



LAPORAN KEGIATAN PPM DOSEN

PELATIHAN PENGUKURAN KEBUGARAN JASMANI ANAK SEKOLAH
DASAR BAGI GURU-GURU PENJASORKES DI KABUPATEN KULON
PROGO PROPINSI DIY

Tim pengabdian:

R. Sunardianta

Subagyo

F. Suharjana

Pengabdian Kepada Masyarakat ini Dibiayai dengan Anggaran DIK UNY Tahun 2010
Berdasarkan Surat Keputusan Dekan FIK-UNY Nomor: 150a Tahun 2010

Nomor Perjanjian: 479t/H34.16/PPM/2010

1186e / H34.16 / KU / 2011

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2010

LEMBAR PENGESAHAN

A. Judul Kegiatan: Pelatihan Pengukuran Kebugaran Jasmani Anak Sekolah Dasar Bagi Guru-Guru Penjasorkes di Kabupaten Kulon Progo, Propinsi DIY.

B. Tim Pengabdian:

1. R. Sunardianta, M.Kes (Ketua Pengabdian)
2. Subagyo, M.Pd (Anggota)
3. F. Suharjana, M.Pd (Anggota)

C. Hasil Evaluasi:

1. Pelaksanaan kegiatan pengabdian pada masyarakat telah/~~belum~~ sesuai dengan rancangan yang tercantum dalam proposal
2. Sistematika laporan sudah/~~belum~~ sesuai dengan ketentuan yang tercantum dalam buku pedoman LPM UNY
3. Hal-hal lain sudah/~~belum~~ memenuhi persyaratan dalam hal:

D. Kesimpulan:

Laporan dapat/~~belum~~ dapat diterima

Yogyakarta, November 2010

Disetujui Koordid PPM FIK UNY

Mengetahui



Debar Sunardianta, M.Kes

NIP. 19650301 199001 1 001

SB. Pranotohadi, M.Kes

NIP. 19591103 198502 1 001

KATA PENGANTAR

Puji syukur disampaikan kehadiran Allah SWT, atas karuniaNya pengabdian kepada masyarakat yang berjudul: Pelatihan Pengukuran Kebugaran Jasmani Anak Sekolah Dasar Bagi Guru-Guru Penjasorkes di Kabupaten Kulon Progo, Propinsi DIY, telah selesai sesuai dengan yang direncanakan.

Pengabdian kepada masyarakat ini dibiayai dengan anggaran DIK UNY Tahun 2010 berdasarkan Surat Keputusan Dekan FIK UNY Nomor: 150a Tahun 2010 Nomor Perjanjian: 479t/H34.16/PPM/2010

Pengabdian pada masyarakat ini dilaksanakan oleh:

1. R. Sunardianta, M.Kes (Ketua Pengabdi)
2. Subagyo, M.Pd (Anggota)
3. F. Suharjan, M.Pd (Anggota)

Pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana berkat dukungan dan bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu tim pengabdi menyampaikan ucapan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada:

1. Dekan FIK UNY yang telah memberi kesempatan untuk melakukan pengabdian
2. Guru-guru penjasorkes sekolah dasar Kabupaten Kulon Progo yang telah dengan sungguh-sungguh mengikuti program pengabdian ini

Yogyakarta, Nopember 2010

Pengabdi,

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Analisis Situasi.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Pengabdian.....	3
D. Manfaat Pengabdian.....	4
E. Tinjauan Pustaka.....	4
BAB II METODE PENGABDIAN.....	13
A. Kerangka Pemecahan Masalah.....	13
B. Strategi Pelaksanaan.....	13
C. Materi Pengabdian.....	13
D. Metode Kegiatan.....	14
E. Evaluasi.....	14
F. Jadwal Pelaksanaan Kegiatan.....	14
BAB III HASIL PENGABDIAN DAN PEMBAHASAN.....	15
A. Lokasi Pengabdian.....	15
B. Lama Pelaksanaan.....	15
C. Realisasi dan Pihak Terkait.....	15
D. Khalayak Sasaran.....	16
E. Keterkaitan.....	16
F. Faktor Penghambat.....	16
G. Faktor Pendukung.....	17
BAB IV KESIMPULAN DAN SARAN.....	18
A. Kesimpulan.....	18
B. Saran.....	18
DAFTAR PUSTAKA.....	19
LAMPIRAN.....	20

