

Asesmen dan Edukasi Kebugaran melalui Tes Push-Up Satu Menit pada Siswa Sekolah Dasar

Mohammad Fandi Kurnia^{1)*}, Nur Fadhilah Syarif²⁾

¹⁾ Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar

²⁾ Departemen Fisika, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Institut Teknologi Bandung
**Corresponding Author: mohfandi.kurnia@unm.ac.id*

Abstrak

Permasalahan mitra pada UPT SPF SD Negeri Mamajang 2 Makassar adalah belum tersedianya data awal kebugaran siswa yang sederhana, objektif, dan mudah digunakan guru pendidikan jasmani sebagai dasar pembinaan. Kegiatan pengabdian ini bertujuan melakukan asesmen dan edukasi kebugaran melalui tes push-up satu menit pada siswa sekolah dasar. Pelaksanaan inti dilakukan pada 17 November 2025 dalam satu kali pertemuan selama 2 JP atau sekitar 70 menit. Kegiatan melibatkan 20 siswa, terdiri atas 10 siswa laki-laki dan 10 siswa perempuan. Tahapan kegiatan meliputi koordinasi dengan pihak sekolah, edukasi singkat kebugaran otot lengan, demonstrasi teknik push-up yang benar, pelaksanaan tes lapangan, pencatatan hasil, dan penyusunan rekomendasi awal latihan penguatan. Data dianalisis secara deskriptif melalui nilai minimum, maksimum, rata-rata, median, modus, rentang, varians, simpangan baku, serta kategori internal program. Hasil menunjukkan rata-rata kemampuan push-up siswa sebesar 10 repetisi; siswa laki-laki memperoleh rerata 11,40 repetisi, sedangkan siswa perempuan 8,60 repetisi. Kegiatan ini menghasilkan baseline kebugaran otot lengan siswa, memberikan pengalaman edukatif tentang teknik push-up yang aman, serta menyediakan dasar awal bagi penyusunan latihan penguatan yang bertahap dan sesuai kebutuhan sekolah. Dengan demikian, tes push-up satu menit dapat digunakan sebagai instrumen praktis dalam pengabdian berbasis sekolah untuk mendukung pembinaan kebugaran jasmani anak.

Kata kunci: kebugaran jasmani, *push-up*, pembinaan olahraga, siswa SD, edukasi

Abstract

The partner school, UPT SPF SD Negeri Mamajang 2 Makassar, faced a practical problem in the absence of simple, objective, and usable baseline fitness data for student fitness development. This community service activity aimed to conduct fitness assessment and education through a one-minute push-up test among elementary school students. The core activity was conducted on November 17, 2025, in one meeting lasting two lesson hours or approximately 70 minutes. The participants consisted of 20 students, including 10 boys and 10 girls. The activity stages included school coordination, brief education on upper-body muscular fitness, demonstration of proper push-up technique, administration of the field test, result recording, and formulation of initial strengthening exercise recommendations. The data were analyzed descriptively using minimum, maximum, mean, median, mode, range, variance, standard deviation, and internal program-based categories. The results showed an average push-up performance of 10 repetitions, with boys averaging 11.40 repetitions and girls 8.60 repetitions. This activity produced baseline data on students' upper-body muscular fitness, provided educational experience on safe push-up technique, and offered an initial basis for gradual strengthening exercises suited to the school context. Therefore, the one-minute push-up test can serve as a practical instrument in school-based community service programs to support children's physical fitness development.

Keywords: physical fitness, *push-up*, sports coaching, elementary school students, education

PENDAHULUAN

Aktivitas fisik dan kebugaran jasmani merupakan bagian penting dalam mendukung kesehatan, perkembangan motorik, kesejahteraan psikososial, serta pembentukan gaya hidup aktif sejak usia sekolah dasar. Sekolah dasar memiliki posisi strategis dalam pembinaan kebugaran anak karena pendidikan jasmani dapat menjangkau peserta didik secara langsung, terstruktur, dan berkelanjutan. Namun, pembinaan kebugaran di sekolah tidak cukup hanya dilakukan melalui aktivitas rutin. Sekolah juga membutuhkan data awal yang sederhana dan objektif agar guru dapat memahami kondisi kebugaran peserta didik serta menyusun kegiatan pembinaan yang sesuai dengan kebutuhan siswa (Bandeira et al., 2022).

