



Pendampingan pengukuran kebugaran jasmani berbasis penilaian mandiri melalui aplikasi Sriwijaya Bugar

Wahyu Indra Bayu^{1*}, Herri Yusfi², Syafaruddin³, Iyakrus⁴, Meirizal Usra⁵

¹ Universitas Sriwijaya, Indonesia, email: wahyu.indra@fkip.unsri.ac.id

² Universitas Sriwijaya, Indonesia, email: herriyusfi@fkip.unsri.ac.id

³ Universitas Sriwijaya, Indonesia, email: syafaruddin@fkip.unsri.ac.id

⁴ Universitas Sriwijaya, Indonesia, email: iyakrus@fkip.unsri.ac.id

⁵ Universitas Sriwijaya, Indonesia, email: meirizalusra@fkip.unsri.ac.id

*Koresponden penulis

Info Artikel

Diajukan: 3 November 2022

Diterima: 11 Desember 2023

Diterbitkan: 30 Desember 2023

Keywords:

Physical fitness; self-assessment; PE teacher; students.

Kata Kunci:

Kebugaran jasmani; penilaian mandiri; guru PJOK; peserta didik.

Abstract

Physical fitness tests are essential to be carried out by teachers for students; these tests are used to determine each student's physical fitness level. The level of physical fitness is an early indicator of whether someone can be called physically healthy. However, physical fitness tests are only carried out by Physical Education teachers if accompanying activities exist. Assistance to physical education teachers in conducting excellent and correct physical fitness tests is needed as a physical fitness data collector. The Sriwijaya Bugar application is also introduced as a means of self-assessment by students so that the results of each student's physical fitness test can be known directly. The impact of this activity is the growing knowledge of Physical Education teachers related to good and correct physical fitness tests. Moreover, currently, there is a Student Fitness Test Nusantara (TKPN) issued by the Ministry of Youth and Sports (Kemenpora) as a standard guideline for carrying out physical fitness tests. The Sriwijaya Bugar and TKPN applications can go hand in hand to become the Big Data of Physical Fitness in Indonesia.

Abstrak

Tes kebugaran jasmani sangat penting untuk dilakukan oleh guru terhadap peserta didik, hal ini untuk mengetahui tingkat kebugaran Jasmani masing-masing peserta didik. Tingkat kebugaran jasmani merupakan indikator awal untuk menyatakan bahwa seseorang dapat disebut sehat secara jasmani. Namun, saat ini tes kebugaran jasmani hanya dilakukan oleh guru Pendidikan Jasmani apabila ada kegiatan yang menyertainya. Pendampingan kepada guru Pendidikan Jasmani untuk dapat melakukan tes kebugaran jasmani yang baik dan benar sangat diperlukan, tentunya sebagai pengumpul data kebugaran jasmani. Aplikasi Sriwijaya Bugar juga dikenalkan sebagai sarana penilaian mandiri oleh peserta didik yang nantinya hasil dari tes kebugaran Jasmani oleh masing-masing peserta didik dapat diketahui secara langsung. Dampak dari kegiatan ini adalah semakin bertumbuhnya pengetahuan guru Pendidikan Jasmani terkait dengan tes kebugaran jasmani yang baik dan benar. Terlebih lagi saat ini telah ada Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) yang dikeluarkan oleh Kementerian Pemuda dan Olahraga (Kemenpora) sebagai pedoman baku dalam melaksanakan tes kebugaran jasmani. Harapannya, aplikasi Sriwijaya Bugar dan TKPN dapat berjalan beriringan untuk dapat menjadi *Big Data* Kebugaran Jasmani di Indonesia.