BAB I PENDAHULUAN

A. Analisis Situasi

Pelaksanaan pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah-sekolah mulai dari sekolah dasar merupakan sebuah infestasi dalam jangka panjang dalam upaya pembinaan sumber daya manusia Indonesia yang berkualitas. Hasilnya akan dicapai dalam waktu yang cukup lama. Oleh karena itu, upaya pembinaan olahraga bagi masyarakat dan anak didik melalui pendidikan jasmani dan olahraga perlu dilakukan secara terus menerus dengan kesadaran, kesabaran, keikhlasan, serta kemauan dari kita semua sebagai insan olahraga.

Sebagai upaya pengembangan olahraga melalui pendidikan, kita berharap pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan di lembaga-lembaga pendidikan formal mulai dari sekolah dasar sampai perguruan tinggi dapat berkembang lebih baik lagi agar mampu menjadi landasan bagi pembinaan keolahragaan secara nasional. Salah satu tujuan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani anak didik melalui pembiasaan beraktivitas jasmani atau berolahraga.

Derajat kesehatan dan kebugaran jasmani dipengaruhi oleh berbagai ubahan, yang terkadang sulit dianalisis. Faktor latihan atau aktivitas fisik jika dilakukan dengan terprogram merupakan faktor dominan yang mempengaruhi kebugaran maupun kesehatan seseorang. Pola hidup termasuk pola makan dengan tercukupi gizi serta pengaturan istirahat yang baik merupakan faktor lain yang

tidak kalah pentingnya untuk menciptakan kesehatan maupun kebugaran jasmani. Lingkungan hidup yang higienis juga sangat mempengaruhi kondisi kesehatan seseorang. Faktor-faktor tersebut saling mempengaruhi satu dengan yang lain. Jika faktor-faktor tersebut tidak saling mendukung, maka mustahil dapat tercipta derajat kesehatan maupun kebugaran jasmani yang baik.

Guru pendidikan jasmani mempunyai peranan yang sangat besar dalam membentuk dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani anak sekolah. Dengan memberikan pengertian, arahan, serta tindakan kepada anak didik tentang bagaimana upaya yang harus dilakukan agar kesehatan dan kebugaran jasmani dapat dikembangkan. Untuk mengetahui dan memonitor kebugaran jasmani anak sekolah dasar, perlu dilakukan tes serta pengukuran secara periodik, sehingga diperlukan kemampuan dan keterampilan khusus dari guru pendidikan jasmani.

Banyak sekolah dasar di Kabupaten Kulon Progo yang belum memiliki data tentang kebugaran jasmani anak didiknya. Hal ini dikarenakan guru penjasorkesnya kurang memahami bagaimana cara mengukurnya, sehingga perlu diberikan pengetahuan, pemahaman serta keterampilan melalui sosialisasi cara pengukuran kebugaran jasmani anak sekolah dasar. Sebenarnya banyak cara yang dapat digunakan untuk mengukur kebugaran jasmani untuk anak sekolah dasar. Masing-masing cara memiliki kelebihan serta kekurangannya, sehingga kita perlu memahami cara mana yang paling tepat dipergunakan untuk mengukur kebugaran jasmani anak sekolah dasar.

Untuk mengukur dan mengetahui kebugaran jasmani anak sekolah dasar, cara yang paling tepat adalah dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), yang disesuaikan dengan kelompok usia. Melalui kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat tentang sosialisasi pengukuran kebugaran jasmani anak sekolah dasar bagi guru-guru penjasorkes se Kabupaten Kulon Progo ini, akan memberikan pemahaman dan keterampilan tentang bagaimana cara mengukur kebugaran jasmani nanak didik, sehingga semua sekolah dasar di Kabupaten Kulon Progo memiliki data kebugaran jasmani anak didiknya, dan dapat digunakan sebagai pedoman dalam memberikan program aktivitas jasmani/olahraga di sekolah masing-masing.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat dirumuskan masalah :”Bagaimana cara pengukuran kebugaran jasmani anak sekolah dasar bagi guru-guru penjasorkes di Kabupaten Kulon Progo?”

