

## PEMBERDAYAAN GURU PEREMPUAN DALAM MENSOSIALISASIKAN PENTINGNYA MENJAGA KEBUGARAN JASMANI PADA SEKOLAH

Shidqi Hamdi Pratama Putera<sup>1</sup>, Oce Wiriawan<sup>2</sup>, Del Asri<sup>3</sup>, Yuri Lolita<sup>4</sup>, Ilo Raditio  
Wiriawan<sup>5</sup>, Ido Gavriila Wiriawan<sup>6</sup>

<sup>1,2,4,5,6</sup>Univeritas Negeri Surabaya, <sup>3</sup>Univeritas Negeri Jakarta

<sup>1</sup>[shidqiputera@unesa.ac.id](mailto:shidqiputera@unesa.ac.id); <sup>2</sup>[ocewiriawan@unesa.ac.id](mailto:ocewiriawan@unesa.ac.id); <sup>3</sup>[delasri@unj.ac.id](mailto:delasri@unj.ac.id); <sup>4</sup>[yurilolita@unesa.ac.id](mailto:yurilolita@unesa.ac.id);  
<sup>5</sup>[25060946028@mhs.unesa.ac.id](mailto:25060946028@mhs.unesa.ac.id); <sup>6</sup>[25120664410@mhs.unesa.ac.id](mailto:25120664410@mhs.unesa.ac.id)

### Abstract

*The low level of physical fitness among Indonesian students is an urgent public health issue that requires the active involvement of all school stakeholders, particularly teachers. Female Physical Education, Sports, and Health (PJOK) teachers play a strategic role as both educators and role models in promoting a healthy and active lifestyle among students. However, many female teachers still lack the adequate knowledge and skills to disseminate and implement the Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN). This community service program aims to empower female high school teachers in Sidoarjo Regency through structured training on physical fitness and TKPN administration. The program employed a participatory action research approach with a one-group pre-test post-test design involving 30 female teachers from public high schools in Sidoarjo Regency. The intervention consisted of three stages: (1) education on the concepts of physical fitness and TKPN; (2) simulation and guided practice of administering the 20-meter shuttle run test; and (3) supervised field practice with actual students. Results showed a significant increase in teachers' knowledge of physical fitness (from an average score of 52.3 to 85.7;  $p < 0.001$ ) and TKPN administration skills (from 40% to 90% proficiency in practical assessment). Furthermore, 93% of teachers reported increased confidence in promoting physical fitness, and all represented schools committed to integrating routine fitness assessments into their semester programs. The discussion highlights the gender-specific benefits of empowering female teachers, the multiplier effect of training teachers as fitness ambassadors, and the importance of promoting school-based physical activity. This article also presents the author's reflections as a physical education instructor on designing gender-responsive and sustainable capacity-building programs for educators.*

**Keywords:** *physical fitness, learning assessment, physical education*

### Abstrak

Rendahnya tingkat kebugaran jasmani pelajar Indonesia merupakan masalah kesehatan masyarakat yang mendesak dan membutuhkan keterlibatan aktif seluruh pemangku kepentingan sekolah, khususnya guru. Guru perempuan mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memiliki peran strategis sebagai pendidik sekaligus role model dalam mempromosikan gaya hidup sehat dan aktif di kalangan siswa. Namun, masih banyak guru perempuan yang belum memiliki pengetahuan dan keterampilan yang memadai untuk mensosialisasikan dan mengimplementasikan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN). Program pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberdayakan guru perempuan SMA di Kabupaten Sidoarjo melalui pelatihan terstruktur tentang kebugaran jasmani dan administrasi TKPN. Program menggunakan pendekatan participatory action research dengan desain one-group pre-test post-test yang melibatkan 30 guru perempuan dari SMA Negeri di Kabupaten Sidoarjo. Intervensi terdiri dari tiga tahap: (1) edukasi tentang konsep kebugaran jasmani dan TKPN; (2) simulasi dan praktik terbimbing administrasi tes lari bolak-balik 20 meter; dan (3) praktik lapangan supervisi dengan siswa sesungguhnya. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan pada pengetahuan guru tentang kebugaran jasmani (dari rata-rata skor 52,3 menjadi 85,7;  $p < 0,001$ ) dan keterampilan administrasi TKPN (dari 40% menjadi 90% kemahiran pada penilaian praktik). Lebih lanjut, 93% guru melaporkan peningkatan kepercayaan diri dalam mempromosikan kebugaran jasmani, dan seluruh sekolah yang terwakili berkomitmen untuk mengintegrasikan penilaian kebugaran rutin ke dalam program semester. Pembahasan menyoroti keunggulan spesifik gender dari pemberdayaan guru perempuan, efek pengganda dari pelatihan guru sebagai duta kebugaran, dan pentingnya promosi aktivitas fisik berbasis sekolah. Artikel ini juga menyajikan refleksi penulis sebagai dosen ilmu keolahragaan dalam merancang program peningkatan kapasitas yang responsif gender dan berkelanjutan bagi pendidik.

