

## Sosialisasi Tes dan Pengukuran Kebugaran Jasmani Berbasis Laboratorium Pada Guru Pendidikan Jasmani di Kota Palembang

Herri Yusfi<sup>1</sup>, Vina Amelia Suganda<sup>2</sup>, Destriani<sup>3</sup>, Ahmad Ricahrd Victorian<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya

### Abstrak

Mitra Pengabdian adalah MGMP tingkat SMP Kota Palembang. Metode yang dilaksanakan menggunakan metode pendekatan ceramah dan demonstrasi kegiatan. Berdasarkan potensi masing-masing pihak terkait dalam kegiatan pelatihan ini, maka bentuk pendampingan dan kerjasama ini diharapkan akan menghadirkan sinergisme yang amat strategis dan positif antara lembaga perguruan tinggi dengan guru-guru penjasorkes yang akan mendapatkan pelatihan dari tenaga edukatif terlatih profesional perguruan tinggi untuk meningkatkan kompetensinya dalam penulisan artikel ilmiah sekolah dan wahana strategis untuk menyebarluaskan ilmu pengetahuan pendidikan dengan sasaran dan jangkauan yang lebih luas yaitu guru-guru penjaskes di kota Palembang. Rancangan dan evaluasi dibuat untuk dilaksanakan selama proses maupun akhir dari suatu proses. Rancangan kegiatan dibuat sebagai gambaran skenario yang akan dilaksanakan mulai dari temuan suatu permasalahan sampai dengan akhir suatu kegiatan, sedangkan evaluasi adalah suatu rencana penilaian terhadap aspek pelatihan seperti evaluasi proses dan evaluasi hasil. Evaluasi proses meliputi pencapaian tujuan pelatihan yang dilakukan dengan angket tanya jawab dan observasi, sedangkan evaluasi aspek penyelenggaraan pelatihan meliputi pemberian angket untuk melihat indikator keberhasilan dalam pelaksanaan pelatihan pemahaman pelaksanaan TKJI Penjaskes di kota Palembang melalui evaluasi selama proses pelatihan, dan evaluasi pascapelatihan.

**Kata kunci : Kebugaran, TKJI, Laboratorium, Penjaskes**

### Abstract

The Service Partner is a MGMP at the Palembang City Junior High School level. The method implemented using a lecture approach and demonstration activities. Based on the potential of each related party in this training activity, it is hoped that this form of assistance and collaboration will bring about a very strategic and positive synergy between higher education institutions and physical education teachers who will receive training from professionally trained educational staff of higher education to improve their competence. in writing school scientific articles and a strategic vehicle for disseminating educational knowledge with a wider target and reach, namely physical education teachers in the city of Palembang. Design and evaluation are made to be carried out during the process and at the end of a process. The activity design is made as a scenario description that will be carried out starting from the finding of a problem to the end of an activity, while evaluation is an assessment plan for training aspects such as process evaluation and result evaluation. The evaluation of the process includes the achievement of the training objectives which is carried out by question and answer questionnaires and observations, while the evaluation of aspects of the implementation of the training includes the provision of a questionnaire to see indicators of success in the implementation of the training on understanding the implementation of TKJI through evaluation during the training process, and post-training evaluation.

**Keywords: Fitness, TKJI, Laboratory, Physical Education**

Corresponding address : Jl. Raya Palembang Prabumulih, Km 32, Ogan Ilir

\*Corresponding email : herriyusfi@fkip.unsri.ac.id

## **PENDAHULUAN**

Kebugaran jasmani adalah keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu dan/atau terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama (Giriwijoyo & Zafar, 2012). Kebugaran jasmani adalah derajat sehat dinamis seseorang yang merupakan kemampuan jasmani yang menjadi dasar untuk keberhasilan pelaksanaan tugas yang harus dilaksanakan. Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan dan bergerak. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan untuk mendukung aktivitas sehari-hari (pekerjaan) seseorang agar pekerjaan atau aktivitas tersebut optimal. Pekerjaan atau aktivitas pun dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang.

