

LAPORAN PENGABDIAN

PELATIHAN PENGUKURAN ANTROPOMETRI DAN KEBUGARAN DASAR BAGI GURU PJOK



TIM PENGUSUL

KETUA	:	A. Ine Aprilia Damai, S.Or., M.Or.	NIDN	:	0902049701
ANGGOTA	:	Muh Jamil Abdillah, S.Or., M.Or.	NIDN	:	0920119801
		Adelvin Sangkalabu	NIM	:	2389201002
		Aldy Saputra	NIM	:	2489201009
		Resy Sarita	NIM	:	2489201015

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS CAHAYA PRIMA
TAHUN 2024**

HALAMAN PENGESAHAN

PENGABDIAN MASYARAKAT UNIVERSITAS CAHAYA PRIMA

1. Judul Kegiatan : Pelatihan Pengukuran Antropometri dan Kebugaran Dasar Bagi Guru PJOK
2. Ketua Tim Pengabdi :
 - a. Nama Lengkap : A. Ine Aprilia Damai, S.Or., M.Or.
 - b. NIDN : 0902049701
 - c. Jabatan/golongan : Asisten Ahli
 - d. Program Studi : Ilmu Keolahragaan
 - e. Bidang Keahlian : Kesehatan Olahraga
 - f. Alamat Surel :
- Anggota Tim Penyusul :
 - a. Jumlah Anggota : 4
 - b. Nama Anggota 1/ Bidang Keahlian : Muh Jamil Abdillah, S.Or., M.Or./ Kesehatan Olahraga
 - c. Nama Anggota 2/ Bidang Keahlian : Adelvin Sangkalabu
- Lokasi Kegiatan :
 - a. Wilayah mitra (Desa/Kecamatan) : Kabupaten Bone
 - b. Kabupaten/Kota : Kabupaten Bone
 - c. Provinsi : Sulawesi Selatan
- Luaran Yang dihasilkan : Laporan Pengabdian kepada Masyarakat
- Periode Pelaksanaan : 12 Agustus 2024
- Biaya Total : Rp. 1.166.000

Menyetujui
Dekan



Dr. M. Awaluddin A., S.Sos, M.Si.
NIDN. 0922098505

Watampone, 15 Agustus 2024
Ketua Pengabdi

A. Ine Aprilia Damai, S.Or., M.Or.
NIDN. 0902049701

Mengetahui,
Ka. LPPM



Dr. Yusriadi, M.Si.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga tulisan ini yang berjudul "Pelatihan Pengukuran Antropometri dan Kebugaran Dasar bagi Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK)" dapat diselesaikan dengan baik.

Tulisan ini disusun sebagai bagian dari upaya untuk memberikan pemahaman mengenai pentingnya pengukuran antropometri dan kebugaran dasar dalam mendukung peningkatan kompetensi guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Melalui pelatihan ini, diharapkan guru PJOK mampu melaksanakan pengukuran kondisi fisik peserta didik secara objektif, sistematis, akurat, dan sesuai dengan kaidah ilmiah sehingga hasilnya dapat dimanfaatkan sebagai dasar penyusunan program pembelajaran, pembinaan olahraga, serta pemantauan pertumbuhan dan perkembangan peserta didik.

Penulis berharap tulisan ini dapat menjadi sumber informasi dan referensi bagi guru PJOK, mahasiswa, akademisi, maupun praktisi olahraga dalam meningkatkan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani serta penerapan pengukuran antropometri dan kebugaran dasar secara tepat di lingkungan sekolah.

Penulis menyadari bahwa tulisan ini masih memiliki berbagai keterbatasan, baik dari segi isi maupun penyajiannya. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan sebagai bahan evaluasi dan penyempurnaan pada penulisan selanjutnya.

Akhir kata, penulis berharap semoga tulisan ini dapat memberikan manfaat, menambah wawasan pembaca mengenai pentingnya pengukuran antropometri dan kebugaran dasar, serta memberikan kontribusi positif bagi peningkatan kompetensi guru PJOK dan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani di Indonesia.

