



PELATIHAN PENERAPAN TES KEBUGARAN PELAJAR NUSANTARA PADA GURU PJOK DI SAMARINDA

Muhammad Sukron Fauzi¹, Didik Cahyono², Naheria³, Gyta Krisdiana Cahyaningrum⁴, Helda Dwi Amalia⁵

^{1,2,3,4,5}Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Mulawarman

Article Information

Article history:

Received August 03, 2023

Approved August 09 2023

Keywords:

Keguruan, Pendidikan Jasmani, Pengukuran, Kebugaran Pelajar Indonesia.

ABSTRAK

Tujuan dari kegiatan ini adalah memberikan pemahaman dan keterampilan untuk mengukur kebugaran jasmani siswa. Manfaat dari kegiatan ini adalah semua sekolah di kota samarinda memiliki data kebugaran jasmani yang benar, dan bisa dijadikan sebagai indikator bagi guru PJOK untuk mengembangkan dan melaksanakan program kegiatan olahraga di lingkungannya masing-masing sekolah. Metode yang digunakan adalah pemberian materi dan bantuan yaitu; Tahap pertama menyediakan pengetahuan/pemahaman tentang konsep kebugaran jasmani, tujuan dan manfaat kebugaran jasmani bagi siswa, praktik pengukuran tes kebugaran pelajar nusantara. Hasil dari pelatihan (a) diharapkan guru-guru PJOK paham tentang tujuan kebugaran bagi pembelajaran (b) diharapkan guru-guru PJOK paham tentang pedoman tes kebugaran pelajar nusantara (TKPN). (c) Setelah mengikuti kegiatan pelatihan secara aktif maka diharapkan guru-guru PJOK memperoleh pengalaman teori maupun praktik mengenai tes kebugaran pelajar nusantara (TKPN) Hasil pengabdian ini tingkat kemampuan free test ditemukan bahwa 50% pengetahuan guru PJOK terkait teori maupun praktik tes kebugaran pelajar nusantara (TKPN) tergolong kategori **rendah** sedangkan setelah diberi pelatihan didapatkan hasil post test 83% tergolong kategori **tinggi** guru PJOK menguasai pengetahuan teori maupun praktik tes kebugaran pelajar nusantara (TKPN) Berdasarkan buku pedoman tes kebugaran pelajar nusantara (TKPN) dari Kemenpora. Dan mereka berjanji akan memulai melaksanakan tes kebugaran disekolah.

ABSTRACT

The purpose of this activity is to provide understanding and skills to measure students' physical fitness. The benefit of this activity is that all schools in the city of Samarinda have correct physical fitness data, and can be used as an indicator for PJOK teachers to develop and implement sports activity programs in their respective schools. The method used is the provision of materials and assistance, namely; The first stage provides knowledge/understanding of the concept of physical fitness, the goals and benefits of physical fitness for students, the practice of measuring fitness tests for Indonesian students. The results of the training are (a) it is hoped that PJOK teachers will understand the purpose of fitness for learning (b) it is hoped that PJOK teachers will understand the guidelines for the Indonesian National Student Fitness Test (TKPN). (c) After actively participating in training activities, it is hoped that PJOK teachers will gain theoretical and practical experience regarding the Indonesian archipelago student fitness test (TKPN). (TKPN) is in the low category, while after being given training, the post-test results show 83% belonging to the high category. PJOK teachers master both theoretical and practical knowledge of the Indonesian archipelago student fitness test (TKPN) Based on the guidebook for the Indonesian archipelago student fitness test (TKPN) from the Ministry of Youth and Sports. And they promised to start carrying out fitness tests at school

© 2023 EJOIN

*Corresponding author email: sukronfauzipenjas@gmail.com

PENDAHULUAN

Mata Pelajaran Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari seluruh pendidikan, sehingga pendidikan jasmani dan kesehatan memiliki peran penting dalam pembentukan karakter pada siswa. Pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi juga merupakan pendidikan yang dinanti oleh siswa karena dengan adanya pembelajaran jasmani anak-anak dapat belajar diluar kelas dan dapat mengurangi rasa kejenuhan. Pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi juga menjadi pendorong perkembangan motorik siswa, aktivitas fisik dan ilmu pengetahuan, Pendidikan jasmani harus diajarkan pada tingkatan satuan pendidikan mulai dari yang terendah hingga teratas yang meliputi tingkat sekolah mulai dari, Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA) Asmilyadi & Yendrizal, 2020).