Kondisi mitra pada UPT SPF SD Negeri Mamajang 2 Makassar menunjukkan bahwa sekolah belum memiliki data awal kebugaran siswa yang dapat digunakan sebagai dasar pembinaan. Guru pendidikan jasmani membutuhkan instrumen asesmen yang mudah dilaksanakan, tidak memerlukan sarana mahal, dapat dilakukan dalam waktu singkat, dan mampu memberikan gambaran awal mengenai kemampuan fisik siswa. Keterbatasan data tersebut menjadi masalah penting karena tanpa asesmen awal, program latihan kebugaran cenderung bersifat umum dan belum sepenuhnya disesuaikan dengan kemampuan peserta didik. Dengan demikian, pengabdian masyarakat di bidang olahraga perlu diarahkan pada solusi yang terukur, aplikatif, dan sesuai dengan kebutuhan nyata sekolah mitra (Wang & Zhou, 2024).

Salah satu komponen kebugaran yang relevan untuk dipantau pada siswa sekolah dasar adalah kekuatan dan daya tahan otot lengan. Komponen ini berperan dalam mendukung keterlibatan siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani, permainan aktif, dan aktivitas olahraga lainnya. Tes push-up satu menit dipilih karena sederhana, murah, mudah diawasi, dan dapat dilaksanakan di lingkungan sekolah tanpa alat khusus. Selain sebagai asesmen, kegiatan ini juga menjadi media edukasi agar siswa memahami teknik gerak yang benar dan aman. Berdasarkan permasalahan tersebut, kegiatan pengabdian ini bertujuan melakukan asesmen kebugaran otot lengan siswa, memberikan edukasi teknik push-up yang benar, serta menyusun rekomendasi awal pembinaan kebugaran yang aman, bertahap, dan sesuai kebutuhan sekolah mitra (Bergqvist-Noren, Hagman, Xiu, Marcus, & Hagstromer, 2022; Wessely, Starke, Weyers, & Joisten, 2021).

METODE

Kegiatan ini menggunakan metode pengabdian berbasis asesmen lapangan dan edukasi kebugaran. Pendekatan ini dipilih karena permasalahan mitra berkaitan dengan belum tersedianya data awal kebugaran siswa serta perlunya pendampingan sederhana mengenai cara melakukan asesmen kebugaran yang praktis di sekolah. Kegiatan pengabdian dilaksanakan sebagai rangkaian kegiatan yang terdiri atas tahap persiapan, pelaksanaan inti, dan pengolahan hasil asesmen.

Kegiatan dilaksanakan di UPT SPF SD Negeri Mamajang 2 Makassar. Tahap persiapan dilakukan melalui koordinasi dengan pihak sekolah dan guru pendidikan jasmani untuk menentukan sasaran, waktu, lokasi, serta teknis pelaksanaan. Pelaksanaan inti dilakukan pada tanggal 17 November 2025 dalam satu kali pertemuan selama 2 JP atau sekitar 70 menit. Sasaran kegiatan adalah 20 peserta didik sekolah dasar, terdiri atas 10 siswa laki-laki dan 10 siswa perempuan. Pemilihan peserta dilakukan secara purposive kontekstual berdasarkan keterjangkauan peserta dan kesiapan sekolah mitra mengikuti asesmen kebugaran.

Tahapan pelaksanaan inti meliputi: (1) edukasi singkat mengenai manfaat kebugaran otot lengan dan pentingnya aktivitas fisik; (2) demonstrasi teknik push-up yang benar, termasuk posisi tubuh, tumpuan tangan, gerakan naik-turun, pengaturan napas, dan keamanan gerak; (3) pelaksanaan tes push-up selama satu menit secara bergiliran dengan pengawasan langsung; (4) pencatatan jumlah repetisi menggunakan lembar observasi dan stopwatch; serta (5) kompilasi data sebagai dasar penyusunan rekomendasi awal latihan penguatan yang aman dan bertahap.

