


Sosialisasi dan Pelatihan Pembuatan Alat Tes Kebugaran Jasmani di SMA Kristen Tarus

¹⁾Ramona Mathias Mae, ²⁾Fredik Edison Nope, ³⁾Yahya Jecson Palinata*, ⁴⁾Julian Jeminel Leko

¹⁾²⁾³⁾⁴⁾Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Kristen Artha Wacana, NTT, Indonesia
Email Corresponding: yahyajecsonpalinata@gmail.com*

INFORMASI ARTIKEL	ABSTRAK
Kata Kunci: Sosialisasi Pelatihan Alat Tes Kebugaran Jasmani	<i>Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan penyediaan pengalaman belajar kepada siswa berupa aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga. Melakukan aktivitas fisik dan olahraga akan meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengkonsumsi oksigen secara maksimal, maka secara otomatis akan berpengaruh terhadap kebugaran jasmani dan meningkatkan kebugaran jasmani dilakukan dengan cara latihan olahraga rutin sesuai dengan prosedur. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat terlaksanakan di SMA Kristen Tarus dengan melakukan sosialisasi dan pembuatan alat tes kebugaran jasmani siswa. Tahapan Persiapan, tim mempersiapkan bahan dan alat berupa; lintasan lari, tiang palang, papan berskala, peluit dan stopwatch. Tahapan sosialisasi, dilaksanakan bagi siswa untuk dapat mengetahui manfaat, tujuan dan cara dari pembuatan alat dengan tata cara tes kebugaran jasmani yang meliputi tes lari 50 dan 1000 meter, gantung tubuh, baring duduk, dan loncat tegak. Tahapan pembuatan alat, dilakukan di lokasi sekolah serta pada tahapan ini dijelaskan tahapan pelaksanaan setiap item tes untuk dapat mengetahui nilai dalam menentukan kategori tingkat kebugaran jasmani siswa dengan tabel norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).</i>
Keywords: Socialization Making Physical Fitness Test Kits	<i>Sports and health physical education provides learning experiences for students in the form of physical activity, playing, and exercising. Doing physical activity and sports will increase the body's ability to consume oxygen to the maximum, it will automatically affect physical fitness and improve physical fitness is done by means of regular exercise according to the procedure. Community service activities are carried out at Tarus Christian High School by conducting socialization and making student physical fitness test kits. Preparation Stage, the team prepares materials and tools in the form of; running track, crossbar, scale board, whistle and stopwatch. Stages of socialization, carried out for students to be able to find out the benefits, goals and ways of making tools with procedures for physical fitness tests which include 50 and 1000 meter running tests, hanging, lying down, and jumping upright. The stages of making the tool are carried out at the school location and at this stage the stages of implementing each test item are explained in order to be able to find out the value in determining the category of students' physical fitness levels with the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) norms table.</i>
	<p>This is an open access article under the CC-BY-SA license.</p> 

I. PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan instrument yang efektif untuk mendidik siswa, baik secara fisik, emosional, sosial dan intelektual. Pendidikan jasmani diakui sebagai sebuah komponen kunci untuk meraih pendidikan bermutu dan menjadi bagian yang tak terpisahkan dari belajar disepanjang hayat (Iswanto dan Esti, 2021: 13). Pendidikan jasmani di sekolah memberi kesempatan kepada siswa untuk terlibat secara langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktifitas jasmani, bermain, dan aktifitas olahraga secara sistematis, dan terarah.

Oleh karena itu, pendidikan jasmani merupakan suatu tahap atau aspek dari proses pendidikan keseluruhan yang berkaitan dengan perkembangan dan penggunaan kemampuan gerak individu yang dilakukan atas kemampuan sendiri serta bermanfaat dan dengan reaksi atau respon yang berkaitan langsung dengan mental, emosional, dan sosial, memberikan pengalaman, memperkaya dan meningkatkan kemampuan dan keterampilan koordinasi gerak dasar dalam rangka pembekalan bagi siswa agar mudah mempelajari atau menguasai keterampilan gerak berbagai cabang olahraga di sekolah. Pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian dari proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani, (Whalsen, 2014: 84). Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan penyediaan pengalaman belajar kepada siswa berupa aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang direncanakan secara sistematis guna merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik, keterampilan motorik, keterampilan berpikir, emosional, dan sosial.

Kebugaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam aktivitas fisik. Melalui mengembangkan kebugaran jasmani, anak akan terjamin dalam kesiapannya untuk menjalankan aktivitas kesehariannya di sekolah maupun di rumah. Kebugaran jasmani yang baik juga akan mengoptimalkan fungsi dari organ-organ anak dalam menerima rangsang dari luar. Karena kebugaran jasmani disusun dari beberapa komponen yaitu daya tahan otot, daya tahan kardiovaskuler, kekuatan otot, kelincahan, kelentukan, keseimbangan, kecepatan gerak dan reaksi, koordinasi serta komposisi tubuh (Bahari, dkk, 2020: 90). Semakin banyak aktivitas fisik dan olahraga yang dilakukan seseorang, maka akan semakin baik pula tingkat kebugaran jasmaninya. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas atau tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Jasmani yang bugar atau segar adalah jasmani yang memiliki organ tubuh normal dalam keadaan istirahat dan bergerak atau bekerja yang mampu mendukung segala aktivitas dalam kehidupan sehari-hari tanpa terjadi kelelahan yang berlebihan (Santoso, 2005: 2). Melakukan aktivitas fisik dan olahraga akan meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengkonsumsi oksigen secara maksimal, maka secara otomatis akan berpengaruh terhadap kebugaran jasmani dan meningkatkan kebugaran jasmani dilakukan dengan cara latihan olahraga rutin sesuai dengan prosedur.

