

D6

**PENERAPAN IPTEK  
DALAM OLAHRAGA**

**LAPORAN PENGABDIAN PADA MASYARAKAT**



**Pengenalan Instrumen Pedoman Observasi  
pada Guru Penjasorkes Sekolah Dasar  
untuk Menilai Kebugaran Jasmani  
Peserta Didik Sekolah Dasar**

Oleh:

Dr. Yustinus Sukarmin, M.S.

Drs. Margono, M.Pd.

Drs. Sudardiyono, M.Pd.

Nur Sita Utami, S.Pd., M.Or.

Kegiatan PPM ini Dibiayai dengan Anggaran DIPA UNY, Tahun 2015  
SK Dekan Nomor: 148 Tahun 2015, Tanggal, 30 Maret 2015  
Nomor Perjanjian: 337.10/UN34.16/PPM/2015, Tanggal, 30 Maret 2015

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
TAHUN 2015**

## HALAMAN PENGESAHAN

**A. Judul Kegiatan** : Pengenalan Instrumen Pedoman Observasi pada Guru  
Penjasorkes Sekolah Dasar untuk Menilai Kebugaran  
Jasmani Peserta Didik Sekolah Dasar

**B. Ketua Pelaksana** : Dr. Yustinus Sukarmin, M.S.

**C. Anggota Pelaksana:**

1. Drs. Margono, M.Pd. (Dosen)
2. Drs. Sudardiyono, M.Pd. (Dosen)
3. Nur Sita Utami, S.Pd., M.Or. (Dosen)
4. Riesti Cahyaningrum (Mahasiswa)
5. Gana Nurputra Pamungkas (Mahasiswa)

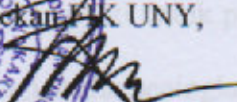
**D. Hasil Evaluasi:**

1. Pelaksanaan kegiatan pengabdian pada masyarakat (PPM) ~~sudah~~/~~belum~~<sup>\*)</sup> sesuai dengan rancangan yang telah tercantum dalam proposal.
2. Sistematika laporan ~~sudah~~/~~belum~~<sup>\*)</sup> sesuai dengan ketentuan yang tercantum dalam buku Pedoman LPM UNY.
3. Hal-hal lain ~~sudah~~/~~belum~~<sup>\*)</sup> memenuhi syarat.  
Belum memenuhi persyaratan dalam hal: .....

**E. Kesimpulan:**

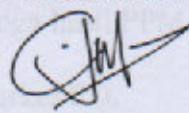
Laporan ~~dapat~~/~~belum dapat~~<sup>\*)</sup> diterima.



Mengetahui:  
Dekan FIK UNY,  
  
Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.  
NIP 19640707 198812 1 001

Yogyakarta, 11 November 2015

Staf Wakil Dekan I FIK,

  
Drs. Sb. Pranatahadi, M.Kes.  
NIP 19591103 198502 1 001

**Keterangan:**

<sup>\*)</sup> Coret yang tidak perlu.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Pemurah, atas segala limpahan kasih dan karunia-Nya, sehingga PPM Penerapan Iptek dalam Olahraga dengan judul *Pengenalan Instrumen Pedoman Observasi pada Guru Penjasorkes Sekolah Dasar untuk Menilai Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Dasar* dapat terlaksana dengan baik. PPM Penerapan Iptek dalam Olahraga ini dibiayai dengan dana DIPA Universitas Negeri Yogyakarta Tahun 2015, berdasarkan SK Dekan Nomor: 148 Tahun 2015, Tanggal, 30 Maret 2015.

Kegiatan ini dapat terlaksana dan selesai dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, Tim PPM menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Para Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) sekolah dasar (SD) se-Daerah Istimewa Yogyakarta.
3. Semua pihak yang telah membantu kegiatan PPM ini, yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Tim PPM menyadari dengan sepenuh hati, bahwa laporan ini masih jauh dari sempurna. Oleh sebab itu, kritik yang membangun akan diterima dengan senang hati untuk penyempurnaan lebih lanjut. Semoga hasil PPM ini bermanfaat bagi usaha peningkatan profesionalisme guru penjasorkes SD.

Yogyakarta, 11 November 2015

Tim PPM

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PENGESAHAN .....	iii
KATA PENGANTAR .....	iv
DAFTAR ISI .....	v
DAFTAR LAMPIRAN .....	vi
ABSTRAK .....	vii
BAB I. PENDAHULUAN .....	1
A. Analisis Situasi .....	1
B. Landasan Teori .....	3
C. Identifikasi dan Rumusan Masalah .....	15
D. Tujuan Kegiatan .....	16
E. Manfaat Kegiatan .....	17
BAB II. METODE KEGIATAN PPM .....	18
A. Khalayak Sasaran Kegiatan .....	18
B. Metode Kegiatan .....	18
C. Langkah-Langkah Kegiatan .....	19
BAB III. PELAKSANAAN KEGIATAN PPM .....	21
A. Hasil Pelaksanaan Kegiatan .....	21
B. Pembahasan .....	22
C. Faktor Pendukung dan Penghambat Kegiatan .....	23
BAB IV. PENUTUP .....	25
A. Kesimpulan .....	25
B. Saran .....	25
DAFTAR PUSTAKA .....	27
LAMPIRAN .....	29

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Perjanjian Pelaksanaan PPM .....	30
Lampiran 2. Berita Acara dan Daftar Hadir Seminar Awal PPM .....	32
Lampiran 3. Daftar Hadir Peserta Kegiatan PPM .....	34
Lampiran 4. Foto Dokumentasi Kegiatan PPM .....	36
Lampiran 5. Berita Acara dan Daftar Hadir Seminar Akhir PPM .....	42
Lampiran 6. Materi Kegiatan PPM .....	44

## ABSTRAK

### **PENGENALAN INSTRUMEN PEDOMAN OBSERVASI PADA GURU PENJASORKES SEKOLAH DASAR UNTUK MENILAI KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK SEKOLAH DASAR**

Oleh:

**Yustinus Sukarmin, dkk.**

Tujuan pengabdian pada masyarakat (PPM) penerapan iptek dalam olahraga ini adalah mengenalkan instrumen pedoman observasi kepada guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (penjasorkes) sekolah dasar (SD) untuk menilai kebugaran jasmani peserta didik SD kelas bawah. Kegiatan PPM ini berangkat dari kenyataan bahwa tes performa yang dipakai untuk menilai kebugaran jasmani peserta didik SD kelas bawah selama ini banyak menimbulkan masalah.

Metode yang digunakan untuk melaksanakan kegiatan PPM penerapan iptek dalam olahraga ini ada tiga, yaitu: (1) metode ceramah, (2) metode latihan siap (*drill*), dan (3) metode pemberian tugas (resitasi). Dengan metode ceramah, para peserta pelatihan dibekali dengan berbagai teori yang meliputi penjasorkes untuk SD, karakteristik peserta didik SD kelas bawah, kebugaran jasmani untuk peserta didik SD, dan evaluasi kebugaran jasmani untuk peserta didik SD kelas bawah. Setelah para peserta dibekali dengan teori-teori tersebut, mereka diberi latihan secara intensif cara menggunakan instrumen pedoman observasi untuk menilai kebugaran jasmani. Pada kesempatan ini, peserta didik diperankan oleh teman-teman sejawat yang dibagi dalam kelompok-kelompok kecil. Metode resitasi digunakan untuk memberikan tugas kepada para peserta pelatihan untuk mempraktikkan pedoman observasi di tempat mereka mengajar atau di SD masing-masing dengan menggunakan peserta didik yang sesungguhnya.

