

**ANALISIS IMPLEMENTASI PENDIDIKAN KEBUGARAN SISWA PASCA PANDEMI BAGI GURU-GURU SEKOLAH DASAR KARTIKA II-5 BANDAR LAMPUNG**

Ridho Agung Juwantara<sup>1</sup>, Filardi Anindito<sup>2</sup>, Anisa Diana Putri<sup>3</sup>, Berlian Putri Chaniago<sup>4</sup>  
<sup>1234</sup>STKIP PGRI Bandar Lampung

<sup>1</sup>ridhoaj57@gmail.com, <sup>2</sup>filardianindito@gmail.com, <sup>3</sup>anisa@gmail.com,

<sup>4</sup>berlianputri@gmail.com

**Abstrak:** Guru harus memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik untuk mendukung pekerjaan profesionalnya, serta pemahaman yang baik guna membina kebugaran siswa. Dalam artikel ini akan dipaparkan sejauh mana bentuk pelatihan dari kebugaran jasmani seperti jogging, senam lantai, aerobik, angkat beban, yoga, skipping, hingga lempar bola yang bermuara pada pemahaman guru berupa teoritik dan praktik. Kegiatan ini dimulai dengan observasi masalah, selanjutnya dilakukan pelatihan pembuatan program latihan, serta tes pengukuran pengetahuan dan praktik olahraga. Ukuran dari kedua parameter tes tersebut menghasilkan skor rata-rata 77, sehingga mengindikasikan keberhasilan pelatihan.

**Kata Kunci:** pelatihan, kebugaran siswa, pasca pandemi

*Abstract: Teachers must have a good level of physical fitness to support their professional work, as well as a good understanding to foster student fitness. In this article, it will be explained the extent to which forms of training from physical fitness such as jogging, floor exercise, aerobics, weight lifting, yoga, skipping, to throwing a ball lead to the teacher's understanding in the form of theoretical and practical. This activity begins with observation of the problem, then training in making an exercise program, as well as a test of measuring knowledge and practice of sports. The measure of the two test parameters resulted in an average score of 77, indicating the success of the training.*

**Keywords:** training, student fitness, post-pandemic

## **PENDAHULUAN**

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan yang berarti. Setiap orang membutuhkan kebugaran jasmani yang baik, agar ia dapat melaksanakan pekerjaannya dengan efektif dan efisien

tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Derajat kebugaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam melaksanakan tugas-tugasnya sehari-hari. Kian tinggi derajat kebugaran jasmani seseorang kian tinggi pula kemampuan kerja fisiknya. Selain berguna untuk meningkatkan kebugaran jasmani, latihan kondisi fisik merupakan program pokok dalam pembinaan siswa untuk berprestasi dalam suatu cabang

olahraga. Terlebih menurut penelitian Putra Sastaman (2015: 172) bahwa secara umum baik diusia anak-anak sampai usia dewasa tingkat kebugaran jasmani masyarakat Indonesia berada pada kategori sedang atau bisa”.

Tugas seorang guru sangatlah berat dan menyita waktu. Untuk mendukung pekerjaan profesional tersebut, seorang guru harus memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik serta pemahaman yang baik guna membina kebugaran siswa. Menurut Ridho (2019: 161), siswa tidak hanya harus pintar dari segi kognitif, baik dari segi afektif, tetapi kondisi tubuh yang bugar dan terampil juga penting untuk merealisasikan keterampilan yang dimiliki.

