

SOSIALISASI TES KEBUGARAN SISWA INDONESIA (TKSI) PADA GURU PJOK DI KABUPATEN INDRAMAYU

Bambang Sutyono, Tirto Apriyanto, Hendro Wardoyo
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta
bsutyono@unj.ac.id

RINGKASAN

Sasaran utama kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah Sarjana Pendamping Penggerak Pembangunan Olahraga (SP3OR) dibawah naungan Dinas Pariwisata, Pemuda dan Olahraga Kabupaten Indramayu. Kegiatan pengabdian dilakukan dengan pemberian pengetahuan baik teori maupun praktek tentang pengetahuan dan keterampilan pengukuran Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI). Peserta kegiatan ini adalah guru PJOK di Kabupaten Indramayu sebanyak 33 peserta. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat Wilayah Binaan Fakultas telah terlaksana dengan baik. Melalui kegiatan pengabdian ini menghasilkan 33 guru yang memiliki kompetensi tentang pengetahuan dan keterampilan pengukuran TKSI. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat wilayah Binaan Fakultas ini mendapatkan respon yang antusias dari para peserta kegiatan. Hal ini terbukti dari kepuasan peserta terhadap kegiatan pelatihan pengukuran TKSI sangat tinggi yaitu sebesar 88,18%.

Kata kunci: *TKSI*, guru PJOK, SP3OR

Abstract

The main target of this community service activity is the Associate Bachelor of Sports Development Drivers (SP3OR) under the auspices of the Indramayu Regency Tourism, Youth and Sports Office. Service activities are carried out by providing knowledge both theoretical and practical about the knowledge and skills of measuring the Indonesia Student Fitness Test (TKSI). The participants of this activity were PJOK teachers in Indramayu Regency as many as 33 participants. Community service activities in the Faculty Assisted Areas have been carried out well. Through this service activity, 33 teachers were produced who had competence in TKSI measurement knowledge and skills. The community service activity in the Faculty Assisted area received an enthusiastic response from the participants of the activity. This is evident from the participants' satisfaction with the TKSI measurement training activity is very high, which is 88.18%.

Key words: *TKSI*, PJOK teacher, SP3OR

1. PENDAHULUAN (*Introduction*)

Pada tahun 2021 Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset Dan Teknologi Pusat Pengembangan dan Pemberdayaan Pendidik dan Tenaga Kependidikan Pendidikan Jasmani dan Bimbingan Konseling (PPPPTK PENJAS DAN BK)

mengembangkan alat ukur atau instrumen test pengganti Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yaitu Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI). Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang meliputi ciri-ciri dan praktek-praktek yang diterapkan secara konsisten telah dikenal dan digunakan di Indonesia. Namun kenyataannya, beberapa guru menyuarakan keprihatinan tentang kurangnya infrastruktur dan peralatan, proses yang berbelit-belit, dan perlakuan yang tidak setara terhadap guru dan murid. Apalagi, aturan pembuatan Tes Kebugaran Pelajar Indonesia sudah disiapkan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan melalui Pusat Pembinaan dan Pemberdayaan Tenaga Kependidikan.

TKSI adalah ujian kebugaran siswa yang inovatif, diadaptasi, dan banyak digunakan. Daya Tahan Kardiorespirasi, Kekuatan Otot Perut, *Explosive Power*, *Agility*, dan *Hand-eye Coordination* merupakan lima komponen TKSI. TKSI merupakan hasil dari penelitian dan pengembangan yang dilakukan oleh tim pengembang dengan menggunakan prosedur terbaik yang ada. Tujuannya adalah untuk menjadi panduan dalam pelaksanaan tes dan latihan, serta sebagai alat pengolahan dan penyimpanan data, bahkan sebagai prediktor dalam pengembangan bakat peserta didik di bidang olahraga.

Keberadaan TKSI ini juga akan menjadi sebuah bank data besar yang mencakup kebugaran siswa di seluruh Indonesia, yang nantinya dapat digunakan dalam pengambilan kebijakan untuk peningkatan kompetensi guru PJOK, kebugaran dan kesehatan, pembinaan olahraga kompetitif melalui analisis bakat, dan kebutuhan relevan lainnya. TKSI adalah tes kebugaran siswa yang bersifat adopsi, modifikasi, dan inovasi. TKSI ini diharapkan akan menjadi alternatif pilihan tes kebugaran jasmani siswa di era revolusi industri 4.0.

Peran guru Pendidikan Jasmani yang tergabung dalam SP3OR di Kabupaten Indramayu masih belum optimal dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa di sekolah. Berdasarkan informasi dengan guru penjas di Kabupaten Indramayu bahwa hampir tidak pernah dan mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa, menurut beliau hal ini disebabkan karena mengalami kendala dalam ketersediaan sarana dan prasarana untuk melaksanakan tes TKJI, serta kompleksitas prosedur pelaksanaan tes yang membuat perbandingan antara jumlah siswa dengan guru tidak seimbang, sehingga tes tidak dapat diselesaikan dalam satu sesi.

