



Optimalisasi Kebugaran Jasmani Siswa di MIN 6 Ngawi melalui Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN)

¹Kuncoro Darumoyo, ²Andy Widhiya Bayu Utomo, ³Kartika Septianingrum

¹ Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Lambung Mangkurat

^{2,3} Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP Modern Ngawi

kuncoro.darumoyo@ulm.ac.id

Article Info	Abstract
Article History Received: 11 January 2025 Revised: 21 January 2025 Published: 1 February 2025	<i>Based on initial data obtained through observation, it was found that most students at MIN 6 Ngawi engage in limited physical activity. This situation raises concerns about its direct impact on their physical fitness. To address this issue, a Community Service Program (PkM) was conducted in the form of socialization and technical guidance (Bimtek) for the Nusantara Student Fitness Test (TKPN). The activity, held on December 17, 2024, involved 53 students and 8 teachers. The program included raising awareness about the importance of physical fitness, training on the implementation of TKPN, and promoting a healthy lifestyle. This program aimed to address the decline in students' fitness levels caused by a lack of physical activity. The activities were carried out using methods such as socialization, technical guidance, and evaluation of the TKPN implementation. The Community Service Program successfully enhanced teachers' abilities to periodically measure students' fitness levels. Both students and teachers gained an understanding of the importance of maintaining physical fitness and adopting a healthy lifestyle. It can be concluded that the Community Service Program with the theme "Optimizing Students' Physical Fitness at MIN 6 Ngawi through the Nusantara Student Fitness Test" was implemented according to the planned targets. This program provided benefits to the partner schools by equipping them with knowledge and skills to conduct fitness tests for students. Through this program, the partner schools can obtain current data on students' fitness levels, which can serve as a reference for designing future school programs aimed at improving students' physical fitness.</i>
Keywords writing instructions; komunita journal;	

Informasi Artikel	Abstrak
Sejarah Artikel Diterima: 11 Januari 2025 Direvisi: 21 Januari 2025 Dipublikasi: 1 Februari 2025	Berdasarkan data awal yang diperoleh melalui observasi, terlihat sebagian besar siswa MIN 6 Ngawi kurang melakukan aktifitas fisik. Keadaan ini dikhawatirkan berdampak langsung pada kebugaran jasmani mereka. Untuk mengatasi hal ini, dilaksanakan program Pengabdian Kepada Masyarakat (PkM) berupa sosialisasi dan bimbingan teknis (Bimtek) Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN). Kegiatan pada 17 Desember 2024 melibatkan 53 siswa dan 8 guru. Program mencakup sosialisasi pentingnya kebugaran jasmani, pelatihan pelaksanaan TKPN, serta sosialisasi gaya hidup sehat. Program ini bertujuan menanggulangi menurunnya kebugaran siswa karena minimnya aktivitas fisik yang mereka lakukan. Kegiatan ini dilakukan menggunakan metode sosialisasi, bimbingan teknis, dan evaluasi pelaksanaan TKPN. Program Pengabdian masyarakat ini mampu meningkatkan kemampuan guru untuk mengukur tingkat kebugaran siswa yang dapat dilakukan secara berkala. Siswa dan guru mendapat pemahaman akan pentingnya menjaga kebugaran dan selalu bergaya hidup sehat. Dapat disimpulkan bahwa program pengabdian masyarakat dengan Tema
Kata kunci Optimalisasi Kebugaran; Tes Kebugaran Pelajar Nusantara;	

Optimalisasi Kebugaran Jasmani Siswa di MIN 6 Ngawi melalui Tes Kebugaran Pelajar Nusantara telah berjalan sesuai dengan target yang telah direncanakan. Program pengabdian masyarakat ini telah memberikan manfaat kepada mitra berupa pengetahuan dan kemampuan melaksanakan tes kebugaran kepada siswa. Melalui program pengabdian masyarakat ini mitra dapat mengetahui data tingkat kebugaran siswa saat ini sehingga dapat digunakan sebagai acuan untuk menentukan program yang bisa dilakukan di sekolah guna meningkatkan kebugaran para siswa.

PENDAHULUAN

Analisis Situasi

Kebugaran Jasmani merupakan komponen penting yang dapat mempengaruhi prestasi belajar seorang siswa. Kebugaran jasmani menjadi indikator dalam kualitas hidup individu, tidak terkecuali para siswa yang berada dalam masa pertumbuhan dan perkembangan. Program peningkatan aktivitas fisik berupa olahraga dan latihan fisik secara baik, benar, terukur dan teratur di sekolah dapat menurunkan angka ketidakhadiran anak ke sekolah karena sakit, sehingga diharapkan berdampak pada meningkatnya prestasi belajar (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019).

Menurut (Kapti & Winarno, 2022) kebugaran jasmani merupakan daya tahan tubuh dan kemampuan untuk beraktifitas dan melakukan kegiatan fisik tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Pardilla & Jufrianis (2021), juga mengemukakan bahwa kebugaran jasmani merupakan kemampuan dasar pada tubuh untuk melakukan adaptasi dari fungsi komponen organ tubuh secara fisiologi dalam menjalankan beban kerja fisik secara maksimal tanpa adanya kelelahan yang berarti.

