SEMINAR NASIONAL HASIL PENELITIAN DAN PENGABDIAN 2026
UNIVERSITAS LAMPUNG

PEMBELAJARAN PJOK MELALUI IMPLEMENTASI TES DAN PENGUKURAN KEBUGARAN JASMANI BERBASIS DIGITAL PADA GURU MGPM SMP SE-KOTA METRO

Penulis & Afiliasi
Dr. Riyan Jaya Sumantri, M.Pd.; Alfia Ramadhina, M.Or.; Muhammad Fajril Rifaldo, M.Pd.; Kartika Eka Pertiwi, M.Pd.; Drs. Dwi Priyono, M.Pd.
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung

PENDAHULUAN

Latar Belakang
- Kebugaran jasmani merupakan aspek penting dalam pembelajaran PJOK karena mendukung kesehatan, aktivitas fisik, dan perkembangan motorik siswa.
- Di sekolah, tes kebugaran masih sering dilakukan secara manual sehingga pencatatan, analisis, dan monitoring hasil belum optimal.
- Pemanfaatan teknologi digital diperlukan agar evaluasi pembelajaran PJOK lebih sistematis, terdokumentasi, dan berbasis data.

Masalah
- Guru PJOK belum memiliki keterampilan memadai dalam melaksanakan tes kebugaran secara sistematis.
- Pencatatan hasil tes dan pengolahan data masih dilakukan secara manual.
- Belum tersedia sistem monitoring kebugaran siswa berbasis digital di sekolah.

Tujuan
- Meningkatkan kompetensi guru PJOK dalam tes dan pengukuran kebugaran jasmani.
- Meningkatkan kemampuan pemanfaatan teknologi digital untuk evaluasi kebugaran siswa.
- Mengembangkan sistem monitoring kebugaran jasmani berbasis digital.
- Mendukung peningkatan kualitas evaluasi pembelajaran PJOK di sekolah.

METODOLOGI

Metode
Pemberdayaan masyarakat melalui pelatihan, praktik, pendampingan, dan evaluasi program.

Subjek
Guru PJOK MGPM SMP se-Kota Metro dengan target 20 peserta.

Langkah-langkah
Persiapan dan identifikasi kebutuhan; penyusunan modul; workshop; implementasi di sekolah; pendampingan; evaluasi.

Analisis Data
Pre-test dan post-test, observasi praktik, kuesioner kepuasan, serta analisis penggunaan sistem digital.

HASIL

Kepuasan total: 87,96% (Sangat Puas)

Persentase Kepuasan per Aspek



Luaran Program

No.	Luaran
1	Peningkatan pemahaman dan keterampilan guru dalam tes kebugaran jasmani
2	Tersusunnya modul pelatihan tes kebugaran jasmani berbasis digital
3	Tersedianya format/sistem monitoring kebugaran siswa berbasis digital
4	Publikasi artikel ilmiah pada jurnal pengabdian kepada masyarakat

Catatan: angka kepuasan pada dokumen sumber dinyatakan sebagai data simulasi terhadap 20 guru.

PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian menunjukkan bahwa pelatihan yang memadukan materi konseptual, praktik tes kebugaran, dan penggunaan perangkat digital diterima positif oleh peserta. Digitalisasi memberi peluang untuk mempercepat pencatatan, analisis, dan monitoring hasil tes, namun tetap memerlukan latihan lebih intensif, dukungan perangkat, serta pendampingan lanjutan.

Implikasi Praktis
- Guru dapat melakukan evaluasi kebugaran siswa secara lebih sistematis, terdokumentasi, dan berbasis data.

Rekomendasi Lanjutan
- Perlu klinik digital MGPM, standardisasi format data, serta evaluasi berkala untuk keberlanjutan implementasi.

KESIMPULAN

Program pengabdian ini relevan dengan kebutuhan penguatan kompetensi guru PJOK dalam tes dan pengukuran kebugaran jasmani berbasis digital. Evaluasi kepuasan dalam dokumen sumber menunjukkan respons sangat positif sebesar 87,96% dalam kategori sangat puas. Keberlanjutan program perlu diarahkan pada pendampingan, standardisasi data, dan pengembangan sistem yang sederhana, aman, dan mudah digunakan.

Implikasi Praktis
- Tes kebugaran berbasis digital mendukung umpan balik pembelajaran dan pemantauan kebugaran siswa.

Rekomendasi Lanjutan
- Sekolah dan MGPM perlu menindaklanjuti melalui praktik rutin, dukungan sarana, dan pendampingan digital.

REFERENSI

1. Hoeger, W.W.K. & Hoeger, S.A. (2021). *Principles and Labs for Fitness and Wellness.*
2. UNESCO. (2023). Global Education Monitoring Report 2023: Technology in Education.
3. World Health Organization. (2020). WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour.
4. Darling-Hammond, L., Hyler, M.E., & Gardner, M. (2020). Effective Teacher Professional Development.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Universitas Lampung, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, MGPM PJOK SMP se-Kota Metro, sekolah mitra, dan seluruh guru peserta atas dukungan dan partisipasinya dalam kegiatan pengabdian ini.