**Kata Kunci:** kebugaran jasmani, evaluasi pembelajaran, pendidikan jasmani

Submitted: 2026-06-02	Revised: 2026-06-10	Accepted: 2026-06-17
-----------------------	---------------------	----------------------

## **Pendahuluan**

### **1.1. Latar Belakang Masalah: Kesenjangan Kapasitas Guru dalam Mempromosikan Kebugaran Jasmani**

Kebugaran jasmani pelajar Indonesia berada pada tingkat yang mengkhawatirkan. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) dan berbagai studi lokal menunjukkan bahwa lebih dari separuh remaja usia sekolah memiliki tingkat kebugaran kardiorespirasi yang rendah (Zainudin et al., 2019; Wouters et al., 2020). Kondisi ini diperburuk oleh gaya hidup sedentari, peningkatan screen time, dan minimnya program aktivitas fisik terstruktur di sekolah. Mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) yang hanya berlangsung 2–3 jam per minggu tidak cukup untuk mencapai rekomendasi aktivitas fisik harian yang ditetapkan WHO (2022).

Guru PJOK, khususnya guru perempuan, memiliki posisi strategis yang unik dan belum sepenuhnya tergali potensinya sebagai agen perubahan kebugaran di sekolah. Guru perempuan tidak hanya berperan sebagai pengajar teknis, tetapi juga sebagai role model yang dapat menginspirasi siswi—yang seringkali menghadapi hambatan sosial-budaya lebih besar untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik (Rodriguez-Ayllon et al., 2018). Namun, survei awal kami di beberapa SMA Negeri di Kabupaten Sidoarjo mengungkapkan beberapa kesenjangan kapasitas yang signifikan:

1. Rendahnya literasi kebugaran jasmani: Sebagian besar guru PJOK perempuan belum familiar dengan konsep  $VO_2\max$ , norma kebugaran terbaru, dan hubungan antara kebugaran jasmani dengan prestasi akademik serta kesehatan mental siswa.
2. Minimnya keterampilan teknis dalam Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN): Meskipun Kementerian Pendidikan telah mengeluarkan pedoman TKPN, banyak guru—terutama guru perempuan yang mungkin kurang terpapar pelatihan—belum mampu mengadministrasikan tes lari bolak-balik 20 meter (multistage fitness test) secara akurat, mulai dari kalibrasi audio, pengaturan pacing, hingga pencatatan hasil.
3. Kurangnya kepercayaan diri untuk mempromosikan kebugaran di luar kelas PJOK: Guru perempuan seringkali merasa kurang didukung atau dianggap kurang kompeten dalam menginisiasi program kebugaran sekolah yang bersifat ko-kurikuler, seperti klub kebugaran siswi atau program "Jumat Bugar".
4. Belum optimalnya pemanfaatan data kebugaran untuk advokasi: Hasil tes kebugaran siswa seringkali hanya menjadi arsip administratif, bukan sebagai dasar untuk merancang intervensi berbasis bukti atau mengadvokasi kebijakan sekolah yang lebih mendukung aktivitas fisik.

Yang lebih mendasar, pemberdayaan guru perempuan dalam konteks kebugaran jasmani belum menjadi prioritas dalam kebijakan pengembangan profesional guru. Padahal, investasi pada kapasitas guru perempuan memiliki efek pengganda (multiplier effect) yang besar: satu guru yang terlatih dapat memengaruhi ratusan siswi setiap tahunnya, dan secara kultural lebih mudah diterima untuk membimbing siswi dalam aktivitas fisik yang sensitif gender (Medrano-Ureña et al., 2020).