Sebagai generasi muda penerus bangsa, penting bagi mereka memiliki tubuh yang sehat dan bugar untuk mendukung kegiatan belajar serta aktivitas sehari-hari. Kebugaran para siswa menjadi hal yang penting dan menjadi tanggung jawab seorang pendidik sebagai pelaksana pendidikan di sekolah untuk menjaga kebugaran para siswanya. Dalam Undang-Undang No. 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan Pasal 79 menyatakan bahwa “Kesehatan Sekolah diselenggarakan untuk meningkatkan kemampuan hidup sehat peserta didik dalam lingkungan hidup sehat sehingga peserta didik belajar, tumbuh dan berkembang secara harmonis dan setinggi-tingginya menjadi Sumber Daya Manusia yang berkualitas”.

Seseorang yang lebih sering melakukan aktifitas fisik akan memiliki tingkat kebugaran yang lebih baik jika dibandingkan dengan seseorang yang malas bergerak serta melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga. Menurut (Hills et al., 2007) kebugaran Jasmani pada anak dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain tingkat aktivitas fisik, pola makan, dukungan keluarga, dan akses terhadap fasilitas olahraga.

Kondisi saat ini tingkat kebugaran jasmani pelajar Indonesia kurang baik, berkurangnya aktivitas fisik yang dilakukan mengakibatkan siswa mengalami obesitas dan semangat melakukan aktivitas fisik berkurang sehingga mengakibatkan siswa kurang bertenaga untuk melakukan tugas fisik yang berat (Kapti & Winarno, 2022). Hal ini diperkuat dengan pernyataan (Darmawan, 2017) bahwa kebugaran di pelajar sekolah belum mendekati kata baik. Semakin menurun aktivitas fisik seorang siswa akan berdampak pada menurunnya kualitas kebugaran jasmani siswa tersebut. Upaya yang bisa dilakukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa yaitu dengan memberi motivasi agar siswa mau melakukan aktifitas fisik yang dapat membuat tubuh menjadi sehat dan bugar, sehingga terhindar dari rasa malas.

Kondisi serupa juga dialami para siswa MIN 6 Ngawi. Berdasarkan data awal yang diperoleh melalui observasi, terlihat sebagian besar siswa tingkat aktivitas fisik yang dilakukan masih rendah. Mereka melakukan aktivitas olahraga atau permainan dengan aktivitas fisik hanya pada saat matapelajaran olahraga. Waktu istirahat yang bisa mereka gunakan untuk bermain dengan permainan aktivitas fisik jarang mereka lakukan. Keadaan ini dikhawatirkan

berdampak langsung pada kebugaran jasmani mereka. Sekolah ini pada dasarnya memiliki potensi besar untuk mengembangkan program kebugaran jasmani siswa. Hal ini dikarenakan sekolah ini memiliki beberapa fasilitas olahraga seperti lapangan serba guna yang bisa digunakan untuk beberapa kegiatan cabang olahraga dan permainan.

Keadaan ini dapat membuat potensi para siswa beresiko mengalami obesitas akibat kurangnya aktivitas fisik dan pola makan yang tidak sehat. Tingkat partisipasi siswa dalam kegiatan olahraga juga dipengaruhi oleh faktor budaya dan sosial, seperti kurangnya dukungan dari orang tua atau kecenderungan siswa untuk lebih banyak menghabiskan waktu di depan layar gadget dibandingkan melakukan aktivitas fisik. Faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik, mulai dari faktor individu, sosial maupun lingkungan (Gondhowiardjo et al., 2019). Faktor individu terhadap aktivitas fisik seperti pengetahuan dan persepsi individu terhadap pola hidup sehat, motivasi untuk sehat, kesukaan olahraga, harapan tentang keuntungan melakukan aktivitas fisik akan mempengaruhi seseorang untuk melakukan aktivitas fisik (Welis, W. & Sazeli, 2013). Selain dari faktor individu ada faktor lainnya seperti faktor pola makan sangat mempengaruhi aktivitas fisik, yang artinya jika seseorang banyak makan yang mereka konsumsi tubuh akan semakin cepat lelah ketika melakukan aktivitas fisik.

Sekolah ini memiliki lingkungan yang mendukung untuk pelaksanaan aktivitas fisik, namun belum memiliki program olahraga yang terstruktur dan berkelanjutan. Selain itu, belum adanya program pengukuran kebugaran jasmani berbasis data membuat pihak sekolah kesulitan menentukan langkah strategis yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas kebugaran siswa. Terdapat beberapa hambatan dalam pelaksanaan program pengukuran kebugaran jasmani di MIN 6 Ngawi. Salah satunya adalah keterbatasan sumber daya, baik dari segi alat-alat maupun tenaga pengajar yang memiliki kompetensi dalam melaksanakan tes kebugaran.

Tingkat kebugaran seorang seseorang dapat diketahui melalui kegiatan tes dan pengukuran. Menurut (Suharjana, 2015) komponen kebugaran jasmani berhubungan dengan kemampuan daya tahan otot, aerobik, komposisi tubuh, dan fleksibilitas. Tes kebugaran jasmani memiliki banyak variasi, maka tes yang dipilih harus dapat diukur dan mudah dilaksanakan, sehingga semua orang bisa melakukan tanpa harus memiliki keterampilan khusus. Salah satu tes dan pengukuran yang bisa digunakan untuk mengetahui tingkat kebugaran seorang siswa adalah menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN). Tes kebugaran ini disusun dalam rangka mewujudkan masyarakat Indonesia bugar sesuai misi Desain Besar Olahraga Nasional (DBON) yang tercantum pada lampiran (*PP Nomor 86 Tahun 2021 Tentang Desain Besar Olahraga Nasional*).

Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) dilengkapi instrumen untuk mengetahui Indeks Massa Tubuh (IMT), derjad kebugaran siswa (tes *pacer*, tes *sit up* 60 detik, tes *squat thrust* 30 Detik, *V Sit and Reach*) dan kuisioner motivasi berolahraga serta melakukan tes (Rusdiana et al., 2022). Dalam buku panduan pelaksanaan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara, rumus yang digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran siswa didasarkan proporsi nilai yang digunakan. Proporsi nilai terendah yaitu *V Shit and Reach* dengan proporsi nilai 0,5, tes *Sit Up* dan *Squath Thrust* memiliki proporsi nilai yang sama yaitu 1, sedangkan proporsi tertinggi dimiliki tes *Pacer* yaitu dengan proporsi nilai 2,5 (Januarianto & Warthadi, 2023). Dalam Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) juga dilengkapi instrumen untuk mengetahui seberapa sering seorang pelajar beraktifitas olahraga dalam seminggu, jenis olahraga apa yang sering dilakukan dan bersama siapa mereka melakukan aktivitas olahraga.

Menurut (Oktaviani & Wibowo, 2020) kebugaran jasmani penting untuk setiap individu yang berperan penting dalam menunjang aktivitas jasmani mereka. Seseorang yang terlihat sehat belum dalam kondisi bugaran dan mampu beraktivitas dengan beban yang cukup berat. Akan tetapi, seseorang yang bugar dapat dipastikan memiliki tubuh yang sehat. (Darmawan, 2017) menyatakan tingkat kebugaran seseorang dapat ditingkatkan atau dipertahankan dengan

latihan atau melakukan aktivitas fisik. Tingkat kebugaran seseorang menentukan kemampuan fisik mereka. Semakin baik kebugaran seseorang maka semakin bagus kemampuan kerja fisik seseorang tersebut.

Analisis situasi ini menunjukkan perlunya pendekatan yang komprehensif untuk mengatasi permasalahan ini. Sebagai upaya mengatasi beberapa hambatan dan permasalahan yang ditemukan, diperlukan pendekatan yang holistik melalui pelaksanaan sosialisasi dan bimbingan teknis Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) yang mampu memberikan gambaran objektif terkait kondisi fisik siswa dan menjadi dasar untuk intervensi yang lebih efektif dalam menentukan program olahraga yang terstruktur dan berkelanjutan di sekolah tersebut..

Pelaksanaan PkM ini bertujuan untuk menjawab permasalahan yang dialami oleh mitra yang telah dibahas pada sub bab sebelumnya. Tujuan dari pelaksanaan PkM dengan tema “Sosialisasi dan Bimbingan Teknis Pelaksanaan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara” ini antara lain: Memberikan pemahaman kepada siswa dan guru tentang pentingnya kebugaran jasmani; Mengetahui data kebugaran siswa yang dapat digunakan sebagai dasar untuk pengembangan program olahraga di sekolah; Memberikan pelatihan kepada guru tentang cara melaksanakan TKPN secara mandiri; Memotivasi untuk semangat melakukan aktivitas fisik baik di sekolah maupun di rumah.

Pelaksanaan PkM ini, perlu melibatkan berbagai pihak, termasuk kepala sekolah, guru olahraga, dan siswa. Kolaborasi yang dilakukan diharapkan dapat menciptakan lingkungan yang mendukung kebugaran jasmani siswa, baik di sekolah maupun di rumah. Manfaat yang diharapkan dari kegiatan PkM ini antara lain; Siswa dapat memahami pentingnya gaya hidup sehat dan membiasakan diri melakukan aktivitas olahraga secara rutin, sehingga berdampak pada kesehatan fisik dan prestasi akademik untuk menunjang kesejahteraan psikologis siswa; dan Guru mampu melakukan tes pengukuran untuk mengetahui kebugaran siswa sehingga menyediakan data yang dapat digunakan untuk menyusun program olahraga yang lebih terarah dan efektif.

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dilakukan di Sekolah MIN 6 Ngawi pada 17 Desember 2024. Sasaran kegiatan ini adalah pada siswa- siswi MIN 6 Ngawi sebanyak 53 siswa dari kelas 4 sampai dengan kelas 6 yang nanti akan menerima manfaat langsung dari pelaksanaan program. Sasaran juga kepada guru kelas dan guru olahraga dengan total 8 guru, yang mendapatkan pelatihan pelaksanaan Tes Kebugaran Pelajaran Nusantara (TKPN). Untuk mencapai tujuan dan manfaat kegiatan ini maka ditetapkan beberapa program yang diberikan kepada MIN 6 Ngawi. Program-program tersebut antara lain:

1. Sosialisasi pentingnya menjaga kebugaran dan gaya hidup sehat bagi para siswa dan juga guru MIN 6 Ngawi.
2. Sosialisasi dan Pelatihan Tes Kebugaran Pelajaran Nusantara.
3. Bimtek pendampingan pelaksanaan Tes Kebugaran Pelajaran Nusantara dengan mempraktikkan tes kebugaran kepada siswa MIN 6 Ngawi.

