

**De Banten-Bode: Jurnal Pengabdian Masyarakat Setiabudhi**

Volume 1 (2) Oktober 2020

Copyright ©2020 STKIP Setiabudhi

ISSN. 2686-6315 (Print)

Available at: <https://stkipsetiabudhi.e-journal.id/DeBode>

**PKM PELATIHAN PENERAPAN TES KEBUGARAN JASMANI  
INDONESIA (TKJI) ANGGOTA UKM SPORT STKIP SETIABUDHI**

**<sup>1</sup>Ika Herawati**

**<sup>1</sup>Pendidikan Jasmani dan Kesehatan  
STKIP Setia Budhi Rangkasbitung**

**Abstrak**

Kegiatan PkM ini dilaksanakan karena mahasiswa yang tergabung dalam UKM Sport STKIP SETIABUDHI memiliki pemahaman yang minim tentang kebugaran jasmani, baik dari segi keilmuan, pelaksanaan tes, dan cara meningkatkan kebugaran jasmani seseorang. PkM ini bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada mahasiswa yang tergabung dalam UKM Sport STKIP SETIABUDHI tentang kebugaran jasmani. PkM ini dilaksanakan dengan cara memberikan pendampingan dan pelatihan kepada seluruh anggota UKM mengenai pelaksanaan tes TKJI selama 1 minggu dengan menggunakan metode tes awal (pretest), kegiatan inti, dan tes akhir (posttest). Adapun yang menjadi peserta dalam kegiatan ini adalah anggota aktif UKM Sport STKIP SETIABUDHI yang berjumlah 32 orang. Hasil dari PkM ini menunjukkan bahwa meningkatnya jumlah anggota UKM yang paham terkait pelaksanaan tes TKJI. Hal itu dapat dilihat dari hasil tes awal dan akhir yang mengalami peningkatan jumlah sebesar 72.35%.

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani

**Abstract**

This PkM was carried out because students who were members of UKM Sport STKIP SETIABUDHI had a minimal understanding of physical fitness, both in terms of science, conducting tests, and how to improve the physical fitness. This PkM aims to provide an understanding about physical fitness for students who are members of UKM Sport STKIP SETIABUDHI . This PkM is carried out by providing assistance and training to all members of UKM Sport regarding the implementation of TKJI test for a week using the pre-test, core activities, and post-test methods. The participants are members of UKM Sport STKIP SETIABUDHI, totaling 32 people. The results of this PkM show that there is an increasing number of the members who understand the implementation of TKJI test. This can be seen from the results of the pre-test and post-test which have increased by 72.35%.

Keywoord : physical fitness, Sport regarding

Histori artikel : disubmit pada 8 Agustus 2020; direvisi pada tanggal 18 Agustus 2020;  
diterima pada tanggal 31 Agustus 2020.

## PENDAHULUAN

Dalam menjalani kehidupan sehari-hari diperlukan kebugaran yang baik demi melaksanakan setiap kegiatan yang menjadi kebutuhan hidup. Pembinaan kondisi fisik atau kebugaran dapat dilakukan dengan olahraga. Melalui olahraga yang rutin, terprogram, dan terencana dapat menjaga tingkat kebugaran seseorang. Di era globalisasi ini setiap orang dituntut untuk terus aktif, baik itu dalam bekerja maupun belajar, demi dapat menjadi sumber daya yang kompeten dan mampu bersaing. Dibalik setiap aktifitas yang padat tersebut tentunya dibutuhkan kebugaran yang baik. Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh dalam melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya tanpa mengalami kelelahan yang berarti (Wiarto, 2015).