Berdasarkan analisis situasi permasalahan yang di kemukakan di atas, mendorong tim pengabdian Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta untuk melakukan suatu Pengabdian Kepada Masyarakat Wilayah Binaan Fakultas/Pascasarjana (PPM-WBF) dengan tema “Sosialisasi Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) pada guru PJOK di Kabupaten Indramayu.” Kegiatan pengabdian ini untuk Sarjana Pendamping Penggerak Pembangunan Olahraga (SP3OR) dibawah naungan Dinas Pariwisata, Pemuda dan Olahraga Kabupaten Indramayu merupakan salah satu program pelatihan yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam melakukan tes pengukuran kebugaran jasmani siswa yang dapat dimanfaatkan dalam menyusun rencana pembelajaran yang efektif dan efisien dalam meningkatkan kebugaran jasmani. Disamping itu tujuan utama dari kegiatan pengabdian masyarakat ini ingin membantu guru mengukur kebugaran jasmani siswa menggunakan instrumen yang telah

dikembangkan oleh (PPPPTK PENJAS DAN BK) tahun 2021 yaitu Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI).

2. TINJAUAN LITERATUR (Literature Review)

Atletik merupakan cabang olahraga paling tua. Atletik juga disebut *mother of sport* (Hindriani, Sugiyanto, & Syafrial, 2018). *Kids Athletics* merupakan suatu cabang olahraga dari cabang olahraga atletik yang telah dimodifikasi untuk siswa Sekolah Dasar. Nomor-nomor yang dilombakan meliputi lari, lempar, loncat, dan terdapat senam lantai seperti roll depan. Nomor yang dilombakan diantaranya yaitu *kanga's escape*, loncat katak, lempar turbo, dan formula 1 (Inayah & Nurrochmah, 2021). Namun pada kenyataannya, selama ini beberapa sekolah khususnya sekolah dasar guru PJOK mengadakan seleksi melalui pengukuran bentuk tes gerak dasar *Kids atletik*. Bahkan untuk kegiatan KOSN sekolah di Kabupaten Indramayu tidak mengadakan seleksi secara optimal untuk perlombaan *kids atletik*.

3. METODE PELAKSANAAN (Materials and Method)

Sasaran utama kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat Wilayah Binaan Fakultas/Pascasarjana (PPM-WBF) adalah pelatih dan guru PJOK. Kegiatan pengabdian dilakukan dengan pemberian pengetahuan baik teori maupun praktek tentang analisis statistik permainan bolavoli. Metode yang akan digunakan pada pelaksanaan “Sosialisasi Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) pada guru PJOK di Kabupaten Indramayu” yaitu metode *Technical Assistance* dalam bentuk *Training and Workshop* yang dilaksanakan dengan memberikan pelatihan dan workshop dengan langkah: sosialisasi, praktek, pendampingan, dan evaluasi. Materi pelatihan ini akan dilakukan dalam 2 tahap yaitu:

- a **Tahap pertama** akan lebih fokus dalam memberikan informasi tentang materi berkaitan dengan tes, pengukuran dan evaluasi kebugaran jasmani siswa sehingga mampu dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Tahap ini bertujuan agar guru PJOK harus mempersiapkan diri dalam menghadapi *sport science* yang digunakan dalam cabang olahraga. Informasi ini juga sangat penting dilakukan supaya para guru PJOK mendapatkan gambaran mengenai peran tes dan pengukuran dalam olahraga.
- b **Tahap kedua** pelatihan akan fokus dalam praktek tes, pengukuran dan evaluasi kebugaran jasmani siswa yang dapat digunakan baik secara mandiri maupun tim. Modul pelatihan akan diberikan kepada peserta sebagai alat bantu dalam kegiatan praktek di lapangan. Kegiatan pendampingan dilakukan untuk menjamin keberhasilan praktek oleh masing-masing peserta.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat Wilayah Binaan Fakultas/Pascasarjana (PPM-WBF) dengan tema Sosialisasi Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) pada guru PJOK di Kabupaten Indramayu secara umum berjalan dengan lancar dan terlaksana dengan sangat baik. Dukungan dari tim pengabdian, stakeholder dan mitra ikut andil dalam kesuksesan kegiatan pengabdian ini. Hasil

kegiatan pengabdian kepada masyarakat Wilayah Binaan Fakultas/Pascasarjana (PPM-WBF) secara garis besar mencakup beberapa komponen sebagai berikut:

1. Keberhasilan target jumlah peserta pelatihan

Target peserta pengabdian kepada masyarakat Wilayah Binaan Fakultas/Pascasarjana (PPM-WBF) dengan tema Sosialisasi Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) pada guru PJOK di Kabupaten Indramayu seperti direncanakan sebelumnya adalah paling tidak 30 peserta. Dalam pelaksanaannya, kegiatan ini diikuti oleh 33 orang peserta. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa target peserta tercapai lebih dari 100%. Angka tersebut menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian kepada masyarakat Wilayah Binaan Fakultas/Pascasarjana (PPM-WBF) dengan tema Sosialisasi Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) pada guru PJOK di Kabupaten Indramayu dilihat dari jumlah peserta yang mengikuti dapat dikatakan berhasil/ sukses.