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani adalah ketika seseorang memiliki kemampuan untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dengan tugas fisik tertentu dan/atau keadaan lingkungan dengan efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan, dan setelah pulih sepenuhnya sebelum memulai tugas berikutnya (Yudhistira et al., 2023). Kemampuan jasmani yang diperlukan untuk melakukan tugas yang harus dilakukan dengan sukses dikenal sebagai kebugaran jasmani, yang merupakan derajat sehat dinamis seseorang. Kebugaran jasmani sangat terkait dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan dan bergerak. Kegiatan fisik yang diperlukan untuk mendukung aktivitas sehari-hari, termasuk pekerjaan, dengan cara yang paling efisien. Selain itu, pekerjaan atau aktivitas seseorang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran fisik mereka. Pendidikan fisik tidak dapat terlepas dari aktivitas fisik (Raibowo et al., 2019). Pendidikan jasmani merupakan bagian penting dari pendidikan nasional. Tujuan pendidikan jasmani adalah untuk meningkatkan keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, keterampilan berpikir kritis, keterampilan penalaran, stabilitas emosional, pola hidup sehat, dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas fisik yang direncanakan dengan baik (Basuki et al., 2021). Tes diperlukan untuk mengukur tingkat kebugaran. Tes dan pengukuran terhadap siswa adalah metode evaluasi yang tepat. Tes dan pengukuran dapat dilakukan dengan berbagai cara dan tahap, masing-masing dengan tujuan dan manfaatnya. Tes adalah alat atau perangkat yang digunakan untuk mengumpulkan data tentang orang atau objek (Lacy & Williams, 2018). Untuk melakukan evaluasi terhadap suatu program, test sangat penting (Widiastuti, 2019). Evaluasi ini akan menentukan keberhasilan program yang telah dilaksanakan (Duhe, 2019). Diharapkan bahwa guru pendidikan jasmani dapat melakukan tes dan pengukuran kondisi fisik di laboratorium karena tujuan penting dari tes, pengukuran, dan evaluasi. Saat ini pengukuran kebugaran Jasmani berbantuan aplikasi perlu diketahui dan dipahami oleh Guru Pendidikan Jasmani agar pelaksanaan pengukuran kebugaran jasmani pada peserta didik lebih efektif. Oleh karena itu, sangat penting bagi para guru Pendidikan Jasmani di Kecamatan Tanjung Sakti Pumi, Kabupaten Lahat, Sumatra Selatan, Indonesia, untuk disosialisasikan pengukuran dan tes kebugaran jasmani melalui aplikasi "Sriwijaya Bugar". Diharapkan melalui kegiatan ini guru pendidikan jasmani dapat mengatur dan melaksanakan ujian dan pengukuran dengan baik. Ini akan membantu mereka mengevaluasi tingkat kebugaran peserta didik mereka.

Berdasarkan pada analisis situasi yang telah dikemukakan pada bagian awal, diperlukan suatu terobosan untuk melakukan sebuah tes dan pengukuran

yang bersifat *self-testing* untuk peserta didik dalam melaporkan level kebugaran jasmani. Untuk itu diperlukan sebuah langkah awal untuk mendampingi guru Pendidikan Jasmani terutama di Kecamatan Tanjung Sakti Pumi, Kabupaten Lahat, Sumatra Selatan dalam menggunakan aplikasi Sriwijaya Bugar untuk melakukan tes kebugaran jasmani pada peserta didik.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat dengan kombinasi metode pendidikan dan pelatihan. Peserta diberikan materi dan diberikan pelatihan pengukuran kebugaran jasmani. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan Kabupaten Lahat, Sumatera Selatan yang bertempat di SMPN 5 Lahat pada 25-27 September 2023. Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat diikuti oleh Guru-Guru PJOK Kabupaten Lahat berjumlah 37 Orang yang terdiri dari Guru PJOK SD, SMP, dan SMA. Materi yang disampaikan yaitu:

1. Aktivitas fisik bagi anak dan remaja yang disampaikan oleh Dr. Herri Yusfi, M.Pd.
2. Pengukuran kebugaran jasmani yang disampaikan Dr. Wahyu Indra Bayu, S.Pd., M.Pd.
3. Pengukuran intensitas latihan dan beberapa aktivitas latihan fisik di sekolah oleh Prof. Dr. Meirizal Usra, M.Kes.
4. Tes Kebugaran Pelajaran Nusantara disampaikan oleh Prof. Dr. Iyakrus, M.Kes.