Metode yang digunakan untuk menjalankan program Pengabdian Masyarakat (PkM) ini menggunakan metode sosialisasi berupa whorksop “Pentingnya menjaga kebugaran dan gaya hidup sehat” dan pelatihan dengan melakukan bimtek pelaksanaan Tes Kebugaran Pelajaran Nusantara. Untuk memastikan program tersebut berjalan sesuai dengan perencanaan maka disusun prosedur pelaksanaan Pengabdian Masyarakat (PkM) dalam tabel berikut:

Tabel 1. Prosedur Pelaksanaan Program

TAHAP PESIAPAN				
Rencana Kegiatan		Langkah Pelaksanaan		Tujuan
1	Melakukan observasi keadaan dan situasi yang dialami Mitra	1	Tim melakukan observasi dengan cara wawancara kepada pihak sekolah dan pengamatan secara langsung di MIN 6 Ngawi terkait kebugaran siswa.	Mendapat gambaran kondisi Mitra
2	Membuat kesepakatan pelaksanaan Pengabdian Masyarakat antara tim PkM dan Mitra	2	Tim PkM dan Mitra membuat kesepakatan terkait tema PkM yang akan diberikan yaitu “Sosialisasi dan Bimtek Pelaksanaan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara” dan menentukan jadwal pelaksanaan PkM	Mendapatkan solusi permasalahan dan jadwal pelaksanaan program
3	Menyiapkan materi dan peralatan yang digunakan untuk kegiatan PkM	3	Tim PkM menyusun materi terkait “Pentingnya Menjaga Kebugaran Dan Gaya Hidup Sehat” dan materi “Pedoman Pelaksanaan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara” serta menyiapkan alat yang digunakan untuk pelaksanaan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara.	Memastikan kebutuhan pelaksanaan program telah tersedia
TAHAPAN PELAKSANAAN				
1	Sosialisasi Tes Kebugaran Pelajar Nusantara	1	Tim PkM memberikan materi teori dan cara pelaksanaan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara kepada guru dan siswa. Tim PkM juga menyampaikan cara mengolah data agar dapat melihat tingkat kebugaran siswa.	Agar mitra memahami cara pelaksanaan Tes TKPN
2	Bimtek dan Pelatihan Pelaksanaan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara	2	Tim PkM mendampingi dan mengarahkan guru yang telah mendapat teori pelaksanaan tes pada saat melakukan praktik pelaksanaan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara dengan melakukan tes kebugaran kepada siswa.	Memastikan mitra mampu melaksanakan tes TKPN sesuai prosedur tes
3	Sosialisasi Pentingnya Menjaga Kebugaran Dan Gaya Hidup Sehat	3	Tim PkM memberi penguatan dan motivasi kepada siswa dan guru untuk menjaga kebugaran dan melakukan gaya hidup sehat dengan rutin melakukan olahraga atau aktivitas fisik.	Agar siswa termotivasi untuk menjaga kebugaran dan melakukan gaya hidup sehat
EVALUASI				
1	Tim PkM dan Mitra melakukan evaluasi pelaksanaan program	1	Tim PkM dan mitra melakukan diskusi terkait ketercapaian tujuan pelaksanaan program PkM dan tindaklanjut dari	Mengetahui ketercapaian program sesuai rencana

	Pengabdian Masyarakat yang telah dilakukan		kegiatan yang sudah dilaksanakan dengan menyebar angket dan wawancara kepada mitra	
2	Tim PkM memberikan rekomendasi kepada mitra	2	Tim PkM menyampaikan hasil tes kebugaran siswa dan memberikan saran untuk mengatasi kebugaran siswa yang masih belum baik dan menjaga kebugaran seluruh siswa	Tersusunnya rencana program untuk meningkatkan kebugaran siswa
PELAPORAN				
1	Tim PkM menyusun laporan kegiatan	1	Tim PkM menyusun laporan kegiatan sesuai dengan format yang telah ditentukan oleh Lembaga Penjamin Mutu (LPM) perguruan tinggi dan men submit pada jurnal pengabdian sebagai luaran kegiatan. Instrumen yang digunakan untuk mengukur ketercapaian program menggunakan angket dan instrumen manual standart pelaksanaan dari LPM	Memastikan pelaksanaan program telah sesuai standart mutu

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahap Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan model sosialisasi dan bimtek. Terdapat tiga kegiatan yang sudah terlaksana dengan baik. Kegiatan tersebut meliputi sosialisasi Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN), Bimtek prosedur dan pelaksanaan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN), dan sosialisasi pentingnya menjaga kebugaran dan gaya hidup sehat. Hasil dan pembahasan pelaksanaan masing-masing kegiatan diuraikan sebagai berikut:

Sosialisasi Tes Kebugaran Pelajar Nusantara

Kegiatan sosialisasi Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) dilaksanakan pada tanggal 17 Desember 2024 pukul 07.00 – 08.00 WIB, bertempat di MIN 6 Ngawi. Kegiatan ini diadakan sebagai bagian dari upaya memberikan pengetahuan terkait instrumen tes untuk mengukur kebugaran para siswa. Kegiatan ini diikuti oleh 53 siswa dan 8 guru dari MIN 6 Ngawi yang hadir untuk mengikuti sosialisasi. Secara keseluruhan, jumlah peserta yang terlibat dalam kegiatan ini memenuhi jumlah yang ditargetkan dan berjalan dengan lancar. Peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi selama kegiatan sosialisasi. Siswa sangat aktif dalam mengikuti setiap tahapan, baik dalam mendengarkan materi maupun dalam bertanya. Begitu juga dengan guru yang hadir, meskipun mereka sebelumnya belum mengetahui tentang tes kebugaran Nusantara, mereka tampak antusias dan bersemangat mengikuti penjelasan yang diberikan.