### **1.2. Rasional Program: Mengapa Pemberdayaan Guru Perempuan?**

Sebagai Ketua Pelaksana PKM dengan keahlian kesehatan olahraga dan kebugaran jasmani, saya memandang bahwa pendekatan pemberdayaan guru perempuan merupakan strategi yang tepat sasaran, kontekstual, dan berkelanjutan. Rasional di balik pendekatan ini mencakup tiga dimensi:

#### **A. Dimensi Edukatif: Guru sebagai Katalisator Literasi Kebugaran**

Guru adalah sumber informasi utama bagi siswa dalam konteks sekolah. Ketika guru PJOK perempuan memiliki pemahaman yang kuat tentang fisiologi kebugaran, manfaat aktivitas fisik, dan interpretasi hasil TKPN, mereka dapat mentransmisikan pengetahuan ini tidak hanya dalam jam pelajaran, tetapi juga dalam interaksi informal dengan siswa, sesama guru, dan orang tua.

Literasi kebugaran yang baik pada guru berkorelasi positif dengan literasi kebugaran siswa (Gouveia et al., 2020).

### **B. Dimensi Psikososial: Role Model Perempuan dalam Aktivitas Fisik**

Remaja putri cenderung memiliki partisipasi aktivitas fisik yang lebih rendah dibandingkan remaja putra, sebagian karena norma gender yang mengasosiasikan aktivitas fisik dengan maskulinitas (Reigal et al., 2020). Kehadiran guru perempuan yang aktif, bugar, dan percaya diri dalam berolahraga dapat mendekonstruksi stereotip ini. Guru perempuan dapat menjadi "significant other" yang membuktikan bahwa menjadi bugar dan aktif adalah hal yang normal, sehat, dan bahkan membanggakan bagi perempuan.

### **C. Dimensi Sistemik: Mengarusutamakan Kebugaran dalam Budaya Sekolah**

Guru yang terberdayakan tidak hanya mengajar, tetapi juga mengadvokasi. Melalui pelatihan ini, guru perempuan dibekali dengan data dan argumen ilmiah untuk mendorong kebijakan sekolah yang mendukung kebugaran: mulai dari pengadaan fasilitas olahraga yang ramah perempuan, pengalokasian waktu untuk aktivitas fisik di luar PJOK, hingga integrasi TKPN sebagai evaluasi reguler yang hasilnya dikomunikasikan kepada orang tua.

Program ini secara spesifik dirancang untuk menjawab kebutuhan yang teridentifikasi melalui tiga tahap intervensi: edukasi konseptual, simulasi dan praktik terbimbing, serta praktik lapangan supervisi, yang semuanya dilakukan dalam kerangka partisipatif dan responsif gender. Dengan memberdayakan guru perempuan, kami berharap efek program ini tidak berhenti pada 30 guru yang dilatih, tetapi meluas ke ribuan siswa yang akan mereka bimbing di tahun-tahun mendatang. (Tahoma, 10pt, spasi 1,15).

## **Metode**

### **2.1. Desain Penelitian**

Program pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan participatory action research (PAR) dengan desain one-group pre-test post-test. Desain ini dipilih karena memungkinkan evaluasi langsung terhadap perubahan pengetahuan, keterampilan, dan sikap guru setelah mengikuti intervensi, sekaligus melibatkan partisipan sebagai mitra aktif dalam setiap tahapan. Meskipun tanpa kelompok kontrol, upaya meminimalkan bias dilakukan melalui penggunaan instrumen terstandar, rubrik penilaian yang ketat, dan triangulasi data.

### **2.2. Lokasi dan Waktu**

1. Lokasi: SMAN 1 Wonoayu, Kecamatan Wonoayu, Kabupaten Sidoarjo, Jawa Timur

2. Waktu pelaksanaan: Mei – November 2025 (6 bulan).

3. Frekuensi kegiatan:

- Sesi pelatihan terstruktur: 3 sesi tatap muka (masing-masing 180 menit) dalam 3 minggu berturut-turut.
- Praktik mandiri di sekolah: 3 bulan dengan supervisi daring dan satu kunjungan lapangan.
- Evaluasi akhir: 1 sesi tatap muka.

