

**PELATIHAN TES KEBUGARAN JASMANI PELAJAR NUSANTARA
BAGI GURU OLAHRAGA**

**Rini Ismalasari¹, Kunjung Ashadi², Ika Jayadi³, Oce Wiriawan⁴,
Ilo Raditio Wiriawan⁵**

12345 Univeritas Negeri Surabaya

¹riniismalasari@unesa.ac.id; ²kunjungashadi@unesa.ac.id; ³ikajayadi@unesa.ac.id;
⁴ocewiriawan@unesa.ac.id; ⁵24061485012@mhs.unesa.ac.id

Abstract

Being a professional teacher is the hope of every educator in order to create a conducive learning process, and in accordance with the expected learning achievements. Evaluation of student fitness is very much needed by Sports and Health Physical Education Teachers (PJOK). But the existing evaluation model does not provide evaluation norms that include all levels of student age. To respond to the problems faced by PJOK teachers who are devoted to equip PJOK teachers in the process of evaluating students' physical fitness, the community service activity has the target of providing socialization and education to MGMP PJOK Junior High School teachers in the implementation of the Physical Fitness Test of the Archipelago Student (TKPN) in the Tuban Regency School in order to achieve an expected learning process. It is hoped that after the Nusantara Physical Fitness Training, teachers can practice the Nusantara physical fitness test with the results of physical fitness levels, more categories of others. The results of the Nusantara Student Fitness Test from the total 50 students who test only 2 (4%) very good, 6 (18%) students are good, 11 (22%) students are sufficient, 23 (46%) students are less and 8 (16 %) Students are lacking the test results.

Keywords: student physical fitness, learning evaluation, physical education teacher.

Abstrak

Menjadi Guru yang profesional merupakan harapan setiap pendidik agar terciptanya proses pembelajaran yang kondusif, dan sesuai dengan capaian pembelajaran yang diharapkan. Evaluasi kebugaran siswa sangat diperlukan oleh Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Tetapi model evaluasi yang ada tidak menyediakan norma evaluasi yang mencakup semua jenjang usia siswa. Untuk menyikapi permasalahan yang dihadapi oleh para Guru PJOK yang dikhususkan untuk membekali Guru PJOK dalam proses evaluasi kebugaran jasmani siswa, maka Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini memiliki target memberikan sosialisasi dan edukasi kepada Guru SMP MGMP PJOK Kabupaten Tuban dalam pelaksanaan Tes Kebugaran Jasmani Pelajar Nusantara (TKPN) di Sekolah Wilayah Kabupaten Tuban agar tercapainya suatu proses pembelajaran yang diharapkan. Diharapkan setelah pelatihan kebugaran jasmani nusantara, guru dapat mempraktekkan tes kebugaran jasmani nusantara dengan hasil tingkat kebugaran jasmani cukup kategorinya lebih banyak diantara lainnya. Hasil tes kebugaran pelajar nusantara dari jumlah 50 pelajar yang tes hanya 2 (4%) yang baik sekali, 6 (18%) pelajar saja yang baik, 11 (22%) pelajar cukup, 23 (46%) pelajar kurang dan 8 (16%) pelajar kurang sekali hasil tesnya.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani Pelajar, Evaluasi Pembelajaran, Guru Pendidikan Jasmani.

Submitted: 2024-10-24

Revised: 2024-11-06

Accepted: 2024-11-21

Pendahuluan

Dalam hal ini banyak sekali permasalahan yang muncul akibat aturan yang telah ditetapkan tersebut dan dihadapi oleh semua Guru utamanya Guru (PJOK) Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan karena harus memberikan pembelajaran secara daring (online). Permasalahan lain dari pembelajaran secara daring adalah sulitnya para Guru PJOK dalam memberikan model pembelajaran yang tujuan utamanya adalah meningkatkan kompetensi siswa dari sisi kemampuan dalam aktifitas geraknya. Cara Menentukan denyut nadi maksimal dengan rumus : 220 dikurangi usia. Sebagai contoh, jika berumur 20 tahun, denyut nadi maksimalnya adalah $(220 - 20 = 200)$, intensitas latihan adalah antara 60 – 80% dari denyut nadi

