



PELATIHAN PENERAPAN APLIKASI TES KEBUGARAN JASMANI PADA EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA SMK PELITA PESAWARAN

Muhammad Najib Dwi Satria¹, Imam Mahfud², Ade Surahman³
^{1,2,3} Universitas Teknokrat Indonesia

Email : najibmuhammad@teknokrat.ac.id¹, imam_mahfud@teknokrat.ac.id², adesurahman@teknokrat.ac.id²,

Received: (2 September 2021)

Accepted: (8 September 2021)

Published : (15 September 2021)

Abstract

This service activity is carried out with the aim of providing knowledge and training to sports extracurricular students related to physical fitness, physical fitness tests, and the use of physical fitness applications. This service activity was carried out at Pelita Pesawaran Vocational School as an activity partner. The monitoring and evaluation process carried out in this activity was carried out with preliminary tests and final tests on student knowledge on aspects of physical fitness, fitness tests, and the use of physical fitness test applications. Based on the results of the initial and final tests carried out, the average results of the initial test results were 71 and the results of the final test were 92. Based on these results, there was an increase in students' knowledge after the implementation of the physical fitness test application training was carried out.

Keywords: *training, application, test, physical fitness, extracurricular*

Abstrak

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk memberikan pengetahuan dan pelatihan pada siswa ekstrakurikuler olahraga terkait dengan kebugaran jasmani, tes kebugaran jasmani, dan penggunaan aplikasi kebugaran jasmani. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di SMK Pelita Pesawaran sebagai mitra kegiatan. Proses monitoring dan evaluasi yang dilaksanakan pada kegiatan ini dilaksanakan dengan tes awal dan tes akhir tentang pengetahuan siswa pada aspek kebugaran jasmani, tes kebugaran, dan penggunaan aplikasi tes kebugaran jasmani. Berdasarkan hasil tes awal dan tes akhir yang dilaksanakan didapatkan hasil rata-rata hasil tes awal 71 dan hasil tes akhir 92. Berdasarkan hasil tersebut bahwa terdapat peningkatan pengetahuan siswa setelah dilaksanakan pelatihan penerapan aplikasi tes kebugaran jasmani.

Kata Kunci: *pelatihan, aplikasi, tes, kebugaran jasmani, ekstrakurikuler*

To cite this article:

Muhammad Najib Dwi Satria, Imam Mahfud, Ade Surahman. (2021). PELATIHAN PENERAPAN APLIKASI TES KEBUGARAN JASMANI PADA EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA SMK PELITA PESAWARAN. Journal of Technology and Social for Community Service (JTSCS), Vol(1), 108-112.

PENDAHULUAN

Ekstrakurikuler disekolah merupakan kegiatan siswa diluar jam sekolah yang dilakukan guna mendapatkan tambahan wawasan, pembentuk karakter, dan menyalurkan minat dan bakat siswa. (Fahrizqi, Aguss and Yuliandra, 2021). Tujuan kegiatan ekstrakurikuler Berdasarkan Surat Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan No. 62 Tahun 2014 tentang Kegiatan Ekstrakurikuler pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan

Menengah Pasal 1 yaitu kegiatan ekstrakurikuler diselenggarakan dengan tujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama, dan kemandirian peserta didik secara optimal dalam rangka mendukung pencapaian tujuan pendidikan nasional.

Kegiatan olahraga merupakan salahsatu kegiatan ekstrakurikuler siswa pada pendidikan dasar dan menengah. Ekstrakurikuler olahraga antara lain, futsal, bola basket, bola voli, atletik, bulu tangkis, pencak silat, dan lain-lain. Selain untuk mengembangkan minat dan bakat siswa ekstrakurikuler olahraga menjadi salah satu fasilitas siswa untuk berprestasi. (Mahfud, Gumantan and Nugroho, 2020). Guna mendukung kegiatan ekstrakurikuler disekolah, dibutuhkan kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik yang baik ni didapatkan melalui latihan yang teratur, terprogram dengan baik.