Watampone, 15 Mei 2024

Penyusun,

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	ii
KATA PENGANTAR	1
DAFTAR ISI.....	2
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
2.1 Rumusan Masalah.....	1
2.3 Tujuan Penulisan.....	1
BAB II.....	3
PEMBAHASAN	3
2.1 Pengertian Antropometri.....	3
2.2 Tujuan Pengukuran Antropometri	5
2.3 Alat Pengukuran Antropometri.....	5
2.4 Prosedur Pengukuran Antropometri.....	5
2.5 Pengertian Kebugaran Jasmani	6
2.6 Tes Kebugaran Dasar.....	9
2.7 Pelaksanaan Pelatihan bagi Guru PJOK	9
2.8 Kompetensi yang Diharapkan.....	10
2.9 Manfaat Pelatihan	10
BAB III	12
METODE PELAKSANAAN	12
BAB IV	1
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	1
BAB V	1
PENUTUP	1
5.1 Kesimpulan	1
B. Saran.....	1
DAFTAR PUSTAKA	2

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memiliki peran strategis dalam membentuk peserta didik yang sehat, aktif, dan bugar. Selain memberikan pembelajaran praktik olahraga, guru PJOK juga bertanggung jawab melakukan evaluasi terhadap kondisi fisik peserta didik sebagai dasar penyusunan program pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan individu.

Salah satu kompetensi yang harus dimiliki guru PJOK adalah kemampuan melakukan pengukuran antropometri dan kebugaran jasmani. Pengukuran antropometri digunakan untuk mengetahui karakteristik ukuran tubuh, status pertumbuhan, dan komposisi tubuh peserta didik. Sementara itu, tes kebugaran dasar bertujuan mengukur kemampuan fisik seperti daya tahan, kekuatan, kelincahan, kecepatan, dan fleksibilitas.

Namun demikian, masih banyak guru PJOK yang belum memperoleh pelatihan yang memadai mengenai prosedur pengukuran yang benar, penggunaan alat ukur, pencatatan hasil, hingga interpretasi data. Oleh karena itu, pelatihan pengukuran antropometri dan kebugaran dasar menjadi sangat penting guna meningkatkan kompetensi profesional guru PJOK.

2.1 Rumusan Masalah

1. Apa yang dimaksud dengan pengukuran antropometri?
2. Apa pentingnya tes kebugaran dasar bagi peserta didik?
3. Bagaimana pelaksanaan pelatihan pengukuran antropometri bagi guru PJOK?
4. Bagaimana pelaksanaan pelatihan tes kebugaran dasar?
5. Apa manfaat pelatihan bagi guru PJOK?

2.3 Tujuan Penulisan

1. Menjelaskan konsep antropometri.
2. Menjelaskan konsep kebugaran dasar.
3. Mendeskripsikan pelaksanaan pelatihan bagi guru PJOK.
4. Menjelaskan manfaat pelatihan terhadap peningkatan kompetensi guru.

BAB II

PEMBAHASAN

2.1 Pengertian Antropometri

Antropometri merupakan cabang ilmu yang mempelajari pengukuran dimensi, ukuran, proporsi, komposisi, dan karakteristik fisik tubuh manusia. Istilah antropometri berasal dari bahasa Yunani, yaitu *anthropos* yang berarti manusia dan *metron* yang berarti ukuran. Dalam ilmu kesehatan, pendidikan jasmani, dan ilmu keolahragaan, antropometri digunakan sebagai metode ilmiah untuk mengevaluasi pertumbuhan dan perkembangan tubuh, menilai status gizi, mengidentifikasi karakteristik fisik individu, serta mendukung proses pembinaan olahraga berdasarkan potensi biologis yang dimiliki seseorang (Norton & Olds, 1996).