### **2.3. Partisipan**

Kriteria Inklusi:

1. Guru perempuan mata pelajaran PJOK yang aktif mengajar di SMA Negeri di Kabupaten Sidoarjo.
2. Memiliki pengalaman mengajar minimal 1 tahun.
3. Mendapatkan izin dari kepala sekolah untuk mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dan mengimplementasikan TKPN di sekolah.
4. Bersedia mengikuti pre-test, post-test, dan seluruh sesi pelatihan.

Rekrutmen dilakukan melalui koordinasi dengan Musyawarah Guru Mata Pelajaran (MGMP) PJOK Kabupaten Sidoarjo. Dari 38 guru yang diundang, 34 menyatakan kesediaan, dan setelah screening akhir 30 guru memenuhi kriteria dan menyelesaikan seluruh program (retensi 100%). Tidak ada peserta yang drop out karena komitmen kuat yang dibangun melalui komunikasi intensif dan dukungan kepala sekolah.

#### **2.4. Instrumen Pengukuran**

1. Kuesioner Pengetahuan Kebugaran Jasmani
2. Lembar Observasi Keterampilan Administrasi TKPN
3. Skala Self-Efficacy Guru dalam Mempromosikan Kebugaran
4. Focus Group Discussion (FGD)

#### **2.5. Protokol Intervensi Pemberdayaan Guru**

Program intervensi dirancang dalam tiga tahap yang saling terhubung, mengikuti prinsip andragogi dan experiential learning.

##### **Tahap 1: Edukasi Konseptual (Sesi 1, 180 menit)**

1. Pemaparan interaktif tentang: (a) komponen kebugaran jasmani dan fisiologi  $VO_2max$ ; (b) hubungan kebugaran dengan prestasi akademik dan kesehatan mental; (c) pengenalan TKPN sebagai instrumen standar nasional; (d) norma dan interpretasi hasil TKPN berdasarkan usia dan jenis kelamin.
2. Metode: Ceramah interaktif, studi kasus, diskusi kelompok kecil, dan kuis.
3. Hasil yang diharapkan: Guru memahami konsep dasar dan mampu menjelaskan pentingnya kebugaran jasmani kepada siswa dan orang tua.

##### **Tahap 2: Simulasi dan Praktik Terbimbing (Sesi 2, 180 menit)**

1. Demonstrasi administrasi TKPN oleh instruktur: persiapan lintasan 20 meter, kalibrasi audio, instruksi kepada peserta tes, pengaturan pacing, pencatatan, dan penentuan  $VO_2max$  prediksi.
2. Praktik berpasangan: Setiap guru bergiliran menjadi administrator tes dan peserta tes, dengan umpan balik langsung dari instruktur dan rekan sejawat.
3. Simulasi skenario: Mengatasi masalah umum (peserta berhenti sebelum waktunya, pacing tidak sesuai, kesalahan pencatatan).
4. Hasil yang diharapkan: Guru mampu mengadministrasikan TKPN secara mandiri dengan tingkat akurasi yang tinggi.

##### **Tahap 3: Praktik Lapangan Supervisi (Sesi 3 dan praktik mandiri)**

1. Pada sesi 3, guru mempraktikkan administrasi TKPN dengan siswa sesungguhnya (10 siswi per guru) di bawah supervisi langsung tim pengabdian.
2. Setelah sesi 3, setiap guru melaksanakan TKPN di sekolah masing-masing terhadap minimal 30 siswa, dengan supervisi jarak jauh melalui grup WhatsApp dan satu kunjungan monitoring ke sekolah.
3. Hasil yang diharapkan: Guru merasakan pengalaman nyata, mengatasi hambatan lapangan, dan membangun kepercayaan diri.

#### **2.6. Tahapan Pelaksanaan**

Tahap Minggu Kegiatan Penanggung Jawab:

1. Persiapan dan koordinasi 1–4 Koordinasi dengan MGMP PJOK, perekrutan peserta, penyusunan modul dan instrumen Tim PKM + MGMP
2. Pre-test 5 Pengisian kuesioner pengetahuan, self-efficacy, dan observasi baseline keterampilan Tim PKM
3. Pelatihan terstruktur 6–8 Edukasi (minggu 6), simulasi dan praktik terbimbing (minggu 7), praktik lapangan supervisi (minggu 8) Ketua Tim sebagai instruktur utama, anggota dan mahasiswa sebagai fasilitator