C. Tujuan

Tujuan yang ingin dicapai melalui kegiatan sosialisasi ini adalah:

1. Untuk meningkatkan layanan FIK UNY kepada lembaga lain, yaitu bagi guru-guru penjasorkes sekolah dasar di Kabupaten Kulon Progo.
2. Mensosialisasikan tes kebugaran jasmani untuk anak sekolah dasar bagi guru-guru penjasorkes se Kabupaten Kulon Progo.

3. Semua sekolah dasar di Kabupaten Kulon Progo memiliki data kebugaran jasmani siswa.

D. Manfaat

Manfaat yang diharapkan dari kegiatan ini adalah:

1. Bagi lembaga, kegiatan ini untuk memberikan layanan kepada masyarakat, terutama bagi guru-guru penjasorkes di Kabupaten Kulon Progo.
2. Bagi guru-guru penjasorkes di Kabupaten Kulon Progo, kegiatan ini dapat memberikan pengalaman, pemahaman, dan keterampilan dalam mengukur kebugaran jasmani anak didiknya.
3. Bagi sekolah, setelah diketahuinya kebugaran jasmani anak didiknya, maka dapat digunakan sebagai bahan dalam menentukan program pelaksanaan aktivitas fisik/olahraga di sekolahnya.

E. Tinjauan Pustaka

Kebugaran jasmani (*physical fitness*) yang memadai merupakan keadaan yang sangat didambakan oleh setiap orang. Dengan memiliki kesegaran jasmani yang cukup, seseorang sangat dimungkinkan akan dapat melakukan kegiatan sehari-hari tanpa timbul kelelahan yang berarti. Bagi para pekerja, mereka dapat bekerja sesuai dengan tuntutan pekerjaannya. Bagi anak sekolah khususnya anak sekolah dasar, kebugaran jasmani akan sangat bermanfaat untuk dapat tumbuh dan berkembang, serta menuaikan tugas sehari-hari seperti bermain dan belajar.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugas sehari-hari dengan mudah, tanpa merasa lelah yang berlebihan, serta mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan mendadak (Sumosardjuno, 1989). Menurut Suharjana (2004:5), bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan aktivitas sehari-hari sesuai pekerjaan tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang. Menurut Howley dan Franks (1992:24) *Physical Fitness: Striving for optimal physical quality of life, including obtaining criterion levels of physical fitness test scores, and low risk of developing health problem.*

Dari beberapa pendapat pakar di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kualitas seseorang untuk melakukan aktivitas sesuai pekerjaannya secara optimal tanpa menimbulkan problem kesehatan dan kelelahan berlebihan.

Kebugaran jasmani terdiri dari beberapa komponen seperti yang dikemukakan oleh Rusli Lutan dan Adang Suherman (2000: 176), bahwa komponen kebugaran jasmani meliputi: kekuatan otot, daya tahan umum, daya tahan otot, dan kelenturan. Menurut Len Kravitz dalam Sadoso Sumosardjuno (2001: 5-7), bahwa unsur-unsur kebugaran jasmani terdapat lima komponen, yaitu: daya tahan kardiorespirasi/kondisi aerobik, kekuatan otot, daya tahan otot, kelenturan dan komposisi tubuh. Rusli Lutan (2001:8) menyatakan bahwa komponen kebugaran jasmani terdiri dari kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan, yang mengandung unsur empat pokok yaitu: kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan aerobik, dan fleksibilitas, serta kebugaran jasmani

yang berkaitan dengan *performance*, mengandung unsur-unsur: koordinasi, kelincahan, kecepatan gerak, dan keseimbangan.

Menurut Giam yang dikutip oleh Suharjana (2003: 18), bahwa komponen kebugaran jasmani terdiri dari dua macam, yaitu komponen kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan meliputi: kardiorespirasi, komposisi tubuh, daya tahan otot, kelentukan dan komponen kebugaran yang berhubungan dengan penampilan yang meliputi: kelincahan, kecepatan, daya ledak, koordinasi, serta ketangkasan.