Bentuk intervensi dalam kegiatan ini adalah edukasi, demonstrasi, asesmen, dan penyusunan rekomendasi awal. Pihak sekolah berperan sebagai mitra dalam menyiapkan lokasi, mengoordinasikan peserta, dan mendampingi pelaksanaan. Variabel utama yang diukur adalah jumlah push-up yang dapat dilakukan peserta dalam satu menit. Data dianalisis menggunakan rata-rata, median, modus, minimum, maksimum, rentang, distribusi frekuensi, varians, dan simpangan baku. Hasil kemudian ditafsirkan berdasarkan jenis kelamin serta kategori internal program. Kategori internal ini bukan norma baku kebugaran nasional, tetapi alat bantu deskriptif untuk memetakan kebutuhan latihan awal siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

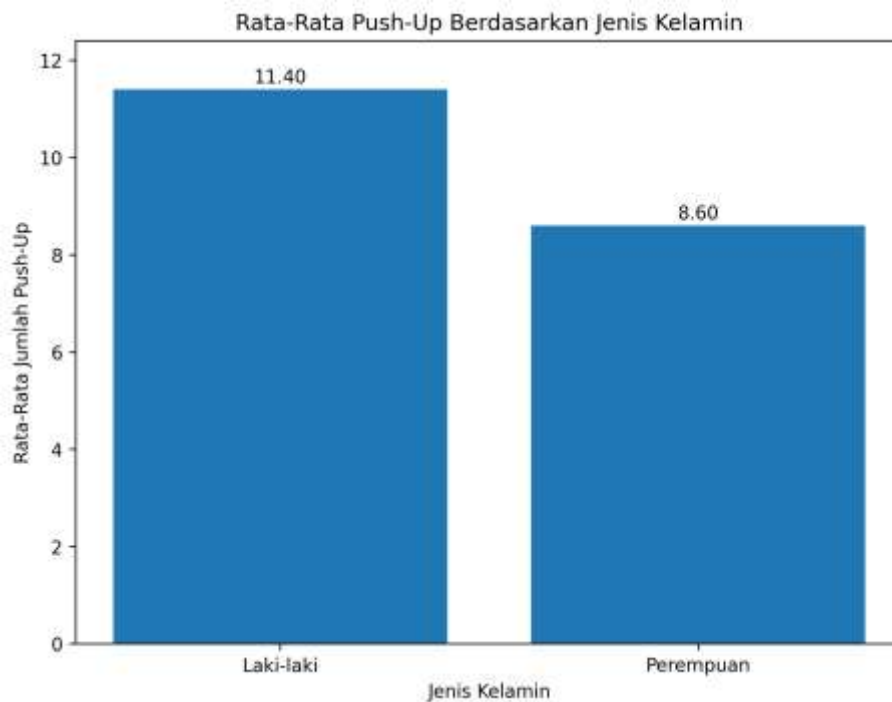
Hasil kegiatan menunjukkan bahwa asesmen push-up satu menit dapat dilaksanakan secara praktis di sekolah mitra dan menghasilkan data awal kebugaran otot lengan siswa. Kegiatan ini tidak hanya menghasilkan angka performa, tetapi juga memberikan pengalaman edukatif kepada siswa mengenai teknik push-up yang benar dan aman. Dari sisi pengabdian, kegiatan ini menjawab permasalahan mitra berupa belum tersedianya data awal kebugaran siswa. Dengan demikian, hasil kegiatan dapat diposisikan sebagai baseline awal untuk merancang latihan penguatan yang lebih terarah, bertahap, dan sesuai kemampuan peserta.

Tabel 1. Statistik deskriptif hasil tes *push-up* satu menit

Statistik	Nilai
Minimum	7
Maksimum	15
Range	8
Mean	10
Median	10
Modus	10
Varians	4,63
Simpangan Baku	2,15

Sumber: Data primer kegiatan pengabdian.

