

**SOSIALISASI TES KEBUGARAN PELAJAR NUSANTARA DI KECAMATAN PALOH
KABUPATEN SAMBAS PROVINSI KALIMANTAN BARAT**

**SOCIALIZATION OF TES KEBUGARAN PELAJAR NUSANTARA IN PALOH
DISTRICT, SAMBAS REGENCY, WEST KALIMANTAN PROVINCE**

Wiwik Yunitaningrum¹, Rizki Hazazi Ali^{2*}, Andika Triansyah³, Mimi Haetami⁴, Fitriana Puspa Hidasari⁵, Victor Gaperius Simanjuntak⁶, Ahmad Atiq⁷, M. Fachrurrozi Bafadal⁸, Witri Suwanto⁹, Doni Pranata¹⁰

¹⁻¹⁰ Pendidikan Jasmani, Universitas Tanjungpura, Pontianak, Indonesia

*rizki.hazazi@fkip.untan.ac.id

Abstrak: Kebugaran jasmani yang ada di sekolah mampu di dapat dengan maksimal melalui pembelajaran PJOK atau bentuk kegiatan di luar sekolah seperti ekstrakurikuler yang dapat memaksimalkan gerak fisik secara keseluruhan. Proses pertumbuhan dan perkembangan fisik siswa sekolah dasar secara biologis meliputi pertumbuhan otot, tulang, dan otak. beberapa contoh tes kebugaran untuk Pendidikan jasmani yang telah berkembang di lingkungan Pendidikan seperti Tes Kebugaran Jasmani Indonesia atau biasa disingkat TKJI TKJI berguna untuk mengukur Kesegaran Jasmani seseorang dalam melakukan kegiatan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. TKJI selain untuk mengukur tingkat Kesegaran Jasmani seseorang, TKJI berguna untuk mengukur kemampuan fisik seseorang. Tes dilakukan dengan lima penilaian yaitu: Lari Cepat (Sprint), Gantung Siku Tekuk (Pull-Up), Baring Duduk (Sit-Up), Loncat Tegak (Vertical Jump), Lari Jarak Sedang (Medium Distance Running). Tes Kebugaran Pelajar Nusantara atau selanjutnya disingkat TKPN terdiri dari beberapa item tes di antaranya: Indeks masa tubuh (IMT), V Sit and Reach, Sit-up atau baring duduk, Squat thrust, Tes Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run (PACER). Tujuan diadakannya kegiatan ini adalah sosialisasi secara komprehensif terkait dengan TKPN, agar guru PJOK yang dalam hal ini sebagai salah satu user utama bisa mendapatkan pengetahuan, pemahaman serta keterampilan dalam pelaksanaan TKPN. Kegiatan ini dilaksanakan di kecamatan Paloh Kabupaten Sambas Kalimantan Barat, Sasaran Program PKM kali ini adalah guru-guru PJOK yang ada di sekolah pada kecamatan Paloh.

Kata Kunci: Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN), Tes dan Pengukuran Olahraga

Abstract: *Maximum physical fitness at school can be obtained through PJOK learning or other forms of outside-school activities such as extracurricular activities that can maximize overall physical movement. The process of physical growth and development of elementary school students biologically includes the growth of muscles, bones and brain. Some examples of fitness tests for physical education that have developed in educational environments such as the Indonesian Physical Fitness Test or commonly abbreviated as TKJI TKJI are useful for measuring a person's physical fitness in carrying out daily activities without experiencing excessive fatigue. TKJI in addition to measuring a person's level of physical fitness, TKJI is useful for measuring a person's physical abilities. The test is carried out with five assessments, namely: Sprint, Pull-Up, Sit-Up, Vertical Jump, Medium Distance Running. The Nusantara Student Fitness Test or hereinafter abbreviated TKPN consists of several test items including: Body Mass Index (BMI), V Sit and Reach, Sit-ups or lying down, Squat thrust, Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run (PACER) Test. The purpose of holding this activity is a comprehensive socialization related to TKPN, so that PJOK teachers who in this case are one of the main users can gain knowledge, understanding and skills in implementing TKPN. This activity was carried out in the Paloh sub-district, Sambas Regency, West Kalimantan. The target of the PKM program this time was PJOK teachers in schools in the Paloh sub-district.*

Keywords: *Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN), Exercise Tests and Measurements*