Tahapan pelaksanaan PKM sebagai berikut:

1. Persiapan Tim pengabdian dan mahasiswa melakukan persiapan kegiatan pengabdian dengan metode diskusi untuk berkoordinasi pelaksanaan kegiatan dengan mitra.
2. Pelaksanaan kegiatan berlangsung dalam tiga tahap: (a) tahap pertama dengan agenda penyampaian materi oleh tim dan tes pengukuran kebugaran jasmani dengan instrument tes Kebugaran Jasmani yang terpilih sebagai tes awal (Bayu et al., 2021); (b) Tahap kedua, peserta diberikan tugas selama tiga hari untuk memberikan materi terkait dengan latihan kebugaran kepada peserta didik; (c) Kegiatan tahap ketiga yaitu evaluasi dan pengukuran kebugaran jasmani kepada peserta didik.
3. Evaluasi tim melakukan evaluasi kegiatan yang telah berlangsung yaitu menyusun instrumen monitoring dan evaluasi keterlaksanaan program dan membuat rencana tindak lanjut atas hasil monitoring dan evaluasi yang dilakukan untuk perbaikan kegiatan kedepan.

Monitoring dan evaluasi dirancang untuk dilakukan baik selama proses maupun setelahnya. Rancangan kegiatan menunjukkan skenario apa yang akan dilakukan mulai dari menemukan masalah hingga menyelesaikannya. Angket digunakan untuk mengetahui pengetahuan peserta pelatihan terkait tes kebugaran jasmani. Hasil dari pengisian angket tersebut dianalisis dengan metode deskriptif dan persentase.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pendampingan sebelum dan sesudah dilakukan bimbingan teknis dan pendampingan kegiatan pengabdian terhadap 35 peserta guru PJOK di Kabupaten Lahat ditunjukkan pada Tabel 1 dan Tabel 2.

Berdasarkan hasil pendampingan yang dilakukan selama tiga hari terhadap guru PJOK di Kabupaten Lahat didapatkan adanya perubahan pengetahuan dan keterampilan tentang tes kebugaran jasmani yang dibantu dengan **Aplikasi Sriwijaya Bugar**. Pengetahuan yang didapatkan oleh peserta pendampingan adalah tentang pengertian dari kebugaran jasmani, tujuan dari tes kebugaran jasmani, jenis-jenis tes kebugaran jasmani yang ada pada aplikasi Sriwijaya Bugar, selanjutnya peserta pendampingan dapat mengetahui bagaimana cara menilai dan mengevaluasi hasil tes kebugaran jasmani. Peningkatan keterampilan dapat terlihat pada peserta pendampingan dengan dapat melaksanakan praktek beberapa jenis tes kebugaran jasmani seperti tes IMT, tes *sit-up*, tes *squat trush*, *v-site*, dan *PACER tes*, tentunya dengan keterampilan yang telah dimiliki dapat menjadi langkah awal untuk menerapkan tes kebugaran jasmani ini pada sekolah masing-masing di Kabupaten Lahat. Kegiatan pengabdian yang serupa juga dilakukan oleh [Fauzi et al. \(2023\)](#) dimana pengabdian ini melakukan pelatihan penerapan tes kebugaran Jasmani dengan menggunakan TKPN pada guru PJOK di Kota Samarinda, serta Tes Kebugaran Jasmani Unesa dan SMAN 1 Wonoayu dan SMAN 1 Krembung ([Kaharina et al., 2023](#)). Hal ini menunjukkan bahwa pentingnya adanya sebuah pendampingan tentang tes kebugaran jasmani dengan menggunakan TKPN di berbagai provinsi di Indonesia. Beberapa penelitian sebelumnya telah menggunakan tes TKPN untuk mengukur kebugaran seperti pada penelitian [Kurniawati et al. \(2022\)](#). Selanjutnya adalah penelitian yang dilakukan oleh [Maidarisa et al. \(2023\)](#), pada penelitiannya telah menggunakan tes TKPN untuk mengukur kebugaran jasmani, serta penelitian [Mukhold et al. \(2023\)](#) juga telah melakukan tes kebugaran menggunakan TKPN. Pendampingan ini perlu dilakukan pada kabupaten lain di Sumatera Selatan untuk pemerataan informasi bagi Guru-guru PJOK di Provinsi Sumatera Selatan.