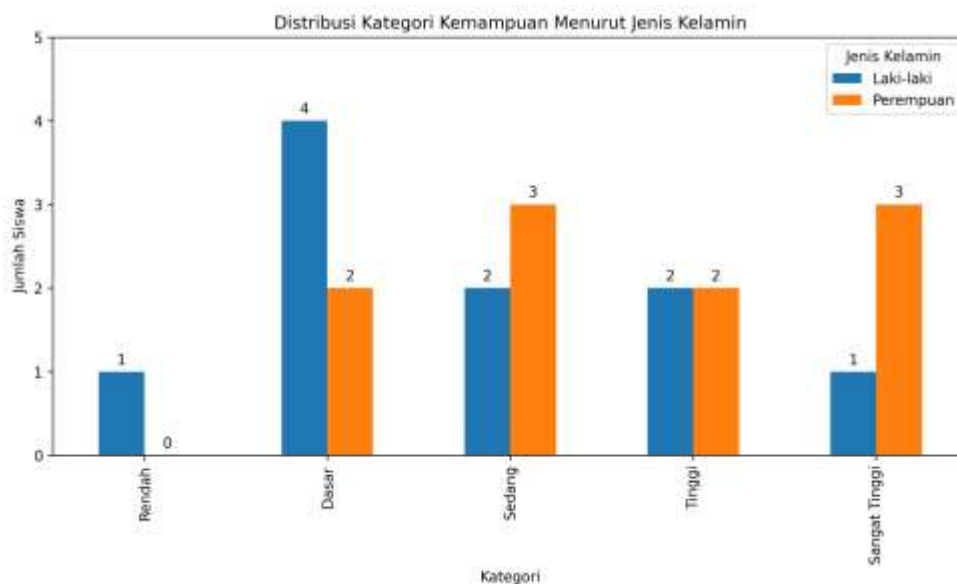
Berdasarkan Tabel 1, jumlah sampel terdiri atas 20 siswa dengan total akumulasi 200 repetisi push-up. Nilai rata-rata, median, dan modus yang sama-sama berada pada angka 10 menunjukkan bahwa distribusi hasil relatif terpusat dan tidak menunjukkan penyimpangan ekstrem. Nilai minimum 7 dan maksimum 15 menghasilkan rentang 8, sedangkan varians 4,63 dan simpangan baku 2,15 menunjukkan adanya variasi performa individual, tetapi dalam tingkat yang masih moderat. Informasi ini menjadi dasar untuk mengelompokkan kebutuhan latihan, mulai dari penguatan teknik dasar hingga pengembangan performa secara progresif.



Gambar 1. Rata-rata push-up berdasarkan jenis kelamin

Sumber: Data primer kegiatan pengabdian.

Rata-rata push-up berdasarkan jenis kelamin yang ditunjukkan pada Gambar 1 adalah 11,40 repetisi pada siswa laki-laki dan 8,60 repetisi pada siswa perempuan. Perbedaan ini tidak dimaknai sebagai pembeda kemampuan secara kaku, tetapi sebagai informasi awal agar guru dapat menyesuaikan bentuk latihan dengan profil peserta. Dampak praktisnya, rancangan pembinaan kebugaran dapat dibuat lebih inklusif melalui variasi repetisi, durasi, waktu istirahat, atau modifikasi gerak.



Gambar 2. Distribusi kategori internal kemampuan push-up menurut jenis kelamin

Sumber: Data primer kegiatan pengabdian.

Gambar 2 menampilkan distribusi kategori internal kemampuan menurut jenis kelamin. Pada kelompok laki-laki, distribusi terbesar berada pada kategori dasar sebanyak 4 siswa, diikuti kategori sedang dan tinggi masing-masing 2 siswa, kategori sangat tinggi 1 siswa, dan kategori rendah 1 siswa. Pada kelompok perempuan, distribusi terbesar berada pada kategori sedang dan sangat tinggi masing-masing 3 siswa, sedangkan kategori dasar dan tinggi masing-masing 2 siswa, dan tidak ada siswa pada kategori rendah. Pemetaan ini digunakan sebagai kategori internal program, bukan standar normatif kebugaran nasional, sehingga interpretasinya terbatas pada konteks peserta dan sekolah mitra.

