

Peningkatan Pemahaman Guru PJOK Melalui Tes Dan Pengukuran Olahraga

Sapto Wibowo*¹, Ika Jayadi², Shery Iris Zalillah³
^{1,2,3}(Universitas Negeri Surabaya, Indonesia)
e-mail: * saptowibowo@unesa.ac.id

Abstrak

Kegiatan pembelajaran PJOK pada dasarnya banyak melibatkan bagianbagian 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 dansiswa agar bias mengantisipasi danmeminimalisir terjadinya cedera. Agar dapat mengantisipasi dan meminimalisir terjadinya cedera, maka guru dan siswa harus menyiapkan diri untuk melaksanakankegiatan pembelajaran dengan cara pemanasan yang cukup, memiliki sikap kedisiplinan yang tinggi, dan harus mengetahui kondisi tubuh.

Apabila guru dan siswa tidak begitu memperhatikan tahapan-tahapan yang harus dilaksanakan dalam pembelajaran penjas maka saat pembelajaran kemungkinan terjadinya cedera bisa menjadi sangat tinggi. Jadi sudah selayaknya bahwa pelaksanaan Pelatih Pemahaman Nutrisi, Psikologi dan Pencegahan Cedera Atlet bagi Pelatih dan Guru. Solusi yang di berikan Memberikan pelatihan/coaching clinic Pelatih Pemahaman Nutrisi, Psikologi dan Pencegahan Cedera Atlet bagi Pelatih dan Guru. Melihat permasalahan yang terjadi, target yang di tawarkan kepada para tenaga pengajar ataupun pelatih adalah : Memiliki guru yang berkompeten dalam memberikan pembelajaran PJOK, dan pelatih di harapkan mampu memahami situasi dan kondisi atlet maupun siswa dalam hal psikologi, dan mampu memberikan pertolongan pertama pada saat terjadinya cedera olahraga, dan mampu memberikan gambaran nutrisi terhadap siswanya maupun atletnya. Berdasarkan hasil Tes Kebugaran Multistage Beep Test dapat diketahui hasil tes kebugaran jasmani. Dengan hasil tes kebugaran jasmani ibu guru smpn untuk usia 31-40 tahun hasilnya rendah. Average 7 orang 23,3%, Above Average 4 orang 13,3%, Below Average 6 orang 20%, Poor 13 orang 43,6%.

Kata kunci— Pendidikan Jasmani, Evaluasi Kebugaran Jasmani, Tes dan Pengukuran Olahraga

Abstract

Physical education learning activities basically involve many parts of the body to move, such as the upper body, middle body and lower body. When learning activities take place, there are still many students who experience injuries. Injuries can be caused by internal factors (from within the perpetrator) and external factors (from outside the behavior). Internally, apart from a lack of warm-up, injuries can also be caused by physical fatigue, abnormalities in body function, lack of concentration and lack of discipline. Meanwhile externally, injuries can be triggered by inadequate facilities and infrastructure and learning activities that are too hard. Teachers and students need to pay attention to these two factors so they can anticipate and minimize the occurrence of injuries. In order to anticipate and minimize the occurrence of injuries, teachers and students must prepare themselves to carry out learning activities by means of adequate warm-up, have a high level of discipline, and must know their body condition.

If teachers and students do not pay close attention to the stages that must be carried out in physical education learning, then during learning the possibility of injury can be very high. So it is appropriate for trainers and teachers to implement training in understanding nutrition, psychology and athlete injury prevention. The solutions provided Provide training/coaching clinics for trainers and teachers understanding nutrition, psychology and injury prevention for athletes. Seeing the problems that occur, the targets offered to teaching staff or coaches are: Having teachers who are competent in providing PJOK learning, and coaches are expected to be able to understand the situation and condition of athletes and students in terms of psychology, and be able to provide first aid when it occurs. sports injuries, and is able to provide an overview of nutrition for students and athletes. Multistage Beep Test Fitness Test can determine the results of the physical fitness test. The physical fitness test results for middle school teachers aged 31-40 years old are low. Average 7 people 23.3%, Above Average 4 people 13.3%, Below Average 6 people 20%, Poor 13 people 43.6%.

