

EDUKASI TES DAN PENGUKURAN SISWA BAGI GURU DI KABUPATEN TUBAN

Oce Wiriawan¹, Hari Setijono², Ika Jayadi³, Ilo Raditio Wiriawan⁴

¹²³⁴Univeritas Negeri Surabaya

¹ocewiriawan@unesa.ac.id ; ²harisetijono@unesa.ac.id; ³ikajayadi@unesa.ac.id;

⁴24061485012@mhs.unesa.ac.id

Abstract

Learning Activities Physical Education Sports and health basically involves many parts of the body to move like the upper body, the middle body, and the lower body. When learning activities take place, there are still many students who are injured, injuries can be caused by internal factors (from within the perpetrators) and external factors (from outside the self -behavior). Internally, in addition to lack of injury heating can also be caused by physical fatigue, abnormalities in body function, lack of concentration and disciplinary. While externally, injury can be triggered by inadequate facilities and infrastructure and learning activities that are too hard. Both of these factors need attention for teachers and students to be able to anticipate and minimize injury. In order to anticipate and minimize the occurrence of injury, the teacher and students must prepare themselves to carry out learning activities by sufficient warming up, have a high attitude of discipline, and must know the condition of the body.

Keywords: education, sports measurement test, physical education teacher

Abstrak

Kegiatan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada dasarnya banyak melibatkan bagian bagian tubuh untuk bergerak seperti tubuh bagian atas, tubuh bagian tengah, dan tubuh bagian bawah. Pada saat kegiatan pembelajaran berlangsung masih banyak ditemui para siswa yang mengalami cedera, terjadinya cedera bisa disebabkan oleh faktor internal (dari dalam diri pelaku) dan faktor eksternal (dari luar diri perilaku). Secara internal, selain kurangnya pemanasan cedera juga bisa disebabkan oleh kelelahan fisik, kelainan fungsi tubuh, kurangnya konsentrasi dan ketidak disiplin. Sedangkan secara eksternal, cedera bisa dipicu oleh sarana dan prasarana yang kurang memadai dan kegiatan pembelajaran yang terlalu keras. Kedua faktor tersebut perlu mendapat perhatian bagi para guru dan siswa agar bias mengantisipasi dan meminimalisir terjadinya cedera. Agar dapat mengantisipasi dan meminimalisir terjadinya cedera, maka guru dan siswa harus menyiapkan diri untuk melaksanakan kegiatan pembelajaran dengan cara pemanasan yang cukup, memiliki sikap kedisiplinan yang tinggi, dan harus mengetahui kondisi tubuh.

Kata Kunci: edukasi, tes pengukuran olahraga, guru pendidikan jasmani

Submitted: 2024-10-24

Revised: 2024-11-06

Accepted: 2024-11-21

Pendahuluan

Para ahli kepelatihan berpendapat, untuk menjadi pelatih yang baik. lebih dahulu dia harus menjadi guru yang baik. Dengan kata lain dapat dikatakan : pelatih itu sama dengan guru ditambah tugas lain atau disebut guru plus (+). Oleh National Coaching Foundation dalam terbitannya tentang "The Coach at Work" dinyatakan, bahwa pelatih itu tidak sekedar memberi instruksi atau mengajar atau melatih tetapi mencakup ketiga-tiganya, dan bahkan lebih dari itu. Memberi instruksi berarti mengatakan tingkat-tingkat atau langkah-langkah tindakan yang harus dilakukan oleh pelaku atau atlet. Dalam pelaksanaannya dengan cara memberi serangkaian komando dalam latihan. Selaku instruktur atau pelatih tentu saja memiliki pengalaman dan pengetahuan meramal keberhasilan selama berlatih. Latihan berarti, upaya memperoleh dan memperbaiki penampilan yang lebih baik dengan jalan mengembangkan secara ajeg dan efisien. Latihan membuat atlet