Tes kebugaran jasmani merujuk kepada tes yang dikembangkan oleh Pusat kebugaran jasmani dan rekreasi Depdiknas yang telah menyusun rangkaian tes yaitu, tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI). Tes ini dikelompokkan menjadi 4 kelompok tes berdasarkan pada kategori umur peserta didik, yaitu: 1) umur 6 s/d 9 tahun, 2) umur 10 s/d 12 tahun, 3) umur 13 s/d 15 tahun, dan 4) umur 16 s/d 19 tahun (Kemendiknas, 2010). Kategori umur tersebut dibedakan juga dengan jenis kelamin yaitu kategori putra dan putri. Tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) merupakan *batteru test* yang terdiri dari beberapa item tes yaitu sebagai berikut. (1) tes lari cepat (2) tes *pull up* (3) tes baring duduk (*sit-up*) (4) loncat tegak (5) lari jarak sedang, (Komarudin, 2016: 157-158). Untuk mengetahui dan menilai tingkat kesegaran jasmani seseorang dapat dilaksanakan dengan melakukan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) sangat penting dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga karena dapat melihat tingkat kesegaran jasmani siswa di setiap sekolah (Nainggolan, 2019: 33). Sesuai dengan hal di atas, maka melalui kegiatan pengabdian ini dapat menambah pengetahuan siswa tentang kebugaran jasmani, memahami manfaat dan kegunaan alat tes kebugaran jasmani.

II. MASALAH

Berdasarkan analisis situasi yang ditemukan ketika mengamati langsung di lapangan maka dapat diidentifikasi permasalahan mitra antara lain: Kurangnya pemahaman guru dan siswa tentang manfaat dan fungsi alat tes kebugaran jasmani dan SMA Kristen Tarus tidak memiliki alat atau sarana tes untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa/siswi.

Berdasarkan hasil diskusi, permasalahan yang perlu segera dibenahi antara lain adalah: Menerapkan pendekatan secara persuasif dengan pihak sekolah dan guru pendidikan jasmani agar dapat melaksanakan sosialisasi dan pelatihan pembuatan alat tes kebugaran jasmani untuk siswa SMA Kristen Tarus



Gambar 1. Lokasi Kegiatan Pengabdian Masyarakat

III. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat terlaksanakan di SMA Kristen Tarus dengan melakukan sosialisasi dan pembuatan alat tes kebugaran jasmani siswa. Tahapan kegiatan pengabdian ini meliputi: 1). Tahapan persiapan; tahapan ini tim pengabdian mempersiapkan bahan dan alat berupa: meter untuk mengukur lintasan, stopwatch untuk mengukur waktu, besi 2 buah untuk pembuatan alat gantung tubuh/gantung siku, dan papan untuk mengukur lomcat tegak. 2). Tahapan sosialisasi; Siswa akan diberikan penjelasan akan kegunaan dari setiap bahan dan alat yang akan digunakan serta cara menggunakan alat sesuai ketentuan tes kebugaran jasmani. 3). Tahapan pembuatan alat; tim dan siswa bersama-sama membuat alat tes kebugaran jasmani

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di SMA Kristen Tarus pada tanggal 12 Desember 2022 dan sesuai dengan tahapan-tahapan sebagai berikut:

1. Tahapan Persiapan

Pada tahapan ini, tim mempersiapkan bahan dan alat berupa; lintasan lari, tiang palang, papan berskala, peluit dan stopwatch.

2. Tahapan Sosialisasi

Kegiatan sosialisasi dilaksanakan bagi siswa untuk dapat mengetahui manfaat dan tujuan dari pembuatan alat serta cara menggunakan alat tersebut sesuai dengan tata cara tes kebugaran jasmani yang meliputi tes lari 50 dan 1000 meter, gantung tubuh, baring duduk, dan loncat tegak.



Gambar 2. Tahapan Sosialisasi

Penggunaan alat tes kebugaran jasmani siswa disesuaikan dengan usia sehingga kategori digunakan adalah usia 13-15 tahun sebagai berikut: Tes lari 50 bertujuan untuk mengukur kecepatan dan 1000 meter untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernapasan. Tes Gantung tubuh bertujuan kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu. Tes baring duduk bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut dan tes loncat tegak untuk mengukur daya ledak.