Received	Revised	Published
04 Januari 2024	10 Januari 2024	15 Januari 2024

Pendahuluan

Kebugaran jasmani yang ada di sekolah mampu di dapat dengan maksimal melalui pembelajaran PJOK atau bentuk kegiatan di luar sekolah seperti ekstrakurikuler yang dapat memaksimalkan gerak fisik secara keseluruhan (Arifin, 2018). Sedangkan menurut Suhartoyo et al. (2019), kebugaran jasmani merupakan komponen penting bagi siswa agar dapat beraktifitas olahraga dan fisik. Di samping itu, kebugaran jasmani berdampak positif untuk berkembangnya prestasi siswa, baik kognitif, afektif maupun psikomotor (Fajaryanto, 2022).

Kebugaran jasmani dapat mengantarkan siswa menuju raga jasmani yang kuat, mental yang baik, emosional, psikologis yang matang serta kemampuan fisik yang dapat mengantarkan siswa agar tetap semangat belajar sehingga dapat mencapai prestasi yang diharapkan (Faqih, 2017). Proses pertumbuhan dan perkembangan fisik siswa sekolah dasar secara biologis meliputi pertumbuhan otot, tulang, dan otak (Istiqomah & Suyadi, 2019). Kebugaran jasmani memang sangat penting bagi siswa. Akan tetapi perlu diperhatikan bahwa kebugaran jasmani setiap siswa tentunya berbeda-beda. Berdasarkan aktivitas fisik yang dilakukan (Sari & Nurrochmah, 2019).

Untuk mengetahuinya, ada beberapa contoh tes kebugaran untuk Pendidikan jasmani yang telah berkembang di lingkungan Pendidikan seperti Tes Kebugaran Jasmani Indonesia atau biasa disingkat TKJI (Permana, 2016). TKJI berguna untuk mengukur Kesegaran Jasmani seseorang dalam melakukan kegiatan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. TKJI selain untuk mengukur tingkat Kesegaran Jasmani seseorang, TKJI berguna untuk mengukur kemampuan fisik seseorang. Tes dilakukan dengan lima penilaian yaitu: Lari Cepat (Sprint), Gantung Siku Tekuk (Pull-Up), Baring Duduk (Sit-Up), Loncat Tegak (Vertical Jump), Lari Jarak Sedang (Medium Distance Running). Hasil penilaian yang diperoleh berupa Nilai dan Indeks Penilaian antara lain: Baik Sekali (BS), Baik (B), Sedang (S), Kurang (K), Kurang Sekali (SK) (Marpaung, 2022).

Selain instrument di atas, dewasa ini telah berkembang sebuah battery test yang digagas oleh Kementerian Pemuda dan Olahraga melalui bagian Asisten Deputi Pengelolaan Olahraga Pendidikan Deputi Bidang Pembudayaan Olahraga yakni Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (Kemenpora, 2022). Tes Kebugaran Pelajar Nusantara atau selanjutnya disingkat TKPN terdiri dari beberapa item tes di antaranya: Indeks masa tubuh (IMT), V Sit and Reach, Sit-up atau baring duduk, Squat thrust, Tes Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run (PACER).

Karena dianggap sebuah hal baru, perlu diadakan sosialisasi secara komprehensif terkait dengan TKPN, agar guru PJOK yang dalam hal ini sebagai salah satu user utama bisa mendapatkan pengetahuan, pemahaman serta keterampilan dalam pelaksanaan TKPN.

Metode

Untuk mencapai tujuan pada Sosialisasi Tes Kebugaran Pelajar Nasional dilakukan melalui beberapa tahap sebagai berikut:

- 1) Menentukan permasalahan melalui focus group discussion (FGD) anggota PKM.
- 2) Merencanakan/menetapkan strategi untuk menyelesaikan masalah yang ada di lapangan

setelah melalui studi analisis.

- 3) Membuka grup diskusi tentang tata cara pelaksanaan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara.