Kebugaran jasmani berkaitan erat dengan kesehatan dan keterampilan seseorang saat melakukan aktifitas olahraga. Berdasarkan penjelasan tersebut dapat dikatakan bahwa kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek penting yang harus dimiliki demi menunjang setiap aktifitas manusia dalam kehidupan sehari-hari. Kebugaran jasmani dan kesehatan berhubungan dengan

rangkainan struktur tubuh dan jaringan otot yang ada dalam tubuh manusia. Terdiri dari penguatan kapasitas jantung, paru-paru, kekuatan otot tungkai, kekuatan otot lengan dan komponen kebugaran jasmani lainnya. (Ahdan et al., 2021)

UKM Sport STKIP Setiabudhi Merupakan salah satu wadah atau Unit Kegiatan Mahasiswa yang khusus dibidang olahraga namun selama ini masih memiliki pengetahuan yang sangat minim pada tes kebugaran jasmani dimana tes kebugaran jasmani ini memiliki manfaat yang sangat banyak khususnya bagi organisasi dibidang olahraga guna menciptakan prestasi olahraga bagi mahasiswa. Dengan melihat beberapa kegiatan olahraga yang di ikuti selalu mengalami kegagalan untuk mendapatkan prestasi. Olehnya itu dengan melihat situasi ini maka UKM Sport STKIP perlu dilaksanakan Pelatihan penerapan tes kebugaran jasmani untuk melihat perkembangan atau peningkatan setiap tahap latihan.

### Permasalahan Mitra

Beberapa permasalahan mitra yang dihadapi antara lain

- Pemahaman kebugaran jasmani masih sangat minim

- b. Masih kurangnya pemahaman bentuk tes kebugaran jasmani terutama pelaksanaannya masih belum sempurna.
- c. Pengkategorian kebugaran jasmani masih kurang dipahami
- d. Pemahaman cara meningkatkan kebugaran jasmani masih sangat minim
- e. Mengukur tingkat kebugaran jasmani mahasiswa yang terlibat pada UKM Sport STKIP

#### Solusi yang Ditawarkan

Adapun solusi yang ditawarkan dalam pelaksanaan kegiatan ini adalah memberikan beberapa kegiatan dengan melakukan tes kebugaran jasmani sambil menyampaikan materi terkait dengan kebugaran jasmani yang telah diprogramkan pada kegiatan pelatihan tes kebugaran jasmani serta melakukan beberapa kegiatan pendampingan yang dilaksanakan kurang lebih satu minggu.

#### 1. Taget Luaran

Indikator capaian luaran dalam kegiatan Pelatihan penerapan tes kebugaran jasmani adalah sebagai berikut. 1). Peserta diharapkan dapat memahami kebugaran jasmani dengan baik. 2) peserta diharapkan dapat memahami tes kebugaran jasmani dengan benar sesuai dengan yang telah di peraktekkan, 3). Peserta dapat melakukan pengelompokkan

atau pengkategorian hasil tes kebugaran jasmani 4) peserta dapat memahami cara meningkatkan atau Latihan yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani. 5) Peserta dapat mengukur tingkat kebugaran jasmani masing-masing. Berdasarkan uraian diatas maka beberapa kekurangan-kekurangan yang dihadapi oleh mitra dapat diatasi dengan adanya pemahaman pelatihan tes kesegaran jasmani

#### PELAKSANAAN DAN METODE

Kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan berbagai tahapan yang terdiri dari tes awal yang bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman mahasiswa UKM Sport STKIP Setiabudhi terkait tes TKJI, selanjutnya dilakukan pendampingan dan pelatihan dalam pelaksanaan tes TKJI yang diselingi dengan pemberian materi terkait apa itu tes TKJI serta pentingnya menjaga kebugaran jasmani khususnya bagi mahasiswa, dan yang terakhir adalah melakukan tes akhir (pretest) untuk mengetahui keberhasilan dalam pendampingan dan pelatihan tes TKJI ini. kegiatan ini dilaksanakan selama 1 minggu di aula kampus STKIP Setiabudhi yang terdiri dari tes awal (*pretest*), kegiatan inti, dan tes akhir (*posttest*). Sedangkan yang menjadi sasaran dalam kegiatan PkM ini adalah seluruh anggota

aktif UKM Sport STKIP Setiabudhi yang terdiri atas 32 orang.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### Hasil

Tujuan dari dilaksanakannya kegiatan PkM ini adalah untuk memberikan pemahaman dan pengetahuan kepada mahasiswa khususnya anggota UKM Sport STKIP Setiabudhi terkait penerapan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Adapun hasil dari kegiatan PkM ini adalah sebagai berikut :

#### 1) Tes Awal (*pretest*)

Dalam tes awal ini seluruh peserta kegiatan PkM diberikan berbagai pertanyaan terkait kebugaran jasmani serta pelaksanaan tes kebugaran jasmani (TKJI). Tes awal ini dilakukan dalam bentuk wawancara yang ditujukan kepada seluruh anggota UKM Sport STKIP Setiabudhi.