Seseorang dapat dikatakan memiliki status kebugaran jasmani yang baik, kalau seseorang tersebut memenuhi derajat kebugaran yang baik menurut parameter tertentu. Salah satu parameter yang dapat digunakan untuk menentukan derajat kebugaran jasmani anak sekolah dasar adalah Tes Kesegaran/Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang terdiri dari rangkaian lima butir tes.

Untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran jasmani yang baik, seseorang harus berpola hidup sehat (*quality of life*). Menurut Sharkey (2003: 30), untuk mencapai "*quality of life*" tersebut ada tiga aspek yang harus dipenuhi, yaitu: mengatur makanan, mengatur istirahat, dan melakukan aktivitas (berolahraga).

Mengatur makanan. Untuk melakukan aktivitas sehari-hari manusia memerlukan energi. Energi tersebut diperoleh dari makanan yang dikonsumsi sehari-hari. Proporsi makanan yang baik adalah: karbohidrat 60%, lemak 25%, dan protein 15%.

Mengatur istirahat. Istirahat diperlukan manusia untuk memberikan *recovery* terhadap aktivitas faali tubuh, sehingga tubuh dapat melakukan kerja sehari-hari dengan baik. Istirahat digunakan tubuh untuk membuang asam laktat, sehingga tubuh bisa segar kembali.

Melakukan aktivitas (berolahraga). Dengan berolahraga, seseorang akan mencapai tingkat kebugaran jasmani yang baik. Jika kebugaran jasmani seseorang baik, maka harapannya orang tersebut juga akan memiliki derajat kesehatan yang baik pula.

Bagi anak sekolah dasar, kebugaran jasmani sangat diperlukan untuk keperluan belajar di sekolah maupun belajar di lingkungannya, misalnya bermain, karena karakteristik anak sekolah dasar diantaranya yaitu senang bermain yang memerlukan kemampuan fisik yang bugar. Selain itu juga untuk belajar juga memerlukan kebugaran yang baik.

Begitu pentingnya kebugaran jasmani bagi anak-anak sekolah dasar, sehingga harus selalu dipantau bagaimana kebugaran jasmani mereka. Tugas untuk memantau kebugaran jasmani anak sekolah adalah guru penjasorkes, sehingga mereka harus memiliki pengetahuan, pemahaman, serta keterampilan bagaimana cara mengukur kebugaran jasmani anak didiknya.

Kebugaran Jasmani anak sekolah dasar merupakan kondisi tubuh yang berhubungan dengan kemampuan dan kesanggupan anak untuk melakukan suatu kegiatan dengan menggunakan kecepatan, kekuatan, daya ledak dan daya tahan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Salah satu mata pelajaran yang tercantum dalam kurikulum pendidikan murid sekolah dasar adalah penjasorkes. Salah satu tujuan khususnya adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani anak atau setidaknya untuk memelihara kebugaran jasmani mereka.

Sebagai mata pelajaran yang dilaksanakan melalui proses belajar mengajar, maka pada akhir setiap satuan waktu belajar harus dilaksanakan penilaian atau evaluasi untuk mengkaji keberhasilannya. Demikian pula dengan tujuan khusus meningkatkan kebugaran jasmani murid sekolah dasar. Untuk menilai kebugaran jasmani ini diperlukan adanya tolok ukur yaitu berupa sebuah instrumen tes lengkap dengan norma penilaiannya.

Mengetahui dan menilai tingkat kebugaran jasmani anak sekolah dasar dapat dilakukan dengan melaksanakan Tes Kesegaran/Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Tes ini dibagi menjadi beberapa kelompok, dan yang menjadi dasar pembagian kelompok adalah usia/umur, bukan tingkatan sekolah. Untuk anak sekolah dasar biasanya berusia antara 6 sampai 12 tahun, dalam pelaksanaan tes kebugaran jasmani masuk dalam kelompok usia 6 – 9 tahun, serta 10 – 12 tahun.

Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 6 – 9 Tahun:

Rangkaian tes untuk putra dan putri sama, terdiri dari:

1. Lari 30 meter, untuk mengukur kecepatan.
2. Gantung siku tekuk, untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.

3. Baring duduk 30 detik, untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
4. Loncat tegak, untuk mengukur tenaga eksplosif.
5. Lari 600 meter, untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan.

Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10 – 12 Tahun:

Rangkaian tes untuk putra dan putri sama, terdiri dari:

1. Lari 40 meter, untuk mengukur kecepatan.
2. Gantung siku tekuk, untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.
3. Baring duduk 30 detik, untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
4. Loncat tegak, untuk mengukur tenaga eksplosif.
5. Lari 600 meter, untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan.

Petunjuk Umum Pelaksanaan:

1. Peserta
 - a. Tes ini memerlukan banyak tenaga, oleh sebab itu peserta harus benar-benar dalam keadaan sehat dan siap untuk melaksanakan tes, sehingga perlu dicek.
 - b. Diharapkan sudah makan, sedikitnya 2 (dua) jam sebelum melakukan tes.
 - c. Disarankan memakai pakaian olahraga dan bersepatu olahraga.
 - d. Hendaknya mengerti dan memahami cara pelaksanaan tes.

- e. Diharapkan melakukan pemanasan (*warming up*) lebih dahulu sebelum melakukan tes.
- f. Jika tidak dapat melaksanakan satu jenis tes atau lebih, dinyatakan gagal/tidak mendapatkan nilai.

2. Petugas

- a. Harap memberikan pemanasan lebih dahulu.
- b. Memberikan kesempatan kepada peserta untuk mencoba gerakan-gerakan.
- c. Harap memperhatikan perpindahan pelaksanaan butir tes satu ke butir tes berikutnya secepat mungkin.
- d. Harap memberikan nomor dada yang jelas dan mudah dilihat oleh petugas.
- e. Bagi peserta yang tidak dapat melakukan satu butir tes/lebih tidak diberi nilai.
- f. Untuk mencatat hasil tes dapat mempergunakan formulir perorangan atau gabungan.

3. Alat dan fasilitas

- a. Lintasan lari atau lapangan yang datar dan tidak licin.
- b. Stopwatch
- c. Bendera Start
- d. Tiang pancang
- e. Nomor dada

- f. Palang tunggal
- g. Papan berskala untuk loncat tegak, serbuk kapur dan penghapus
- h. Formulir tes dan alat tulis
- i. Peluit, dll.

4. Ketentuan Pelaksanaan

a. Tes Kesegaran/Kebugaran Jasmani Indonesia ini merupakan satu rangkaian tes. Oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan dalam satu satuan waktu.

b. Urutan pelaksanaannya sebagai berikut:

Pertama : Lari 40 meter

Kedua : Gantung siku tekuk

Ketiga : Baring duduk 30 detik

Keempat : Loncat tegak

Kelima : Lari 600 meter

Bagi para guru pendidikan jasmani di sekolah, pemakaian tolok ukur kebugaran jasmani ini merupakan alat yang baik untuk menilai keberhasilan tugasnya dalam mengajar pendidikan jasmani. Penilaiannya dapat dilakukan lebih obyektif karena peningkatan potensi anak didiknya dapat dinilai dengan angka yang mempunyai harga terukur. Namun perlu diingat bahwa penilaian kebugaran jasmani ini bukan satu-satunya instrumen untuk menentukan nilai penjasorkes anak, tetapi dapat dipakai sebagai salah satu butir dalam penentuan nilai.

Semoga guru-guru penjasorkes secara periodik melaksanakan tes kebugaran jasmani anak didiknya, sehingga selalu dapat memantau bagaimana perkembangan kebugaran jasmaninya. Dengan demikian dapat pula dipakai sebagai tolok ukur apakah pelaksanaan pembelajaran penjasorkes dan aktivitas olahraga di sekolahnya sudah sesuai dengan yang diharapkan atautkah belum.