Pendidikan jasmani dan kesehatan merupakan proses pendidikan yang dilakukan dari tingkat sekolah dasar sampai sekolah menengah atas dengan adanya gerakan fisik untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, peningkatan keterampilan gerak dan mengakibatkan adanya perkembangan sikap dan pengetahuan intelektual pada kehidupan sehari-hari. Pendidikan jasmani juga merupakan wadah atau tempat untuk memberi pengajaran kepada anak secara jasmani maupun rohani untuk membangun perubahan serta peningkatan ilmu pengetahuan serta membentuk watak atau karakter

yang baik serta mencapai tujuan yang akan diraih (Sulnawir et al., 2020). Bicara tentang tujuan, tujuan dari pendidikan jasmani yaitu berupa pengembangan sikap selalu jujur, disiplin dalam segala hal, membangun rasa tanggung jawab, menjalinkerja sama antar individu maupun kelompok, yakin terhadap kemampuan diri sendiri, dan demokratis dalam segala aktivitas jamani (Pratiwi & Novri, 2020).

Pendidikan jasmani juga bertujuan mengembangkan pengetahuan secara luas dengan melibatkan kegiatan yang berupa aktivitas fisik, selain itu tidak tertuju pada fisik saja melainkan dengan pengembangan sikap yang berupa pembentukan mental, perilaku sosial, kesehatan emosi, pengetahuan intelektual yang luas serta sehat dalam hal apapun (Winarno, 2006). Salah adanya tujuan Pendidikan jasmani juga mempunyai ruang lingkup yang meliputi ranah permainan dan olahraga, aktivitas yang menuju perkembangan pengetahuan, senam, aktivitas air, aktivitas ritmik, pendidikan diluar kelas dan kesehatan yang maksimal, aspek tersebut dapat berdampak dalam kebugaran jasmani serta peningkatan hasil prestasi (Yusuf Sukman, 2017). Dalam rangka pembiasaan aktivitas gerak di pendidikan jasmani pada kebugaran jasmani yang merupakan kemampuan dan daya tahan tubuh seseorang saat melakukan kegiatan fisik dalam kehidupan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan (Maisaroh & Athar, 2020). Kebugaran jasmani adalah dimana kemampuan jasmani individu maupun kelompok dalam berbagai kegiatan kejasmanian sehari-hari secara optimal dan masih mempunyai cadangan kekuatan untuk melakukan aktivitas selanjutnya dengan tanpa adanya rasa lelah sedikitpun (Kamaluddin, 2019).

Giriwijoyo & Zafar, (2012) menjelaskan bahwa kesegaran atau kebugaran jasmani adalah merupakan keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu dan/atau terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama. Dari batasan pengertian kesegaran jasmani yang telah diuraikan, maka dapat dipahami bahwa hakikat kesegaran jasmani adalah derajat sehat dinamis seseorang yang merupakan kemampuan jasmani yang menjadi dasar untuk keberhasilan pelaksanaan tugas yang harus dilaksanakan tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani erat kaitanya dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan dan bergerak.

Depdiknas, (2010), dijelaskan bahwa kesegaran jasmani sangat penting bagi manusia untuk menunjang aktivitas sehari-hari dalam memenuhi kebutuhan hidupnya. Termasuk didalamnya anak usia sekolah mulai dari taman kanak-kanak, sekolah dasar, sekolah menengah, bahkan sampai perguruan tinggi. Kesegaran jasmani antara lain dapat meningkatkan fungsi organ tubuh, sosial emosional, sportivitas, dan semangat kompetisi. Adanya ketahanan fisik yang bagus seseorang ataupun siswa-siswi yang melakukan kegiatan aktivitas fisik dalam proses pembelajaran di sekolah akan mendapatkan kesehatannya yang optimal, sehingga dapat menuntaskan segala tanggung jawab yang sedang dijalani. Sehingga dengan adanya tingkat kebugaran jasmani yang merupakan kesanggupan kekuatan tubuh yang digunakan untuk menjalani suatu aktifitas dan tidak mengalami lelah yang berarti, karena seseorang yang kondisi fisiknya bugar tidak mudah mengalami kelelahan atau kecapekan lalu akan mudah dalam melakukan suatu pekerjaan secara tuntas dengan penuh tanggung jawab serta tanpa menimbulkan rasa jenuh atau malas dan juga tidak berhenti sebelum waktunya istirahat (Hervás et al., 2018). Akan tetapi dilihat dari kondisi sekarang tingkat kebugaran jasmani masyarakat di Indonesia kurang baik, dalam konteks Pendidikan di sekolah adanya penurunan aktivitas gerak yang mengakibatkan siswa mengalami obesitas dan tidak memiliki semangat dalam melakukan kegiatan fisik yang mengakibatkan siswa malas sehingga tidak mempunyai tenaga untuk melakukan tugas fisik yang berat. Daerah 3T digolongkan sebagai daerah yang dinilai