Dalam bidang pendidikan jasmani, antropometri memiliki peranan yang sangat penting karena memberikan data objektif mengenai kondisi fisik peserta didik. Informasi tersebut dapat dimanfaatkan oleh guru, pelatih, maupun tenaga kesehatan untuk menyusun program pembelajaran, menentukan bentuk latihan yang sesuai dengan karakteristik peserta didik, melakukan pemantauan pertumbuhan secara berkala, serta mendeteksi kemungkinan terjadinya gangguan gizi, baik kekurangan maupun kelebihan gizi. Selain itu, data antropometri juga menjadi salah satu dasar dalam proses *talent identification* atau identifikasi bakat olahraga karena setiap cabang olahraga memiliki karakteristik antropometri yang berbeda-beda. Sebagai contoh, atlet bola basket umumnya memiliki tinggi badan dan rentang lengan yang lebih panjang, sedangkan atlet senam lebih mengutamakan proporsi tubuh yang kompak dan ringan (Ackland et al., 2012).

Pengukuran antropometri dilakukan menggunakan prosedur yang telah distandardisasi agar hasil pengukuran memiliki tingkat validitas dan reliabilitas yang tinggi. Organisasi International Society for the Advancement of Kinanthropometry (ISAK) telah menetapkan berbagai standar pengukuran antropometri yang digunakan secara internasional dalam bidang olahraga, kesehatan, maupun penelitian. Standar tersebut mencakup teknik pengukuran, posisi tubuh, jenis alat ukur, hingga kompetensi pengukur sehingga kesalahan pengukuran (*measurement error*) dapat diminimalkan (Stewart et al., 2011).

Beberapa variabel antropometri yang paling sering digunakan dalam bidang pendidikan jasmani dan olahraga meliputi tinggi badan, berat badan, Indeks Massa Tubuh (IMT), lingkaran pinggang, lingkaran lengan atas, panjang tungkai, dan rentang lengan.

1. Tinggi Badan

Tinggi badan merupakan ukuran vertikal tubuh yang diukur dari telapak kaki hingga puncak kepala menggunakan stadiometer. Pengukuran dilakukan dengan posisi tubuh tegak, pandangan lurus ke depan, kedua tumit menempel pada lantai, dan tanpa menggunakan alas kaki. Tinggi badan menjadi indikator utama dalam menilai pertumbuhan fisik, menentukan status perkembangan peserta didik, serta menjadi salah satu parameter penting dalam pemilihan cabang olahraga tertentu.

2. Berat Badan

Berat badan merupakan ukuran massa tubuh yang diperoleh menggunakan timbangan digital atau mekanik yang telah dikalibrasi. Berat badan digunakan bersama tinggi badan untuk menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT). Perubahan berat badan juga dapat menggambarkan kondisi kesehatan, keseimbangan energi, status gizi, maupun efektivitas suatu program latihan fisik.

3. Indeks Massa Tubuh (IMT)

Indeks Massa Tubuh merupakan indikator sederhana yang digunakan untuk mengklasifikasikan status gizi seseorang. IMT dihitung menggunakan rumus:

$$\text{IMT} = \text{Berat Badan (kg)} \div \text{Tinggi Badan}^2 (\text{m}^2)$$

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), hasil IMT digunakan untuk mengelompokkan individu ke dalam kategori kurus, normal, kelebihan berat badan (*overweight*), maupun obesitas. Walaupun IMT cukup praktis digunakan dalam survei kesehatan masyarakat, indikator ini tidak dapat membedakan massa otot dan massa lemak sehingga pada atlet diperlukan pengukuran tambahan untuk memperoleh gambaran komposisi tubuh yang lebih akurat (WHO, 2024).

4. Lingkar Pinggang

Lingkar pinggang merupakan ukuran yang digunakan untuk mengetahui distribusi lemak abdominal atau lemak viseral. Pengukuran dilakukan pada bagian tengah antara tulang rusuk terakhir dan krista iliaka menggunakan pita ukur yang tidak elastis. Lingkar pinggang merupakan indikator penting dalam mendeteksi risiko penyakit metabolik, seperti diabetes melitus tipe 2, hipertensi, penyakit jantung koroner, dan sindrom metabolik.