menjadikan kegiatan-kegiatan berjalan secara otomatis, untuk dapat menguasai pola gerakan yang lebih sulit dan kompleks. Dari pengalaman diatas sebagai guru yang mempunyai ilmu kepelatihan akhirnya dapat bermanfaat untuk mengembangkan kompetensi sebagai pelatih yang punya prestasi. Tiga tahapan utama yang perlu dimiliki bagi setiap pelatih ialah kemampuan: 1) menyusun program, 2) melaksanakan program, dan 3) mengkaji hasil program. Untuk tahapan-tahapan tersebut perlu pemilikan pengetahuan, pengalaman, kemampuan dan keterampilan; antara lain yang dinamakan tes, pengukuran dan evaluasi. Seorang pelatih sedikit banyak perlu mengerti dan menjalankan tes, pengukuran dan evaluasi. Melalui alat-alat tersebut seorang pelatih dapat mengetahui apakah program yang disusun sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan anak atau tidak ? Apakah pelaksanaannya lancar atau tersendat-sendat? Masalah-masalah apa yang dihadapi? Dan apakah hasil pelatihannya sesuai dengan tujuan yang diinginkan? Dalam pelatihan, bahan latihan dan bimbingan yang diberikan kepada para atlet pada prinsipnya lebih bersifat individual. Artinya tergantung akan tiap perorangan itu sendiri. Karena setiap atlet memiliki latar belakang yang berbeda-beda; baik fisik, mental, sosial, emosional lebih lanjut hal kemampuan dan keterampilannya. Untuk itu penanganannya seharusnya berbeda pula. Berangkat dari hal-hal tersebut, seorang pelatih harus mengetahui kemampuan dan kebutuhan setiap atletnya, agar program Latihan, bimbingan dan evaluasi yang diberikan sesuai dengan dirinya. Pelatihan Tes, pengukuran, dan evaluasi merupakan salah satu jawaban mengatasi hal ini.

Metode

Dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini digunakan tiga metode kegiatan, yaitu 1. Pelatihan, 2. Pendampingan dan 3. Tes. Sosialisasi 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 putra, agar bisa mencapai target yang ditetapkan atau dapat mengatasi tantangan yang diberikan. Peserta didik putra 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.

Tabel 1
Norma Tes Pacer Tes Putra Usia 13-14

Skor	Tingkat
\leq - 23	Sangat Rendah
24 - 32	Rendah
33 - 41	Cukup
42 - 50	Baik
\geq - 51	Baik Sekali

Dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini skor standar cukup kebugaran pelajar yang harus dicapai oleh peserta didik putra harus 33-41.

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 dilakukan 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.

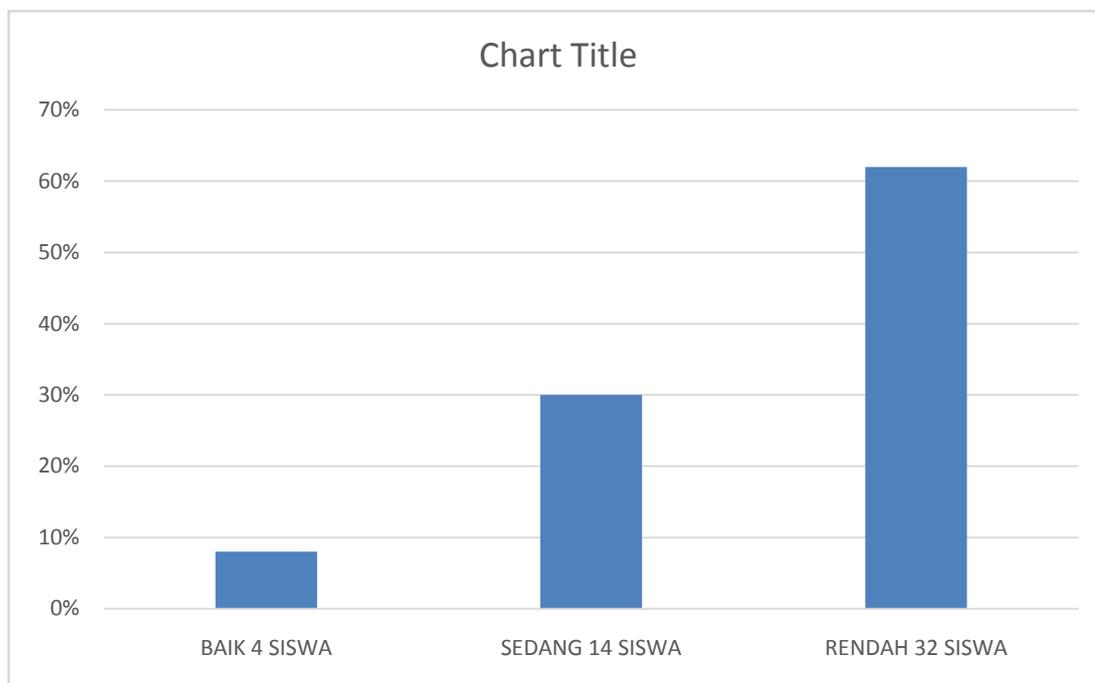
Tabel 2.
Hasil Tes Kebugaran Jasmani

NO.	NAMA	NILAI	KATEGORI
1.	RH	25	RENDAH
2.	NDV	27	RENDAH
3.	SHR	24	RENDAH
4.	DRA	26	RENDAH
5.	AS	30	RENDAH
7.	MFF	25	RENDAH
8.	SBW	30	RENDAH
9.	MA	33	CUKUP
10.	HAM	25	RENDAH
11.	FH	24	RENDAH
12.	MFH	25	RENDAH
13.	CKR	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.	MM	30	RENDAH
49.	ADS	40	CUKUP
50.	YO	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 putra untuk usia 14 tahun hasilnya rendah.