Pemateri dalam kegiatan sosialisasi ini adalah Kartika Septianingrum, S.Si., M.Or. dan Andy Widhiya Bayu Utomo, S.Pd., M.Or., yang keduanya merupakan ahli di bidang olahraga dan kebugaran. Pemateri memiliki latar belakang pendidikan yang kuat di bidang olahraga, yang memungkinkan mereka untuk memberikan informasi yang akurat dan relevan. Dalam sosialisasi dijelaskan cara mengukur indeks massa tubuh (IMT), cara melakukan tes pacer, tes *sit up* 60 detik, tes *squat thrust* 30 Detik, *V Sit and Reach*. Dalam

Sosialisasi ini juga dijelaskan cara menghitung porposisi masing-masing tes sehingga dapat kesimpulan tingkat kebugaran dari hasil test pacer, tes *sit up* 60 detik, tes *squat thrust* 30 Detik, *V Sit and Reach* tersebut.

Tebatasnya waktu yang diberikan mengakibatkan materi tidak dapat disampaikan secara mendalam. Namun pelaksana kegiatan menyiasati dengan memberikan file Buku Panduan Pelaksanaan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara sehingga mitra bisa mempelajari secara mendalam.

Pemateri telah menyampaikan semua materi sesuai dengan perencanaan yang telah disusun. Pemateri berhasil menyampaikan materi dengan baik, serta menjawab pertanyaan yang muncul dengan jelas. Sosialisasi ini telah memberikan pemahaman kepada para guru dan siswa yang hadir tentang cara mengukur kebugaran jasmani seseorang. Hal ini dengan tujuan kegiatan yang telah direncanakan.

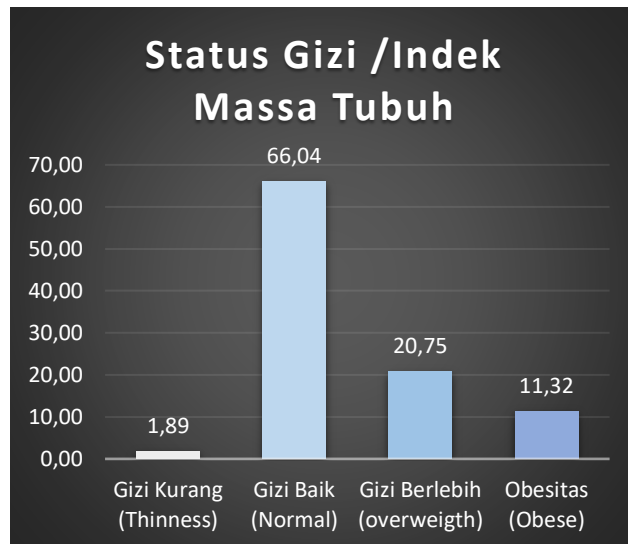
Bimtek Prosedur dan Pelaksanan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara

Bimbingan Teknis (Bimtek) prosedur Tes Kebugaran Nusantara dilaksanakan pada tanggal 17 Desember 2024, bertempat di area halaman sekolah MIN 6 Ngawi. Kegiatan ini berlangsung dari pukul 08.00 hingga 10.00 WIB, dengan diikuti oleh 53 siswa yang bertindak sebagai *testee* (peserta tes) dan 8 guru yang berperan sebagai *tester* (pelaksana tes). Sebelum melakukan tes, para siswa harus melakukan pemanasan (Pasaribu, 2020).

Bimtek ini dipandu dan didampingi secara langsung oleh tim pelaksana pengabdian masyarakat yang terdiri dari Kuncoro Darumoyo, S.Or., M.Pd., Kartika Septianingrum, S.Si., M.Or., dan Andy Widhiya Bayu Utomo, S.Pd., M.Or. Ketiganya merupakan ahli di bidang olahraga dan kebugaran yang memiliki peran penting dalam memastikan setiap langkah tes kebugaran dilakukan dengan benar dan sesuai prosedur. Tim pengabdian masyarakat mendampingi setiap guru secara langsung untuk memastikan tes dilaksanakan dengan prosedur yang tepat. Selama kegiatan, tim memberikan arahan yang jelas agar para guru dapat mengelola jalannya tes dengan baik, serta memastikan keselamatan dan kenyamanan para siswa.

Sebagai langkah awal, tes pertama yang dipraktikkan adalah Tes Pacer, yang bertujuan untuk mengukur daya tahan kardiorespirasi atau ketahanan jantung dan paru-paru. Tes ini dipilih sebagai yang pertama untuk menghindari cuaca yang semakin panas agar tidak mengalami kelelahan berlebih. Menurut (Mintarto & Fattahilah, 2019), kelembaban udara yang tinggi juga memiliki efek yang buruk bagi tubuh pada saat berolahraga. Selain dampak yang tersebut di atas, suhu dan kelembaban tinggi juga meningkatkan resiko cedera lebih tinggi. Untuk mendukung kelancaran dalam mencatat hasil tes, tim pengabdian masyarakat telah menyiapkan blangko khusus. Blangko ini digunakan oleh guru untuk mencatat hasil tes yang telah dilakukan oleh setiap siswa. Hal ini mempermudah proses dokumentasi dan evaluasi terhadap hasil tes kebugaran yang diikuti oleh siswa.