Tingkat antusiasme peserta dalam mengikuti kegiatan ini juga sangat baik. Melalui instrumen kuesioner tentang kepuasan terhadap kegiatan pengabdian kepada masyarakat Wilayah Binaan Fakultas/ Pascasarjana (PPM-WBF) dengan tema Sosialisasi Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) pada guru PJOK di Kabupaten Indramayu diperoleh nilai sebesar 88,18%. Peserta merasakan manfaat yang mereka peroleh dari kegiatan pengabdian ini.

2. Ketercapaian tujuan

Ketercapaian tujuan pengabdian kepada masyarakat Wilayah Binaan Fakultas/Pascasarjana (PPM-WBF) dengan tema Sosialisasi Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) pada guru PJOK di Kabupaten Indramayu secara umum sangat baik. Berdasarkan 33 peserta yang mengikuti sosialisasi sebanyak 33 atau 100% peserta mengalami peningkatan yang signifikan antara pretest dan posttest. Peserta yang mengikuti kegiatan mengakui butuh konsentrasi dan fokus selama kegiatan berlangsung dengan keterbatasan waktu yang disediakan mengakibatkan tidak semua materi dapat diserap dengan baik. Berdasarkan hasil pretest dan posttest para peserta yang lulus mengalami peningkatan pengetahuan dan keterampilan dan mencapai angka batas kelulusan yang sesuai standar atau kriteria yang ditetapkan.

Tujuan dari luaran kegiatan pengabdian ini kepada masyarakat Wilayah Binaan Fakultas/Pascasarjana (PPM-WBF) dengan tema Sosialisasi Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) pada guru PJOK di Kabupaten Indramayu secara umum sudah sangat baik. Output wajib dari kegiatan ini berhasil terpenuhi. output yang berhasil terpenuhi meliputi: Publikasi pada jurnal pengabdian nasional ilmiah Ber ISSN, Publikasi tulisan di media massa atau media online lainnya, publikasi video kegiatan di Youtube, dan Surat Keterangan Mitra tentang adanya peningkatan keberdayaan mitra sesuai permasalahan.

3. Ketercapaian target materi yang telah direncanakan

Ketercapaian target materi pada kegiatan Sosialisasi Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) pada guru PJOK di Kabupaten Indramayu cukup baik, karena materi pendampingan telah dapat disampaikan secara keseluruhan. Materi pelatihan pengukuran kondisi fisik yang telah disampaikan adalah: (1) Pemberian materi pengetahuan teori meliputi: Kebugaran Jasmani, Peningkatan

kebugaran jasmani pada siswa fase C dan fase D, Tes dan pengukuran dibidang keolahragaan dan Tata cara Tes dan pengukuran TKSI (2). Pemberian materi praktek meliputi: tes, pengukuran serta evaluasi kebugaran siswa menggunakan instrument TKSI.

4. Kemampuan peserta dalam penguasaan materi

Kemampuan peserta dilihat dari penguasaan materi cukup baik walaupun waktu yang singkat dalam penyampaian materi dan kemampuan para peserta yang berbeda-beda. Hal ini disebabkan jumlah materi yang banyak hanya disampaikan dalam waktu dua hari dengan metode luring sehingga tidak cukup waktu bagi para peserta untuk memahami dan mempraktekkan secara lengkap semua materi yang diberikan.

Secara keseluruhan kegiatan Sosialisasi Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) pada guru PJOK di Kabupaten Indramayu untuk mempercepat pembinaan dan pengembangan olahraga khususnya pada jenjang sekolah. Keberhasilan ini selain diukur dari keempat komponen di atas, juga dapat dilihat dari kepuasan peserta setelah mengikuti kegiatan. Manfaat yang diperoleh untuk guru PJOK di Kabupaten Indramayu adalah dapat memahami dan melakukan tes serta menganalisis hasil tes kebugaran siswa.

5. KESIMPULAN

- a. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat Wilayah Binaan Fakultas/ Pascasarjana (PPM-WBF) mengenai Sosialisasi Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) pada guru PJOK di Kabupaten Indramayu telah terlaksana dengan baik.
- b. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat Wilayah Binaan Fakultas/ Pascasarjana (PPM-WBF) Sosialisasi Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) pada guru PJOK di Kabupaten Indramayu mendapatkan respon yang antusias dari para peserta kegiatan. Hal ini terbukti dari kepuasan guru PJOK terhadap kegiatan sosialisasi sangat tinggi yaitu sebesar 88,18%.
- c. Melalui kegiatan pengabdian Wilayah Binaan Fakultas/Pascasarjana (PPM-WBF) di tahun pertama ini telah menghasilkan 33 guru PJOK di Kabupaten Indramayu yang memiliki kompetensi tentang pengetahuan dan keterampilan pengukuran terutama dalam kebugaran siswa dan prosedur pelaksanaan TKSI.

6. DAFTAR PUSTAKA

Kemendikbud. (2021). Tes Kebugaran Jasmani Siswa Indonesia. Jakarta: Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset Dan Teknologi