Tabel 3.
Hasil Prosentase Tes Kebugaran Jasmani



Dengan adanya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan para peserta didik putra smp dapat menjaga kebugaran jasmani dengan aktif berolahraga dan diakhiri setiap 3 bulan untuk melihat hasil kebugaran jasmani dengan bimbingan guru Pendidikan jasmani olahraga dan

Kesehatan. Dengan hasil tes kebugaran yang rendah akan membuat peserta didik dan guru untuk aktif menjaga kebugaran jasmani dimanapun tempatnya.

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 Tes Kebugaran Pelajar Nusantara dan menunjukkan model cara melakukan Latihan kebugaran jasmani agar tetap terjaga pada peserta didik putra SMPN 1 di Wilayah Kabupaten Tuban Jawa Timur. Sosialisasi ini merupakan proses pembelajaran singkat pada guru-guru PJOK pada MGMP tingkat SMP se Kabupaten Tuban dalam membantu meningkatkan kemampuan menggunakan penjelasan berdasarkan buku, literature, video dan langsung dipraktikkan 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 putra, agar bisa mencapai target yang ditetapkan atau dapat mengatasi tantangan yang diberikan. Peserta didik putra didampingi guru-guru PJOK MGMP 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

- Bahr, R. & I. Holme (2003). Risk factors for sports injuries—a methodological approach. *British journal of sports medicine* 37(5): 384. Diambil pada tanggal 24 November 2018, <http://staffnew.uny.ac.id/upload/132300162/penelitian/12.-Diagnosis-dan-Manajemen-Cedera-Olahraga.pdf>.
- Bompa (2000). *Total Training For Young Champions*. York University. Canada. Bruner & Suddarth. (2001). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah, A1ih bahasa: Agung Waluyo, et al, Edisi 8, vol-I, PGC; Jakarta.*
- Daryanto. (2008). *Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta. Depdiknas, (2003). *Undang-Undang tentang Sistem Pendidikan Nasional*.
- Fatimah. (2005). *Pembelajaran Pencegahan dan Perawatan Cedera Olahraga*. Jakarta: Depdiknas, Dirjen Manajemen Pendidikan Dasar dan Menengah, Direktorat PLB.
- Graha, A.S. dan Priyonoadi, B. (2009). *Terapi Masase Frirage Penatalaksanaan cedera pada anggota tubuh bagian atas*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Hamalik, O. (2005). *Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Lanin, I. (2012). *Taksonomi Bloom. Tentang Bahasa dan Pemanfaatan*. Diambil 20 November, dari <http://ivan.lanin.org/taksonomi-bloom/>.
- Lukman. (2014). *Survei Tingkat Pengetahuan Guru PJOK SMP Terhadap Pencegahan Cedera Olahraga Saat Pembelajaran PJOK Olahraga di Klaten Kota, Jawa Tengah*. Skripsi. FIK UNY.
- Masidjo, Ign. (1995). *Penilaian Pencapaian Hasil Belajar Siswa di Sekolah*. Jogjakarta: Kanisius.
- Mirkin, G & Hoffman. 1984. *Kesehatan Olahraga*. Jakarta: PT Grafidian Jaya.

- Millar LA. (2014) Sprains, strains, and tears. American College of Sports Medicine [Internet].diambil 22 November 2018 diakses: <http://www.acsm.org/docs/brochures/sprains-strains-and-tears.pdf>
- Mohamad, K. (2005). *Pertolongan Pertama*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama. Muniage, G. (2015). *Pemahaman Guru Penjas Tentang Pencegahan dan Perawatan Cedera Olahraga Dalam Pembelajaran Penjasorkes di SD se Kecamatan Seyegan Kabupate Sleman Tahun 2014/2015*. Skripsi. Yogyakarta. FIK UNY.
- Muttaqin, A. (2008). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Klien Gangguan Sistem Muskulokeletal*. Jakarta: EGC.
- 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>
- 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
- 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>