maksimal, jadi denyut nadiberkisar antara 120 – 160 untuk orang yang berumur 20 tahun tadi, denyut nadinya harus mampu mencapai jumlah denyut nadi tersebut. Penentuan lama latihan harus disesuaikan dengan kemampuan dan tingkat keterlatihan orang bersangkutan. Jika orang itu masih pemula latihan cukup 10 menit saja, kemudian setelah kemampuannya meningkat, lama latihan boleh ditambah. Bila orang yang terlatih latihan sebanyak ± 30 menit. 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 14 tahun ke atas. Selain itu beberapa tes kebugaran sudah sangat lama dan perlu diperbarui. 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. Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik. Kebugaran jasmani akan mengacu pada seperangkat karakteristik fisik yang dapat dicapai seseorang melalui proses adaptasi. Tingkat kebugaran fisik yang rendah dikaitkan dengan kesehatan fisik dan mental yang rendah. Kebugaran jasmani harus dipertimbangkan sebagai aspek mendasar dalam menentukan kapasitas fungsional seseorang. Kebugaran jasmani setiap orang sangat mempengaruhi kondisi fisik dan pikirannya untuk dapat menjalankan beban kerja yang dihadapinya setiap hari. Kebugaran fisik digambarkan sebagai keadaan sejahtera dengan energi untuk berpartisipasi dalam berbagai aktivitas fisik. Konsumsi oksigen maksimum (VO₂max) adalah parameter fisiologis yang menentukan kapasitas aerobik seseorang. VO₂Max dengan jelas menggambarkan tingkat kebugaran fisik seseorang. VO₂max adalah ukuran yang banyak digunakan untuk kebugaran kardiorespirasi, fungsi aerobik, dan risiko kesehatan secara keseluruhan. VO₂max merupakan aspek mutlak bagi atlet untuk meningkatkan performanya. Dengan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tinggi maka target dalam berolahraga akan tercapai secara optimal. VO₂max juga merupakan prediktor yang sangat baik dari risiko morbiditas dan mortalitas penyakit. VO₂max sebagian besar difasilitasi oleh perluasan volume sel darah merah dan peningkatan terkait volume sekuncup, yang juga beradaptasi secara independen terhadap perubahan volume sel darah merah. Kebugaran kardiorespirasi, yang diukur dengan asupan oksigen maksimum (VO₂max). Nilai VO₂max yang rendah dikaitkan dengan peningkatan risiko kematian dan hilangnya kemandirian gaya hidup pada orang dewasa dan orang tua(Prospek et al., 2012). Sementara nilai kebugaran kardiorespirasi yang tinggi telah dikaitkan dengan penurunan risiko penyakit kardiovaskular.

Metode

Metode yang pada tahapan solusi guru MGMP PJOK SMP 1 Kabupaten Tuban. untuk itu tahapan solusi yang dilakukan adalah sebagai berikut: 1. Studi pendahuluan atau identifikasi khalayak sasaran, langkah yang pertama adalah tim pelaksana PKM melakukan pendataan melalui data yang diperoleh dari mitra guru MGMP PJOK di wilayah Kabupaten Tuban 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 PJOK sasaran. Berkoordinasi dengan pemerintah desa dan masyarakat terkait teknis pelaksanaan PKM. 3. Penentuan jadwal pelaksanaan kegiatan PKM, Tahap ketiga dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini tim PKM berkoordinasi dengan mitra terkait jadwal kegiatan dan tahapan kegiatan. 4. Berdasarkan permasalahan mitra dan solusi yang ditawarkan dalam memecahkan masalah yang ada maka dapat diuraikan langkah-langkah atau tahapan yang ditempuh dalam pelaksanaan solusi yang ditawarkan, 5. Tahap Pelaksanaan, tahap pelaksanaan bertujuan untuk mengetahui dampak pelatihan dan sosialisasi yang diberikan kepada

guru-guru PJOK. Tahap ini akan diawali dengan pemaparan materi tentang jenis dan norma test yang digunakan. Dalam pelaksanaannya guru PJOK diminta membuat kelompok kecil untuk mempraktikkan berbagai macam gerak dasar dalam tes kebugaran pelajar nusantara, 6. Menyediakan buku-buku dan referensi sesuai kebutuhan, 7. Tahap Akhir, tahap akhir bertujuan untuk mengevaluasi program dan merefleksi pelaksanaan program model pelatihan kepada guru-guru PJOK. Hasilnya akan digunakan sebagai bahan tindak lanjut untuk pengembangan kompetensi guru selanjutnya.

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 putra 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.