5. Lingkar Lengan Atas (LiLA)

Lingkar lengan atas diukur pada bagian pertengahan antara bahu dan siku menggunakan pita ukur khusus. Pengukuran ini banyak digunakan untuk menilai status gizi, terutama pada anak-anak, remaja, ibu hamil, maupun kelompok masyarakat yang memiliki keterbatasan akses terhadap alat ukur berat badan dan tinggi badan. LiLA menjadi indikator praktis dalam mendeteksi risiko kekurangan energi kronis (KEK) maupun malnutrisi.

6. Panjang Tungkai

Panjang tungkai merupakan jarak antara pangkal paha hingga telapak kaki. Variabel ini sangat berpengaruh terhadap efisiensi gerakan, kecepatan berlari, kemampuan melompat, serta performa biomekanik pada berbagai cabang olahraga. Atlet dengan tungkai yang relatif panjang umumnya memiliki keuntungan mekanis dalam cabang olahraga seperti atletik, sepak bola, bola basket, dan bola voli.

7. Rentang Lengan

Rentang lengan adalah jarak dari ujung jari tengah tangan kanan hingga ujung jari tengah tangan kiri ketika kedua lengan direntangkan secara horizontal. Variabel ini menjadi salah satu indikator penting dalam identifikasi bakat olahraga karena berkaitan dengan jangkauan gerak, kemampuan menyerang, maupun efisiensi teknik pada cabang olahraga seperti renang, bola basket, bulu tangkis, bola voli, dan panjat tebing.

Secara umum, hasil pengukuran antropometri memberikan informasi yang sangat penting dalam proses pembinaan peserta didik maupun atlet. Data tersebut dapat digunakan untuk memantau pertumbuhan dan perkembangan fisik, mengevaluasi status gizi, menyusun program latihan berdasarkan karakteristik individu, mengidentifikasi faktor risiko penyakit akibat kelebihan atau kekurangan berat badan, serta membantu proses identifikasi bakat olahraga (*sport talent identification*). Dengan demikian, antropometri tidak hanya berfungsi sebagai alat ukur fisik semata, tetapi juga menjadi bagian integral dalam upaya meningkatkan kualitas kesehatan, kebugaran jasmani, prestasi olahraga, dan kualitas hidup masyarakat secara berkelanjutan.

2.2 Tujuan Pengukuran Antropometri

Pengukuran antropometri bertujuan untuk:

1. Mengetahui pertumbuhan peserta didik.
2. Menilai status gizi.
3. Mengidentifikasi risiko kelebihan atau kekurangan berat badan.
4. Menentukan karakteristik fisik yang mendukung cabang olahraga tertentu.
5. Menjadi dasar evaluasi program pendidikan jasmani.

2.3 Alat Pengukuran Antropometri

Beberapa alat yang digunakan antara lain:

1. Timbangan digital
2. Stadiometer atau mikrotise
3. Meteran fleksibel
4. Kaliper lipatan kulit (jika tersedia)
5. Formulir pencatatan hasil
6. Kalkulator atau aplikasi pengolah data

Guru harus memastikan alat telah dikalibrasi agar hasil pengukuran akurat.

2.4 Prosedur Pengukuran Antropometri

1. Pengukuran Tinggi Badan

Langkah-langkah:

- a. Peserta berdiri tegak tanpa alas kaki.
- b. Tumit, bokong, bahu, dan kepala menempel pada alat ukur.
- c. Pandangan lurus ke depan.
- d. Hasil dicatat dalam satuan sentimeter.

2. Pengukuran Berat Badan

- a. Menggunakan timbangan yang telah dikalibrasi.
- b. Peserta mengenakan pakaian ringan.
- c. Berdiri tegak di tengah timbangan.
- d. Hasil dicatat dalam kilogram.