Salah satu tantangan yang dihadapi oleh para guru adalah dalam menentukan balikan atau perubahan arah pada Tes Pacer. Namun, masalah tersebut berhasil diatasi dengan cepat berkat pendampingan langsung dari tim pelaksana pengabdian masyarakat. Dengan bimbingan yang diberikan, para guru dapat segera memahami cara yang tepat untuk menentukan balikan dalam tes tersebut dan kembali melanjutkan kegiatan tanpa kendala. Dengan melakukan praktik secara langsung, para guru mendapatkan pengalaman dan pengetahuan terkait pelaksanaan tes kebugaran pelajar nusantara dengan benar. Para guru mengetahui hal yang harus dilakukan dan hal yang tidak boleh dilakukan sesuai dengan prosedur yang ada. Hasil tes kebugaran jasmani menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) ini menunjukkan data kondisi indeks massa tubuh siswa dan tingkat kebugaran siswa sebagai berikut:



Gambar 1. Prosentase Hasil Tes Indeks Massa Tubuh Siswa MIN 6 Ngawi

Dari hasil tes indeks massa tubuh yang tertuang pada tabel terlihat terdapat siswa yang masih belum memiliki indeks massa tubuh yang ideal. Hanya terdapat 66,04% atau 35 siswa yang memiliki berat badan ideal. Adapun hasil tingkat kebugaran siswa ditampilkan pada grafik berikut:



Gambar 2. Prosentase Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa MIN 6 Ngawi

Dari hasil tes kebugaran jasmani di atas menunjukkan tingkat kebugaran siswa MIN 6 Ngawi masih kurang. Hanya 3,77 % atau 2 siswa yang memiliki tingkat kebugaran dalam kategori baik. Secara umum siswa mendapat hasil tes yang kurang pada tes *pacer* dan *squad trush* yang merupakan item tes untuk mengetahui daya tahan cardio dan daya tahan kekuatan, kontrol tubuh, keseimbangan, koordinasi serta kelincahan, namun data hasil tes menunjukkan secara umum siswa memiliki hasil tes yang bagus pada item tes , *V Sit and Reach* yang digunakan untuk mengukur efektivitas seseorang dalam penyesuaian diri terhadap segala aktivitas dengan peregangan tubuh pada bidang sendi yang luas (Rusdiana et al., 2022).

Sosialisasi Pentingnya Menjaga Kebugaran Dan Gaya Hidup Sehat

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 17 Desember 2024 pukul 11.00 hingga 12.00 WIB, setelah para peserta beristirahat sejenak usai mengikuti tes kebugaran. Kegiatan sosialisasi tentang pentingnya menjaga kebugaran dan gaya hidup sehat berlangsung dengan lancar di MIN 6 Ngawi., dengan diikuti oleh 53 siswa dan 8 guru yang sebelumnya telah

berpartisipasi dalam tes kebugaran jasmani. Pemateri dalam sosialisasi ini adalah Kuncoro Darumoyo, S.Or., M.Pd., salah satu anggota tim pengabdian masyarakat yang ahli di bidang olahraga dan kebugaran. Dengan pengalaman yang dimilikinya, pemateri berhasil menyampaikan materi yang penting mengenai hubungan antara kebugaran jasmani dan gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Sosialisasi kali ini mengangkat beberapa topik penting yang sangat relevan bagi para siswa dan guru. Di antaranya; 1) Manfaat Kebugaran Jasmani, pemateri menjelaskan dengan rinci bagaimana kebugaran jasmani dapat meningkatkan kesehatan tubuh secara keseluruhan, meningkatkan daya tahan tubuh, serta mengurangi risiko berbagai penyakit; 2) Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Prestasi Belajar, materi ini menggugah kesadaran siswa bahwa menjaga kebugaran fisik bukan hanya bermanfaat untuk kesehatan, tetapi juga dapat meningkatkan fokus dan konsentrasi mereka dalam belajar. Pemateri menjelaskan bahwa tubuh yang sehat mendukung otak untuk bekerja lebih optimal; 3) Aktivitas Fisik yang Menarik, pemateri juga memberikan berbagai contoh aktivitas fisik yang bisa dilakukan oleh siswa baik di sekolah maupun di rumah. Aktivitas ini bertujuan untuk menjaga kebugaran tanpa harus terkesan membosankan. Misalnya, olahraga ringan seperti berjalan kaki, bersepeda, atau bahkan mengikuti senam pagi; 4) Cara Menjaga Kesehatan dengan Pola Makan Bergizi, Rutin Berolahraga, dan Istirahat yang Cukup, pemateri menyampaikan betapa pentingnya pola makan yang sehat dan seimbang, serta bagaimana rutin berolahraga dan tidur yang cukup sangat mendukung kebugaran jasmani. Beberapa topik tersebut sesuai dengan Pedoman Pembinaan Kebugaran Jasmani Peserta Didik Melalui Upaya Kesehatan Sekolah (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019)

Di awal penyampaian materi, pemateri sempat merasakan bahwa antusiasme siswa tidak setinggi ketika sesi sosialisasi pertama kali dilakukan pada pagi hari. Hal ini sangat wajar, mengingat para siswa baru saja menjalani tes kebugaran yang cukup menguras tenaga fisik mereka. Menurut (Hidayat et al., 2020) kelelahan dapat mengakibatkan gangguan logika dan gangguan dalam membuat suatu pertimbangan serta ketidak mampuan untuk berkonsentrasi. Meski demikian, pemateri tidak merasa pesimis. Dengan keahliannya dalam mengelola suasana, ia segera mengatasi hal tersebut dengan memberikan sesi *icebreaking*. *Icebreaking* ini berupa gerakan-gerakan ringan yang menyenangkan, yang tidak hanya memberikan kesegaran bagi tubuh siswa tetapi juga mampu mengembalikan semangat dan perhatian mereka.