masih memerlukan bantuan dalam berbagai sektor termasuk di dalamnya ialah sektor pendidikan, kesehatan, dan kebijakan lainnya. Dalam hal ini perlu adanya pelatihan bagi guru PJOK di Kota Samarinda.

Analisis Situasi

Pada usia remaja kebutuhan kesehatan diri secara fisik masih dikatakan jauh dari baik, dikarenakan adanya kemalasan akan berolahraga. Untuk fisik anak laki-laki lebih mempunyai kekuatan fisik yang lebih daripada anak perempuan ini juga dari kodrat dari halir pada dasarnya. Pendapat ini juga didukung dengan remaja lai-laki mengalami peningkatan tenaga maupun energi lebih besar dan pesat dari pada fisik anak perempuan pada aspek pertumbuhan fisik, berupa tinggi badan, berat badan, lean body mass sehingga laki-laki memerlukan energi 2 kali lipat lebih besar daripada anak perempuan. Kebutuhan energi seseorang juga dapat ditentukan dari aktifitas fisik yang berupa kebugaran jasmani, apabila Intensitas Latihan kebugaran jasmani semakin tinggi maka semakin besar energi yang akan dikeluarkan. Ini dikarenakan porsi kekuatan seseorang berbeda-beda dan ditentukan oleh beberapa faktor yang diantaranya oleh umur, berat badan, jenis kelamin, aktivitas berolahraga, kondisi lingkungan sekitar seperti suhu dan keadaan tertentu misalnya ibu menyusui, hamil serta ketika dalam keadaan sakit.

Bukan hanya itu kebugaran jasmani juga sangat berguna pada bidang Pendidikan, yang tertuju pada hasil belajar siswa khususnya pada mata pelajaran penjas. Adanya ketahanan fisik yang bagus seseorang ataupun siswa-siswi yang melakukan kegiatan aktivitas fisik dalam proses pembelajaran di sekolah akan mendapatkan kesehatan yang optimal, sehingga dapat menuntaskan segala tanggung jawab yang sedang dijalani. Sehingga dengan adanya tingkat kebugaran jasmani yang merupakan kesanggupan kekuatan tubuh yang digunakan untuk menjalani suatu aktifitas dan tidak mengalami lelah yang berarti, karena seseorang yang kondisi fisiknya bugar tidak mudah mengalami kelelahan atau kecapekan lalu akan mudah dalam melakukan suatu pekerjaan secara tuntas dengan penuh tanggung jawab serta tanpa menimbulkan rasa jenuh atau malas dan juga tidak berhenti sebelum waktunya istirahat (Hervás et al., 2018). Akan tetapi dilihat dari kondisi sekarang tingkat kebugaran jasmani masyarakat di Indonesia Khususnya di daerah 3T Maupun di perkotaan kurang baik, dalam kontek Pendidikan di sekolah adanya penurunan aktivitas gerak yang mengakibatkan siswa mengalami obesitas dan tidak memiliki semangat dalam melakukan kegiatan fisik yang mengakibatkan siswa malas sehingga tidak mempunyai tenaga untuk melakukan tugas fisik yang berat. Dalam hal ini perlu adanya pelatihan bagi guru untuk melakukan tes kebugaran pelajar nusantara (TKPN) khususnya di Kota Samarinda.