4. Praktik mandiri dan supervisi 9–20 Implementasi TKPN di sekolah masing-masing, monitoring daring Kader guru inti + Tim PKM
5. Post-test dan evaluasi 21–22 Pengisian instrumen post-test, FGD, penyusunan rencana keberlanjutan Tim PKM

## **2.7. Analisis Data**

1. Kuantitatif: Data pre-test dan post-test dianalisis menggunakan paired t-test (apabila data berdistribusi normal berdasarkan uji Shapiro-Wilk) atau Wilcoxon signed-rank test (apabila tidak normal). Signifikansi ditetapkan pada  $\alpha = 0,05$ . Effect size dihitung menggunakan Cohen's d. Analisis menggunakan SPSS versi 26.
2. Kualitatif: Transkrip FGD dianalisis menggunakan analisis tematik (Braun & Clarke, 2006). Tahapan: familiarisasi data, koding awal, identifikasi tema, review tema, dan penulisan narasi. (Tahoma, 10pt, spasi 1,15).

## **Hasil dan Pembahasan**

### **3.1. Karakteristik Peserta**

Tiga puluh guru perempuan PJOK dari 15 SMA Negeri di Kabupaten Sidoarjo berpartisipasi penuh dalam program. Rata-rata usia peserta adalah 38,4 tahun (rentang 27–52 tahun) dengan pengalaman mengajar rata-rata 11,2 tahun. Latar belakang pendidikan: Sarjana Pendidikan Jasmani (80%), Magister Pendidikan Olahraga (20%). Sebelum program, hanya 6 orang (20%) yang pernah mengikuti pelatihan TKPN, dan hanya 3 orang (10%) yang secara rutin melakukan tes kebugaran pada siswanya. Data ini mengonfirmasi kesenjangan kapasitas yang menjadi dasar program.

### **3.2. Peningkatan Pengetahuan Kebugaran Jasmani**

Skor rata-rata kuesioner pengetahuan meningkat sangat signifikan dari  $52,3 \pm 8,7$  (pre-test) menjadi  $85,7 \pm 6,1$  (post-test),  $p < 0,001$ , dengan effect size Cohen's d = 4,38 (kategori sangat besar). Peningkatan paling mencolok terjadi pada sub-topik:

1. Interpretasi hasil TKPN dan konversi ke  $VO_2\max$  (dari skor rata-rata 38,2 menjadi 88,5).
2. Fisiologi dasar kebugaran kardiorespirasi dan manfaatnya bagi fungsi kognitif (dari 44,1 menjadi 82,3).
3. Strategi komunikasi efektif untuk memotivasi siswa berolahraga (dari 56,7 menjadi 86,4).

Hasil ini menunjukkan bahwa sesi edukasi yang dirancang secara interaktif dan kontekstual berhasil mengisi kesenjangan pengetahuan yang selama ini menjadi hambatan utama. Yang menarik, banyak guru mengungkapkan dalam FGD bahwa mereka baru pertama kali benar-benar memahami "mengapa" di balik tes kebugaran, bukan sekadar "bagaimana". Seorang peserta menyatakan: *"Selama ini saya cuma tahu TKPN itu tes lari bolak-balik, tapi tidak paham hubungannya dengan kesehatan jantung dan otak siswa. Sekarang saya bisa jelaskan ke anak-anak dan orang tua dengan percaya diri."*

### **3.3. Peningkatan Keterampilan Administrasi TKPN**

Berdasarkan lembar observasi, proporsi guru yang mencapai kategori "kompeten" atau "sangat kompeten" dalam administrasi TKPN meningkat dari 40% (12 orang) pada pre-test menjadi 90% (27 orang) pada post-test. Komponen keterampilan yang paling meningkat adalah:

1. Pengaturan pacing dan pemberian aba-aba sesuai irama audio (dari 35% menjadi 93% akurat).
2. Pencatatan level dan balikan secara sistematis (dari 45% menjadi 97%).
3. Penanganan peserta yang drop out lebih awal (dari 28% menjadi 89% mampu menangani dengan empatik dan tepat).

Peningkatan ini merupakan buah dari pendekatan "learning by doing" yang diterapkan dalam simulasi dan praktik supervisi. Dengan mengalami sendiri menjadi administrator tes, guru tidak hanya menguasai aspek teknis, tetapi juga aspek humanis—seperti bagaimana mendorong siswa yang hampir menyerah tanpa memaksa, dan bagaimana menciptakan atmosfer yang mendukung alih-alih mengintimidasi.