Tabel 1. Hasil *pretest* peserta pengabdian di Kabupaten Lahat

No	Pertanyaan	Persentase (%)	
		Iya	Tidak
1	Apakah Anda pernah melakukan tes kebugaran kepada peserta didik di sekolah Anda?	34,3%	65,7%
2	Apakah Anda melakukan tes kebugaran dengan mengikuti prosedur yang baku?	37,1%	62,9%
3	Apakah Anda mempunyai <i>database</i> laporan tingkat kebugaran Jasmani peserta didik di sekolah?	31,4%	68,6%
4	Apakah Anda mengetahui tentang jenis-jenis tes kebugaran jasmani?	47,7%	52,3%
5	Perluakah pelatihan pendampingan terkait Pengukuran tes kebugaran?	48,3%	51,7%
6	Apakah saudara dan kelompok bersedia berkerjasama dengan program studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP Unsri terkait tes kebugaran pelajar nusantara (TKPN)?	51,4%	48,6%

Tabel 2. Hasil *posttest* peserta pengabdian di Kabupaten Lahat

No	Pertanyaan	Persentase (%)	
		Iya	Tidak
1	Setelah mengikuti pendampingan Penggunaan Aplikasi Sriwijaya Bugar, apakah Anda pernah akan melakukan tes kebugaran kepada peserta didik di sekolah Anda?	94,6%	5,4%
2	Setelah mengikuti pendampingan Penggunaan Aplikasi Sriwijaya Bugar, apakah Anda sudah memahami prosedur baku tes kebugaran?	91,2%	8,8%
3	Setelah mengikuti pendampingan Penggunaan Aplikasi Sriwijaya Bugar, apakah Anda akan menyimpan <i>database</i> laporan tingkat kebugaran Jasmani peserta didik di sekolah?	93,5%	6,5%
4	Setelah mengikuti pendampingan Penggunaan Aplikasi Sriwijaya Bugar, apakah Anda sudah memahami tentang jenis-jenis tes kebugaran jasmani?	94,2%	5,8%
5	Setelah mengikuti pendampingan Penggunaan Aplikasi Sriwijaya Bugar, apakah Anda bersedia menggunakan Aplikasi Sriwijaya Bugar dalam Melaksanakan tes kebugaran Jasmani pada peserta didik?	93,2%	6,8%
6	Apakah Anda dan kelompok kerja guru PJOK bersedia berkerjasama dengan program studi Pendidikan Olahraga FKIP Unsri terkait pelaksanaan tes kebugaran dengan menggunakan Aplikasi Sriwijaya Bugar?	92,2%	7,8%

Hasil yang didapatkan berdasarkan hasil pendampingan tidak hanya terjadi peningkatan pengetahuan dan keterampilan dalam melakukan tes kebugaran Jasmani kepada peserta didik, tetapi juga komitmen bersama untuk melakukan tes kebugaran jasmani di sekolah masing-masing menggunakan tes

kebugaran Jasmani yang valid, seperti TKPN, dan tentunya dibantu dengan aplikasi digital berbasis *Android*. Tentunya hal inilah yang sangat diharapkan dari hasil pendampingan yang dilakukan, hal ini sebagai penambah wawasan guru Pendidikan Jasmani dalam menguasai dan mengimplementasikan teknologi untuk mendukung proses pembelajaran di Sekolah. Keterampilan digital juga membuka pintu bagi guru Pendidikan Jasmani tidak hanya mengimplementasikan metode pembelajaran yang lebih menarik dan interaktif, tetapi *platform* digital dapat membantu guru dan peserta didik dalam mengakses informasi dan sumber daya yang diperlukan untuk meningkatkan keterampilan digital (Mercier et al., 2021). Selain itu, platform digital juga dapat digunakan untuk pelatihan guru, sertifikasi guru, dan pelatihan *in house training*.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan PKM yang telah dilakukan, terdapat perubahan pengetahuan guru Pendidikan Jasmani terkait dengan kebugaran Jasmani, baik dari segi teori maupun praktek beserta tes kebugaran Jasmani baku yang biasa digunakan untuk mengukur kebugaran Jasmani peserta didik di sekolah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami sampaikan kepada Universitas Sriwijaya yang telah mendanai Program Pengabdian kepada Masyarakat yang dibiayai oleh Anggaran DIPA Badan Layanan Umum Universitas Sriwijaya Tahun Anggaran 2023 SP DIPA-023.17.2.677515/2023, tanggal 10 Mei 2023 Sesuai dengan SK Rektor Nomor 0005/UN9/SK.LP2M.PM/2023 tanggal 20 Juni 2023 dan Nomor kontrak 0034.18/UN9/SB3.LP2M.PM/2023, Tanggal 17 Juli 2023.