Solusi Permasalahan

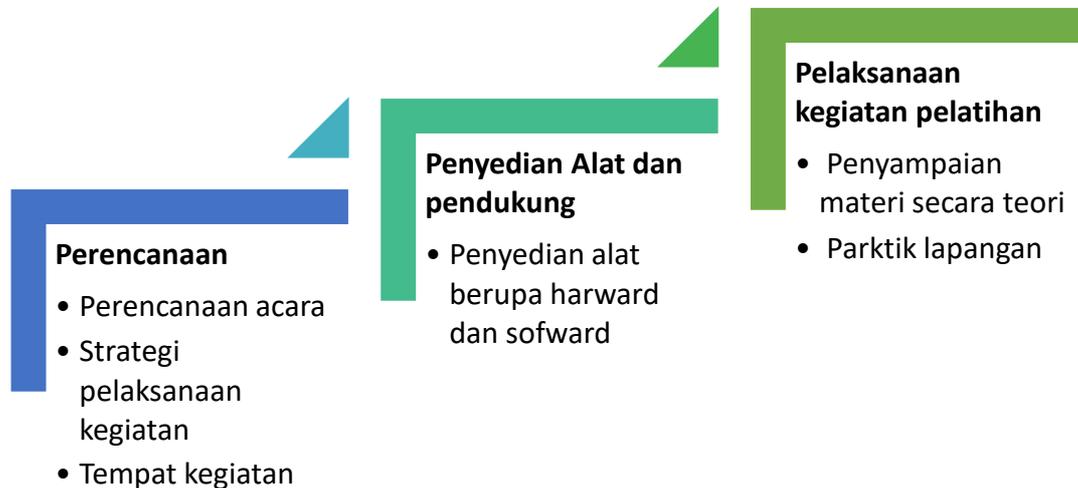
Adapaun solusi yang akan di lakukan adalah membentuk kelompok kerja guru di daerah tertinggal, terdepan dan terluar untuk di berikan pelatihan terkait penerapan tes kebugaran pelajar nusantara sehingga akan Memberikan Manfaat kepada guru khususnya PJOK yang ada di daerah 3T Tersebut dengan bekerja sama dengan MGMP dan Dinas Pendidikan Setempat

Tujuan Kegiatan

Setelah mengikuti kegiatan pelatihan secara aktif maka diharapkan guru-guru PJOK memperoleh pengalaman teori maupun praktik mengenai untuk melakukan tes kebugaran pelajar Nusantara.

METODE PELAKSANAAN

Pada Pengabdian ini bertumpu pada permasalahan mendasar yang dimiliki oleh mitra mengenai kurangnya pemahaman guru-guru PJOK dalam melakukan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara. Sistem tahapan pelaksanaan secara garis besar ditunjukkan pada gambar 1 sebagai berikut :



Gambar 1. Tahapan Pelaksanaan Pengabdian

Metode kegiatan ini berupa pelatihan dan pendampingan kepada guru PJOK didaerah tertinggal, terdepan dan terluar (3T) untuk menerapkan hasil pelatihan dalam rangka meningkatkan pengetahuan guru PJOK dalam melakukan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara. Berikut ini adalah tahapan pelatihan yang dilakukan:

1. Tahap Persiapan
 - a. Survey
 - b. Pemantapan dan penentuan lokasi dan sasaran
 - c. Penyusunan bahan/materi pelatihan, yang meliputi: makalah dan modul untuk kegiatan pelatihan
2. Tahap pelaksanaan pelatihan dilakukan, penjelasan tentang pelaksanaan Tes, yang berupa Sit Reach Tes, Sit-up, Squast Trust dan Bleep Tes yang bertujuan untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN)
3. Metode Pelatihan Untuk melaksanakan kegiatan tersebut digunakan beberapa metode pelatihan, yaitu:
 - d. Presentasi dan Tanya Jawab, metode ini dipilih untuk menjelaskan tentang tes yang digunakan untuk mengetahui tingkat kebugaran. Metode tanya jawab penting bagi para peserta pelatihan, baik disaat menerima penjelasan tentang teori maupun mempraktekkannya.
 - e. Demonstrasi, metode demonstrasi ini penting bagi para peserta pelatihan, mendemonstrasi bentuk tes Sit Reach Tes, Sit-up, Squast Trust dan Bleep Tes, Metode ini digunakan untuk menjelaskan suatu proses tentang pelaksanaan Tes kebugaran pelajar nusantara secara bertahap
 - f. Latihan / Praktek atau tutorial Pada metode ini peserta mempraktekkan langsung
- 6 Tahap Evaluasi
Tahap evaluasi dilakukan untuk memberikan solusi dari permasalahan yang dihadapi oleh guru, dan meningkatkan pengetahun dalam melakukan tes kebugaran pelajar nusantara. tahap ini diukur melalui pemberian tes berupa Pre tes dan pos tes.