3. Menghitung IMT

Rumus:

$$\text{IMT} = \text{Berat Badan (kg)} / \text{Tinggi Badan}^2 (\text{m}^2)$$

Interpretasi IMT dilakukan sesuai kelompok usia peserta didik menggunakan standar pertumbuhan yang berlaku.

2.5 Pengertian Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani (*physical fitness*) merupakan salah satu indikator penting dalam menentukan kualitas kesehatan seseorang. Secara umum, kebugaran jasmani diartikan sebagai kemampuan individu untuk melakukan berbagai aktivitas sehari-hari secara efektif, efisien, dan produktif tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, serta masih memiliki cadangan energi untuk melakukan aktivitas lain maupun menghadapi keadaan darurat. Kebugaran jasmani tidak hanya berkaitan dengan kemampuan fisik, tetapi juga mencerminkan kondisi fisiologis tubuh yang mendukung terciptanya kualitas hidup yang sehat, aktif, dan produktif (American College of Sports Medicine [ACSM], 2022).

Menurut Caspersen, Powell, dan Christenson (1985), kebugaran jasmani merupakan sekumpulan atribut yang dimiliki atau dicapai seseorang yang berkaitan dengan kemampuan melakukan aktivitas fisik. Sementara itu, World Health Organization (WHO) menegaskan bahwa kebugaran jasmani merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari kesehatan karena berkontribusi terhadap pencegahan penyakit tidak menular, peningkatan fungsi organ tubuh, serta pemeliharaan kesehatan fisik dan mental sepanjang siklus kehidupan (WHO, 2022).

Dalam konteks pendidikan jasmani, kebugaran jasmani menjadi tujuan utama pembelajaran karena peserta didik yang memiliki tingkat kebugaran yang baik cenderung memiliki kemampuan belajar yang lebih optimal, daya tahan tubuh yang lebih baik, tingkat konsentrasi yang lebih tinggi, serta risiko yang lebih rendah terhadap berbagai gangguan

kesehatan. Selain itu, kebugaran jasmani juga berperan penting dalam pembentukan karakter, disiplin, kepercayaan diri, serta kemampuan bekerja sama melalui berbagai aktivitas olahraga dan permainan.

Secara umum, kebugaran jasmani dibedakan menjadi dua kelompok, yaitu komponen kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan (*health-related fitness*) dan komponen kebugaran yang berhubungan dengan keterampilan (*skill-related fitness*). Komponen yang berhubungan dengan kesehatan berperan dalam menjaga fungsi tubuh dan mencegah penyakit, sedangkan komponen yang berhubungan dengan keterampilan lebih berpengaruh terhadap kemampuan melakukan gerakan secara efektif dalam aktivitas olahraga maupun aktivitas fisik lainnya.

Adapun komponen kebugaran jasmani yang menjadi dasar dalam pengukuran kemampuan fisik meliputi sebagai berikut.

1. Daya Tahan Jantung dan Paru (Cardiorespiratory Endurance)

Daya tahan jantung dan paru merupakan kemampuan sistem kardiovaskular dan sistem pernapasan dalam memasok oksigen ke otot selama melakukan aktivitas fisik dalam waktu yang relatif lama. Komponen ini menjadi indikator utama kebugaran jasmani karena berhubungan langsung dengan efisiensi kerja jantung, paru-paru, dan pembuluh darah. Individu yang memiliki daya tahan kardiorespirasi yang baik mampu melakukan aktivitas dengan intensitas sedang hingga tinggi tanpa cepat mengalami kelelahan. Pengukuran daya tahan jantung dan paru umumnya dilakukan melalui Tes Lari Multistage (*Multistage Fitness Test*), Tes Cooper 12 Menit, atau pengukuran kapasitas konsumsi oksigen maksimum (VO_{2max}).

2. Kekuatan Otot (Muscular Strength)

Kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menghasilkan gaya maksimal dalam satu kali kontraksi. Kekuatan otot diperlukan dalam hampir seluruh aktivitas fisik, seperti mengangkat, mendorong, menarik, maupun mempertahankan posisi tubuh. Kekuatan yang baik juga berperan dalam menjaga stabilitas sendi, memperbaiki postur tubuh, mengurangi risiko cedera, serta meningkatkan kemampuan melakukan aktivitas sehari-hari.