Kebugaran jasmani tidak dapat terlepas dari pendidikan jasmani (Nopiyanto & Raibowo, 2019). Pendidikan jasmani merupakan bagian penting dari pendidikan secara keseluruhan, yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (Lengkana & Sofa, 2017). Untuk dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmani maka diperlukan tes untuk mengukurnya.

Cara evaluasi yang tepat yang harus dilakukan yaitu dengan cara Tes dan Pengukuran terhadap atlet ataupun siswa. Tes dan pengukuran dapat dilakukan dengan beberapa cara dan tahap yang mempunyai manfaat dan tujuan dilakukannya tes tersebut. Tes adalah instrumen atau alat yang digunakan untuk memperoleh informasi tentang individu atau objek (Susilawati, 2018). Tes sangat diperlukan untuk dapat melakukan evaluasi terhadap suatu program (Utomo, 2018). Dengan melakukan evaluasi maka akan diketahui keberhasilan dari suatu program yang telah dilaksanakan (Raibowo & Nopiyanto, 2020). Tujuan dari pengukuran dan evaluasi diantaranya adalah untuk mengelompokkan sesuatu, memberikan penilaian, memberikan motivasi, dan melakukan penelitian (Fenanlampir & Faruq, 2015).

Mengingat begitu pentingnya tujuan dari tes, pengukuran, dan evaluasi maka setiap guru pendidikan jasmani diharapkan mampu untuk melaksanakan tes dan pengukuran kondisi fisik berbasis laboratorium. Namun, sangat disayangkan dalam praktek di lapangan masih terdapat guru pendidikan jasmani yang belum mampu melaksanakan tes dan pengukuran kondisi fisik. Oleh karena itu, penting dilaksanakan sosialisasi tes dan pengukuran kondisi fisik kepada para guru pendidikan jasmani di Kota Palembang. Melalui kegiatan ini diharapkan para guru pendidikan jasmani dapat melaksanakan tes dan pengukuran dengan baik sehingga mampu membantu para guru dalam melaksanakan berbagai penelitian untuk meningkatkan kualitas pembelajaran di kelas.

## **METODE**

Kegiatan pengabdian pada masyarakat yang akan dilakukan ini secara teknis melibatkan kerjasama antara Unit Penelitian dan Pengabdian Pada Masyarakat (UPPM) FKIP Unsri, Musyawarah Guru Mata Pelajaran (MGMP) Kota Palembang, Program Studi Penjaskes, dan Guru PJOK Kota Palembang. Keberadaan UPPM FKIP Unsri, Prodi Penjaskes, MGMP, di dukung oleh sumber daya manusia yang bermutu dan profesional sesuai dengan bidangnya, serta sarana prasarana yang lengkap dan memadai untuk mendukung kegiatan pelatihan dalam rangka penerapan iptek, sedangkan potensi yang dimiliki guru-guru PJOK di kota Palembang adalah kemauan dan kemampuan yang kuat untuk mendapatkan sosialisasi dan pendampingan pelaksanaan TKJI.

Berdasarkan potensi masing-masing pihak terkait dalam kegiatan pelatihan ini, maka bentuk pendampingan dan kerjasama ini diharapkan akan menghadirkan sinergisme yang amat strategis dan positif antara lembaga perguruan tinggi dengan guru-guru penjasorkes yang akan mendapatkan pelatihan dari tenaga edukatif terlatih profesional perguruan tinggi untuk meningkatkan kompetensinya dalam penulisan artikel ilmiah sekolah dan wahana strategis untuk menyebarluaskan ilmu pengetahuan pendidikan dengan sasaran dan jangkauan yang lebih luas yaitu guru-guru PJOK kota Palembang.