Gerakan *icebreaking* yang diberikan sangat sederhana dan mudah diikuti, namun cukup efektif untuk mengembalikan energi siswa dan membuat mereka lebih fokus mendengarkan materi yang disampaikan. Gerakan *icebreaking* yang diberikan pemateri ini dapat menjadi inspirasi bagi para guru. Sebagai seorang pengajar, mereka mendapatkan referensi baru yang bisa diterapkan di kelas untuk menciptakan suasana pembelajaran yang lebih menyenangkan dan interaktif. Selain itu, guru juga dapat memanfaatkan gerakan ini untuk memberikan aktivitas fisik ringan di sela-sela pembelajaran agar siswa tetap terjaga kebugarannya tanpa merasa tertekan. Menurut (Rahmawati et al., 2023), penggunaan *ice breaking* dalam kegiatan pembelajaran di kelas mampu meningkatkan kemampuan konsentrasi belajar, minat belajar, kemampuan menyerap, perhatian belajar, dan hasil belajar peserta didik.

Tahap Evaluasi

Berdasarkan evaluasi pelaksanaan dan hasil kegiatan, maka dapat diidentifikasi faktor pendukung dan penghambat dalam melaksanakan program pengabdian kepada masyarakat tersebut. Beberapa faktor pendukung yang ditemukan dalam kegiatan pengabdian masyarakat di MIN 6 Ngawi yang telah terlaksana antara lain:

1. Kerjasama yang baik antara tim pelaksana pengabdian masyarakat dan dukungan dari pihak sekolah dalam hal ini kepala sekolah dan guru yang merupakan mitra sasaran pengabdian Masyarakat.
2. Antusiasme siswa yang ditunjukkan dari partisipasi aktif siswa dan guru dalam pelaksanaan tes menunjukkan adanya ketertarikan untuk meningkatkan kebugaran jasmani
3. Tersedianya alat dan bahan yang memadai seperti *stadiometer*, matras, dan *stopwatch* dalam kondisi baik untuk mendukung pelaksanaan tes.

Dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini, tim menemukan beberapa kendala dalam prosesnya, antara lain:

1. Kurangnya waktu yang tersedia akibat jadwal kegiatan sekolah yang padat menyulitkan alokasi waktu khusus untuk pelaksanaan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara.
2. Jadwal kegiatan yang hanya 1 hari untuk tiga kegiatan dalam pengabdian masyarakat mengakibatkan penyampaian materi secara teori tidak bisa dijelaskan secara mendalam.
3. Kegiatan sosialisasi pentingnya kebugaran dan gaya hidup sehat setelah kegiatan tes kebugaran mengakibatkan siswa dalam kondisi yang cukup Lelah sehingga mempengaruhi antusias dan fokus para siswa.

Secara keseluruhan kegiatan pengabdian masyarakat ini telah berjalan lancar dan sesuai dengan perencanaan berkat dukungan serta kerjasama yang baik dengan mitra. Tujuan pelaksanaan program ini telah tercapai. Seperti pemahaman guru terkait Tes Kebugaran Pelajar Nusantara yang sebelum kegiatan tidak ada guru yang mengetahui terkait tes kebugaran terbaru ini sekarang seluruh guru telah mengetahui. Itu artinya pemahaman guru terkait tes TKPN meningkat 100%. Sama halnya terkait kemampuan guru untuk melakukan tes TKPN juga meningkat 100%. Selain itu yang awalnya sekolah belum memiliki data terkait tingkat kebugaran siswa, melalui program ini sekarang sekolah telah memiliki dan mengetahui data kebugaran siswa.

Beberapa kendala yang ditemukan seperti minimnya waktu pelaksanaan yang mengakibatkan materi teori terkait pelaksanaan tes kebugaran pelajar nusantara tidak bisa dijelaskan secara mendalam dapat disiasati dengan melakukan pendampingan secara langsung kepada guru selaku *tester* sehingga kesalahan prosedur tes segera dibenarkan yang berdampak pada pemahaman guru terhadap prosedur tes. Antusias siswa yang menurun pada saat mengikuti sosialisasi terakhir karena lelah setelah melakukan tes kebugaran dapat disiasati dengan memberikan *ice breaking* disela-sela penyampaian materi sehingga motivasi dan semangat mereka mendengarkan materi kembali muncul.

Rekomendasi

Menindaklanjuti evaluasi hasil pengabdian masyarakat di MIN 6 Ngawi, tim pengabdian masyarakat memberikan beberapa masukan dan rekomendasi kepada mitra dengan harapan program pengabdian ini memberikan dampak positif untuk mitra kedepannya. Rekomendasi yang bisa diberikan tim pengabdian masyarakat kepada mitra antara lain:

1. Menjadikan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara sebagai program tahunan untuk memantau kebugaran siswa secara berkala.
2. Membuat program yang sistematis untuk meningkatkan kebugaran siswa dengan mengintegrasikan kegiatan-kegiatan aktifitas fisik yang menyenangkan di sekolah secara teratur.