Seseorang yang memiliki tingkat kebugaran yang baik, akan dapat melakukan pekerjaan secara efektif tanpa kelelahan yang berarti, tubuh tetap segar ketika berhenti bekerja dan pada saat istirahat. Sebagian besar kurangnya pemahaman guru tentang pentingnya kebugaran siswa dalam mengikuti pembelajaran di sekolah khususnya pemulihan akibat pembelajaran daring dan pasif di rumah pasca pandemi. Berbagai pilihan tindakan pemulihan bisa dilakukan mulai dari perubahan pola makan, gaya hidup, dan olahraga untuk menciptakan kebugaran fisik yang baik, Putu Seriari Ambarini (2020: 69). Kebugaran jasmani siswa yang baik akan menjamin kesiapan siswa dalam melaksanakan tugas sehari-hari dan selalu menampilkan penampilan yang optimal. Siswa Sekolah Dasar memiliki aktivitas yang tinggi dalam kehidupan sehari-hari sehingga kebugaran jasmani bagi siswa sekolah dasar sangat dibutuhkan. Salah satu pemeran utama yang dapat mengawasi kebugaran siswa dalam pembelajaran yaitu guru. Namun permasalahan yang ada yaitu justru kurangnya pemahaman dan kesadaran para guru untuk memberikan edukasi serta melaksanakan pemulihan

kebugaran rutin kepada para siswa yang dapat berakibat pada terganggunya aktivitas psikomotorik dan motivasi anak dalam pembelajaran karena dalam beberapa tahun pasif di rumah. Selain itu kurangnya media dan panduan yang mendukung pemulihan kebugaran pada siswa di SD Kartika II-5 Bandar Lampung.

Kebugaran diklasifikasikan menjadi dua kategori yaitu: kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan atau *healthrelated fitness* dan kebugaran yang berhubungan dengan keterampilan atau *skillrelated fitness*, Endang (2016: 32). Pentingnya kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan, yaitu : (1) Daya tahan jantung, paru-paru, dan peredaran darah, (2) Kekuatan dan daya tahan otot, (3) kelenturan sendi dan otot, (4) komposisi tubuh. Kebugaran yang berkaitan dengan keterampilan, yaitu: kecepatan dan kelincahan (Hoeger, 1996). Semua komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan dan keterampilan dapat ditingkatkan dengan berbagai bentuk latihan yang sesuai dan aturan yang benar. Guru juga dapat mengetahui kemampuan untuk setiap komponen dengan melakukan berbagai tes untuk mengukur komponen-komponen tersebut. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) telah disepakati dan ditetapkan menjadi instrumen / alat tes yang berlaku di seluruh wilayah Indonesia karena TKJI disusun dan disesuaikan dengan kondisi anak Indonesia. TKJI dibagi dalam 4 kelompok usia, yaitu : 6-9 tahun, 10-12 tahun, 13-15 tahun, dan 16-19 tahun. Akan tetapi pada handout ini akan di fokuskan TKJI pada kelompok usia siswa Sekolah Dasar 6-9 tahun dan 10-9 tahun.

Kompetensi yang diharapkan setelah guru mengikuti program pelatihan ini antara lain: 1). Menyebutkan jenis dan manfaat dari kebugaran jasmani yakni jogging, senam

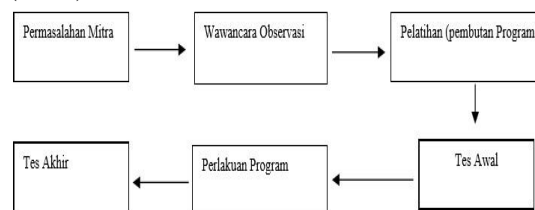
lantai, aerobik, angkat beban, yoga, skipping, hingga lempar bola 2). Mendiskusikan salah satu sejarah atau budaya dari kebugaran jasmani 3). Menjelaskan teknik dasar/keterampilan gerak kebugaran jasmani yakni jogging, senam lantai, aerobik, angkat beban, yoga, skipping, hingga lempar melalui berbagai media/referensi. 4). Menjelaskan aturan umum kebugaran jasmani yakni jogging, senam lantai, aerobik, angkat beban, yoga, skipping, hingga lempar melalui berbagai media/referensi. 6) Mengomunikasikan beberapa konsep kebugaran jasmani yakni jogging, senam lantai, aerobik, angkat beban, yoga, skipping, hingga lempar 7. Melatihkan (praktik) teknik dasar/keterampilan kebugaran jasmani yakni jogging, senam lantai, aerobik, angkat beban, yoga, skipping, hingga lempar.