Dosen dan mahasiswa tim pengabdian pada masyarakat ini, berperan strategis dalam setiap kegiatan baik pada kegiatan penyuluhan atau penataran maupun pada kegiatan pelatihan. Masing-masing anggota tim mempunyai tugas dan fungsi yang relevan dengan materi- materi pelatihan dan dosen senantiasa selalu berdampingan dalam memberikan bantuan dalam kegiatan pelatihan pemahaman pelaksanaan TKJI dengan menggunakan alat-alat laboratorium prodi penjaskes pada guru Penjaskes. Menurut (Hartati, Victoriand, Yusfi, & Destriani, 2019) mengemukakan bahwa dengan menggunakan metode ceramah dan demonstrasi merupakan metode yang tepat dalam meningkatkan hasil dari pelatihan tes dan pengukuran fisik atlet yang menggunakan aplikasi pada permainan sepakbola. Metode kegiatan yang digunakan dalam kegiatan pengabdian adalah ceramah dan demonstrasi. Ceramah digunakan oleh tim pengabdian untuk menyampaikan prinsip-prinsip TKJI, prosedur TKJI, implementasi TKJI, alat-alat laboratorium penjaskes, penggunaan alat-alat laboratorium penjaskes dan prosedur pelaksanaan dan hasil dari TKJI. Ceramah didukung pemanfaatan laptop, dan pelaksanaannya dilakukan secara daring karena Universitas Sriwijaya masih menerapkan protocol kesehatan dan belum bisa melakukan tatap muka. Sedangkan, demonstrasi digunakan melalui gambar dan video-video karena kegiatan pengabdian hanya dapat dilakukan secara daring.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Rancangan dan evaluasi dibuat untuk dilaksanakan selama proses maupun akhir

dari suatu proses. Rancangan kegiatan dibuat sebagai gambaran skenario yang akan dilaksanakan mulai dari temuan suatu permasalahan sampai dengan akhir suatu kegiatan, sedangkan evaluasi adalah suatu rencana penilaian terhadap aspek pelatihan seperti evaluasi proses dan evaluasi hasil. Evaluasi proses meliputi pencapaian tujuan pelatihan yang dilakukan dengan angket tanya jawab dan observasi, sedangkan evaluasi aspek penyelenggaraan pelatihan meliputi pemberian angket untuk melihat indikator keberhasilan dalam pelaksanaan pelatihan Pemahaman Pelaksanaan TKJI dengan menggunakan alat tes ukur laboratorium Penjaskes padaguru-guru PJOK kota Palembang melalui evaluasi selama proses pelatihan, dan evaluasi pascapelatihan.

Evaluasi saat pelaksanaan pelatihan meliputi, keterlibatan dan kemampuan peserta setiap tahap pelatihan. Menurut Yusfi, Destriana dan Destriani (2020) mengemukakan bahwa kegiatan pendampingan dan pelatihan adalah metode yang baik dalam meningkatkan pengetahuan guru-guru PJOK dalam menguasai materi. Pada tahap akhir peserta diharapkan dapat melakukan kegiatan teknis pembelajaran TKJI, yaitu: (1) mengidentifikasi, memilih dan merumuskan tes apasaja yang akan dipakai, (2) menyusun rangkaian tes, (3) mengumpulkan macam-macam tes dan pembelajaran apasaja yang diperluakn, (4) merumuskan tes TKJI yang telah disepakati sesuai criteria SD,SMP, dan SMA, sedangkan indikator keberhasilan selama proses pelatihan dengan memperhatikan beberapa hal seperti:

- (1) Kemampuan guru-guru olahraga dalam pemahaman kegiatan teknis pembelajaran TKJI yaitu(1) mengidentifikasi, memilih dan merumuskan tes apasaja yang akan dipakai, (2) menyusun rangkaian tes, (3) mengumpulkan macam-macam tes dan pembelajaran apasaja yang diperluakn, (4) merumuskan tes TKJI yang telah disepakati sesuai criteria SD,SMP, dan SMA
- (2) Keterampilan guru olah raga dalam melaksanakan kegiatan teknis pembelajaran TKJI yaitu(1) mengidentifikasi, memilih dan merumuskan tes apasaja yang akan dipakai, (2) menyusun rangkaian tes, (3) mengumpulkan macam-macam tes dan pembelajaran apasaja yang diperluakn, (4) merumuskan tes TKJI yang telah disepakati sesuai criteria SD,SMP, dan SMA
- (3) Jumlah guru yang mampu dengan baik dan secara terampil melakukan tes ukur kegiatan teknis pembelajaran TKJI dengan smenggunakan alat laboratorium penjaskes
- (4) Indikator keberhasilan pelatihan ini adalah apabila: 1) lebih dari 90% peserta/ guru olah raga memahami kegiatan pelaksanaan pelatihan pembelajaran TKJI; 2) lebih dari 75% peserta/guru olah raga mampu mempraktekkan yaitu pembelajaran TKJI; 3) lebih dari 50% peserta/guru penjasorkes bersedia mensosialisasikan TKJI di sekolah masing masing.