Hasil PPM menunjukkan bahwa antusiasme guru penjasorkes SD dalam mengikuti kegiatan PPM ini sangat tinggi, kendatipun secara kuantitas tidak memenuhi target yang diharapkan. Dari 50 orang peserta yang diharapkan datang, hanya 40 orang yang akhirnya hadir mengikuti kegiatan PPM ini. Terlepas dari jumlah peserta pelatihan yang tidak sampai memenuhi target, berdasarkan hasil penilaian yang dilakukan dengan observasi, dapat disimpulkan PPM Penerapan Iptek dalam Olahraga dapat mengenalkan instrumen pedoman observasi kepada guru penjasorkes SD sebagai alat untuk menilai kebugaran jasmani peserta didik SD. Pada tahap berikutnya, guru penjasorkes dapat menggunakannya sebagai alat untuk menilai kebugaran jasmani peserta didik SD kelas bawah. Hal ini sekaligus sebagai solusi untuk mengatasi permasalahan yang terjadi selama ini dalam penilaian kebugaran jasmani peserta didik SD kelas bawah.

## BAB I PENDAHULUAN

### A. Analisis Situasi

Kenyataan menunjukkan bahwa sampai sekarang ini, tes performa masih menjadi pilihan utama guru penjasorkes sebagai instrumen untuk mengevaluasi kebugaran jasmani peserta didik. Hal ini bukan hanya terjadi di sekolah menengah atas (SMA) atau sekolah menengah pertama (SMP), melainkan juga di sekolah dasar (SD) bahkan kelas bawah. Tes performa yang biasanya digunakan oleh guru penjasorkes adalah Tes Lari 12 Menit atau Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang disesuaikan dengan umur peserta didik yang dievaluasi. Misalnya, untuk SMA digunakan TKJI untuk umur 16-19 tahun, untuk SMP digunakan TKJI untuk umur 13-15 tahun, dan untuk SD digunakan TKJI untuk umur 10-12 tahun bagi peserta didik SD kelas atas dan TKJI untuk umur 6-9 tahun bagi peserta didik SD kelas bawah.

Pertimbangan utama penggunaan tes performa, seperti TKJI tersebut, oleh guru penjasorkes adalah lebih bersifat praktis karena tes tersebut sudah memiliki petunjuk pelaksanaan sehingga mudah dilaksanakan. Di samping itu, tes tersebut juga sudah memiliki pedoman penilaian sehingga mudah untuk mengolah data mentah (skor) menjadi nilai. Guru penjasorkes tidak pernah berpikir secara lebih komprehensif, misalnya dengan mempertimbangkan **faktor keselamatan** peserta didik ketika melaksanakan tes kebugaran jasmani dengan tes tersebut.

Kurangnya informasi yang diterima oleh guru penjasorkes menjadi salah satu penyebab tes performa menjadi pilihan utama sebagai instrumen untuk mengevaluasi kebugaran jasmani peserta didik yang sebenarnya bisa dihindari.

SMP, atau SD hanya menggunakan tes forforma, seperti TKJI, Tes Lari 2,4 Km, atau Tes Lari 12 Menit sebagai instrumen untuk mengevaluasi kebugaran jasmani peserta didik. Keterbatasan kemampuan guru penjasorkes dalam menggunakan berbagai macam tes kebugaran jasmani dapat juga menjadi kendala penggunaan tes kebugaran jasmani yang lain.

Guru penjasorkes tidak menyadari bahwa tes performa dapat menimbulkan stres baik fisik maupun psikis bagi peserta didik terutama bagi peserta didik SD kelas bawah, yaitu kelas 1, 2, dan 3. Stres fisik yang dialami peserta didik akibat melakukan tes performa dapat menimbulkan cedera karena fisik masih lemah sehingga tidak sanggup menahan beban yang berat. Di sisi lain, tes performa dapat menimbulkan terjadinya stres psikis, yaitu peserta didik merasa takut untuk melakukan tes sehingga tidak jarang mereka mogok tidak mau melakukan bahkan menangis atau *ngompol* di tempat pelaksanaan tes.

Berdasarkan bukti-bukti empiris yang tidak menyenangkan dan merugikan ini, Thomas, Lee, dan Thomas (1998: 186) menganjurkan kepada guru penjasorkes agar tidak menggunakan tes performa untuk mengevaluasi kebugaran jasmani peserta didik SD kelas bawah. Mereka menganjurkan kepada guru penjasorkes agar menggunakan observasi yang dilakukan berkali-kali ketika peserta didik sedang melakukan aktivitas jasmani untuk mengevaluasi kebugaran jasmani. Hal ini mendapat dukungan positif dari AAHPERD (2005: 224) yang menganggap tes autentik tersebut sangat tepat dilakukan untuk peserta didik SD kelas bawah, dalam arti melalui instrumen tersebut dapat diungkap gambaran kebugaran jasmani peserta didik yang sesungguhnya tanpa risiko.



Peneliti sangat mendukung pendapat para pakar dan memberikan apresiasi penggunaan observasi sebagai instrumen untuk mengevaluasi kebugaran jasmani peserta didik SD kelas bawah. Sebagai wujud dukungan dan apresiasi, peneliti telah melakukan penelitian tentang pengukuran kebugaran jasmani peserta didik SD kelas bawah dengan menggunakan instrumen pedoman observasi pada tahun 2014 di SD Ambarukmo, Sleman, Yogyakarta.

Menurut Tim PPM hasil penelitian tersebut, yakni pengukuran kebugaran jasmani peserta didik SD kelas bawah dengan menggunakan instrumen pedoman observasi perlu disebarluaskan kepada guru-guru SD di daerah lain, khususnya di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY). Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk menyebarkan hasil penelitian tersebut adalah melalui PPM Penerapan Iptek dalam Olahraga.

## **B. Landasan Teori**

### **1. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan**

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (penjasorkes) merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang menggunakan aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis untuk mencapai tujuan pendidikan nasional. Penjasorkes yang diajarkan di sekolah dari SD sampai dengan SMA memiliki peranan sangat penting karena memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pemberian pengalaman belajar kepada peserta didik tersebut diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan

perkembangan psikis yang lebih baik sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat.

Menurut KTSP 2006 (Dinas Pendidikan, 2006: 143) penjasorkes di SD mempunyai beberapa tujuan, yakni agar peserta didik memiliki kemampuan untuk: (1) mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih, (2) meningkatkan pertumbuhan fisik dan perkembangan psikis yang lebih baik, (3) meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar, (4) meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan, (5) mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerja sama, percaya diri, dan demokratis, (6) mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan, dan (7) memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif.