### **3.4. Peningkatan Self-Efficacy dan Rencana Implementasi Sekolah**

Skor self-efficacy guru dalam mempromosikan kebugaran meningkat signifikan dari  $24,6 \pm 5,8$  (pre-test) menjadi  $43,1 \pm 4,2$  (post-test),  $p < 0,001$  (skala maksimal 50). Sebanyak 93% guru (28 orang) melaporkan bahwa mereka kini merasa "percaya diri" atau "sangat percaya diri" untuk:

1. Menjelaskan pentingnya kebugaran jasmani kepada siswa dan kolega guru lain.
2. Menginisiasi program kebugaran rutin di sekolah.
3. Mengadvokasi alokasi anggaran untuk fasilitas olahraga yang ramah perempuan.

Dalam FGD akhir, seluruh peserta menyatakan komitmen untuk mengintegrasikan TKPN dalam program semester sekolah mereka. Rencana konkret yang disepakati meliputi:

1. Pelaksanaan TKPN setiap 6 bulan sekali untuk seluruh siswa.
2. Program "Senam Siswi Sehat" setiap Jumat pagi yang dipimpin oleh guru PJOK perempuan.
3. Pembentukan "Duta Kebugaran Siswi" yang dilatih oleh guru untuk menjadi peer leader.
4. Sosialisasi hasil TKPN kepada orang tua pada saat penerimaan rapor, disertai rekomendasi aktivitas fisik yang dapat dilakukan di rumah.

### **3.5. Pembahasan dari Perspektif Ilmu Keolahragaan dan Pemberdayaan Guru**

Sebagai dosen ilmu keolahragaan dengan fokus pada kesehatan olahraga dan kebugaran jasmani, saya akan menawarkan tafsiran akademik terhadap temuan-temuan di atas, sekaligus menjelaskan mengapa pemberdayaan guru perempuan merupakan strategi yang unggul dan berkelanjutan.

#### **3.5.1. Efek Pengganda (Multiplier Effect) dari Pemberdayaan Guru**

Investasi pada pelatihan 30 guru perempuan dalam program ini berpotensi menjangkau sekitar 9.000 siswi per tahun (asumsi setiap guru mengajar 6 kelas dengan rata-rata 30 siswi). Dalam 5 tahun ke depan, dampaknya dapat meluas ke 45.000 siswi. Angka ini menggambarkan efisiensi dan skalabilitas pendekatan pemberdayaan guru dibandingkan intervensi langsung kepada siswa. Lebih dari itu, guru yang telah terlatih akan terus membawa pengetahuan dan keterampilannya sepanjang karier mereka, bahkan berpotensi melatih guru-guru lain—menciptakan efek domino yang organik (Lohse et al., 2022).

#### **3.5.2. Responsif Gender: Mengapa Guru Perempuan?**

Pemberdayaan guru perempuan dalam konteks kebugaran jasmani memiliki justifikasi gender yang kuat. Pertama, siswi perempuan cenderung memiliki tingkat partisipasi aktivitas fisik yang lebih rendah dan mengalami hambatan psikososial yang berbeda dari siswa laki-laki—seperti body image concerns, fear of judgment, dan kurangnya role model perempuan dalam olahraga (Rodriguez-Ayllon et al., 2018). Guru perempuan yang bugar dan percaya diri dapat menjadi figur yang membuktikan bahwa perempuan bisa dan boleh berolahraga tanpa kehilangan identitas femininnya. Kedua, dalam konteks budaya Jawa yang masih kental di Sidoarjo, guru perempuan lebih mudah membangun kedekatan dan kepercayaan dengan siswi untuk mendiskusikan isu-isu sensitif terkait tubuh, menstruasi, dan olahraga—hal yang mungkin canggung jika dilakukan oleh guru laki-laki.

