



SOSIALISASI TES KEBUGARAN SISWA INDONESIA (TKSI) di MGMP PJOK SMA KOTA BANJARBARU

Muhammad Habibie ¹, Ari Tri Fitrianto ^{2*}, Herlina Apriani ³

^{1,2*,3} Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjary

*Email koresponden: aritritfitrianto17@gmail.com

DOI: 10.62567/micjo.v1i3.161

Article info:

Submitted: 12/06/24

Accepted: 16/07/24

Published: 30/07/24

Abstract

In physical education learning, many teachers have implemented learning that is in line with what is expected. In the cognitive aspect, teachers already have references in Physical Education books and student worksheets. In the Psychomotor and Affective aspects, things have been applied that are appropriate to the student's learning level. But in physical education learning there is often something that is often forgotten, namely student fitness. In fact, student fitness is one of the goals of physical education itself. In 2023, the Indonesian Ministry of Education and Culture has issued the Indonesian Student Fitness Test, which is in accordance with the condition of existing infrastructure in Indonesia's regions. Indonesian Student Fitness Test. (TKSI) is a package of a series of fitness tests for Indonesian students which must be carried out in their entirety without subtracting or adding other test items. Please write your abstract in English using this format (Times New Roman, 11). The abstract consist of brief introduction (background & methodology), result and discussion, and conclusion. The abstract should be written in one paragraph containing up to 250 words. Keywords should be written alphabetically, placed under this abstract, separated by 1 (one) space. Use not more than five keywords. The aim of implementing this community service is to serve as a guide for high school level teachers in the city of Banjarbaru in carrying out tests and exercises, as well as as a data processing and storage tool, and even as a predictor in developing students' talents in the field of sports. TKSI is a website for measuring physical fitness levels and measuring body mass index (BMI) which aims to measure students' ideal weight and height. This socialization was carried out, first a pre-test was held regarding knowledge of Indonesian students' fitness tests. Likewise, after completing the socialization series, the teachers were given 18 questions about the (TKSI) post test regarding knowledge about the test and student fitness. There is an increase of around 80% in knowledge about Indonesian students' fitness tests which can be seen from the post test from increased activities.

Keywords : Physical Education, Fitness Test, TKSI

Abstrak

Pada pembelajaran pendidikan jasmani banyak guru yang sudah menerapkan pembelajaran yang sesuai dengan apa yang diharapkan. Pada aspek kognitif guru sudah memiliki acuan yang ada pada buku Pendidikan Jasmani dan LKS siswa, Pada aspek Psikomotor dan Afektif sudah diterapkan hal-hal yang sesuai dengan tingkat pembelajaran siswa. Tetapi dalam pembelajaran pendidikan jasmani sering ada hal yang sering terlupakan, yaitu kebugaran siswa. Kenyataan nya kebugaran siswa adalah salah satu dari tujuan pendidikan jasmani itu sendiri. Tahun 2023 kemendikbud Indonesia telah mengeluarkan Tes Kebugaran Siswa Indonesia, yang mana tes ini sesuai dengan kondisi sarana prasarana yang ada di daerah-daerah Indonesia. Tes Kebugaran Siswa Indonesia. (TKSI) merupakan satu paket rangkaian tes kebugaran siswa Indonesia yang harus dilakukan secara keseluruhan tanpa

mengurangi dan menambahkan item tes lain. Tujuan dari pelaksanaan pengabdian terhadap masyarakat ini adalah untuk menjadi panduan bagi guru-guru tingkat SMA di kota Banjarbaru dalam pelaksanaan tes dan latihan, serta sebagai alat pengolahan dan penyimpanan data, bahkan sebagai prediktor dalam pengembangan bakat peserta didik di bidang olahraga. TKSI adalah sebuah web untuk mengukur Tingkat kebugaran jasmani dan mengukur serta indeks massa tubuh (BMI) yang bertujuan untuk mengukur berat dan tinggi ideal siswa. Sosialisasi ini dilaksanakan, terlebih dahulu diadakan *pretes* kemampuan tentang pengetahuan tentang tes kebugaran siswa Indonesia. Begitu pula setelah selesai rangkaian sosialisasi, Para guru diberikan 18 soal tentang (TKSI) *post tes* tentang pengetahuan tentang tes dan kebugaran siswa. Ada peningkatan sekitar 80% pengetahuan tentang tes kebugaran siswa indonesia yang terlihat dari post test dari kegiatan yang meningkat.

Kata Kunci : Pendidikan Jasmani, Tes Kebugaran, TKSI,

1. PENDAHULUAN

Pembelajaran 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 ilmupengetahuan, Pendidikan jasmani harus diajarkan pada tingkatan satuan pendidikan mulai dariyang terendah hingga teratas yang meliputi tingkat sekolah mulai dari, Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA) (Asmilyadi and Yendrizal. 2020)

Pada pembelajaran pendidikan jasmani banyak guru yang sudah menerapkan pembelajaran yang sesuai dengan apa yang diharapkan. Pada aspek kognitif guru sudah memiliki acuan yang ada pada buku Pendidikan Jasmani dan LKS siswa, Pada aspek Psikomotor dan Afektif sudah diterapkan hal-hal yang sesuai dengan tingkat pembelajaran siswa. Tetapi dalam pembelajaran pendidikan jasmani sering ada hal yang sering terlupakan, yaitu kebugaran siswa. Kenyataan nya kebugaran siswa adalah salah satu dari tujuan pendidikan jasmani itu sendiri.