NASPE (2005: 4), Metzler (2005: 14), dan Cone (2009: 9) menyatakan bahwa orang yang terlatih secara fisik atau berpendidikan jasmani (*physically educated person*) mempunyai ciri-ciri: (1) menunjukkan kompetensi berbagai keterampilan motorik dan pola-pola gerakan yang dibutuhkan untuk melakukan bermacam-macam aktivitas jasmani, (2) menunjukkan pengertian konsep, prinsip, strategi, dan taktik gerakan yang diterapkan pada pembelajaran dan penampilan

aktivitas jasmani, (3) berpartisipasi secara teratur dalam aktivitas jasmani, (4) memiliki dan mempertahankan tingkat kesehatan bagi kebugaran jasmani, (5) memperlihatkan tingkah laku personal dan sosial yang bertanggung jawab yang menghormati diri sendiri dan orang lain dalam aktivitas jasmani, dan (6) menghargai aktivitas jasmani bagi kesehatan, kesenangan, tantangan, ekspresi diri, dan/atau interaksi sosial.

Ruang lingkup penjasorkes di SD meliputi aspek-aspek: (1) **permainan dan olahraga**, yang meliputi olahraga tradisional, permainan, eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif, atletik, kasti, *rounders*, *kippers*, sepak bola, bola basket, bola voli, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis, dan bela diri, serta aktivitas lainnya, (2) **aktivitas pengembangan**, yang meliputi mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh, serta aktivitas lainnya, (3) **aktivitas senam**, yang meliputi ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, dan senam lantai, serta aktivitas lainnya, (4) **aktivitas ritmik**, yang meliputi gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobik, serta aktivitas lainnya, (5) **aktivitas air**, yang meliputi permainan di air, keselamatan air, keterampilan bergerak di air, dan renang, serta aktivitas lainnya, (6) **pendidikan luar kelas**, yang meliputi piknik atau karya wisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah, dan mendaki gunung, dan (7) **kesehatan**, yang meliputi penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan

UKS (Dinas Pendidikan, 2006: 143-144). Kesehatan merupakan aspek tersendiri yang secara implisit masuk ke dalam semua aspek. Artinya, semua aktivitas fisik dan olahraga yang diberikan harus mengandung nilai-nilai kesehatan.

Menurut Rink (2009: 26) guru merupakan orang yang paling bertanggung jawab terhadap pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani para peserta didik melalui aktivitas jasmani dan olahraga. Lutan (2001: 26) menambahkan guru penjasorkes mempunyai peran yang sangat strategis dan menjadi salah satu kekuatan inti dalam pembentukan sikap dan kebiasaan hidup aktif. Siedentop (2002: 394) berpendapat bahwa bangsa yang mampu mendorong masyarakatnya untuk melakukan aktivitas jasmani, akan sanggup menghemat biaya kesehatan secara signifikan.

Meskipun demikian, Lu dan Lisio (2009: 175) mengingatkan bahwa tujuan menyeluruh penjasorkes bukan sekedar untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik, akan tetapi lebih untuk menanamkan rasa cinta pada kebugaran jasmani dan aktivitas jasmani yang lain sepanjang hayatnya. Pendapat senada disampaikan oleh Pangrazi (2010: 2) dan Rink (2009: 26) yang menyatakan bahwa tujuan utama penjasorkes adalah membantu peserta didik mengembangkan gaya hidup aktif untuk mencapai dan mempertahankan kebugaran jasmaninya. Ini artinya, kebugaran jasmani itu bukan merupakan hasil akhir, tetapi sebuah proses yang terus menerus diusahakan keberlangsungannya (Hinson, 1995: 4). NASPE (2005: 14) menyatakan, "... *that fitness is a journey, not a destination.*"

Wuest dan Bucher (1995: 41) menaruh harapan besar bahwa penjasorkes akan dapat mengubah sikap peserta didik ke arah yang positif yang ditandai

dengan tumbuhnya budaya bergerak (aktivitas fisik) dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, di samping peserta didik dapat mengekspresikan gerak melalui pelajaran penjasorkes di sekolah, mereka juga dibuat menjadi "gandrung" untuk beraktivitas. Menurut Ajay (2011: 570) penjasorkes memainkan peranan yang sangat vital terhadap perkembangan fisik, fisiologis, dan psikologis peserta didik. Peserta didik bergerak tidak hanya pada saat mengikuti pelajaran penjasorkes di sekolah, tetapi di luar jam pelajaran pun dia menjadi ketagihan untuk melakukan aktivitas fisik. Givler (2002: 12) menyatakan bahwa aktivitas fisik hendaknya menjadi bagian dari hidup keseharian peserta didik dan lebih cepat kebiasaan ini terbentuk lebih baik. Untuk sampai pada tahap pencapaian kebugaran jasmani, peserta didik harus dibiasakan melakukan latihan jasmani secara rutin dan menyenangkan aerobik (AAHPERD, 2005: 45).

Penelitian Carlson, *et al* (2008) menunjukkan bahwa penjasorkes tidak berdampak negatif terhadap prestasi akademik peserta didik, bahkan sebaliknya pada peserta didik perempuan terdapat peningkatan nilai matematika dan membaca bagi peserta didik yang mendapat pelajaran penjasorkes lebih banyak. Penelitian lainnya memperlihatkan hasil bahwa program penjasorkes yang didesain dan diimplementasikan dengan baik dapat mendorong peserta didik untuk aktif secara fisik dan memperlihatkan efek positif pada nilai akademik, termasuk peningkatan konsentrasi, memperbaiki kemampuan matematika, membaca, menulis, dan mengurangi perilaku negatif yang dapat mengganggu. Meningkatnya prestasi akademik peserta didik ini disebabkan oleh meningkatnya motivasi dan berkurangnya rasa bosan yang pada akhirnya dapat meningkatkan

rentang perhatian dan konsentrasi (Coe, *et al*, 2006). Meningkatnya perhatian dan konsentrasi ini disebabkan oleh meningkatnya kebugaran jasmani peserta didik, yang terbangun oleh pengaruh penjasorkes.

## 2. Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani menjadi bagian yang sangat penting dari pelajaran penjasorkes, yakni menjadi salah satu target yang harus diusahakan untuk dicapai oleh peserta didik selama proses pembelajaran tersebut berlangsung melalui berbagai aktivitas fisik dan olahraga yang terpilih (Dinas Pendidikan, 2006: 143). Pola hidup sehat dan kebugaran jasmani ini akan terus dipelihara sepanjang hayat. Thomas, Lee, dan Thomas (2000: xx) menyatakan kebugaran jasmani merupakan cermin sebuah gaya hidup aktif secara fisik. Peserta didik yang aktif secara fisik, tubuhnya akan menjadi bugar dan akan selalu memelihara kebugarannya (Rink, 2009: 27). Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan yang sangat signifikan antara kebugaran jasmani dan keterlibatan dalam aktivitas jasmani. Semakin peserta didik terlibat aktif dalam aktivitas jasmani, semakin dia lebih bugar dan lebih ramping, dan semakin lebih kecil risiko kesehatannya (Thomas, Lee, Thomas, 1998: 10). Keterlibatan peserta didik dalam aktivitas jasmani tidak terlepas dari pengaruh pertumbuhan dan perkembangannya.

Peserta didik yang normal akan mengalami perkembangan tinggi badan dengan cepat sampai usia 3 tahun, selanjutnya perkembangannya tetap sampai usia 9 tahun. Pada usia ini, laki-laki sedikit lebih tinggi daripada perempuan, tetapi pada masa pubertas (10-13 tahun) perempuan mengalami perkembangan yang sangat cepat sehingga perempuan sedikit lebih tinggi daripada laki-laki.