Berdasarkan kebutuhan fundamental guru tersebut, maka guru dibekali materi pentingnya kebugaran untuk siswa, peran guru dalam mengawasi kebugaran siswa, model latihan kebugaran jasmani bagi siswa sekolah dasar (SD), metodologi dalam praktik penerapan kebugaran siswa serta tips efektif integrasi kebugaran dalam pembelajaran di kelas.

## METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif. Menurut Yatim (2010: 23) "Penelitian deskriptif merupakan penelitian yang diarahkan untuk memberikan gejala-gejala, fakta-fakta atau kejadian-kejadian secara sistematis dan akurat, mengenai sifat-sifat populasi atau daerah tertentu". Kegiatan ini dilakukan berupa pemberian pelatihan kebugaran jasmani terhadap guru-guru. Hal ini dilakukan guna membantu dalam meningkatkan kondisi fisik siswa dalam melakukan aktivitas belajar. Kegiatan ini dimulai dengan observasi masalah terkait dengan permasalahan yang terjadi. Selanjutnya

dilakukan pelatihan pembuatan program latihan, setelah itu dilakukan tes pengukuran olahraga yang mengukur pemahaman praktik kebugaran jasmani sebelum dan sesudah dilakukan dari proses pelaksanaan program, James (2005).



Gambar 1. Tahapan Kegiatan Pengabdian

Kegiatan pengabdian ini memiliki beberapa prosedur diantaranya: 1. Persiapan, meliputi: (a) Menyusun dan mengajukan proposal kegiatan; (b) menginformasikan kepada pihak Sekolah dengan akan berlangsungnya kegiatan pelaksanaan pengabdian. 2. Pelaksanaan, meliputi: (a) Tim memberikan pengarahan dan petunjuk pelaksanaan kegiatan ; (b) penyampaian materi dan pemberlakuan pelatihan kebugaran; (c) melakukan pengamatan terhadap stimulus dan respon selama kegiatan berlangsung; (d) refleksi dan inisiasi, Syaiful Ahdan (2021: 104).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Semua pengelolaan program yang ada di SD Kartika II-5 Bandar Lampung di kelola oleh Waka Kurikulum yang berkoordinasi dengan Waka Kesiswaan. Penyajian data hasil penelitian terbagi menjadi dua kelompok yaitu: Ketepatan sasaran kegiatan dan pelaksanaan kegiatan yang akan dijabarkan secara lebih terperinci sebagai berikut:

### Ketepatan Sasaran Program

Hasil analisa ketepatan sasaran program pelatihan dan pendampingan ini dilakukan berdasarkan pengamatan yang dilakukan dari mulai perencanaan, pelaksanaan hingga evaluasi program pelatihan. Kegiatan ini memiliki peranan

untuk membantu guru mengetahui aspek kebugaran, pola latihan olahraga dan instrumen tes kebugaran jasmani dan kesehatan. Pembuatan perencanaan program melakukan analisis kebugaran jasmani masing-masing guru yang nantinya akan dirumuskan dalam sebuah program latihan olahraga yang dilakukan selama 1 minggu dengan kontrol yang dilakukan oleh tim peneliti (pengabdian). Ketepatan program dapat diketahui dari fakta bahwa Setiap orang membutuhkan kebugaran jasmani yang baik, agar ia dapat melaksanakan pekerjaannya dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Derajat kebugaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam melaksanakan tugas-tugasnya sehari-hari. Kian tinggi derajat kebugaran jasmani seseorang kian tinggi pula kemampuan kerja fisiknya. Selain berguna untuk meningkatkan kebugaran jasmani, latihan kondisi fisik merupakan program pokok dalam pembinaan siswa untuk berprestasi dalam suatu cabang olahraga. Komponen-komponen kebugaran jasmani adalah faktor penentu derajat kondisi setiap individu. Seseorang dikatakan bugar jika mampu melakukan segala aktivitas kehidupan sehari-hari tanpa mengalami hambatan yang berarti, dan dapat melakukan tugas berikutnya dengan segera. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi dengan waka kurikulum dan kesiswaan, diketahui bahwa belum ada program yang secara mandiri dapat mengelola aktivitas kebugaran siswa ataupun guru khususnya pasca pandemi sehingga ini menjadi penting. Terlebih sesuai Disampaikan pada Seminar : Reformasi Sistem Kesehatan tahun 2021 Oleh Pusat Kebijakan dan Manajemen Kesehatan (PKMK) Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat dan Keperawatan UGM, menyampaikan kebijakan Direktur Jenderal Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) Tedros Adhanom Ghebreyesus menulis surat kepada