3. Daya Tahan Otot (Muscular Endurance)

Daya tahan otot merupakan kemampuan otot untuk melakukan kontraksi secara berulang atau mempertahankan kontraksi dalam jangka waktu tertentu tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Komponen ini sangat penting dalam aktivitas yang memerlukan gerakan berulang, seperti berlari, bersepeda, berenang, maupun berbagai aktivitas pekerjaan sehari-hari. Pengukuran daya tahan otot biasanya dilakukan menggunakan tes push-up, sit-up, plank, atau squat dalam waktu tertentu.

4. Fleksibilitas (Flexibility)

Fleksibilitas adalah kemampuan persendian untuk bergerak secara maksimal sesuai dengan ruang geraknya (*range of motion*). Fleksibilitas dipengaruhi oleh elastisitas otot, tendon,

ligamen, dan struktur sendi. Fleksibilitas yang baik membantu meningkatkan efisiensi gerakan, memperbaiki postur tubuh, mengurangi kekakuan otot, serta menurunkan risiko cedera selama melakukan aktivitas fisik maupun olahraga. Salah satu tes yang umum digunakan untuk mengukur fleksibilitas adalah *Sit and Reach Test*.

5. Kecepatan (Speed)

Kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan atau berpindah tempat dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Komponen ini sangat dibutuhkan pada berbagai cabang olahraga seperti atletik, sepak bola, bola basket, bulu tangkis, dan futsal. Kecepatan dipengaruhi oleh kekuatan otot, koordinasi gerakan, sistem saraf, dan teknik gerak yang dimiliki seseorang.

6. Kelincahan (Agility)

Kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah arah atau posisi tubuh secara cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan menjadi komponen yang sangat penting dalam olahraga permainan karena atlet harus mampu bergerak secara cepat, berhenti secara tiba-tiba, kemudian mengubah arah sesuai situasi permainan. Pengukuran kelincahan biasanya menggunakan Illinois Agility Test, Shuttle Run Test, atau T-Test.

7. Koordinasi (Coordination)

Koordinasi merupakan kemampuan mengintegrasikan gerakan berbagai bagian tubuh sehingga menghasilkan gerakan yang efektif, efisien, dan harmonis. Koordinasi dipengaruhi oleh fungsi sistem saraf pusat, keseimbangan, serta pengalaman latihan. Kemampuan koordinasi yang baik sangat diperlukan dalam aktivitas yang melibatkan ketepatan gerak, seperti melempar, menangkap, menendang, maupun memukul bola.

8. Keseimbangan (Balance)

Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan posisi tubuh agar tetap stabil, baik dalam keadaan diam (*static balance*) maupun saat bergerak (*dynamic balance*). Keseimbangan dipengaruhi oleh sistem vestibular, penglihatan, proprioceptor, serta kekuatan otot. Komponen ini sangat penting untuk mencegah risiko jatuh, meningkatkan efisiensi gerakan, dan mendukung performa olahraga. Salah satu tes yang sering digunakan adalah Stork Stand Test atau Flamingo Balance Test.

Kebugaran jasmani yang baik memberikan berbagai manfaat bagi kesehatan. Individu yang memiliki tingkat kebugaran tinggi cenderung memiliki fungsi jantung dan paru-paru yang lebih optimal, metabolisme tubuh yang lebih baik, risiko penyakit tidak menular yang lebih rendah, kualitas tidur yang lebih baik, daya tahan tubuh yang meningkat, serta kesehatan mental yang lebih baik. Selain itu, aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur juga terbukti mampu mengurangi tingkat stres, kecemasan, dan depresi, serta meningkatkan kemampuan kognitif, konsentrasi, dan produktivitas. Oleh karena itu, peningkatan kebugaran jasmani melalui aktivitas fisik yang terencana, teratur, dan berkesinambungan perlu menjadi bagian dari gaya hidup masyarakat untuk mendukung terwujudnya kehidupan yang sehat dan berkualitas.