Ketika laki-laki mencapai pubertas, dia akan mengalami perkembangan yang sangat cepat, sehingga laki-laki lebih tinggi dan lebih besar daripada perempuan dalam usia yang sama.

Kaitannya dengan berat badan, perkembangan yang cepat terjadi pada masa bayi, tetapi menjadi relatif tetap pada masa kanak-kanak. Laki-laki sedikit lebih berat daripada perempuan. Ketika perempuan mulai mengalami perkembangan yang cepat pada usia 9-10 tahun, mereka sedikit lebih berat daripada laki-laki. Meskipun demikian, laki-laki menjadi lebih berat ketika mencapai perkembangan yang cepat pada usia 13-14 tahun. Perempuan mencapai kematangan berat badan antara 15 dan 16 tahun, sedangkan laki-laki pada usia 20 tahun (Thomas, Lee, dan Thomas, 1998: 16). Ukuran tubuh yang meliputi tinggi badan, berat badan, dan rasio lemak-otot memengaruhi kinerja keterampilan gerak (*perform motor skill*) peserta didik. Misalnya, peserta didik yang lebih tinggi dan kurang berat dapat melompat lebih jauh dan mempunyai kemampuan lebih baik untuk melakukan berbagai aktivitas jasmani yang memerlukan daya tahan otot, seperti *pull-ups* dan *sit-ups* (Thomas, Lee, dan Thomas, 1998: 17).

Kebugaran jasmani atau kesegaran jasmani atau kesamaptaan jasmani – dalam penelitian ini digunakan istilah kebugaran jasmani – terjemahan dari bahasa Inggris *physical fitness*. Secara harafiah *physical fitness* berarti kemampuan jasmaniah. Seorang dikatakan mampu (*fit*) melakukan tugas, apabila dia dapat melakukan tugas tersebut secara efisien, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan dapat pulih kembali dengan cepat dari keadaan yang terjadi sebagai akibat melakukan tugas tersebut. Dikatakan oleh Corbin dkk (2007: 9)

bahwa kebugaran jasmani itu merupakan kemampuan sistem tubuh untuk bekerja bersama-sama secara efisien. Menurut Wikgren (2010: 22) kebugaran jasmani merupakan suatu cara untuk mengukur kemampuan tubuh melakukan aktivitas fisik dari tingkatan sedang sampai dengan berat tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Berdasarkan beberapa batasan tersebut dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang melakukan aktivitas jasmani secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berarti dan cepat pulih kembali ke keadaan semula.

Kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek fisik dari kebugaran menyeluruh (*total fitness*) yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup secara produktif dan dapat menyesuaikan diri dengan setiap pembebanan fisik secara layak. Jadi, pada hakikatnya kebugaran jasmani itu menyangkut kemampuan penyesuaian fisik seseorang terhadap perubahan faali tubuh yang disebabkan oleh kerja tertentu dan menggambarkan derajat kesehatan seseorang untuk berbagai tingkat aktivitas fisik dari sedang sampai berat.

Kebugaran jasmani menurut Schmottlach dkk (2010: 16) dibedakan menjadi dua macam, yaitu kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*health related fitness*) dan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan (*skill related fitness*). Menurut Hinson (1995: 6-7), Summerford (2000: 135), dan Wikgren (2010: 5), kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi beberapa komponen, yaitu daya tahan kardiorespiratori, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh. Di sisi lain, kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan terdiri atas beberapa komponen, yaitu



kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, power, dan waktu reaksi. Dalam kegiatan PPM ini pembahasan kebugaran jasmani lebih ditekankan pada kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan.

Di antara kelima komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan, daya tahan kardiorespiratori merupakan komponen kebugaran jasmani yang paling esensial. Hal ini menunjukkan bahwa daya tahan kardiorespiratori merupakan indikator yang cukup representatif untuk menggambarkan status kebugaran jasmani seseorang. Orang yang status kebugarannya baik, baik pula daya tahan kardiorespiratorinya. Kalau daya tahan kardiorespiratori seseorang itu baik, berarti kapasitas aerobik maksimal ( $VO_2 \max$ ) orang tersebut juga tinggi.  $VO_2 \max$  dipandang sebagai kriteria kapasitas daya tahan kardiorespiratori atau kebugaran jasmani yang paling baik. Menurut Thomas, Lee, dan Thomas (1998: 26) rata-rata  $VO_2 \max$  peserta didik yang aktif berkisar 40-50 mililiter/kilogram berat badan/menit. Artinya, setiap kilogram berat badan menggunakan 40 sampai 50 mililiter oksigen per menit selama melakukan aktivitas fisik yang berat. Daya tahan kardiorespiratori adalah kemampuan sistem jantung, paru-paru, dan sirkulasi untuk menyuplai oksigen ke dalam otot yang sedang bekerja dalam periode waktu yang lama dan membersihkan sisa-sisa pembakaran (Hinson, 1995: 6; Schmottlach dkk, 2010: 16).

Komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan yang lain adalah kekuatan otot. Menurut Schmottlach dkk (2010: 16) dan Hinson (1995: 7) kekuatan otot adalah kemampuan otot untuk menggunakan tenaga guna memindahkan suatu objek atau untuk menghasilkan ketegangan guna menahan

gerakan suatu objek. Kekuatan otot mempunyai manfaat yang besar bagi manusia karena kekuatan otot dapat menurunkan risiko cedera dan memperbaiki postur tubuh, kinerja fisik, dan komposisi tubuh. Untuk memperoleh kekuatan, peserta didik yang masih sangat muda dapat diberi latihan kekuatan dengan latihan tahanan (*resistance training*) yang implementasinya harus benar.

Daya tahan otot sebagai bagian dari komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan merupakan kemampuan otot untuk melakukan kontraksi atau sejumlah kontraksi yang terus menerus dalam periode waktu yang sangat lama (Hinson, 1995: 7; Schmottlach dkk, 2010: 16). Gerakan kalistenik dan lokomotor dapat membantu mengembangkan daya tahan otot bagi peserta didik yang masih muda. Ketika tipe-tipe aktivitas itu diulang-ulang pada basis kontinual, peserta didik akan menjadi lebih efisien dalam gerakannya dan dapat melakukan aktivitas terus menerus dalam waktu yang lebih lama. Dapat berpartisipasi dalam setiap aktivitas jasmani untuk periode waktu yang lebih lama tanpa mengalami kelelahan merupakan tujuan utama pengembangan daya tahan otot peserta didik.

Komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan lainnya adalah fleksibilitas. Schmottlach dkk (2010: 16) berpendapat fleksibilitas adalah kemampuan menggerakkan bagian tubuh dengan berubah-ubah melalui rentang gerak persendian yang sempurna. Fleksibilitas dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu temperatur tubuh; elastisitas otot, tendon, dan ligamen; sejumlah jaringan lemak di sekitar sendi; struktur anatomis persendian; dan cedera. Seperti halnya kebugaran, fleksibilitas itu bersifat individual, bahkan pada orang yang sama hal

itu dapat berbeda. Fleksibilitas dapat ditingkatkan dengan peregangan. Ketika otot diregangkan, serabut-serabut otot akan memberikan respons dengan memanjang, sehingga rentang gerak sendi meningkat.

Komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan berikutnya adalah komposisi tubuh. Komposisi tubuh biasanya dinyatakan dalam suatu persentase lemak tubuh, yaitu perbandingan antara massa tubuh tanpa lemak dan lemak tubuh (Hinson, 1995: 9). Dalam kaitannya dengan komposisi tubuh yang penting bagi anak-anak adalah mereka harus mengetahui bahwa tubuh mereka itu menyimpan lemak yang diperlukan untuk mempertahankan hidup. Peserta didik juga perlu belajar bahwa tubuh mereka akan menyimpan lemak dalam jumlah yang berlebihan jika mereka membiarkannya. Untuk itu, mereka harus melakukan pilihan cerdas untuk bergaya hidup aktif dengan diet dan berolahraga.

15 Pembinaan kebugaran jasmani seyogyanya selalu diusahakan, apabila orang – dalam hal ini peserta didik – tidak ingin mengalami kesulitan dalam hidup ini. Membina kebugaran jasmani berarti melatih komponen-komponen kebugaran jasmani, yaitu daya tahan kardiorespiratori, kekuatan otot, daya tahan otot, dan fleksibilitas. Dengan kata lain, untuk dapat meningkatkan atau mempertahankan kebugaran jasmani orang harus melakukan olahraga secara teratur dan terukur (F: frekuensi, I: intensitas, T: tempo, dan T: tipe). Di samping itu, orang juga harus makan makanan yang mengandung zat gizi secara berimbang antara karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air. Faktor lain yang tidak kalah pentingnya adalah istirahat untuk melakukan *recovery* karena tubuh manusia itu mempunyai keterbatasan. Hal ini perlu ditanamkan oleh guru penjasorkes kepada peserta didik

sedini mungkin agar mereka memiliki landasan yang kuat untuk hidup sehat sepanjang hayat (Ajay, 2011: 573).

### 3. Evaluasi Kebugaran Jasmani

Efektivitas pelaksanaan program latihan atau pembinaan kebugaran jasmani dapat diketahui dengan melakukan evaluasi. Telah dikembangkan bermacam-macam tes untuk mengukur kebugaran jasmani seseorang, ada yang sederhana dan ada yang berupa rangkaian tes. Dikatakan tes sederhana karena tes tersebut mudah dilaksanakan, menggunakan peralatan yang sederhana, tidak mahal dan mudah didapat, tetapi tetap mampu memberikan penilaian atau penaksiran kebugaran jasmani, dan hasilnya setara dengan hasil pengukuran di laboratorium. Beberapa tes yang masuk dalam kelompok tes sederhana, antara lain: tes naik turun bangku Harvard, tes jalan-lari 12 menit, tes jalan-lari 2,4 km, tes jalan-lari 15 menit, dan tes multistap. Tes yang digolongkan sebagai tes rangkaian untuk mengukur kebugaran jasmani, di antaranya Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang meliputi berbagai tingkatan umur, yaitu TKJI untuk Anak Umur 6-9 Tahun, TKJI untuk Anak Umur 10-12 Tahun, TKJI untuk Anak Umur 13-15 Tahun, TKJI untuk Anak Umur 16-19 Tahun, Tes Kesegaran Remaja AAHPERD, dan Tes Kesamaptan Jasmani ABRI.

Di samping itu, masih ada tes rangkaian kebugaran jasmani dengan norma untuk bangsa Asia, yaitu *Asian Committee on the Standardization of Physical Fitness Test* (ACSPFT). Tes rangkaian yang lain adalah tes kebugaran jasmani dengan norma yang berlaku secara internasional yang disebut *International Committee on the Standardization of Physical Fitness Test* (ICSPFT).

Alat yang digunakan untuk mengukur komponen kebugaran jasmani seperti yang telah disebutkan sebelumnya dinamakan *fitnessgram*. *Fitnessgram* lebih berorientasi dan berhubungan dengan latihan untuk kebugaran jasmani. Di sisi lain, ada alat yang dinamakan *activitygram* yang dipakai untuk menilai kebugaran jasmani peserta didik dengan menggunakan catatan aktivitas untuk menentukan tingkatan aktivitas harian dan jangka panjang. *Activitygram* lebih berorientasi dan berhubungan dengan gaya hidup untuk kebugaran jasmani (Rink, 2009: 29).

Kendatipun demikian, Thomas, Lee, dan Thomas (1998: 186) menyatakan bahwa mengevaluasi kebugaran jasmani peserta didik SD kelas bawah dengan menggunakan tes performa dipandang tidak tepat. Guru dapat menggunakan daftar cocok dan skala nilai untuk mengukur ketiga aspek kebugaran, yaitu daya tahan kardiovaskuler, kekuatan dan daya tahan otot, dan fleksibilitas. Instrumen yang digunakan untuk mengukur aspek daya tahan kardiovaskuler serta kekuatan dan daya tahan otot adalah observasi. Observasi dilakukan berkali-kali pada saat peserta didik sedang melakukan aktivitas. Penilaian dengan cara yang demikian atau penilaian autentik ini yang dianggap tepat oleh AAHPERD (2005: 224), dalam arti dapat mengungkap kondisi yang sebenarnya dan tanpa risiko.

### **C. Identifikasi dan Rumusan Masalah**

#### **1. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan analisis situasi yang ada di lapangan, Tim PPM berhasil mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

- a. Di sekolah-sekolah khususnya SD kelas bawah, tes performa masih digunakan oleh guru penjasorkes untuk mengevaluasi kebugaran jasmani peserta didik.

- b. Banyak guru penjasorkes kurang mengetahui berbagai macam tes kebugaran jasmani dan kurang memiliki keterampilan menggunakannya.
- c. Tes performa dapat menimbulkan berbagai macam masalah, seperti stres fisik dan psikis pada waktu digunakan untuk mengevaluasi kebugaran jasmani bagi peserta didik SD kelas bawah.

## **2. Pembatasan Masalah**

Dari permasalahan yang sudah teridentifikasi, Tim PPM memfokuskan pada penggunaan observasi sebagai instrumen untuk mengevaluasi kebugaran jasmani peserta didik SD kelas bawah yang dalam hal ini instrumen pedoman observasi.

## **3. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah dari beberapa masalah yang teridentifikasi seperti tersebut di atas, masalah dalam PPM ini dapat dirumuskan sebagai berikut, "Dapatkah melalui 'PPM Penerapan Iptek dalam Olahraga' dikenalkan instrumen pedoman observasi pada guru penjasorkes SD untuk mengukur kebugaran jasmani peserta didik SD kelas bawah, sebagai solusi untuk mengeliminasi terjadinya stres fisik dan psikis pada peserta didik pada saat pengukuran kebugaran jasmani?"

## **D. Tujuan Kegiatan**

Tujuan yang diharapkan dapat dicapai melalui penyelenggaraan kegiatan PPM Penerapan Iptek dalam Olahraga, antara lain:

1. Guru penjasorkes SD mengenal sebuah pedoman observasi sebagai instrumen untuk mengevaluasi kebugaran jasmani peserta didik SD kelas bawah.
2. Guru penjasorkes SD dapat menerapkan pedoman observasi sebagai instrumen untuk mengevaluasi kebugaran jasmani peserta didik SD kelas bawah.