Secara keseluruhan, kegiatan ini memberi dampak awal pada tiga aspek. Pertama, tersusunnya data baseline tentang kekuatan dan daya tahan otot lengan siswa. Kedua, siswa memperoleh edukasi dan pengalaman praktik tentang pelaksanaan push-up yang benar. Ketiga, hasil asesmen menjadi dasar penyusunan rekomendasi latihan yang lebih aman, bertahap, dan sesuai kebutuhan awal peserta. Karena kegiatan ini belum menggunakan desain pre-test dan post-test, perubahan performa fisik jangka panjang belum dapat disimpulkan. Namun, kegiatan ini telah menghasilkan data awal, pemahaman prosedur asesmen, dan dasar rancangan pembinaan kebugaran lanjutan.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa tes push-up satu menit dapat digunakan sebagai instrumen lapangan yang sederhana, murah, dan bermakna untuk melakukan asesmen awal kekuatan serta daya tahan otot lengan siswa sekolah dasar. Hasil kegiatan memperlihatkan bahwa rata-rata kemampuan push-up siswa berada pada angka 10 repetisi, dengan variasi individual dalam rentang moderat. Temuan ini dapat digunakan sebagai dasar identifikasi kebutuhan latihan, pemetaan kemampuan awal, dan penyusunan program penguatan otot lengan yang lebih terarah.

Manfaat utama kegiatan bagi sekolah mitra adalah tersedianya data baseline kebugaran otot lengan siswa yang sebelumnya belum dimiliki, meningkatnya pemahaman siswa mengenai teknik push-up yang benar, serta tersusunnya dasar rekomendasi awal untuk mengintegrasikan latihan penguatan sederhana ke dalam pembelajaran PJOK. Implementasi program lanjutan dapat dilakukan melalui latihan bertahap sesuai kategori internal kemampuan, pemantauan perkembangan siswa secara berkala, dan penyesuaian aktivitas berdasarkan kemampuan awal peserta. Ke depan, kegiatan serupa perlu melibatkan sampel yang lebih besar, indikator kebugaran yang lebih beragam, serta evaluasi pre-test dan post-test agar perubahan performa peserta dapat diukur lebih komprehensif.