2.6 Tes Kebugaran Dasar

Beberapa tes yang dapat dilakukan guru PJOK antara lain:

1. Lari 20 Meter
Mengukur kecepatan.
2. Shuttle Run
Mengukur kelincahan.
3. Sit Up
Mengukur daya tahan otot perut.
4. Push Up
Mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan.
5. Sit and Reach
Mengukur fleksibilitas.
6. Lari Multitahap (Beep Test)
Mengukur daya tahan kardiorespirasi.

2.7 Pelaksanaan Pelatihan bagi Guru PJOK

Pelatihan dapat dilaksanakan melalui beberapa tahapan berikut.

Tahap Persiapan

1. Identifikasi kebutuhan peserta.
2. Penyusunan modul.
3. Penyediaan alat ukur.
4. Penyusunan jadwal.

Tahap Pelaksanaan

Materi yang diberikan meliputi:

1. Konsep antropometri.
2. Teknik pengukuran.
3. Penggunaan alat.
4. Pelaksanaan tes kebugaran.
5. Keselamatan saat pengujian.
6. Pengolahan data.
7. Interpretasi hasil.

Tahap Praktik

Guru melakukan praktik secara langsung dengan bimbingan instruktur melalui:

1. Simulasi pengukuran.
2. Pengambilan data.
3. Analisis hasil.
4. Diskusi kelompok.

Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan melalui:

1. Pre-test dan post-test.
2. Observasi praktik.
3. Penilaian keterampilan.
4. Refleksi peserta.

2.8 Kompetensi yang Diharapkan

Setelah mengikuti pelatihan, guru PJOK diharapkan mampu:

1. Menggunakan alat antropometri dengan benar.
2. Melaksanakan tes kebugaran sesuai prosedur.
3. Mengolah hasil pengukuran.
4. Menafsirkan data secara tepat.
5. Menyusun laporan hasil evaluasi kebugaran peserta didik.
6. Menggunakan hasil evaluasi sebagai dasar penyusunan program pembelajaran.

2.9 Manfaat Pelatihan

Bagi Guru

1. Meningkatkan kompetensi profesional.
2. Menambah keterampilan pengukuran.
3. Memudahkan evaluasi pembelajaran.

Bagi Sekolah

1. Memiliki data kebugaran peserta didik.
2. Mendukung program sekolah sehat.
3. Mempermudah identifikasi bakat olahraga.

Bagi Peserta Didik

1. Mengetahui kondisi fisik masing-masing.
2. Termotivasi meningkatkan kebugaran.
3. Mendapat program latihan yang sesuai.

J. Tantangan Pelaksanaan

Beberapa kendala yang sering dihadapi antara lain:

1. Keterbatasan alat ukur.
2. Kurangnya pelatihan bagi guru.
3. Waktu pembelajaran yang terbatas.
4. Banyaknya jumlah peserta didik.
5. Variasi kemampuan fisik peserta.

K. Strategi Pengembangan

Untuk meningkatkan efektivitas pelatihan diperlukan:

1. Pelatihan berkelanjutan bagi guru PJOK.
2. Penyediaan alat ukur standar di sekolah.
3. Kerja sama dengan perguruan tinggi dan dinas pendidikan.
4. Pemanfaatan aplikasi digital untuk pencatatan hasil.
5. Monitoring dan evaluasi berkala.

BAB III

METODE PELAKSANAAN

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Pelatihan pengukuran antropometri dan kebugaran dasar merupakan program penting dalam meningkatkan kompetensi profesional guru PJOK. Melalui pelatihan ini, guru memperoleh pengetahuan dan keterampilan dalam melakukan pengukuran tubuh, melaksanakan tes kebugaran, mengolah data, serta menginterpretasikan hasil secara tepat.