#### **3.5.3. Dari Sekadar Tes ke Promosi Kebugaran Berkelanjutan**

Salah satu pergeseran paradigma penting yang kami tekankan dalam program ini adalah bahwa TKPN bukanlah tujuan akhir, melainkan alat untuk promosi kebugaran. Banyak sekolah selama ini menggunakan tes kebugaran sebagai kewajiban administratif tanpa tindak lanjut. Hasil tes hanya disimpan di lemari arsip, bukan digunakan untuk merancang program peningkatan kebugaran. Melalui pelatihan ini, guru dilatih untuk menggunakan data TKPN sebagai:

1. Baseline untuk mengidentifikasi siswa dengan kebugaran rendah yang memerlukan perhatian khusus.
2. Alat monitoring untuk mengevaluasi efektivitas program kebugaran sekolah.
3. Bahan advokasi kepada kepala sekolah dan orang tua tentang pentingnya investasi pada fasilitas dan program kebugaran.

Pergeseran ini sejalan dengan kerangka Health Promoting Schools yang direkomendasikan oleh WHO, di mana sekolah tidak hanya menjadi tempat belajar, tetapi juga lingkungan yang secara aktif mempromosikan kesehatan.

#### **3.5.4. Keberlanjutan dan Integrasi dalam Sistem**

Keberlanjutan program ini dijaga melalui beberapa mekanisme:

1. **Training of Trainers (ToT):** Tiga guru inti yang menunjukkan kinerja terbaik selama pelatihan ditunjuk sebagai "Master Trainer" yang akan melanjutkan pelatihan untuk guru-guru baru di bawah koordinasi MGMP PJOK Sidoarjo.
2. **Modul Pelatihan:** Seluruh materi pelatihan telah dikemas dalam modul cetak dan digital yang dapat digunakan secara mandiri.
3. **Integrasi dengan MGMP:** Program ini telah diadopsi sebagai agenda tahunan MGMP PJOK Kabupaten Sidoarjo, dengan dukungan dari Dinas Pendidikan setempat.
4. **Komunitas Praktik:** Grup WhatsApp yang dibangun selama program akan tetap aktif sebagai wadah berbagi pengalaman, bertanya, dan saling mendukung antar guru.

Dengan mekanisme ini, kami berharap program tidak berhenti setelah pendanaan selesai, tetapi berkembang menjadi gerakan guru perempuan untuk Indonesia yang lebih bugar. (Tahoma, 10pt, spasi 1,15).

#### **Kesimpulan**

Kegiatan Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa:

1. Program pemberdayaan guru perempuan melalui pelatihan terstruktur tentang kebugaran jasmani dan administrasi Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) terbukti sangat efektif dalam meningkatkan pengetahuan (effect size sangat besar, Cohen's  $d = 4,38$ ), keterampilan teknis (dari 40% menjadi 90% kompeten), dan self-efficacy guru (dari 24,6 menjadi 43,1 pada skala 50).
2. Pendekatan partisipatif yang mengkombinasikan edukasi, simulasi, dan praktik lapangan supervisi terbukti sesuai dengan prinsip pembelajaran orang dewasa (andragogi), karena guru tidak hanya menerima informasi tetapi juga mengalami, merefleksikan, dan mengaplikasikan dalam konteks nyata.
3. Pemberdayaan guru perempuan memiliki keunggulan spesifik gender: menciptakan role model yang dapat menginspirasi siswi untuk aktif berolahraga, mengatasi hambatan psikososial yang unik pada remaja putri, dan membangun lingkungan sekolah yang lebih inklusif dan mendukung kebugaran bagi semua.
4. Program ini memiliki potensi keberlanjutan yang tinggi melalui sistem Training of Trainers, integrasi dengan MGMP, dan dukungan kebijakan dari Dinas Pendidikan, memastikan bahwa dampaknya tidak berhenti pada 30 guru, tetapi meluas ke ribuan siswa di tahun-tahun mendatang.
5. Refleksi akademik: Sebagai dosen ilmu keolahragaan, saya memandang bahwa pengabdian masyarakat yang paling berdampak adalah yang memberdayakan aktor-aktor kunci dalam sistem, dalam hal ini, guru. Memberikan pelatihan kepada guru adalah seperti menanam benih di tanah yang subur; ia akan terus tumbuh dan berbuah, jauh melampaui masa pelaksanaan program. (Tahoma, 10pt, spasi 1,15).

**Daftar Pustaka**

- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101.
- 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>
- Lohse, K. R., et al. (2022). Effects of exercise on fatigue, energy, and vitality: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Frontiers in Psychology*, 13, 907637.
- 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. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(17). <https://doi.org/10.3390/ijerph17176343>
- 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>
- WHO. (2022). *Global status report on physical activity 2022*. Geneva: World Health Organization.
- 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>