BAB II METODE PENGABDIAN

A. Kerangka Pemecahan Masalah

Pengabdian masyarakat ini menggunakan cara ceramah dan diskusi untuk memahami Tes Kesegaran/Kebugaran Jasmani Indonesia, selanjutnya dilakukan simulasi pelaksanaan tesnya. Dimulai dari menyiapkan sarana dan prasarannya yang diperlukan, kelengkapan pencatatan hasil pengukuran masing-masing data pengukuran, petugas pelaksana tes, sampai pada pengolahan data sehingga hasil tes kesegaran/kebugaran jasmani diketahui.

B. Strategi Pelaksanaan

Surat izin pelaksanaan sosialisasi dibuat terlebih dahulu, serta membuat kesepakatan kapan pelaksanaan kegiatannya. Selanjutnya kita mengundang guru-guru penjasorkes di kabupaten Kulon Progo sesuai dengan jadwal yang dibuat untuk diberikan pelatihan

C. Materi Pengabdian

Materi sajian dalam sosialisasi ini adalah:

1. Kosnef dasar kesegaran/kebugaran jasmani dan macam-macam instrumen pengukurannya
2. Simulasi pelaksanaan Tes Kesegaran/Kebugaran Jasmani Indonesia
3. Mengolah data hingga diketahui hasilnya

D. Metode Kegiatan

Metode yang digunakan adalah ceramah, diskusi dan simulasi. Dalam simulasi peserta dibagi dalam beberapa kelompok, dan masing-masing kelompok melaksanakan simulasi pelaksanaan Tes Kesegaran/Kebugaran Jasmani Indonesia dari menyiapkan tempat, alat-alat, balangko pencatat hasil, petugas (*testor*) dan orang yang dites (*testee*), sampai pada pengolahan data hingga diketahui hasilnya.

E. Evaluasi

Evaluasi pada pengabdian ini berupa:

- a. Respon peserta terhadap kegiatan yang dilakukan, dengan cara pengamatan dengan indikator perhatian serta kesungguhan.
- b. Hasil dari simulasi.

F. Pelaksanaan Kegiatan

No.	Kegiatan	Waktu
1	Persiapan	Mei 2010
2	Pelaksanaan	Juni 2010
3	Evaluasi	Juli 2010
4	Penyusunan Laporan	Agustus 2010

BAB III

HASIL PENGABDIAN DAN PEMBAHASAN

A. Lokasi Pengabdian

Pengabdian pada masyarakat ini dilakukan di Kampus Wates Universitas Negeri Yogyakarta yang terletak di Serut, Pengasih, Kulon Progo, Daerah Istimewa Yogyakarta.

B. Lama Pelaksanaan

Pengabdian pada masyarakat yang berupa pelatihan ini dilakukan selama 2 (dua) hari efektif, yaitu:

1. Hari Sabtu, tanggal 6 November 2010, jam 08.00 s/d 14.00 WIB.
2. Hari Minggu, tanggal 7 Noember 2010, jam 08.00 s/d 14.00 WIB.

C. Realisasi dan Pihak Terkait

Program ini dapat berjalan dengan lancar dan mendapat tanggapan yang sangat antusias dari peserta dengan sangat baik. Pihak yang terkait adalah Kelompok Kegiatan Guru (KKG) Pendidikan Jasmani di Kabupaten Kulon Progo, Daerah Istimewa Yogyakarta.

D. Khalayak Sasaran

Yang menjadi sasaran dalam pelatihan ini adalah guru-guru pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan sekolah dasar di Kabupaten Kulon Progo yang berjumlah 34 orang.

E. Keterkaitan

Program pelatihan pengukuran kebugaran jasmani anak sekolah dasar merupakan suatu perwujudan kepedulian Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta terhadap tugas pengabdian masyarakat, khususnya terhadap guru-guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan sekolah dasar di Kabupaten Kulon Progo, Daerah Istimewa Yogyakarta. Jadi kegiatan ini dapat berjalan karena adanya kerja sama antara kedua belah pihak, yaitu antara FIK-UNY dengan guru-guru penjasorkes di Kabupaten Kulon Progo.