Data yang diperoleh dapat dimanfaatkan sebagai dasar penyusunan program pembelajaran, pembinaan prestasi olahraga, pemantauan pertumbuhan peserta didik, dan peningkatan kualitas layanan pendidikan jasmani. Dengan demikian, pelatihan ini berkontribusi terhadap peningkatan mutu pendidikan serta pengembangan peserta didik yang sehat, bugar, dan aktif.

B. Saran

1. Sekolah perlu memfasilitasi pelatihan secara berkala bagi guru PJOK.
2. Pemerintah daerah dan dinas pendidikan perlu menyediakan alat ukur yang sesuai standar.
3. Guru PJOK hendaknya terus memperbarui kompetensi melalui pelatihan dan pengembangan profesional berkelanjutan.
4. Hasil pengukuran antropometri dan kebugaran hendaknya dimanfaatkan sebagai dasar penyusunan program pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

- Bouchard, C. (2012). *Physical Activity and Health*. Human Kinetics.
- Giriwijoyo, S., & Sidik, D. Z. (2017). *Ilmu Faal Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Harsono. (2018). *Kepelatihan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia. (2022). *Panduan Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Standar Antropometri Anak Indonesia*.
- Nurhasan. (2019). *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Bandung: FPOK UPI.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan.
- American College of Sports Medicine. (2022). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription* (11th ed.). Philadelphia: Wolters Kluwer.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research. *Public Health Reports*, **100**(2), 126–131.
- World Health Organization. (2022). *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. Geneva: World Health Organization.
- Corbin, C. B., Welk, G. J., Corbin, W. R., & Welk, K. A. (2023). *Concepts of Fitness and Wellness: A Comprehensive Lifestyle Approach* (14th ed.). McGraw-Hill.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training* (6th ed.). Human Kinetics.
- Sharkey, B. J., & Gaskill, S. E. (2020). *Fitness and Health* (8th ed.). Human Kinetics.

Lampiran 1. Surat Tugas

	UNIVERSITAS CAHAYA PRIMA (UNCAP) FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI UNIT PENJAMINAN MUTU (UPM) KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI NOMOR SK: 657/E/O/2023 TANGGAL 9 AGUSTUS 2023 Jl. Jend. Urip Sumoharjo Km 1.5 Watampone universitascahayaprima@gmail.com	Kode/No :
		Tanggal: 10 Agustus 2024
	Formulir Mutu SURAT TUGAS PKM	Revisi : 00
		Halaman 1 dari 20

SURAT TUGAS

Nomor : 018/UNCAPL.ST/IKR/VIII/2024

Yang bertanda tangan di bawah ini

N a m a : Dr. M. Awaluddin A.,S.Sos, M.Si.
NIDN : 0922098505
Jabatan : Dekan
Dasar Penugasan : Surat Tugas PKM
Menugaskan kepada :
N a m a : A. Ine Aprilia Damai,S.Or., M.Or.
Jabatan : Asisten Ahli
NIDN : 0902049701

Untuk terlibat dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yang akan dilaksanakan pada:

Hari/Tanggal : 12 Agustus 2024
Waktu : 08.00 – 11.30 WITA
Tempat : Kabupaten Bone
Tema Pengabdian : Pelatihan Pengukuran Antropometri dan Kebugaran Dasar Bagi Guru Pjok

Surat tugas ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dilaksanakan dengan penuh rasa tanggung jawab dan setelah kegiatan selesai menyetor tiga rangkap laporan pengabdian, masing-masing satu rangkap untuk rektor, satu rangkap untuk dekan dan satu rangkap untuk ketua prodi

Watampone, 10 Agustus 2024
Dekan



Dr. M. Awaluddin A.,S.Sos, M.Si.
NIDN. 0922098505

Tembusan Kepada Yth.:

1. Ketua Yayasan Perguruan Cahaya
Prima
2. Rektor Universitas Cahaya Prima
3. Ketua Prodi
4. Kepada yang bersangkutan;
5. Arsip.