Presiden Jokowi. Salah satu isi surat ini adalah agar pemerintah Indonesia meningkatkan mekanisme tanggap darurat menghadapi Covid-19 melalui deklarasi darurat nasional. Menanggapi itu, Presiden meminta pemda di seluruh Indonesia membuat kebijakan belajar dari rumah untuk pelajar dan mahasiswa. Komitmen untuk Peningkatan Kualitas: 1) Sistem kesehatan yang tangguh membutuhkan komitmen untuk perbaikan kualitas yang berkelanjutan yang mempromosikan keunggulan dan mendapatkan kepercayaan dari komunitas. 2) Rencana untuk Pemulihan Pasca-Peristiwa: Sistem kesehatan yang tangguh memiliki rencana untuk pemulihan pasca-peristiwa yang menangani berbagai masalah. Maka program pelatihan seperti Gambar 1 bisa di implementasikan secara kontinu.

### **Pelaksanaan Kegiatan**

Fokus program dimulai dari pendalaman pemahaman terkait kontrol nutrisi tubuh yang berfungsi ketika melakukan treatment dan perlakuan program latihan, sehingga para guru dapat memahami asupan makan yang akan dimakan dan harapannya tidak terjadi overtraining dan kekurangan asupan makanan dalam tubuh. Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) juga dilakukan. Hal tersebut dilakukan dengan tes fisik berupa tes awal dan tes akhir dalam aktifitas pengukuran olahraga untuk mengetahui tingkat kebugaran ketika melakukan instrumen-instrumen tes kebugaran jasmani yang nantinya terlihat secara jelas dalam kebugaran siswa di SD Kartika II-5 Bandar Lampung. Dari hasil tes dan instrumen pengamatan (skoring) yang dilakukan peneliti, hasil penilaian dari konsep pengetahuan teoritik ataupun praktik sama-sama baik, dengan tabel sebagai berikut:

**Tabel 1.** Pemahaman Guru Setelah Mengikuti Pelatihan Kebugaran Pasca Pandemi

Hasil Tes	Nilai rata-rata	Keterangan
Tes pemahaman teoritik terkait kebugaran	78	Baik (B)
Tes pemahaman praktik terkait kebugaran	76	Baik (B)

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat pemahaman teoritik guru terkait pentingnya kebugaran pasca pandemi setelah dilakukan pelatihan mayoritas baik, dimana nilai rerata yang dihasilkan peserta pelatihan sebesar 78 dengan keterangan baik (skor 70-79) dari 10 soal tes yang diberikan. Lalu tingkat pemahaman praktik guru terkait pentingnya kebugaran pasca pandemi setelah dilakukan pelatihan mayoritas juga baik, dimana nilai rerata yang dihasilkan peserta pelatihan sebesar 76 dengan keterangan baik (skor 70-79) dari 10 butir penilaian yang diberikan. Dari hasil tersebut dapat diketahui angka keberhasilan rata-rata skor pelatihan yakni 77, sehingga bisa disimpulkan bahwa pelatihan yang dilakukan terkait pentingnya kebugaran sudah berhasil.