## E. Manfaat Kegiatan

Kegiatan PPM Penerapan Iptek dalam Olahraga ini mempunyai manfaat bukan hanya bagi guru penjasorkes SD itu sendiri melainkan juga bagi berbagai pihak yang terkait, yaitu:

1. Bagi guru penjasorkes SD, kegiatan PPM ini diharapkan dapat meningkatkan profesionalisme guru, terutama yang berkaitan dengan kompetensi pedagogik. Meningkatnya profesionalisme guru pada gilirannya akan meningkatkan pula kesejahteraan guru berupa penerimaan tunjangan profesionalisme.
2. Bagi FIK UNY, kegiatan ini merupakan wujud nyata adanya keterkaitan dan kepedulian FIK UNY terhadap upaya pemerintah dalam meningkatkan kualitas pendidikan melalui peningkatan kualitas guru yang pada gilirannya nanti dapat memperbaiki kualitas bangsa.
3. Bagi pemerintah (Kemendikbud), pelatihan ini dapat menjadi acuan untuk penyusunan metode latihan siap (*ready*), dan metode penerapan tugas (*task*) nyelenggaraan hal yang sama dalam skala yang lebih besar lagi dan khalayak sasaran yang berbeda, misalnya pelatihan untuk tingkat nasional.

## BAB II METODE KEGIATAN PPM

### A. Khalayak Sasaran Kegiatan

Khalayak sasaran dalam pelatihan ini adalah guru-guru penjasorkes SD se-Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) berasal dari 4 kabupaten dan 1 kota, yaitu Kabupaten Bantul, Kabupaten Gunung Kidul, Kabupaten Kulonprogo, Kabupaten Sleman, dan Kota Yogyakarta. Jumlah peserta pelatihan dibatasi sebanyak 50 orang dengan pembagian tiap-tiap kabupaten/kota mendapat jatah 10 orang guru. Meskipun demikian, kuota untuk tiap-tiap kabupaten/kota dapat bergeser satu sama lain untuk saling melengkapi. Jika daerah yang satu jumlahnya berkurang, daerah lainnya dapat bertambah jumlahnya secara proporsional.

### B. Metode Kegiatan

Metode yang digunakan untuk melaksanakan pelatihan ini adalah metode ceramah, metode latihan siap (*drill*), dan metode pemberian tugas (*resitasi*). Metode ceramah digunakan untuk membekali para peserta pelatihan dengan teori tentang penjasorkes SD, karakteristik peserta didik SD kelas bawah, kebugaran jasmani, dan evaluasi kebugaran jasmani. Teori-teori tersebut perlu diberikan kepada para peserta pelatihan sebagai landasan yang harus dimilikinya agar mereka mampu mempraktikkan penggunaan instrumen pedoman observasi untuk mengevaluasi kebugaran jasmani peserta didik SD kelas bawah.

Setelah mendapatkan landasan teori dan gambaran tentang penggunaan instrumen pedoman observasi untuk mengevaluasi kebugaran jasmani peserta didik SD kelas bawah, melalui metode *drill* atau latihan siap, para peserta pelatihan diberi latihan secara intensif untuk mempraktikkannya dalam bentuk *peer*



*teaching* secara berkelompok. Metode resitasi atau pemberian tugas mulai diterapkan kepada para peserta pelatihan pada saat mereka mempraktikkan instrumen pedoman observasi untuk mengevaluasi kebugaran jasmani di instansi masing-masing dengan menggunakan peserta didik yang sesungguhnya. Tim PPM akan melakukan pendampingan kepada para peserta pelatihan dengan berkunjung ke sekolah masing-masing satu minggu sekali selama satu bulan.

### C. Langkah-Langkah Kegiatan

Pengenalan instrumen pedoman observasi pada guru penjasorkes SD untuk mengukur kebugaran jasmani peserta didik SD ini dilakukan melalui beberapa tahapan sebagai berikut:

#### 1. Tahapan Persiapan

- a. Menyelenggarakan rapat lengkap yang dihadiri oleh seluruh anggota Tim PPM yang terdiri atas 1 orang ketua, 3 orang anggota, dan 2 orang mahasiswa. Acara utama rapat adalah pembagian tugas sebagai persiapan awal pelaksanaan PPM yang akan datang.
- b. Menyebarkan undangan kepada guru-guru penjasorkes SD se-Daerah Istimewa Yogyakarta melalui KKG dengan perantara mahasiswa PKS yang tidak lain adalah guru-guru penjasorkes yang sedang studi di FIK UNY.
- c. Menyelenggarakan rapat persiapan Tim PPM untuk mematangkan pelaksanaan PPM Penerapan Iptek dalam Olahraga. Dalam rapat tersebut diputuskan PPM akan diselenggarakan pada hari Sabtu, 6 Juni 2015 di Kampus FIK UNY untuk penyampaian teori, sedangkan untuk kegiatan praktik yang sesungguhnya dilaksanakan di sekolah masing-masing, selama satu bulan.

## 2. Tahap Pelaksanaan

- a. Memberikan berbagai macam teori yang terkait dengan proses pembelajaran penjasorkes SD kepada para peserta pelatihan, yang terdiri atas teori penjasorkes SD, karakteristik peserta didik SD kelas bawah, kebugaran jasmani peserta didik SD, dan evaluasi kebugaran jasmani untuk peserta didik SD.
- b. Memberikan contoh penggunaan instrumen pedoman observasi kepada peserta pelatihan dengan memutarakan DVD.
- c. Memberikan latihan secara intensif (*drill*) kepada para peserta pelatihan untuk mempraktikkan penggunaan instrumen pedoman observasi dalam bentuk *peer teaching* secara kelompok.
- d. Memberikan tugas (tutorial) kepada para peserta pelatihan untuk mempraktikkan penggunaan instrumen pedoman observasi di instansi masing-masing dengan menggunakan peserta didik yang sesungguhnya.

## 3. Tahap Penilaian

Untuk mengetahui berhasil tidaknya pelaksanaan pelatihan ini, digunakan instrumen nontes yaitu observasi. Observasi dilakukan pada peserta pelatihan pada saat mereka menerima materi teori di kelas, melakukan *peer teaching* dalam kelompok-kelompok kecil di lapangan FIK, dan melakukan praktik evaluasi yang sesungguhnya di SD masing-masing dengan menggunakan peserta didik yang sesungguhnya.

### BAB III PELAKSANAAN KEGIATAN PPM

#### A. Hasil Pelaksanaan Kegiatan

PPM Penerapan Iptek dalam Olahraga ini dilaksanakan di dua tempat, yaitu di dalam Kampus FIK UNY, Jl. Kolombo 1, Yogyakarta dan di SD tempat guru ahli guru penjasorkes SD, namnya jumbuh peserta didik banyak yang mengajar. Pelaksanaan PPM sengaja diselenggarakan di dalam Kampus FIK UNY dimaksudkan untuk memberikan suasana baru sekaligus stimulus kepada para guru agar tumbuh semangat baru untuk maju dan berkembang. Harus jujur diakui guru penjasorkes pada umumnya dan SD pada khususnya setelah lulus dan bekerja ilmunya mengalami stagnasi karena menutup diri dengan dunia luar.