HASIL DAN PEMBAHASAN

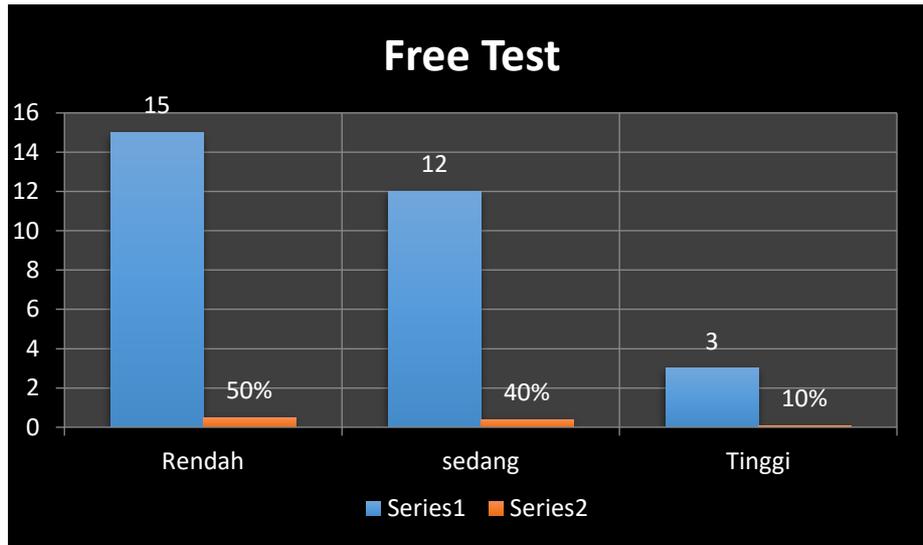
Pada kegiatan ini dilaksanakan 1 Agustus 2023 kepada para guru di KKGO Kota Samarinda dan telah diikuti oleh 30 orang guru PJOK. Presentasi materi tes kebugaran pelajar nusantara, alat dan perlengkapan tes serta demonstrasi prakteknya. Selanjutnya para peserta diberikan penugasan untuk mempraktekan tes kebugaran pelajar nusantara. Hal menarik sebagian besar guru menyadari adanya kebaruan tes TKJI menggunakan Tes Kebugaran Nusantara. Beberapa pemahaman terkait tes kebugaran tersebut adalah:

- a. Perbedaan yang sangat signifikan terhadap tes kebugaran Jasamani Indonesia (TKJI) dengan Tes Kebugaran Pelajaran Nusantara (TKPN)
- b. Pemahaman tujuan dan manfaat tes kebugaran bagi siswa dan bagi pembelajaran PJOK di sekolah.
- c. Pemahaman terkait alat dan sarana tes kebugaran TKPN
- d. Peserta langsung memiliki pengalaman dan bagaimana praktek dilapangan tentang tes kebugaran TKPN

Tahapan pelaksanaan Pkm

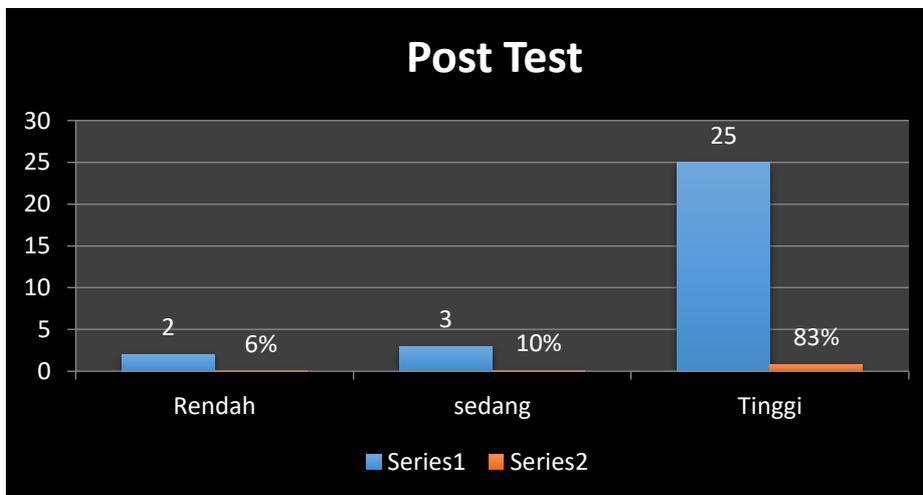


Gambar. 2. Penyampaian materi



Grafik 1. Free test kemampuan Guru PJOK dalam memahami tes kebugaran TKPN

Dapat dijelaskan hasil dari tabel tersebut sebelum diberikan pelatihan terkait tes kebugaran pelajar nusantara TKPN tertera pemahaman 15 guru atau 50% dalam kategori rendah, 12 guru atau 40% dan 3 guru atau 10%. Dapat ditarik kesimpulan sebelum diberikan pemahaman terkait materi, alat tes dan sarpras dalam tes serta dalam praktiknya dalam kategori **rendah**.