3. Menciptakan pembelajaran yang menyenangkan dengan model-model permainan sehingga para siswa dapat aktif bergerak dan beraktifitas baik di dalam kelas maupun di luar kelas.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di MIN 6 Ngawi dapat ditarik kesimpulan bahwa program pengabdian masyarakat dengan Tema Sosialisasi dan Bimtek Pelaksanaan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara telah berjalan sesuai dengan target yang telah direncanakan. Program pengabdian masyarakat ini telah memberikan manfaat kepada mitra berupa pengetahuan dan kemampuan melaksanakan tes kebugaran kepada siswa yang meningkat 100%. Melalui program pengabdian masyarakat ini mitra dapat mengetahui data tingkat kebugaran siswa saat ini sehingga dapat digunakan sebagai acuan untuk menentukan program yang bisa dilakukan di sekolah guna meningkatkan kebugaran para siswa. Pada program pengabdian ini tidak bisa mengukur peningkatan kebugaran siswa karena program peningkatan kebugaran siswa baru menjadi rekomendasi kepada mitra. Sehingga harapan pelaksana mitra menindaklanjuti rekomendasi tersebut dengan membuat program-program yang dapat meningkatkan kebugaran para siswa.

PENGHARGAAN

Ucapan terimakasih tim pengabdian masyarakat ucapkan kepada mitra yaitu keluarga besar MIN 6 Ngawi yang telah memberi waktu dan kesempatan kepada tim untuk mengimplementasikan keilmuan yang dimiliki. Semoga program yang terlaksana dapat memberikan manfaat.

DAFTAR PUSTAKA

- Darmawan, I. (2017). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas. *Journal JIP*, 7(2), 143–154. <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/jrnspirasi>
- Gondhowiardjo, S. A., Arianie, C. T., & Taher, A. (2019). *Pedoman Strategi & Langkah Aksi Peningkatan Aktivitas Fisik*. Komite Penanggulangan Kanker Nasional.
- Hidayat, W., Ristyowati, T., & Putro, G. (2020). Analisis Beban Kerja Fisiologis sebagai Dasar Penentuan Waktu Istirahat untuk Mengurangi Kelelahan Kerja. *OPSI*, 13, 62. <https://doi.org/10.31315/opsi.v13i1.3469>
- Hills, A. P., King, N. A., & Armstrong, T. P. (2007). The contribution of physical activity and sedentary behaviours to the growth and development of children and adolescents: implications for overweight and obesity. *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)*, 37(6), 533–545. <https://doi.org/10.2165/00007256-200737060-00006>
- Indonesia, K. K. R. (2019). *Pedoman Pembinaan Kebugaran Jasmani Peserta Didik Melalui Upaya Kesehatan Sekolah*. Direktorat Bina Kesehatan Kerja dan Olahraga Kementerian kesehatan.
- Januarianto, F. A., & Warthadi, A. N. (2023). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah 1 Sukoharjo. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 5(2), 149–154. <https://doi.org/10.37311/jjsc.v5i2.20890>
- Kapti, J., & Winarno, M. E. (2022). Hubungan Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Penjas SMP: Literature Review. *Sport Science and Health*, 4(3),

258–267. <https://doi.org/10.17977/um062v4i32022p258-267>

- Mintarto, E., & Fattahilah, M. (2019). Efek Suhu Lingkungan Terhadap Fisiologi Tubuh pada saat Melakukan Latihan Olahraga. *JSES : Journal of Sport and Exercise Science*, 2(1), 9. <https://doi.org/10.26740/jses.v2n1.p9-13>
- Oktaviani, N. A., & Wibowo, S. (2020). SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SMP NEGERI DI MADIUN. *JPOK, Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 09(01), 7–18.
- Pardilla, H., & Jufrianis. (2021). Endurancedalam Meningkatkan KinerjaPelatih Olahraga di Desa Pulau Jambu. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(02), 52–57.
- Pasaribu, A. M. N. (2020). Modul Guru Pembelajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. In *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Yayasan Pendidikan dan Sosial Indonesia Maju (YPSIM). www.ypsimbanten.com
- PP Nomor 86 Tahun 2021 Tentang Desain Besar Olahraga Nasional. <https://deputi4.kemenpora.go.id/dokumen/20/pp-nomor-86-tahun-2021-tentang-desain-besar-olahraga-nasional>
- Rahmawati, M., Rakhman, P., & Rokmanah, S. (2023). Implementasi Dan Manfaat Ice Breaking Dalam Meningkatkan Minat Dan Hasil Belajar Peserta Didik SDN Blok I Cilegon. *Trihayu: Jurnal Pendidikan Ke-SD-An*, 10, 66–74. <https://doi.org/10.30738/trihayu.v10i1.15903>
- Rusdiana, A., Wiriawan, O., Ronald, H., Hadi, Guntur, Komarudin, Darmadi, D., & Ardha, M. A. Al. (2022). *Pedoman Pelaksanaan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara*. Deputi Pengelolaan Olahraga Pendidikan Kementerian Pemuda dan Olahraga.
- Suharjana. (2015). Analisis Program Kebugaran Jasmani Pada Pusat-Pusat Kebugaran Jasmani Di Yogyakarta. *Medikora*, 11(2), 135–149. <https://doi.org/10.21831/medikora.v11i2.2813>
- Welis, W., & Sazeli, R. M. (2013). *Gizi untuk aktifitas fisik dan kebugaran*.