#### 2) Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan PkM ini dilaksanakan dalam bentuk pemberian pelatihan dan materi terkait kebugaran dan tes kebugaran jasmani (TKJI) selama 3 hari. Seluruh mahasiswa yang tergabung dalam UKM Sport STKIP Setiabudhi akan diberikan pendampingan terkait bagaimana dalam menerapkan tes TKJI yang bertujuan untuk mengetahui atau mengukur tingkat kebugaran jasmani seseorang.

#### 3) Tes Akhir (*posttest*)

Setelah memberikan pendampingan kepada seluruh peserta kegiatan PkM yang dalam hal ini seluruh anggota aktif UKM Sport STKIP Setiabudhi, selanjutnya tim PkM memberikan tes akhir (*posttest*) untuk mengetahui sejauh mana peningkatan pemahaman peserta kegiatan PkM terkait dengan kebugaran dan tes kebugaran jasmani (TKJI). Adapun hasil tes akhir dan tes awal dari seluruh peserta PkM ini dapat dijelaskan pada tabel di bawah ini :

Tes Total Peserta Persentase

Tes Awal ( <i>pretest</i> )	32	18,25 %
-----------------------------	----	---------

Tes Akhir ( <i>posttest</i> )	32	90,6 %
-------------------------------	----	--------

Tabel 1. Hasil tes awal dan tes akhir

Berdasarkan hasil tes awal di atas menunjukkan bahwa dari total 32 orang mahasiswa yang tergabung dalam UKM Sport STKIP Setiabudhi I hanya 18.25% atau sebanyak 6 orang dari total 32 mahasiswa saja yang paham terkait tes TKJI. Sedangkan hasil tes akhir yang dilakukan setelah memberikan pelatihan dan pendampingan tes TKJI menunjukkan bahwa 90.6% atau sebanyak 29 orang dari total 32 anggota UKM Sport STKIP Setiabudhi telah paham mengenai pelaksanaan tes TKJI.

## PENUTUP

Berdasarkan berbagai penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa dengan adanya kegiatan PkM ini dapat memberikan manfaat khususnya dalam memberikan pengetahuan kepada mahasiswa yang tergabung dalam UKM Sport STKIP Setiabudhi terkait penerapan dan pelaksanaan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Luaran yang tercapai dalam kegiatan PkM seluruh anggota UKM Sport STKIP Setiabudhi dapat melaksanakan tes TKJI secara mandiri dan semakin paham terkait pentingnya menjaga kebugaran jasmani yang sangat berperan dalam menunjang setiap kegiatan mahasiswa di kampus.

## DAFTAR PUSTAKA

Ahdan, S., Gumantan, A., & Sucipto, A. (2021). Program Latihan Kebugaran Jasmani. 2 (2), 102–107.

Najib, M., Satria, D., Mahfud, I., & Surahman, A. (2021). Pelatihan penerapan aplikasi tes kebugaran jasmani pada ekstrakurikuler olahraga SMK Pelita Pesawaran. Journal of Technology and Social for Community Service (JTSCS), 2(2), 108–112.

<https://ejurnal.teknokrat.ac.id/index.php/teknoabdimas>

- D. I., & Bojonegoro, P. A. (2021). Mohamad Da'i & Vesti Dwi C. Pelatihan Pembinaan Kebugaran. 2(2), 29–35.
- Syafruddin, M. A., Haeril, H., & Ikadarny, I. (2021). Tingkat kebugaran jasmani mahasiswa di masa pandemi covid-19. Prosiding Seminar Nasional Ilmu Keolahragaan, 1(1), 8–17. <http://conference.um.ac.id/index.php/ss/article/view/1469>
- Wiarto, G. 2015. Panduan Berolahraga untuk Kesehatan dan Kebugaran. Yogyakarta: PT. Graha Ilmu.