### SIMPULAN

Berdasarkan dari program pelatihan yang dilakukan dalam waktu dua hari yang mencakup pemberian pemahaman teoritik yang mencakup: 1). Menyebutkan jenis dan manfaat dari kebugaran jasmani yakni jogging, senam lantai, aerobik, angkat beban, yoga, skipping, hingga lempar 2). Mendiskusikan salah satu sejarah atau budaya dari kebugaran jasmani 3).

Menjelaskan teknik dasar/keterampilan gerak kebugaran jasmani yakni jogging, senam lantai, aerobik, angkat beban, yoga, skipping, hingga lempar melalui berbagai media/referensi. 4). Menjelaskan aturan umum kebugaran jasmani yakni jogging, senam lantai, aerobik, angkat beban, yoga, skipping, hingga lempar melalui berbagai media/referensi. 6) Mengomunikasikan beberapa konsep kebugaran jasmani yakni jogging, senam lantai, aerobik, angkat beban, yoga, skipping, hingga lempar, mendapatkan skor rata-rata 78, sehingga bisa disimpulkan memuaskan (baik). Lalu pemberian pelatihan praktik meliputi teknik dasar/keterampilan kebugaran jasmani yakni jogging, senam lantai, aerobik, angkat beban, yoga, skipping, hingga lempar juga memiliki skor rata-rata baik sebesar 76. Sehingga skor rata-rata 77 dari dua pengukuran tersebut mengindikasikan keberhasilan pelatihan

### DAFTAR PUSTAKA

- Endang Rini Sukamti. 2016. Profil Kebugaran Jasmani Dan Status Kesehatan Instruktur Senam Aerobik Di Yogyakarta. *Jurnal Olahraga Prestasi*, Volume 12, Nomor 2, Juli 2016.
- Hoeger, W. W. K Dan S. A. Hoeger. 2016. *Lifetime Physical Fitness And Wellness 11th Edition*. USA: Graphic World Inc.
- James R, Morrow Jr, Allen W, Jackson Jg, Disch, Dale P Mood. 2005. *Measurement And Evaluation In Human Performance*. Human Kinetics: United States Of America
- Juwantara, Ridho Agung. Efektivitas Ekstrakurikuler Pramuka Dalam Menanamkan Karakter Jujur Disiplin Dan Bertanggung Jawab Pada Siswa Madrasah Ibtidaiyah. *Premiere Educandum: Jurnal Pendidikan Dasar Dan*

*Pembelajaran* Volume 9 (2) 160 – 171 Desember 2019 Copyright ©2019 Universitas PGRI Madiun Issn: 2088-5350 (Print) / Issn: 2528-5173 (Online) Available At: [Http://E-Journal.Unipma.Ac.Id/Index.Php/Pe](http://E-Journal.Unipma.Ac.Id/Index.Php/Pe) Doi: 10.25273/Pe.V9i2.4994

Putra Sastaman B. 2015. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, Vol. 4, No. 2, Desember 2015 170 Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Siswa Yang Berjalan Kaki Dan Bersepeda Pada Siswa Putra Kelas Viii Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Pontianak

Putu Seriari Ambarini. 2020. Gambaran Kebugaran Aerobik Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya Pada Peserta Senam Jantung Sehat Usia 20-40 Tahun Di Kota Denpasar. Issn: 2597-8012 *Jurnal Medika Udayana*, Vol. 9 No.2, Februari, 2020.

Syaiful Ahdan. *Journal*. Program Latihan Kebugaran Jasmani Dalam Menjaga Kesehatan Dimasa Pandemi Smk Kridawisata Bandar Lampung Of Technology And Social For Community Service (Jtscs) Vol. 2, No. 2, September 2021, Page-Page. 102~107 P-Issn: 2723-455x E-Issn: 2723-2026 Available Online At: [Https://Ejurnal.Teknokrat.Ac.Id/Index.Php/Teknoabdimas](https://ejurnal.teknokrat.ac.id/index.php/teknoabdimas)

Yatim, R. 2010. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Surabaya: Sic.