SARAN

Kegiatan pengabdian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan program pembinaan kebugaran yang lebih terstruktur dan berkelanjutan agar peningkatan kekuatan serta daya tahan otot lengan siswa dapat dipantau secara periodik. Selain itu, asesmen tidak hanya difokuskan pada tes push-up, tetapi juga dapat diperluas pada komponen kebugaran jasmani lain seperti daya tahan kardiorespirasi, kelincahan, fleksibilitas, dan kekuatan otot tungkai agar profil kebugaran siswa diperoleh secara lebih komprehensif. Program berikutnya juga perlu melibatkan guru pendidikan jasmani secara lebih intensif dalam proses pendampingan dan evaluasi sehingga hasil pengabdian dapat diintegrasikan ke dalam kegiatan pembelajaran dan pembinaan olahraga di sekolah secara berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak UPT SPF SD Negeri Mamajang 2 Makassar, guru PJOK, mahasiswa semester 6 PJKR FIKK (Dian Malini, Alivia Adillah, Ikra Saputra, Imam Abdullah, Muhammad Ichsan Rahman), serta seluruh siswa yang telah berpartisipasi dan mendukung pelaksanaan kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abusleme-Allimant, R., Hurtado-Almonacid, J., Reyes-Amigo, T., Yáñez-Sepúlveda, R., Cortés-Roco, G., Arroyo-Jofré, P., & Páez-Herrera, J. (2023). Effects of Structured and Unstructured Physical Activity on Gross Motor Skills in Preschool Students to Promote Sustainability in the Physical Education Classroom. *Sustainability (Switzerland)*, *15*(13). <https://doi.org/10.3390/su151310167>
- Bailey, R., Ries, F., & Scheuer, C. (2023, February 1). Active Schools in Europe—A Review of Empirical Findings. *Sustainability (Switzerland)*, Vol. 15. MDPI. <https://doi.org/10.3390/su15043806>
- Bandeira, A. da S., Ravagnani, F. C. de P., Barbosa Filho, V. C., de Oliveira, V. J. M., de Camargo, E. M., Tenório, M. C. M., ... Silva, K. S. (2022, December 1). Mapping recommended strategies to promote active and healthy lifestyles through physical education classes: a scoping review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, Vol. 19. BioMed Central Ltd. <https://doi.org/10.1186/s12966-022-01278-0>
- Bergqvist-Norén, L., Hagman, E., Xiu, L., Marcus, C., & Hagströmer, M. (2022). Physical activity in early childhood: a five-year longitudinal analysis of patterns and correlates. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, *19*(1). <https://doi.org/10.1186/s12966-022-01289-x>
- de Jesus, G. M., de Oliveira Araujo, R. H., Dias, L. A., Barros, A. K. C., Dos Santos Araujo, L. D. M., & de Assis, M. A. A. (2022). Attendance in physical education classes, sedentary behavior, and different forms of physical activity among schoolchildren: a cross-sectional study. *BMC Public Health*, *22*(1), 1461. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13864-9>
- Habyarimana, J. de D., Tugirumukiza, E., Sun, H., Pathirana, A., & Zhou, K. (2025). From active play to sedentary lifestyles: understanding the decline in physical activity from childhood through adolescence—a systematic review. *Frontiers in Public Health*, Vol. 13. Frontiers Media SA. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1636891>
- Melby, P. S., Elsborg, P., Nielsen, G., Lima, R. A., Bentsen, P., & Andersen, L. B. (2021). Exploring the importance of diversified physical activities in early childhood for later motor competence and physical activity level: a seven-year longitudinal study. *BMC Public Health*, *21*(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-021-11343-1>
- Popovic, S., Petri, C., Mauro, M., & Figlioli, F. (2013). *The role of school physical education on adolescents' fitness levels during the pandemic period from COVID-19: An observational study of the Italian scientific high school—section sport and physical activity.*
- Ram, B., Foley, K. A., Van Sluijs, E., Hargreaves, D. S., Viner, R. M., & Saxena, S. (2022). Developing a core outcome set for physical activity interventions in primary schools: a modified-Delphi study. *BMJ Open*, *12*(9). <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2022-061335>
- Reyes-Amigo, T., Grao-Cruces, A., Sanchez-Oliva, D., Garcia-Hermoso, A., Reyes-Molina, D., Yáñez-Sepúlveda, R., ... Ibarra-Mora, J. (2025). Acute effect of school-based active breaks on physical activity level and on-task classroom behavior in primary schoolchildren. *Frontiers in Public Health*, *13*. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1644819>
- Rocliffe, P., O' Keeffe, B. T., Sherwin, I., Mannix-McNamara, P., & MacDonncha, C. (2023). School-based physical education, physical activity and sports provision: A concept mapping framework for evaluation. *PLoS ONE*, *18*(6 June). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0287505>

- Santos, F., Sousa, H., Gouveia, É. R., Lopes, H., Peralta, M., Martins, J., ... Marques, A. (2023, February 1). School-Based Family-Oriented Health Interventions to Promote Physical Activity in Children and Adolescents: A Systematic Review. *American Journal of Health Promotion*, Vol. 37, pp. 243–262. SAGE Publications Inc.
<https://doi.org/10.1177/08901171221113836>
- Till, K., Bruce, A., Green, T., Morris, S., Boret, S., & Bishop, C. (n.d.). *Strength and Conditioning in Schools: A Strategy to Optimise Health, Fitness and Physical Activity in Youths Strength and Conditioning in Schools: A Strategy to Optimise Health, Fitness and Physical Activity in Youth*.
- Wang, X., & Zhou, B. (2024). Motor development-focused exercise training enhances gross motor skills more effectively than ordinary physical activity in healthy preschool children: an updated meta-analysis. *Frontiers in Public Health*, 12.
<https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1414152>
- Wessely, S., Starke, D., Weyers, S., & Joisten, C. (2021). Closing the gap between practice and science in school- and community-based participatory physical literacy promotion: study protocol of the StuPs project. *BMC Public Health*, 21(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10666-3>
- WONG, L. S., Muirhead, F., Powell, E., Woodfield, L. A., Stewart, C., & Reilly, J. J. (2022). Feasibility of an intervention for increasing moderate-to-vigorous intensity physical activity (MVPA) in primary school physical education: a study protocol. *F1000Research*, 11, 258.
<https://doi.org/10.12688/f1000research.109096.1>