Kebugaran jasmani di sekolah sering terlupakan karena tes kebugaran jasmani di Indonesia memerlukan lapangan luas dan juga persiapan yang rumit. (Hermawan et al. 2020) dalam penelitiannya menyatakan bahwa manfaat yang bisa diperoleh siswa apabila mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik, mereka dapat berkonsentrasi dalam jangka waktu yang lama pada saat berlangsungnya proses pembelajaran. Dengan derajat kebugaran jasmani yang baik, maka dapat mempengaruhi hasil belajar ((Wahid and Kurniawan 2023).

Tes kebugaran jasmani Indonesia merupakan tes baku yang digunakan untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani orang Indonesia. Tes ini dibuat dengan melihat kondisi orang-orang di Indonesia. (Ramadhan 2023). Tes kebugaran jasmani TKJI pertama kali diperkenalkan tahun 1984, dan tentunya tes ini sudah tidak relevan. Pada umumnya sekolah- sekolah di Banjarbaru daerah yang memiliki fasilitas sarana dan Prasarana baik, yang memadai untuk pembelajaran pendidikan jasmani. Tetapi dalam tes kebugaran jasmani Mitra kita (guru-guru sekolah menengah atas kota banjarbaru) belum disosialisasikan tentang tes kebugaran jasmani terbaru yang berbasis web.

Pada tahun 2023 kemendikbud Indonesia telah mengeluarkan Tes Kebugaran Siswa

Indonesia, yang mana tes ini sesuai dengan kondisi sarana prasarana yang ada di daerah-daerah Indonesia. Tes Kebugaran Siswa Indonesia. (TKSI) merupakan satu paket rangkaian tes kebugaran siswa Indonesia yang harus dilakukan secara keseluruhan tanpa mengurangi dan menambahkan item tes lain (Kemendikbud 2018) 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. (Risaldi et al. 2023). TKSI adalah sebuah web untuk mengukur Tingkat kebugaran jasmani dan mengukur serta indeks massa tubuh (BMI) yang bertujuan untuk mengukur berat dan tinggi ideal siswa.

2. METODE PENELITIAN

Pengabdian pada masyarakat ini dilakukan dengan tujuan memberikan Pengenalan mengenai Tes Kebugaran Siswa Indonesia, cara mengukur, alat yang diperlukan, dan cara input hasil tes ke web. Pengabdian Masyarakat ini berfokus untuk pembekalan, menambah pengetahuan dan wawasan bagi guru-guru PJOK di Kota Banjarbaru. Pengabdian masyarakat yang berupa sosialisasi ini dimulai dengan adanya penyebaran informasi dan undangan untuk memberikan pengenalan dan praktek secara langsung tentang Pengenalan mengenai Tes Kebugaran Jasmani untuk siswa Indonesia yang baru saja di perkenalkan oleh kemendikbud tahun 2023.

Sebelum Sosialisasi dan Pelatihan ini dilaksanakan, terlebih dahulu diadakan pretes (tes awal) kemampuan tentang pengetahuan tentang tes kebugaran siswa Indonesia. Begitu pula setelah selesai rangkaian sosialisasi, Para guru diberikan 18 soal tentang (TKSI) post tes / tes akhir) tentang pengetahuan tentang tes dan kebugaran siswa.

Penyebaran informasi dilakukan secara lisan dan tertulis, dimana pelaksana mengundang guru-guru SMA kota Banjarbaru yang berada dibawah naungan MGMP Kota Banjarbaru. Setelah adanya undangan sosialisasi tersebut di buatlah rencana pemaparan apa yang akan disampaikan mulai dari pengetahuan dan pengalaman mengenai Tes Kebugaran Jasmani untuk siswa Indonesia (TKSI). Kegiatan sosialisasi dan praktek ini dilaksanakan selama 1 hari (8jam) bertempat di SMA Negeri 4 Kota Banjarbaru.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah diadakan serangkaian kegiatan pengabdian masyarakat dalam sosialisasi pentingnya pemahaman tentang Tes Kebugaran Jasmani Siswa Indonesia Fase E dan F Kepada guru-guru SMA Kota Banjarbaru yang dinaungi oleh MGMP Guru SMA banjarbaru, ada peningkatan pemahaman 80% tentang pengetahuan pentingnya tes dan Kebugaran serta Menjaga kebugaran siswa, cara memasukkan data via web, ini terbukti dengan adanya peningkatan dari *pretest* ke *posttest*.