Gambar 1. FGD Persiapan Sebelum Memulai Pelaksanaan PKM Bersama Panitia dan Mahasiswa

Hasil dan Pembahasan

Hasil pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan oleh program studi pendidikan jasmani pada bulan Januari 2023 di Kecamatan Paloh, Kabupaten Sambas. Para peserta telah menyelesaikan semua kegiatan yang bertemakan Sosialisasi Tes Kebugaran Pelajar Nusantara di Kecamatan Paloh Kabupaten Sambas. Pelaksanaan kegiatannya memberikan luaran manfaat yang sangat luas untuk para guru yang ada di Kecamatan Paloh Kabupaten Sambas, yang bertujuan untuk mempersiapkan sumber daya manusia yang dapat menelaah dan menganalisis kegiatan fisik yang ingin maupun dilakukan secara terencana agar memberikan dampak yang luas bagi pertumbuhan dan perkembangan fisik peserta didik. Selain itu manfaatnya diantara lain adalah:

- 1) Memberikan pemahaman kepada guru mengenai bagaimana tata cara melakukan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara.
- 2) Menciptakan ruang diskusi untuk para guru agar dapat berdiskusi menyampaikan permasalahan yang telah dan pernah dihadapi terkait analisis kondisi kebugaran peserta didik.
- 3) Memotivasi para guru agar dapat meningkatkan kondisi kebugaran peserta didik.



Gambar 2. Pemaparan Teoritis tentang Kondisi Fisik Secara Umum oleh Pemateri.

Secara teknis pelaksanaan pengabdian dilakukan dengan cara workshop yang dilakukan kepada guru-guru PJOK yang berada di wilayah Kecamatan Paloh. Kegiatan dimulai dari diskusi tentang profil kondisi fisik secara umum baik lalu pemberian contoh dari beberapa contoh tes yang ada.



Gambar 3. Pemberian Contoh Gerakan untuk Salah Satu Item Tes TKPN yakni Pengukuran Fleksibilitas.

Kesimpulan

Kegiatan ini bertujuan untuk menyiapkan pengetahuan para guru PJOK terkait dengan baterai tes terbaru yang dikeluarkan oleh Kemendikbud yakni Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN). Selain itu manfaat dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah: Meningkatkan pengetahuan tentang Tes Kebugaran Pelajar Nusantara lalu bisa meningkatkan jumlah guru yang sadar mengenai pentingnya tes kebugaran. Selanjutnya memberikan pemahaman kepada guru mengenai bagaimana menganalisis fisik peserta didik dan menciptakan ruang diskusi untuk para guru agar dapat berdiskusi menyampaikan permasalahan yang telah dan pernah dihadapi terkait perkembangan dan menganalisis fisik peserta didik.

Referensi

- Arifin, Z. (2018). Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V di MIN Donomulyo Kabupaten Malang. *AI -Mudaris Journal Of Educations*, 1(1), 22–29.
- Fajaryanto, M., Herpandika, R. P., & Pratama, B. A. (2022). Hasil Penerapan TKPN pada Siswa SDN 1 Rejomulyo Kecamatan Kras Kabupaten Kediri. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 3(3), 223-229.
- Faqih, A. (2017). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V Sekolah Dasar Se-Gugus Selatan Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 5(3).
- Istiqomah, H., & Suyadi, S. (2019). Perkembangan Fisik Motorik Anak Usia Sekolah Dasar Dalam Proses Pembelajaran (Studi Kasus Di Sd Muhammadiyah Karangbendo Yogyakarta). *El Midad*, 11(2), 155-168.
- Kementerian Pemuda dan Olahraga. (2022). Pedoman Pelaksanaan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara. Jakarta
- Marpaung, N. L., & Al Amzah, R. (2022). Rancangbangun Program Aplikasi Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Berbasis Android. *JATISI (Jurnal Teknik Informatika Dan Sistem Informasi)*, 9(2), 1543-1556.
- Permana, R. (2016). Penguasaan Rangkaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (Tkji) Melalui

- Diskusi Dan Simulasi (Kajian Pustaka Pemahaman Teori Dan Praktek Tkji Terhadap Mahasiswa Pgsd Umtas). *Refleksi Edukatika: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 6(2).
- Sari, D. A., & Nurrochmah, S. (2019). Survei tingkat kebugaran jasmani di sekolah menengah pertama. *Sport Science and Health*, 1(2), 132-138.
- Suhartoyo, T., Budi, D. R., Kusuma, M. N. H., Syafei, M., Listiandi, A. D., & Hidayat, R. (2019). Identifikasi Kebugaran Jasmani Siswa SMP di Daerah Dataran Tinggi Kabupaten Banyumas. *Paju: Physical Activity Journal*, 1(1).