DAFTAR RUJUKAN

- Basuki, B., Rahman, T., Prakoso, B. B., & Bayu, W. I. (2021). Pemenuhan kebutuhan aktivitas fisik peserta didik selama pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(1), 48–56. <https://doi.org/10.21831/jpji.v17i1.42666>
- Bayu, W. I., Waluyo, W., Victorian, A. R., Al Ikhsan, A. I., & Apriyanto, Y. (2021). Instrumen Tes Kebugaran Jasmani Untuk Anak Usia 10-12 Tahun. *Sporta Sainika*, 6(2), 165–176. <https://doi.org/10.24036/sporta.v6i2.186>
- Duhe, E. D. P. (2019). Tes, Pengukuran Dan Evaluasi. In *Universitas Negeri Gorontalo* (Vol. 8, Issue 5). Wineka Media. <https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=934964>
- Fauzi, M. S., Cahyono, D., Naheria, N., Cahyaningrum, G. K., & Amalia, H. D. (2023). Pelatihan Penerapan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara Pada

- Guru Pjok Di Samarinda. *EJOIN : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(8), 796–804. <https://doi.org/10.55681/ejoin.v1i8.1412>
- Kaharina, A., Wiriawan, O., Wibowo, S., & Fajar, M. K. (2023). Pendampingan aktivitas fisik sebagai upaya peningkatan kesehatan dan kebugaran jasmani siswa SMAN di Kabupaten Sidoarjo. *PROMOTIF: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 86–94. <https://doi.org/10.17977/um075v3i22023p86-94>
- Kurniawati, A., Baresi, M. R., & Awaludin, M. (2022). Evaluasi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VI Di SD IT Bhaskara Garut Tahun 2022. *JPM: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(3), 124-137. <https://journal.uniga.ac.id/index.php/JPM/article/view/2179>
- Lacy, A. C., & Williams, S. M. (2018). Measurement and Evaluation in Physical Education and Exercise Science, Eighth Edition. In *Measurement and Evaluation in Physical Education and Exercise Science, Eighth Edition* (6th ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315312736>
- Maidarisa, E., Jonni, J., Sepriadi, S., & Amra, F. (2023). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Siswa. *Jurnal JPDO*, 6(2), 120–125. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1280>
- Mercier, K., Centeio, E., Garn, A., Erwin, H., Marttinen, R., & Foley, J. (2021). Physical education teachers' experiences with remote instruction during the initial phase of the COVID-19 pandemic. *Journal of Teaching in Physical Education*, 40(2), 337–342. <https://doi.org/10.1123/JTPE.2020-0272>
- Mukholid, A., Kustiawan, A. A., Pribadi, A., Alfindana, D., & Hadiono. (2023). Penilaian Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V di SD Negeri Sragen 6 Kabupaten Sragen. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 4(2), 233–240. <https://doi.org/10.46838/spr.v4i2.359>
- Raibowo, S., Nopiyanto, Y. E., & Muna, M. K. (2019). Pemahaman Guru PJOK Tentang Standar Kompetensi Profesional. *Journal Of Sport Education (JOPE)*, 2(1), 10. <https://doi.org/10.31258/jope.2.1.10-15>
- Widiastuti. (2019). Tes dan Pengukuran Olahraga. In A. Rahman (Ed.), *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Rajawali Press.
- Yudhistira, R., Bayu, W. I., Iyakrus, I., Usra, M., Yusfi, H., & Ramadhan, A. (2023). Pengembangan Alat Ukur Kebugaran Jasmani Berbasis Teknologi Switch untuk Mengukur Volume Oksigen Maksimum. *Bravo's : Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*, 11(2), 160. <https://doi.org/10.32682/bravos.v11i2.2991>