Kampus FIK UNY dipakai untuk menyampaikan materi pelatihan, baik teori maupun praktik, tentang instrumen pedoman observasi. SD tempat mereka mengajar digunakan untuk mempraktikkan instrumen pedoman observasi dengan menggunakan peserta didik yang sesungguhnya.

Secara keseluruhan, PPM Penerapan Iptek dalam Olahraga dilaksanakan selama satu bulan, dari tanggal, 6 Juni 2015 sampai dengan tanggal, 5 Juli 2015. Pada tanggal, 6 Juni 2015, di Kampus FIK UNY peserta pelatihan menerima materi pelatihan baik teori maupun praktik tentang instrumen pedoman observasi. Setelah itu, hari-hari berikutnya sampai dengan tanggal, 5 Juli 2015 dipakai oleh para peserta pelatihan untuk mempraktikkan instrumen pedoman observasi di sekolah masing-masing dengan menggunakan peserta didik yang sesungguhnya. Selama para peserta pelatihan mempraktikkan instrumen pedoman observasi di sekolah masing-masing, Tim PPM melakukan pemantauan secara periodik baik secara langsung maupun tidak langsung (melalui video).

Dari 50 orang guru penjasorkes SD yang ditargetkan dapat mengikuti kegiatan ini, akhirnya hanya terealisasi 40 orang guru penjasorkes SD yang hadir mengikutinya. Meskipun jumlah peserta pelatihan tidak mencapai target yang telah ditetapkan, tingginya relevansi materi pelatihan dengan tugas yang dihadapi oleh guru penjasorkes SD, membuat jumlah peserta masih tergolong banyak. Jadi, secara kuantitas kegiatan PPM Penerapan Iptek dalam Olahraga ini tidak dapat dikatakan gagal. Begitu pula dari observasi Tim PPM, para peserta pelatihan menunjukkan antusiasme, kedisiplinan, kesungguhan, dan tanggung jawab yang tinggi. Selama penyelenggaraan PPM, tidak ada seorang peserta pelatihan pun yang membolos atau meninggalkan tempat kuliah. Demikian pula, berdasarkan hasil pemantauan Tim PPM, selama mempraktikkan instrumen pedoman observasi, di SD masing-masing, para guru melakukannya dengan sungguh-sungguh, penuh semangat, dan penuh tanggung jawab. Hal itu dapat ditunjukkan dari materi yang disusun dan penyiapan alat-fasilitas yang digunakan

## **B. Pembahasan**

Penyelenggaraan PPM Penerapan Iptek dalam Olahraga ini dilandasi oleh adanya ikatan batin antara FIK UNY, sebagai almamater, dan guru-guru penjasorkes SD, sebagai alumni, yang tidak mungkin dapat dipisahkan kendatipun setelah lulus mereka tersebar di seantero Indonesia. Sebagai "ibu" yang baik, Tim PPM mempunyai tanggung jawab moral untuk ikut serta meningkatkan profesionalisme guru penjasorkes SD dengan memberikan pelatihan tentang instrumen pedoman observasi. Materi ini sangat relevan dengan kebutuhan saat ini dan dipandang dapat menjadi solusi untuk mengurangi terjadinya stres fisik

dan psikis peserta didik pada waktu mengikuti penilaian kebugaran jasmani. Selama ini peserta didik mengalami stres fisik dan psikis pada waktu mengikuti penilaian kebugaran jasmani dengan menggunakan tes performa.

Relevansi yang tinggi antara materi pelatihan dan tugas sebagai guru yang profesional menjadi daya pendorong bagi para peserta untuk tetap bersemangat mengikuti pelatihan secara suntuik. Mereka datang tepat waktu, mendengarkan kuliah dari para penatar dengan penuh konsentrasi, menanyakan sesuatu hal secara kritis, dan melaksanakan tugas sesuai dengan ketentuan waktu. Mereka bahkan menyampaikan ide-ide yang cemerlang kepada pihak penyelenggara PPM untuk diteruskan kepada pimpinan FIK terkait dengan ketersediaan dan ketermanfaatan sarana dan prasarana yang ada di kampus.

Kendatipun jumlah peserta tidak dapat mencapai target, hanya 40 orang dari 50 orang, bukan berarti yang lain merasa tidak membutuhkannya. Kesibukan dan ketersediaan waktu menjadi alasan utama bagi peserta yang lain mengurungkan niat untuk mengikuti pelatihan tersebut. Meskipun pada kesempatan kali ini mereka gagal ikut, mereka tetap mengharapkan agar kegiatan seperti ini dapat diselenggarakan lagi dengan mengambil waktu libur semester, sehingga ada kesempatan bagi mereka untuk berpartisipasi.

### **C. Faktor Pendukung dan Penghambat**

Faktor pendukung yang dapat memperlancar kegiatan PPM ini di antaranya adalah relevansi materi dan tuntutan sebagai tenaga profesional. Materi pelatihan yang ditawarkan oleh Tim PPM mendapatkan respons yang sangat positif dari para peserta, karena sebagai tenaga profesional mereka senantiasa dituntut untuk

mampu menjawab setiap tantangan tugas untuk bekerja dengan baik dan penuh tanggung jawab. Salah satunya adalah penguasaan teknologi pembelajaran.

Faktor pendukung lainnya yang membuat kegiatan ini dapat terselenggara adalah kerja sama yang sudah terjalin dengan baik antara Tim PPM dan peserta pelatihan. Dalam berbagai kesempatan, baik secara formal maupun nonformal, antara FIK UNY dan beberapa SD sudah sering terlibat bersama dalam kegiatan olahraga ataupun akademik. Oleh sebab itu, setiap ada proyek yang melibatkan kedua lembaga, *approach*-nya sangat sederhana dan tidak terlalu prosedural.

Faktor penghambat kegiatan PPM Program Penerapan Iptek dalam Olahraga ini hampir tidak ada, seandainya ada itu pun tidak signifikan. Beberapa hal yang dianggap menjadi faktor penghambat kegiatan PPM, antara lain salah seorang anggota Tim PPM, yaitu Nur Sita Utami, S.Pd., M.Or., tidak dapat presentasi karena yang bersangkutan secara mendadak harus mengikuti prajabatan di Jakarta. Meskipun demikian, ketidakhadirannya masih dapat ditutup oleh anggota Tim PPM yang lain. Hal lain yang menjadi faktor penghambat adalah jarak tempat tinggal peserta yang berasal dari luar kota Yogyakarta. Jarak yang relatif jauh bukan saja menjadi kendala bagi mereka untuk berpartisipasi dalam kegiatan PPM, tetapi juga menjadi kendala bagi Tim PPM untuk melakukan *monitoring* secara langsung melalui kunjungan. Di samping itu, bulan puasa juga memberikan pengaruh terhadap pelaksanaan kegiatan PPM di SD termasuk pada saat melakukan *monitoring* oleh Tim PPM.