Grafik 2. Post test kemampuan Guru PJOK dalam memahami tes kebugaran TKPN

Dapat dijelaskan hasil dari tabel tersebut telah diberikan pelatihan terkait tes kebugaran pelajar nusantara TKPN tertera pemahaman 2 guru atau 6% dalam kategori rendah, 3 guru atau 10% dan 25 guru atau 83%. Dapat ditarik kesimpulan setelah diberikan pemahaman terkait materi, alat tes dan sarpras dalam tes serta dalam praktiknya dalam kategori **tinggi**.

Pengabdian pada masyarakat sebenarnya sangat diperlukan oleh para guru, terutama adanya pendampingan pasca kegiatan sehingga ada kesempatan bagi para guru untuk menerima umpan balik dari kegiatan aplikasi pengetahuan dan ketrampilan yang

disampaikan. Pengalaman belajar bermakna dan perubahan mental bagi para guru harus menjadi prioritas dalam Pkm selanjutnya. Penyampaian materi dan alat tes kebugaran pelajar nusantara TKPN kepada guru PJOK sangat baik untuk mendukung dalam hal persiapan fisik anak sebelum menerima pembelajaran disekolah. sebagai bahan seorang guru dan pelatih khususnya dalam memberikan tranformasi keilmuan tentang kebugaran. Dimana kebugaran menjadi acuan utama seseorang pada kondisi sehat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan PKM yang telah dilakukan maka bisa disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

- a) Kegiatan PKM ini bisa memberikan manfaat langsung kepada para guru PJOK dalam meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan dalam praktek tes kebugaran pelajar nusantara TKPN
- b) Kegiatan PKM dapat dijadikan sarana berinovasi dalam usaha mengembangkan model pembelajaran dan kualitas tes kebugaran.
- c) Meningkatkan kerjasama lanjutan antara FKIP Universitas Mulawarman dengan para guru PJOK.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim Pengabdian mengucapkan terima kasih kepada pengurus KKGO Kota Samarinda dan FKIP Universitas Mulawarman atas dukungan moril dan materil sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Irianto, F. Y. (2013). Hubungan Status Gizi Dan Aktivitas Olahraga Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 01(02)
- [2] Mae, R. M. (2017). Pengembangan model tarian bonet untuk kebugaran jasmani dalam pembelajaran penjasorkes di sekolah dasar. *Jurnal Keolahragaan*, 5(1). <https://doi.org/10.21831/jk.v5i1.12772>
- [3] Prakoso, D. P., & Hartoto, S. (2015). Pengukuran Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli di SMS DR. Soetomo Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, Volume 3.
- [4] Prasetyo, E., Sutisyana, A., Ilahi, B. R., & Defliyanto, D. (2018). Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Pada Siswa Smp Negeri 29 Bengkulu Utara. *Kinestetik*, 2(2). <https://doi.org/10.33369/jk.v2i2.8738>
- [5] Prayitno, J., & Winarno, M. E. (2021). Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahragadi SMA Negeri Kota Malang. *Sport Science and Health*, 3(10). <https://doi.org/10.17977/um062v3i102021p808-813>
- [6] Rohmah, L., & Muhammad, H. N. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani dan Aktivitas Fisik Siswa Sekolah. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*, 09(01).
- [7] Sastaman, P. (2015). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Siswa Yang Berjalan Kaki Dan Bersepeda Pada Siswa Putra Kelas Viii Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Pontianak. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2).
- [8] Sultan, A., Susandi, B., Wahyudi, E., & Fajrin, I. (2019). Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia (Tkji) Siswa Peserta Ekstrakurikuler Madrasah Aliyah Negeri Tolitoli. *Tadulako Journal Sport Sciences and Physical Education*, 7.
- [9] Trisnata, P. A., Hanief, Y. N., & Becti, R. A. (2020). Studi Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas di Sekolah Dasar Negeri 03 Talang

- Tulungagung Tahun Ajaran 2019. *Jurnal Literasi Olahraga*, 1(1).
<https://doi.org/10.35706/jlo.v1i1.4047>
- [10] Wulandari, A., & Hariyanto, E. (2022). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Tunarungudi SMPLB-B. *Sport Science and Health*, 2(3).
<https://doi.org/10.17977/um062v2i32020p195->.