Proses pembinaan kondisi fisik dalam olahraga menjadi aspek penting yang harus dijaga dan diperhatikan. Aktifitas fisik atau latihan yang terpram dengan baik akan mempengaruhi atau meningkatkan kebugaran jasmani siswa.(Dewi, 2016). untuk mencapai prestasi seorang atlet membutuhkan kondisi fisik yang prima untuk tiap cabang olahraga. (Mansyur, 2016) (Yuliandra, Nuhroho and Gumantan, 2020). Salah satu unsur kondisi fisik yang paling penting dan dasar adalah *endurance*/daya tahan. Daya tahan paru dan jantung menjadi aspek pengukuran kebugaran jasmani seseorang.(Harsono, 2017).

Kebugaran jasmani menjadi kebutuhan yang mesti dipenuhi oleh setiap orang untuk menjalankan aktivitas sehari-hari. Kebugaran jasmani menjadi tolak ukur baik atau tidaknya kondisi fisik seseorang. Kebuharan jasmani merupakan bagian dari proses pembinaan kondisi fisik. Kondisi fisik merupakan salah satu unsur utama dalam pembinaan prestasi olahraga. Sehingga diperlukan pengetahuan terkait pembinaan kebugaran. (Mahfud, Gumantan and Nugroho, 2020). Kebugaran jasmani merupakan kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berarti. (Purnomo, Gustian and Puspita, 2019).

Tolak ukur untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani seseorang dilakukan dengan tes kebugaran jasmani. Terdapat beberapa tes untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani seseorang, antara lain, tes TKJI, *Harvard Step Test*, *Balke*, *Bleep Test*, dan masih banyak tes kebugaran jasmani lainnya. Setiap tes yang dilaksanakan akan mendapatkan skor bagi setiap atlet/orang yang melaksanakan tes. Skor ini akan dikonversi kedalam norma test untuk mendapatkan kriteria apa pada tingkat kebugaran jasmani. Dalam pelaksanaan test terkadang faktor human error dalam menilai atau mengkonversi skor menjadi permasalahan tersendiri, hal ini dapat disebabkan oleh faktor kelelahan tester, jumlah teste, atau kesalahan-kesalahan lainnya dapat terjadi sewaktu-waktu (Gumantan and Mahfud, 2020). Mengingat pentingnya validitas dalam tes yang dilakukan, untuk itu diperlukan penggunaan aplikasi pendukung dalam proses tes yang dilakukan. Pemanfaatan teknologi dalam mendukung pencapaian prestasi olahraga harus sudah mulai dilakukan. Mengingat saat ini perat teknologi sangat penting dalam dunia olahraga, salah satunya peran teknologi dalam tes kebugaran jasmani.(Gumantan, Mahfud and Yuliandra, 2020).

SMK Pelita Pesawaran merupakan salah satu sekolah yang memiliki ekstrakurikuler olahraga yang baik. Sampai saat ini proses pelaksanaan tes kebugaran di SMK Pelita masih dilakukan secara manual dalam proses penginputan, penghitungan, dan konversi skor kedalam norma. pada proses pelaksanaannya sering terjadi human error dalam proses penghitungan skor yang didapatkan. Kesalah ini dapat berakibat fatal dalam latihan yang dilaksanakan. Karena, data hasil tes selain digunakan untuk mengetahui tingkat ketercapaian latihan juga akan digunakan untuk evaluasi dan dasara penyusunan program selanjutnya. Dengan data yang kutrang sesuai akan mengakibatkan program yang disusun tidak sesuai dengan kebutauhan atlet seperti beban terlalu rendah atau terlalu tinggi, akibatnya prestasi yang didapatkan tidak akan maksimal. Untuk itu Universitas Teknokrat Indonesia melakukan kegiatan pelatihan penggunaan aplikasi tes kebugaran jasmani di SMK Pelita Pesawaran guna membantu memvasilitasi tes kebugaran yang dilakukan.

METODE PELAKSANAAN

Tempat dan Waktu

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di SMK Pelita Pesawaran yang terletak di Sukaraja, Kecamatan Gedong Tataan, Kabupaten Pesawaran. Kegiatan pengabdian ini dilakukan pada bulan April 2021-Juni 2021.

Khalayak Sasaran

Sasaran dalam kegiatan pengabdian ini yaitu siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SMK Pelita Pesawaran.