## BAB IV PENUTUP

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan PPM dan pembahasan dapat ditarik kesimpulan bahwa PPM Penerapan Iptek dalam Olahraga dapat dipakai sebagai media untuk mengenalkan pedoman observasi kepada guru penjasorkes SD sebagai instrumen untuk menilai kebugaran jasmani peserta didik SD kelas bawah dan sebagai solusi untuk mengatasi terjadinya stres fisik dan psikis pada peserta didik SD kelas bawah pada saat pengukuran kebugaran jasmani.

### B. Saran

Pelatihan pengenalan instrumen pedoman observasi kepada guru penjasorkes SD untuk menilai kebugaran jasmani peserta didik SD kelas bawah memang sudah selesai. Meskipun demikian, bukan berarti kesempatan untuk mengasah keterampilan penggunaan telah berakhir pula. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini Tim PPM menghimbau agar para guru penjasorkes SD untuk tidak berhenti berlatih dan berlatih agar keterampilan menilai kebugaran jasmani peserta didik SD kelas bawah dengan menggunakan instrumen pedoman observasi makin lama makin meningkat. Di samping itu, para guru penjasorkes SD hendaknya terus belajar agar tidak ketinggalan dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang demikian pesat.

Untuk merealisasikan dua hal tersebut, Tim PPM menghimbau agar FIK UNY memberikan kesempatan yang seluas-luasnya bagi para alumni, khususnya mereka yang sudah bekerja sebagai guru, agar dapat memanfaatkan fasilitas yang ada, seperti perpustakaan. Di samping itu, FIK UNY hendaknya bersikap proaktif

untuk menjumpai para alumninya di mana pun berada melalui berbagai kegiatan yang bersifat akademik demi kemajuan dan kejayaan mereka yang pada gilirannya juga akan membawa nama baik almamater.

Amey, (2011). "Importance of Physical Education, Games and Sports Activities." *Visual Soft Research & Development Technical & Non-Technical Journal*, 11/2: 570-573.

Catlin, S.A., Fulton, J.E., Lee, S.M., Maynard, E.M., Brown, D.R., Kohl, H.W., & Dietz, W.H. (2008). "Physical Education and Academic Achievement in Elementary School: Data from the Early Childhood Longitudinal Study." *Am J Public Health*, 98: 721-727.

Coe, D.P., Pivarnik, J.M., Womack, C.J., Reeves, M.J., & Malina, R.M. (2006). "Effect of Physical Education and Activity Levels on Academic Achievement in Children." *Med. Sci. Sports Exerc.*, 38(8): 1515-1519.

Cone, T.P., Werner, P.H., & Cone, S.L. (2009). *Interdisciplinary Elementary Physical Education: Connecting, Sharing, Partnering*. (2<sup>nd</sup> Ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

Cochia, C.B., Maurier, G.S.L., & Lambda, D.D. (2007). *Fitness for Life: Middle School*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Diras Pendidikan. (2006). *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan Area Pendidikan Pendidikan Asas dan Olahraga dan Kesehatan 2006*. Sleman: SD Negeri Ringlorari.

Givler, J.L. (2002). "A Physically Active Lifestyle Starts at Birth." *Teaching Elementary Physical Education*, 13/6: 12.

Hunan, C. (1995). *Fitness for Children*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Lu, C., & Luio, A.D. (2009). "Specific for Generalists: Teaching Elementary Physical Education." *International Electronic Journal of Elementary Education*, 3/1: 170-187.

Unan, R., Hartono, J., & Tunollyus. (2001). *Pendidikan Kebesuran Jasmari: Orientasi Pembinaan di Sepanjang Hayat*. Jakarta: Dijen Olahraga, Desdiknas.

Metzler, M.W. (2005). *Instructional Models for Physical Education*. (2<sup>nd</sup> Ed.) North-Cattletack Rd. Holcomb Hathaway, Publishers, Inc.



## DAFTAR PUSTAKA

- AAHPERD. (2005). *Physical Education for Lifelong Fitness: The Physical Best Teacher's Guide*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Ajay. (2011). "Importance of Physical Education, Games and Sports Activities." *Visual Soft Research & Development Technical & Non-Technical Journal*, 11/2: 570-573.
- Carlson, S.A., Fulton, J.E., Lee, S.M., Maynard, L.M., Brown, D.R., Kohl, H.W., & Dietz, W.H. (2008). "Physical Education and Academic Achievement in Elementary School: Data from the Early Childhood Longitudinal Study." *Am J Public Health*, 4/98: 721-727.
- Coe, D.P., Pivarnik, J.M., Womack, C.J., Reeves, M.J., & Malina, R.M. (2006). "Effect of Physical Education and Activity Levels on Academic Achievement in Children." *Med. Sci. Sports Exerc*, 8/38: 1515-1519.
- Cone, T.P., Werner, P.H., & Cone, S.L. (2009). *Interdisciplinary Elementary Physical Education: Connecting, Sharing, Partnering*. (2<sup>nd</sup> Ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Corbin, C.B., Masurier, G.C.L., & Lambdin, D.D. (2007). *Fitness for Life: Middle School*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Dinas Pendidikan. (2006). *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan 2006*. Sleman: SD Negeri Ringinsari.
- Givler, J.I. (2002). "A Physically Active Lifestyle Starts at Birth." *Teaching Elementary Physical Education*, 13/6: 12.
- Hinson, C. (1995). *Fitness for Children*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Lu, C., & Lisio, A.D. (2009). "Specifics for Generalists: Teaching Elementary Physical Education." *International Electronic Journal of Elementary Education*, 3/1: 170-187.
- Lutan, R., Hartoto, J., & Tomoliyus. (2001). *Pendidikan Kebugaran Jasmani: Orientasi Pembinaan di Sepanjang Hayat*. Jakarta: Ditjen Olahraga, Depdiknas.
- Metzler, M.W. (2005). *Instructional Models for Physical Education*. (2<sup>nd</sup> Ed.). North Cattletrack Rd: Holcomb Hathaway, Publishers, Inc.

- NASPE. (2005). *Physical Best Activity Guide: Elementary Level*. (2<sup>nd</sup> Ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Pangrazi, R.P., & Beighle, A. (2010). *Dynamic Physical Education for Elementary School Children*. San Francisco: Pearson Benjamin Cummings.
- Rink, J.E. (2009). *Designing the Physical Education Curriculum: Promoting Active Lifestyles*. New York: McGraw-Hill Companies, Inc.
- Schmottlach, N., McManama, J., & Hicks, L. (2010). *Physical Education Activity Handbook*. (12<sup>th</sup> Ed.). San Francisco: Pearson Education, Inc.
- Siedentop, D. (2002). "Junior Sport and the Evolution of Sport Cultures." *Journal of Teaching in Physical Education*, 4/21: 394-410.
- Summerford, C. (2000). *PE-4-ME: Teaching Lifelong Health and Fitness*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Thomas, J.R., Lee, A.M., & Thomas, K.T. (1998). *Physical Education for Children: Concepts into Practice*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Thomas, K.T., Lee, A.M., & Thomas, J.R. (2000). *Physical Education for Children: Daily Lesson Plans for Elementary School*. 2<sup>nd</sup> ed. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Wiegren, S., Scott, C., & Rinaldi, A (Eds.). (2010). *Health and Wellness for Life*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Wuest, D.A. & Bucher, C.A. (1995). *Foundations of Physical Education and Sport*. (12<sup>th</sup> Ed.). St. Louis: Mosby-Year Book. Inc.