F. Faktor Penghambat

Faktor penghambat yang paling nampak dalam kegiatan ini adalah tidak dapat terjangkaunya semua guru-guru penjasorkes sekolah dasar se Kabupaten Kulon Progo untuk mengikuti pelatihan ini, sehingga peserta hanya diwakili oleh sebagian guru-guru penjasorkes saja. Demikian pula untuk praktek pengukuran tingkat kebugaran jasmani, tidak mendatangkan anak-anak sekolah dasar, tetapi dipraktikkan oleh peserta pelatihan.

G. Faktor Pendukung

Faktor pendukung dalam kegiatan ini adalah motivasi yang sangat tinggi dari khalayak sasaran, karena kegiatan tersebut memang sangat dibutuhkan oleh guru-guru penjasorkes. Faktor pendukung yang lain yaitu pematerya dari para pakar kebugaran jasmani FIK-UNY.

BAB IV KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Program Pengabdian pada masyarakat pelatihan pengukuran kebugaran jasmani anak sekolah dasar bagi guru-guru penjasorkes dapat terlaksana dengan baik. Hal ini ditandai dengan kesungguhan guru-guru penjasorkes sebagai peserta untuk mengikuti pelaksanaan program dari awal sampai akhir.

B. Saran-Saran

Khalayak sasaran perlu dijangkau semua, jadi tidak hanya perwakilan saja melainkan semua guru-guru penjasorkes sekolah dasar diikutkan, selain itu juga bagi guru-guru penjasorkes tingkat SLTP dan SLTA perlu pula diberikan pelatihan pula.

DAFTAR PUSTAKA

- Howley, E.T. dan Franks, B.D. (1992). *Health Fitness Instruktur's Handbook*. South Australia: Kinetics Publisher.Inc.
- Rusli Lutan. (2001). *Pendidikan Kebugaran Jasmani Orientasi Pembinaan di Sepanjang Hayat*. Jakarta: Ditjen Or. Pemdiknas.
- Sumosardjuno, S. (1989). *Petunjuk Praktis Kesehatan Olahraga*. Jakarta: Karya Grafita Utama.
- Sharkey, B.J. (2003). *Fitness and Health*. Alih Bahasa Kebugaran dan Kesehatan oleh: Eri Desmarini Nasution. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Suharjana (2004). *Kebugaran Jasmani*. Buku Pegangan Kuliah Mahasiswa FIK UNY. Yogyakarta: FIK UNY.
- Soekaptiadi Soekarno. (1992). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 6-9 Tahun*. Jakarta: Depdikbud Puskesjasrek.
- Soekaptiadi Soekarno, (1992). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10-12 Tahun*. Jakarta: Depdikbud Puskesjasrek.

LAMPIRAN

DAFTAR HADIR
 PESERTA PELATIHAN PENGUKURAN KEBUGARAN JASMANI
 SISWA SD BAGI GURU PENJASORKES SD SE KAB. KULON PROGO

Hari/ Tanggal :Minggu/ 7 November 2010

NO	NAMA	ASAL SEKOLAH	TANDA TANGAN
1	Teguh Fambudi	SDN i Rajawana	1
2	Zaenal Arifin	SDN Ikradenan	2
3	Priyadi Dwi Wahyudi	SDN Siluk	3
4	Anwarudin	SD Muh III Wonopeti	4
5	Slamet Riyanto	SDN Trayu	5
6	Nanang Agus Isnantoro	MI Ma'arif Kokap	6
7	Heru Ismanto	SDN Sungapan II	7
8	Agus Triandari Ferdias T.	SD I Tersobo	8
9	Hendro Susanto	SDN Pulosaren	9
10	Dwi Rahayu Maretalina	SDN II Majasari	10
11	Pevianti Dwiana A	SD Muh Sidorejo	11
12	Eko Prastowo Aprianto	SDN Kaliwungu I	12
13	Widiyanto	SDN Plodongan	13
14	Akhid Khamdani	SDN Pelutan	14
15	Supriyanta	SDN Purbayan	15
16	Setyono	SDN Sokoagung	16
17	Puji Arifin	SDN Kaligintung	17
18	Empu Nugraha	SDN Menayu I	18
19	Agus Ari Wibowo	SDN Mendiro	19
20	Eri Akhid Hermawan	SD Muh Maesan	20
21	Heri Purwanto	SD Sungapan I	21
22	Anang Budi Irawan	SD Bopkri Gunungjijo	22
23	Zudhi Pramono	SD Muh Kalisoko	23
24	Ganjar Nugroho	SD MUH Siliran	24
25	Andi Nugroho	SDN Bunder I	25
26	Andi Kurnianta	SDN Brosot	26
27	Imam Muafik	SDN II Gunungwaled	27
28	Moh. Tamzis	SDN I Temon	28
29	Nur Hidayat	SDN Tunggorono	29
30	Qoyimah	MI Ma'arif Brajan	30
31	Mulyana	SD Karang Tengah IV	31
32	Rohmadi	SDN Gowong	32
33	Latif Usmanto	SDN Rowo Panjang	33
34	Antonius Nugroho	SD N ROWO PANJANG	34