Keywords— *Physical Education, Physical Fitness Evaluation, Sports Tests and Measurements*

1. PENDAHULUAN

Para ahli 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/ atlet. Dalam pelaksanaannya dengan cara memberi serangkaian komando dalam latihan. Selaku instruktur 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/kompleks.¹⁻⁷

Pendidikan jasmani sebagai bagian integral dari pendidikan membantu para peserta didik untuk dapat menjalani proses pertumbuhan dan perkembangan secara optimal baik fisik, motorik, mental dan sosial. Tujuan pengembangan aspek fisik akan berhubungan dengan kemampuan melakukan aktivitas-aktivitas yang melibatkan kekuatan fisik dan berbagai organ tubuh (physical fitness). Pengembangan gerak berhubungan dengan kemampuan melakukan gerak secara efektif, efisien, halus, indah, sempurna (skill full). Pengembangan mental berhubungan dengan kemampuan berfikir dan menginterpretasikan pengetahuan tentang pendidikan jasmani ke dalam lingkungan. Perkembangan sosial berhubungan dengan kemampuan peserta didik dalam menyesuaikan diri pada kelompoknya. Bentuk proses pembelajaran PJOK tidak lepas dari kegiatan praktik di lapangan dalam upaya pencapaian tujuan pembelajaran yang ditentukan. Kegiatan pembelajaran terdiri dari pembukaan, inti, dan penutup. Pada kegiatan pembukaan, salah satu aktifitas yang dilakukan adalah pemanasan. Pemanasan merupakan kegiatan awal yang dilakukan sebagai prasyarat penting dalam setiap kegiatan pembelajaran praktik terutama dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan. Pemanasan memberikan kesan peserta didik terhadap kegiatan yang akan dilakukan berikutnya. Pemanasan dengan cara bermain bisa meningkatkan denyut nadi serta minat peserta didik untuk lebih aktif bergerak. Ketika minat peserta didik meningkat dengan sesuatu yang diberikan maka secara otomatis keaktifan untuk bergerak semakin meningkat dan ketika keaktifan gerak mengalami peningkatan maka denyut nadi juga mengalami peningkatan. Sehingga tujuan dari pemanasan bisa tercapai dan resiko cedera semakin sedikit. Substansi pendidikan jasmani adalah gerak insani yang dilaksanakan atas dasar kesadaran ruang, jarak dan daya. Gerak itu dikembangkan secara terpilih sehingga kita mengenal landasan-landasan ilmiah sebagai rujukan untuk memilih gerak yang bermakna.⁴⁻⁵

jasmani, dapat merangsang berbagai zat kimia di otak yang membuat kita merasa lebih tenang, santai, meningkatkan kepercayaan diri dan perasaan bahagia. Tidak aneh-aneh, berjalan kaki santai selama 30 menit saja sudah cukup untuk memperoleh manfaat latihan kebugaran jasmani tadi, ditambah tidur yang nyenyak. Tapi untuk menjaga kualitas tidur, pilih jadwal olahraga yang tidak berdekatan dengan jam tidur malam. Latihan kebugaran meningkatkan jumlah energi, serta hormon endorfin dan serotonin di dalam otak, yang berbuah kejernihan mental. Dampaknya, hari yang lebih produktif di kantor dan hasil kerja yang lebih baik. Lakukan latihan kebugaran jasmani di pagi hari untuk mendapatkan kebugaran yang bertahan hingga sepanjang hari. Udara dan matahari pagi sangat baik untuk kesehatan. Kita juga akan lebih bertenaga melakukan semua aktivitas fisik, seperti naik tangga atau menjalankan bersekolah yang sebelumnya mungkin terasa membosankan.¹³

Pemberian permainan sebagai bentuk pemanasan dapat meningkatkan minat peserta didik dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. Permainan yang diterapkan dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, sebagai pengantar, baik dari model permainan, cara melakukan, aturan keselamatan, sampai pada fokus sasaran, mudah dilakukan, dipahami, dan peserta didik merasa senang/gembira “fun”, sehingga meningkatkan kemauan mereka dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Untuk mencapai tujuan pembelajaran diharapkan guru mengawali proses pembelajaran dengan pemanasan yang dibuat semenarik mungkin seperti pemberian permainan kecil dalam pemanasan, dan nantinya akan membuat peserta didik lebih meningkatkan minat dalam mengikuti pembelajaran PJOK. Melakukan pemanasan dengan game dalam pembelajaran PJOK dapat meningkatkan motorik peserta didik dan meningkatkan kesenangan peserta didik untuk berolahraga. 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. Sementara nilai kebugaran kardiorespirasi yang tinggi telah dikaitkan dengan penurunan risiko penyakit kardiovaskular.¹⁰⁻¹³

2. 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 ibu guru, agar bisa mencapai target yang ditetapkan atau dapat mengatasi tantangan yang diberikan. Guru-guru perempuan didampingi untuk memahami bentuk- bentuk tes pengukuran olahragawan baik tes lapangan dan tes laboratorium. Metode selanjutnya adalah Tes, tes yang digunakan adalah kebugaran jasmani untuk mengetahui hasil kebugaran jasmani khusus ibu guru usia 31-40 tahun. Yang mana tes lapangan dan tes laboratorium sudah digolongkan jenis perbedaan putra dan putri termasuk usia ibu guru 31 – 40 tahun.