Untuk bagian 2 Pendampingan ini, peserta didik putra 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 dilakuikan sampai peserta didik bisa melakukan praktik kebugaran jasmani secara mandiri. Setelah praktik akan dilakukan diskusi untuk lebih memaksimalkan kondisi dilapangan, agar peserta didik putra bisa mandiri.

Sedangkan 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. Tes berlangsung dengan 5 sesi, setiap kelompoknya berisi 10 orang. Peserta didik putra melakukan tes dengan maksimal.

Tabel 1.1 Hasil Tes Kebugaran Jasmani

NO.	NAMA	NILAI	KATEGORI
1.	DCK	42	BAIK
2.	KS	10	KURANG SEKALI
3.	BBY	24	RENDAH
4.	GGT	51	BAIK SEKALI
5.	AH	30	RENDAH
7.	DS	25	RENDAH
8.	FTG	43	RENDAH
9.	GP	33	CUKUP
10.	DS	25	RENDAH
11.	SWF	34	CUKUP
12.	FFG	25	RENDAH
13.	DRT	35	CUKUP
14.	MJK	30	RENDAH
15.	FGH	32	RENDAH
16.	DKG	33	CUKUP
17.	HS	52	BAIK SEKALI
18.	YS	27	RENDAH

19.	YL	28	RENDAH
20.	NNL	30	RENDAH
21.	DKL	25	RENDAH
22.	NS	24	RENDAH
23.	SAP	24	RENDAH
24.	SG	27	RENDAH
25.	SPL	26	RENDAH
26.	AKL	30	RENDAH
28.	LP	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.	DDK	42	BAIK
41.	GFL	11	KURANG SEKALI
42.	SLY	43	BAIK
43.	SW	32	RENDAH
44.	EDK	10	KURANG SEKALI
45.	KLP	31	RENDAH
46.	SFY	30	RENDAH
47.	KLP	10	KURANG SEKALI
48.	RKP	10	KURANG SEKALI
49.	GHP	11	KURANG SEKALI
50.	KKW	42	BAIK

Berdasarkan hasil Tes Kebugaran Pelajar Nusantara dapat diketahui hasil tes kebugaran jasmani 2 siswa (4%) kategori baik sekali, 6 siswa (12%) kategori baik, 11 siswa (22%) kategori cukup, 23 siswa (46%) kategori kurang, sedangkan untuk kategori kurang sekali 8 siswa (16%). Dengan hasil tes kebugaran jasmani peserta didik putra untuk usia 14 tahun hasilnya rendah (kurang).

Tabel 1.2. Hasil Prosentase Tes Kebugaran Jasmani



Dengan adanya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan para peserta didik putra SMP Negeri 1 Tuban 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 putra 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 putra.

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mensosialisasikan dan perlu adanya edukasi menjaga Kebugaran Jasmani dengan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara dan menunjukkan model cara melakukan Latihan kebugaran jasmani agar guru MGMP PJOK dapat memberikan edukasi kebugaran jasmani pada peserta didik putra SMP Negeri Se Kabupaten Tuban Jawa Timur. Edukasi ini merupakan proses pembelajaran singkat untuk membantu meningkatkan kemampuan menggunakan penjelasan berdasarkan buku, literature, video dan langsung diperaktekkan 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 praktik guru MGMP PJOK Tuban, agar bisa mencapai target yang ditetapkan atau dapat mengatasi tantangan yang diberikan. Guru MGMP PJOK SMP Tuban 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 putra dan 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 VO₂max 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., Widiaستuti, & Dlis, F. (2020). Improved vo₂max: 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). Vo₂max 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, A. (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 VO₂max: looking under the physiology lamp. In *Acta Physiologica* (Vol. 220, Issue 2). <https://doi.org/10.1111/apha.12827>

Mansyur, A.R (2020). Dampak COVID-19 Terhadap Dinamika Pembelajaran Di Indonesia. *Education and Learning Journal*, 1(2), 113. <https://doi.org/10.33096/eljour.v1i2.55>

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/japplphysiol.00719.2016>

Pérez-Gómez, J., Villafaina, S., Adsuar, J. C., Merellano-Navarro, E., & Collado-Mateo, D. (2020). Effects of ashwagandha (*Withania somnifera*) on vo2max: 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>

Rebolledo-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-Sánchez, 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.jssams.2017.09.019>

Sandstedt, E., Fasth, 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>

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>