar, J. C., Merellano-Navarro, E., & Collado-Mateo, D. (2020). Effects of ashwagandha (*Withania somnifera*) on vo<sub>2</sub>max: A systematic review and meta-analysis. *Nutrients*, 12(4). <https://doi.org/10.3390/nu12041119>
- Prashant, P., & Rohilla, R. (2019). Study of Cardiovascular Endurance in Newly Admitted Medical Students. *International Journal of Advanced Research*, 6, 205–210. <https://doi.org/10.21474/IJAR01/8132>
- Proske, U., Morgan, D. L., Hew-Butler, T., Keenan, K. G., Enoka, R. M., Sixt, S., Niebauer, J., Hawley, J. A., Gibala, M. J., Myburgh, K. H., Capelli, C., Zamparo, P., Kang, J., Löllgen, H., Löllgen, R., Jelkmann, W., Scott, C. B., Smyrniak, I., Bootman, M. D., ... Trinder, D. (2012). Endurance Training. In *Encyclopedia of Exercise Medicine in Health and Disease* (pp. 286–290). Springer Berlin Heidelberg. [https://doi.org/10.1007/978-3-540-29807-6\\_64](https://doi.org/10.1007/978-3-540-29807-6_64)
- Rebollo-Ramos, M., Velázquez-Díaz, D., Corral-Pérez, J., Barany-Ruiz, A., Pérez-Bey, A., Fernández-Ponce, C., García-Cózar, F. J., Ponce-González, J. G., & Cuenca-García, M. (2020). Aerobic fitness, Mediterranean diet and cardiometabolic risk factors in adults. *Endocrinología, Diabetes y Nutrición*, 67(2). <https://doi.org/10.1016/j.endinu.2019.04.004>
- Reigal, R. E., Moral-Campillo, L., Mier, R. J. R. de, Morillo-Baro, J. P., Morales-Sánchez, V., Pastrana, J. L., & Hernández-Mendo, A. (2020). Physical Fitness Level Is Related to Attention and Concentration in Adolescents. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00110>
- Rodriguez-Ayllon, M., Cadenas-Sanchez, C., Esteban-Cornejo, I., Migueles, J. H., Mora-Gonzalez, J., Henriksson, P., Martín-Matillas, M., Mena-Molina, A., Molina-García, P., Estévez-López, F., Enriquez, G. M., Perales, J. C., Ruiz, J. R., Catena, A., & Ortega, F. B. (2018). Physical fitness and psychological health in overweight/obese children: A cross-sectional study from the ActiveBrains project. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 21(2). <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2017.09.01>

- Sandstedt, E., Fath, A., Eek, M. N., & Beckung, E. (2013). Muscle strength, physical fitness and well-being in children and adolescents with juvenile idiopathic arthritis and the effect of an exercise programme: A randomized controlled trial. *Pediatric Rheumatology*, *11*(1). <https://doi.org/10.1186/1546-0096-11-7>
- Strasser, B., & Burtscher, M. (2018). Survival of the fittest: VO<sub>2</sub>max, a key predictor of longevity? In *Frontiers in Bioscience - Landmark* (Vol. 23, Issue 8). <https://doi.org/10.2741/4657>
- Webster, D. E., Tummalacherla, M., Higgins, M., Wing, D., Ashley, E., Kelly, V. E., McConnell, M. V., Muse, E. D., Olgin, J. E., Mangravite, L. M., Godino, J., Kellen, M. R., & Omberg, L. (2021). Smartphone-based VO<sub>2</sub>max measurement with heart snapshot in clinical and real-world settings with a diverse population: Validation study. *JMIR MHealth and UHealth*, *9*(6). <https://doi.org/10.2196/26006>
- Wouters, M., Evenhuis, H. M., & Hilgenkamp, T. I. M. (2020). Physical fitness of children and adolescents with moderate to severe intellectual disabilities. *Disability and Rehabilitation*, *42*(18). <https://doi.org/10.1080/09638288.2019.1573932>
- Zainudin, N. I., Athar, A., & Kahri, M. (2019). Analisis Komponen Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Dasar Negeri Di Lihat Dari Sarana Dan Prasarana Pendidikan Jasmani Kelas V Usia 10 – 12 Tahun Kota Banjarbaru. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, *18*(1). <https://doi.org/10.20527/multilateral.v18i1.6570>