Norma Multistage Beep Test sebagai berikut

AGE	EXCELLENT	ABOVE AVERAGE	AVERAGE	BELOW AVERAGE	POOR
14 – 16	L10 S9	L9 S1	L6 S7	L5 S1	< L4 S7
17 – 20	L10 S11	L9 S3	L6 S8	L5 S2	< L4 S9
21 – 30	L10 S8	L9 S2	L6 S6	L5 S1	< L4 S9
31 – 40	L10 S4	L8 S7	L6 S3	L4 S6	< L4 S5
41 - 50	L9 S9	L7 S2	L5 S7	L4 S2	< L4 S1

Dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini skor standar cukup kebugaran guru-guru perempuan yang harus dicapai oleh peserta didik putri harus L6 S3

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini, ibu guru mengikuti pembelajaran tentang tes dan pengukuran olahragawan 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 kebugaran jasmani serta pelaksanaannya.

Pada bagian 1 Pelatihan ini, ibu guru menyimak dan berdiskusi dengan narasumber yang memberikan materi tes dan pengukuran olahraga secara umum dan manfaatnya baik cara melakukannya. Bisa dilakukan saat di lapangan maupun di laboratorium. Sehingga ibu guru bisa melakukan sendiri tes pengukuran olahraga. Setelah itu langsung dilanjutkan dengan berdiskusi.

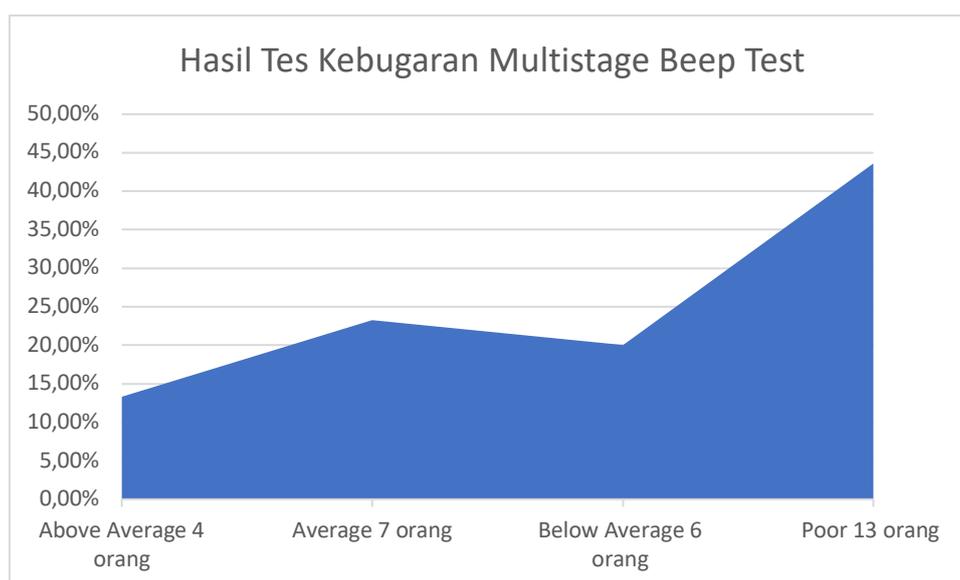
Untuk bagian 2 Pendampingan ini, ibu guru menyimak sebuah peragaan yang dilakukan oleh narasumber dan video yang di tampilkan oleh narasumber. Setelah itu ibu guru mempraktikkan gerakan yang diberikan oleh narasumber dan video yang ditampilkan. Narasumber melakukan pendampingan selama praktik dilakukan. Pendampingan dilakukan sampai ibu guru bisa melakukan praktik kebugaran jasmani secara mandiri. Setelah praktik akan dilakukan diskusi untuk lebih memaksimalkan kondisi dilapangan, agar ibu guru bisa mandiri. Sedangkan Pada bagian 3 Tes ini, peserta didik mempersiapkan diri untuk melakukan tes pengukuran olahraga dengan menggunakan berbagai model tes kebugaran jasmani.