Dari hasil ini sesuai dengan pernyataan dari hasil pengabdian yang sudah dilaksanakan (Yusfi, Destriana, & Destriani, 2020) bahwa kegiatan pelatihan dan pengembangan merupakan salah satu cara yang efektif dalam guru menguasai dan

mempraktekkan dari hasil materi yang dilaksanakan. Menurut (Satria, Mahfud, & Surahman, 2021) dengan kegiatan pelatihan terdapat peningkatan pengetahuan siswa setelah dilaksanakan pelatihan penerapan aplikasi tes kebugaran jasmani. Hal senada juga diungkapkan oleh (Sugihartono, Yarmani, & Sutisyana, 2021) bahwa sosialisasi pengukuran dan analisis kondisi fisik berbasis labor yang diberikan kepada guru-guru pendidikan jasmani terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan para guru dalam melaksanakan tes dan pengukuran kondisi fisik.

### **SIMPULAN DAN SARAN**

Pelaksanaan dalam kegiatan ini dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan dan keterampilan yang dialami oleh para peserta setelah mengikuti sosialisasi tes dan pengukuran kondisi fisik berbasis laboratorium. Namun, dalam pelaksanaan kegiatan ini tim menga

### **Ucapan Terima Kasih**

Tim pengabdian mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah bersedia dalam membantu kegiatan ini, terutama kepada UPPM FKIP Unsri, MGMP Kota Palembang, Program Studi Penjaskes, dan Guru PJOK Kota Palembang.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Fenanlampir, A., & Faruq, M. M. (2015). *Tes dan pengukuran dalam olahraga*. Penerbit Andi.
- Giriwijoyo & Zafar. (2012). *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Hartati, H., Victoriand, A. R., Yusfi, H., & Destriani, D. (2019). Pelatihan Penggunaan Aplikasi Tes Fisik Untuk Pelatih Sekolah Sepakbola Di Bawah Binaan KONI Ogan Ilir. *Journal Of Sport Education (JOPE)*, 1(2), 43-48.
- Lengkana, A. S., & Sofa, N. S. N. (2017). Kebijakan pendidikan jasmani dalam pendidikan. *Jurnal Olahraga*, 3(1), 1-12.
- Nopiyanto, Y. E., & Raibowo, S. (2019). *Filsafat Pendidikan Jasmani & Olahraga*. Bengkulu: Zara Abadi.
- Raibowo, S., & Nopiyanto, Y. E. (2020). Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan pada SMP Negeri Se-Kabupaten Mukomuko melalui Pendekatan Model Context, Input, Process & Product (CIPP). *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 6(2), 146-165.
- Satria, M. N. D., Mahfud, I., & Surahman, A. (2021). Pelatihan Penerapan Aplikasi Tes Kebugaran Jasmani Pada Ekstrakurikuler Olahraga Smk Pelita Pesawaran. *Journal of Social Sciences and Technology for Community Service (JSSTCS)*, 2(2), 108-112.

Sugihartono, T., Yarmani, Y., & Sutisyana, A. (2021). Pengukuran dan Analisis Kondisi Fisik Berbasis Labor Kelas Olahraga. *Jurnal Dharma Pendidikan dan Keolahragaan*, 1(1), 37-46.

Susilawati, D. (2018). *Tes dan pengukuran*. Bandung: UPI Sumedang Press.

Utomo, A. A. B. (2018, August). Peranan tes dan pengukuran olahraga sebagai sport industry dalam bidang jasa evaluasi kondisi fisik atlet. In *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Keolahragaan UNIPMA* (Vol. 1, No. 1, pp. 51-59).

Yusfi, H., Destriana, D., & Destriani, D. (2020). Pelatihan Penulisan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Bagi Guru-Guru Penjas Di Belitang Kabupaten Oku Timur. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 9(1), 57-63