Kebugaran adalah keadaan atau kondisi di mana seseorang memiliki kesehatan fisik dan mental yang baik serta kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan energi dan tanpa kelelahan yang berlebihan. Tes kebugaran siswa adalah metode untuk menilai tingkat kebugaran fisik siswa dalam berbagai aspek seperti kekuatan, daya tahan, fleksibilitas, dan kesehatan kardiovaskular. Tujuan dari TKSI adalah untuk mengidentifikasi tingkat kebugaran individu, membantu dalam perencanaan program latihan, dan memotivasi siswa untuk meningkatkan kesehatan mereka.

Kebugaran memiliki peranan yang sangat penting bagi siswa, baik dari segi kesehatan fisik, mental, maupun sosial. Berikut adalah beberapa alasan mengapa kebugaran penting bagi siswa:

1. Kesehatan Fisik:

- a. **Meningkatkan Daya Tahan Tubuh:** Aktivitas fisik yang teratur membantu memperkuat sistem kekebalan tubuh, membuat siswa lebih tahan terhadap penyakit.
 - b. **Mengurangi Risiko Penyakit:** Olahraga teratur mengurangi risiko obesitas, diabetes, tekanan darah tinggi, dan masalah kesehatan lainnya yang dapat berkembang sejak usia dini.
 - c. **Meningkatkan Kesehatan Jantung dan Paru-paru:** Latihan kardiovaskular meningkatkan kapasitas jantung dan paru-paru, meningkatkan efisiensi dalam mendistribusikan oksigen ke seluruh tubuh.
2. **Performa Akademis:**
- a. **Meningkatkan Konsentrasi dan Fokus:** Aktivitas fisik meningkatkan aliran darah ke otak, yang dapat membantu siswa lebih fokus dan berkonsentrasi lebih baik di kelas.
 - b. **Mengurangi Stres:** Olahraga membantu dalam mengurangi stres dan kecemasan, memungkinkan siswa untuk lebih rileks dan siap menghadapi tantangan akademis.
3. **Kesehatan Mental dan Emosional:**
- a. **Meningkatkan Mood dan Kesejahteraan:** Aktivitas fisik meningkatkan produksi endorfin yang membantu meningkatkan suasana hati dan kesejahteraan emosional.
 - b. **Mengurangi Risiko Depresi:** Siswa yang aktif secara fisik cenderung memiliki risiko yang lebih rendah mengalami depresi dan masalah kesehatan mental lainnya.



Gambar 1. Kegiatan sosialisasi TKSI

4. KESIMPULAN

Setelah diadakan serangkaian kegiatan pengabdian masyarakat dalam sosialisasi mengenai Tes kebugaran Jasmani Siswa Indonesia (TKSI), Para guru PJOK SMA Kota Banjarbaru lebih memahami detail dari Tes dan Pengukuran Kebugaran siswa. Hal ini dibuktikan dengan hasil *posttest*, dengan meningkatnya 80% pemahaman dari guru-guru PJOK, diharapkan setelah kegiatan ini guru-guru bisa melatih kebugaran, menjaga berat badan ideal siswa, juga bisa melaksanakan tes kebugaran sebagai acuan tingkat kebugaran siswa.

Pada saat pelaksanaan kegiatan sosialisasi masih banyak guru-guru melaksanakan tes kebugaran bagi siswa, hal ini dirasa wajar karena tes kebugaran siswa Indonesia yang tedahulu sangatlah membutuhkan waktu yang banyak, petugas tes yang banyak, serta fasilitas yang memadai. Hadirnya TKSI ini merupakan tes yang tidak banyak memerlukan fasilitas olahraga serta lebih efektif dengan keadaan sekolah-sekolah di Indonesia.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Asmilyadi, R., and Yendrizar. 2020. "Hubungan Antara Kemampuan Vo2max Dan Status Gizi Dengan Hasil Belajar Penjasorkes Siswa Di SMA Negeri 2 Kerinci." *Jurnal Patriot* 2(2):538.
- Hermawan, I. ., U. ., Maslikah, M. ., Masyhur, and G. Jariono. 2020. "Hermawan, I., Maslikah, U., Masyhur, M., & Jariono, G. (2020, December). Pelatihan Kondisi Fisik Pelatih Cabang Olahraga Kota Depok Jawa Barat Dalam Menghadapi Persiapan PORPROV 2022." *N Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat* 1.
- Kemendikbud. 2018. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan*.
- Ramadhan, F. 2023. "PENGARUH METODE CIRCUIT TRAINING UNTUK MENINGKATKAN AGILITY DALAM DRIBBLING PADA PESERTA DIDIK EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMK BATIK SAKTI 2 KEBUMEN TAHUN PELAJARAN 2022/2023." *Digilib.Uns.Ac.Id*.
- Risaldi, M. Y. D. ., R. P. ., Herpandika, and B. A. Pratama. 2023. "Penerapan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Di SDN Siwalan 1 Kabupaten Nganjuk." *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga* 4(2):224–32.
- Wahid, W. N. ., and A. W. Kurniawan. 2023. "Survei Kebugaran Jasmani Pada Siswa Sekolah Dasar." *Jurnal Master Penjas & Olahraga* 4(1):270–81.