Gambar 3. Sosialisasi Kegunaan dan Manfaat Alat Tes Kebugaran Jasmani

3. Tahapan Pembuatan Alat Tes

Kegiatan pembuatan alat tes kebugaran jasmani dilaksanakan di lingkungan sekolah bersama siswa dengan menyiapkan lintasan lari 50 meter dan 1000 meter. Tahapan tes lari ini, siswa diajarkan tentang cara membuat lintasan lari, cara melaksanakan tes lari dan ketentuan waktu yang dibutuhkan dalam item tes lari ini.



Gambar 4. Pembuatan Lintasan Lari 50 dan 1000 meter

Kegiatan pada item tes baring duduk, akan dilaksanakan pada teras sekolah dengan tidak membuat alatnya sebab item tes ini, siswa akan saling membantu menahan kaki siswa yang melaksanakan tes baring duduk tersebut. Pembuatan alat tes gantung tubuh, gantung siku dan vertical jump dilakukan di halaman sekolah guna siswa dapat menggunakannya setelah kegiatan pengabdian ini selesai.



Gambar 5. Alat Tes Gantung Siku/Angkat Tubuh dan Loncat Tegak

Pelaksanaan Sosialisasi dan pembuatan alat tes kebugaran jasmani ini diikuti oleh Ir. Grace Maranatha, M.Si., sebagai tim monev PKM aras Fakultas yang berasal dari Universitas Negeri Nusa Cendana. Kegiatan pengabdian berlanjut pada lokasi pembuatan alat dengan menjelaskan dan mempraktekkan kepada siswa tentang tata cara Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia

1821

13-15 tahun yang terdiri dari 5 item tes yaitu tes lari 50 meter dalam satuan detik dengan nilai 5 dalam waktu tempuh kurang dari 6,7 detik dan nilai terendah dalam waktu tempuh 10, 4 detik ke atas. Tes gantung siku selama 60 detik dengan perolehan nilai 5 bila siswa dapat melakukan tes tersebut sebanyak 16 kali ke atas dan nilai terendah 0-1 kali dalam melaksanakan tes gantung angkat tubuh. Tes baring duduk selama 60 detik dengan perolehan nilai 5 bila siswa dapat melakukan tes tersebut sebanyak 38 kali ke atas dan nilai terendah 0-7 kali dalam melaksanakan tes baring duduk, siswa akan diberikan kesempatan melakukannya sebanyak 3 kali dan hasil selisih yang paling tinggi akan digunakan. Hasil pada tes ini adalah jumlah rahian di tambah dengan selisih paling tinggi dibagi 2, sehingga nilai tertinggi akan diberikan bila siswa mendapatkan hasil 66 meter ke atas dan nilai terendah 0-30 meter pada pelaksanaan tes loncat tegak. Tes lari 1000 meter dalam satuan detik dengan nilai 5 dalam waktu tempuh kurang dari 3'04" detik dan nilai terendah dalam waktu tempuh 6'05" detik ke atas. Nilai dari kelima butir tes tersebut kemudian dijumlahkan dan Hasil dari penjumlahan tersebut menjadi data untuk menentukan kategori tingkat kebugaran jasmani siswa dengan tabel norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).

V. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan dengan pendekatan secara persuasive dengan pihak sekolah dan guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan agar dapat melaksanakan sosialisasi dan pelatihan pembuatan alat tes kebugaran jasmani untuk siswa SMA Kristen Tarus. Melakukan pengkajian dan evaluasi selama proses sosialisasi dan akan dilakukan kegiatan penelitian untuk dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim PKM mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Pengabdian Masyarakat (LPM) Universitas Kristen Artha Wacana yang telah memberikan dukungan financial terhadap pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di SMA Kristen Tarus.

DAFTAR PUSTAKA

- Bahari, Fajar, Yulingga, Nanda Hanief, Slamet, Junaidi. (2020). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas Ditinjau Dari Keikutsertaan Dalam Ekstrakurikuler. *Jurnal: Jendela Olahraga*. Volume 05, No. 02. DOI: <http://dx.doi.org/10.26877/jo.v5i2.6167>
- Iswanto Ari, Esti, Widayati. 2021. Pembelajaran Pendidikan Jasmani Yang Efektif Dan Berkualitas. *MAJORA: Majalah Ilmiah Olahraga*. Vol. 27, No. 1. DOI: <https://doi.org/10.21831/majora.v27i1.34259>
- Kemendiknas (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Komarudin. (2016). *Penilaian Hasil Belajar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Nainggolan, Paul Aser. 2019. Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa/I SMP Cahaya Pengharapan Abadi Labuhan Deli. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*. Vol. 2, No. 1. DOI: <http://dx.doi.org/10.31602/rjpo.v2i1.2029>
- Santoso Y.S. Giriwiyono. (2005). *Manusia dan Olahraga*. Bandung: Institut Teknologi Bandung.
- Whalsen, Duli Agus Lauh. 2014. Dimensi Olahraga Pendidikan Dalam Pelaksanaan Penjasorkes di Sekolah. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*. Vol. 3, No.1. DOI: <https://doi.org/10.31571/jpo.v3i1.141>.