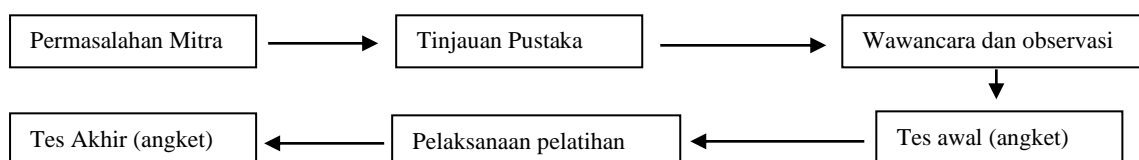
Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan dengan mencari informasi terkait dengan permasalahan yang terjadi. Dalam hal ini penulis menggunakan beberapa cara dalam proses pengumpulan data, antara lain:

1. Tinjauan Pustaka
Dilakukan dengan cara mempelajari beberapa sumber seperti, jurnal, buku, dan sumber lain yang terkait dengan permasalahan yang terjadi.
2. Wawancara dan Observasi
Wawancara dilakukan guna mengumpulkan data terkait dengan permasalahan langsung dari pembina, pelatih, dan peserta ekstrakurikuler olahraga. Observasi dilakukan langsung pada saat proses latihan dan tes kebugaran dilakukan.
3. Pelatihan
Pelatihan dilakukan dengan memberikan materi terkait dengan kebugaran jasmani serta petunjuk penggunaan aplikasi tes kebugaran jasmani, terkait penggunaannya.
4. Angket
Angket diberikan dengan berbagai pertanyaan terkait dengan penggunaan aplikasi serta pengetahuan secara umum kebugaran jasmani. Angket diberikan berupa angket tertutup dengan menggunakan skala likert.

Metode Pengabdian

Kegiatan pengabdian ini dilakukan berupa pelatihan penggunaan aplikasi tes kebugaran jasmani. Hal ini dilakukan guna membantu memecahkan masalah di ekstrakurikuler olahraga SMK Pelita Pesawaran. Kegiatan ini dimulai dengan melakukan dengan tinjauan pustaka terkait dengan permasalahan yang terjadi. Selanjutnya dilakukan wawancara serta observasi dalam proses tes yang dilaksanakan. Setelah itu dilakukan pelatihan terkait dengan kebugaran jasmani, tes kebugaran jasmani, dan penggunaan aplikasi tes kebugaran jasmani. Sebelum dan sesudah dilakukan pelatihan peserta akan diberikan angket sebagai salah satu tes untuk mengetahui tingkat keberhasilan pelatihan yang dilakukan. Berikut ini



Gambar 1. Tahapan Kegiatan Pengabdian

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian ini berupa kegiatan pelatihan dan pendampingan penggunaan aplikasi tes kebugaran jasmani pada ekstrakurikuler olahraga. Kegiatan ini memiliki peranan untuk membantu siswa mengetahui aspek kebugaran, instrumen tes dan penggunaan aplikasi tes kebugaran jasmani guna memudahkan dalam proses input data tes dan konversi ke dalam norma test. Berikut ini rangkaian kegiatan yang dilakukan.

Berikut ini kegiatan yang dilakukan pada saat kegiatan dilaksanakan:

1. Persiapan Kegiatan Pelatihan



Gambar 2. Pengarahan Kegiatan Pelatihan

Persiapan kegiatan dilakukan dengan pengarahan oleh tim mengenai apa saja yang akan dilaksanakan dalam kegiatan pengabdian ini. Pengarahan ini dilakukan berdasarkan hasil wawancara dan observasi. dalam pengarahan ini disampaikan runtutan kegiatan, antara lain, tes awal sebelum kegiatan dilaksanakan, kegiatan pelatihan penggunaan aplikasi tes kebugaran jasmani, dan tes akhir setelah kegiatan dilaksanakan sebagai bahan evaluasi

2. Tes Awal

Tes awal dilakukan untuk mengetahui sampai dimana pemahaman peserta terhadap materi yang akan diberikan. Tes awal ini juga dijadikan tolak ukur untuk mengetahui batas awal yang nantinya akan dibandingkan dengan tes akhir untuk mengetahui tingkat ketercapaian kegiatan

3. Pelaksanaan kegiatan Pelatihan



Gambar 2. Pelaksanaan Kegiatan Pelatihan

4. Tes Akhir

Tes akhir dilakukan untuk mengetahui sampai dimana pemahaman peserta terhadap materi yang akan diberikan. Tes akhir dijadikan tolak ukur untuk mengetahui hasil tes yang didapatkan setelah dilakukan pelatihan yang nantinya akan dibandingkan dengan tes awal untuk mengetahui tingkat ketercapaian kegiatan.