DAFTAR HADIR
 PESERTA PELATIHAN PENGUKURAN KEBUGARAN JASMANI
 SISWA SD BAGI GURU PENJASORKES SD SE KAB. KULON PROGO

Hari/ Tanggal : Sabtu/ 6 November 2010

NO	NAMA	ASAL SEKOLAH	TANDA TANGAN
1	Teguh Fambudi	SDN i Rajawana	1
2	Zaenal Arifin	SDN Ikradenan	2
3	Priyadi Dwi Wahyudi	SDN Siluk	3
4	Anwarudin	SD Muh III Wonopeti	4
5	Slamet Riyanto	SDN Trayu	5
6	Nanang Agus Isnantoro	MI Ma'arif Kokap	6
7	Heru Ismanto	SDN Sungapan II	7
8	Agus Triandari Ferdias T.	SD I Tersobo	8
9	Hendro Susanto	SDN Pulosaren	9
10	Dwi Rahayu Maretalina	SDN II Majasari	10
11	Pevianti Dwiana A	SD Muh Sidorejo	11
12	Eko Prastowo Aprianto	SDN Kaliwungu I	12
13	Widiyanto	SDN Plodongan	13
14	Akhid Khamdani	SDN Pelutan	14
15	Supriyanta	SDN Purbayan	15
16	Setyono	SDN Sokoagung	16
17	Puji Arifin	SDN Kaligintung	17
18	Empu Nugraha	SDN Menayu I	18
19	Agus Ari Wibowo	SDN Mendiro	19
20	Eri Akhid Hermawan	SD Muh Maesan	20
21	Heri Purwanto	SD Sungapan I	21
22	Anang Budi Irawan	SD Bopkri Gunungjijo	22
23	Zudhi Pramono	SD Muh Kalisoko	23
24	Ganjar Nugroho	SD MUH Siliran	24
25	Andi Nugroho	SDN Bunder I	25
26	Andi Kurnianta	SDN Brosot	26
27	Imam Muafik	SDN II Gunungwaled	27
28	Moh. Tamzis	SDN I Temon	28
29	Nur Hidayat	SDN Tunggorono	29
30	Qoyimah	MI Ma'arif Brajan	30
31	Mulyana	SD Karang Tengah IV	31
32	Rohmadi	SDN Gowong	32
33	Latif Usmanto	SDN Rowo Panjang	33
34	Antonius Nugroho	SD N ROWO PANJANG	34



DEPARTEMEN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

PIAGAM

Nomor : 20/PPM/FIK-UNY/VIII/2010

Diberikan Kepada

Teguh Fambudi

Sebagai

PESERTA

Dalam kegiatan Pelatihan Pengukuran Kebugaran Jasmani Anak Sekolah Dasar Bagi Guru-Guru Penjasorkes di Kabupaten Kulon Progo, Propinsi DIY Bekerjasama dengan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang Dilaksanakan Selama 2 Hari (12 Jam), Tanggal: 6 dan 7 November Tahun 2010.

Yogyakarta, 08 November 2010

Dekan FIK UNY

*Sumaryanto, M.Kes.
NIP. 19650301 199001 1 001*

Ketua PPM

*R. Sunardianta, M.Kes..
NIP. 19581101 198603 1 002*