Tes berlangsung dengan 6 sesi, setiap kelompoknya berisi 5 orang. Ibu guru harus melakukan tes dengan maksimal.

NO.	NAMA	NILAI	KATEGORI
1.	YS	L8 S2	POOR
2.	ZA	L4 S4	POOR
3.	SK	L4 S7	BELOW AVERAGE
4.	WC	L4 S5	POOR
5.	PYA	L4 S1	POOR
6.	AFH	L6 S3	AVERAGE
7.	FY	L8 S4	ABOVE AVERAGE
8.	GSAP	L4 S5	POOR
9.	DL	L4 S1	POOR
10.	SCA	L4 S1	POOR
11.	GAN	L4 S4	POOR
12.	AAP	L4 S7	BELOW AVERAGE
13.	KDN	L4 S7	BELOW AVERAGE

14.	FRC	L8 S7	ABOVE AVERAGE
15.	DEK	L4 S5	POOR
16.	MH	L4 S1	POOR
17.	SNF	L4 S7	BELOW AVERAGE
18.	BPKST	L8 S2	ABOVE AVERAGE
19.	NJHZ	L6 S4	AVERAGE
20.	ADL	L3 S5	POOR
21.	NSW	L7 S4	AVERAGE
22.	SA	L4 S7	BELOW AVERAGE
23.	ZNY	L7 S1	AVERAGE
24.	SK	L4 S7	BELOW AVERAGE
25.	OSM	L7 S6	AVERAGE
26.	MPNV	L7 S8	ABOVE AVERAGE
27.	SRA	L7 S9	AVERAGE
28.	RSA	L7 S9	AVERAGE
29.	RTL	L4 S5	POOR
30.	IZL	L4 S1	POOR

Berdasarkan hasil Tes Kebugaran Multistage Beep Test dapat diketahui hasil tes kebugaran jasmani. Dengan hasil tes kebugaran jasmani ibu guru smpn untuk usia 31-40 tahun hasilnya rendah. Average 7 orang 23,3%, Above Average 4 orang 13,3%, Below Average 6 orang 20%, Poor 13 orang 43,6%



Dengan adanya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan para peserta pelatihan tes dan pengukuran olahraga guru-guru smpn dengan melakukan tes lapangan dan tes laboratorium olahragawan. Perlu diketahui tidak hanya melaksanakan tes, guru-guru perempuan juga akan di tes hasil kebugaran jasmaninya. Dengan hasil tes kebugaran yang rendah akan membuat ibu guru peserta pelatihan akan giat dan aktif berolahraga dimanapun tempatnya dan waktu yang ada untuk aktif berolahraga, agar kebugaran jasmani tetap terjaga. Sedangkan peserta pelatihan ibu guru 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.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mengetahui pemahaman guru SMPN Nganjuk pada Tes dan Pengukuran Olahraga dan menunjukkan berbagai macam tes dan cara melakukan tesnya baik itu tes lapangan maupun tes laboratorium, sehingga dalam kata lain guru-guru smpn bisa melakukan tes secara mandiri. Sosialisasi dan pelatihan ini merupakan proses pembelajaran singkat untuk membantu meningkatkan kemampuan menggunakan tes laboratorium atau tes lapangan penjelasan berdasarkan buku, literature, video dan langsung dipraktekkan cara melakukan dan penggunaan alat tes yang betul dalam menyimak, membaca, dan menguasai. Dan setelah itu ada Pendampingan merupakan proses memberi dukungan, bantuan dan bimbingan dan dilakukan dengan praktek ibu guru smpn, agar bisa mencapai target yang ditetapkan atau dapat mengatasi tantangan yang diberikan. Ibu guru didampingi untuk memahami bentuk- bentuk tes pengukuran olahraga dengan lapangan atau laboratorium. Metode selanjutnya adalah tes. Tes yang digunakan adalah tes kebugaran jasmani untuk mengetahui hasil kebugaran jasmani khusus ibu guru. Yang mana tes kebugaran jasmani sudah digolongkan jenis perbedaan putra dan putri termasuk usia dari ibu guru peserta pelatihan tes pengukuran olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

¹ 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>.

² 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>.

³ Bahtra, R., Asmawi, M., Widiastuti, & 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>.

⁴ 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>.

⁵ Lukman. (2014). Survei Tingkat Pengetahuan Guru PJOK SMP Terhadap Pencegahan Cedera Olahraga Saat Pembelajaran PJOK Olahraga di Klaten Kota, Jawa Tengah. Skripsi. FIK UNY.

⁶ 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>

⁷ 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/jappphysiol.00719.2016>