Hasil dalam test ini dapat dilihat pada hasil tes awal dan tes akhir yang dilakukan. Tes ini digunakan dengan menggunakan angket. Hasil tes yang didapatkan dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Kegiatan Pengabdian	
Hasil Tes	Nilai Rata-Rata
Tes Awal	71 %
Tes Akhir	92 %

Berdasarkan tabel diatas didapatkan bahwa rata-rata tingkat kelulusan pada tes adalah 71%. Setelah dilakukan analisis masih banyak peserta belum paham terkait dengan instrumen tes kebugaran jasmani berdasarkan kebutuhan tiap cabang olahraga dan penggunaan aplikasi kebugaran jasmani. Pelatihan dilakukan dengan peserta seluh anggota ekstrakurikuler olahraga di SMK Pelita Pesawaran.

Selanjutnya setelah dilaksanakan pelatihan didapatkan hasil tes akhir sebesar 92 %. Rata-rata peserta telah mengetahui kegunaan tes kebugaran berdasarkan cabang olahraga dan telah mengetahui bagaimana menggunakan aplikasi tes kebugaran jasmani.

KESIMPULAN

Berdasarkan dari kegiatan yang dilaksanakan. Pelatihan penggunaan aplikasi tes kebugaran jasmani di SMK Pelita Pesawaran berdampak positif dan meningkatkan kompetensi siswa peserta ekstrakurikuler olahraga terkait dengan kebugaran jasmani, tes kebugaran jasmani, dan penggunaan aplikasi tes kebugaran jasmani. Peningkatan hasil tes dari tes awal 71 dan tes akhir 92 menunjukkan keberhasilan kegiatan ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kami sampaikan pada Universitas Teknokrat Indonesia yang telah mendukung kegiatan ini melalui hibah pengabdian kepada masyarakat. Kami ucapkan juga terimakasih kepada pihak SMK Pelita Pesawaran yang bersedia dan berkenan menjadi mitra pada kegiatan pengabdian ini.

REFERENSI/DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, U. (2016) 'Hubungan Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani', *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(2), pp. 175–183.
- Fahrizqi, E. B., Aguss, R. M. and Yuliandra, R. (2021) 'PELATIHAN PENANGANAN CIDERA OLAHRAGA DI SMA NEGERI', *Journal of Social Science and Technology for Community Service (JSSTCS)*, 2(1), pp. 11–14.
- Gumantan, A. and Mahfud, I. (2020) 'Pengembangan Alat Tes Pengukuran Kelincahan Menggunakan Sensor Infrared', *Jendela Olahraga*, 5(2), pp. 52–61.
- Gumantan, A., Mahfud, I. and Yuliandra, R. (2020) 'Pengembangan Aplikasi Pengukuran Tes Kebugaran Jasmani Berbasis Android.', *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 19(02), pp. 196–205.
- Harsono (2017) *Kepelatihan Olahraga, Teori dan Metodologi*. 2nd edn. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Mahfud, I., Gumantan, A. and Nugroho, R. A. (2020) 'Pelatihan Pembinaan Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga', *Wahana Dedikasi : Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, 3(1), pp. 56–61. doi: 10.31851/dedikasi.v3i1.5374.
- Mansyur (2016) 'Pengaruh Complex Training Manipulation Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai pada Mahasiswa ProdiI PKO FIK UNY', *Jurnal Olahraga Prestasi*, 12(1), pp. 16–26.
- Purnomo, E., Gustian, U. and Puspita, I. D. (2019) 'Pengaruh program latihan terhadap peningkatan kondisi fisik atlet bolatangan porprov kubu raya', *Journal of Sport and Exercise Science*, 2(1), pp. 29–33.
- Yuliandra, R., Nuhroho, R. A. and Gumantan, A. (2020) 'The Effect of Circuit Training Method on Leg Muscle Explosive Power', *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 9(3), pp. 157–161. Available at: <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr>.