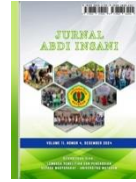




JURNAL ABDI INSANI

Volume 11, Nomor 4, Desember 2024

<http://abdiinsani.unram.ac.id>. e-ISSN : 2828-3155. p-ISSN : 2828-4321



PELATIHAN PENERAPAN MODEL TES KEBUGARAN PELAJAR NUSANTARA (TKPN) PADA GURU OLAHRAGA DI KOTA JAYAPURA

*Training on the Implementation of the Indonesian Student Fitness Test Model (TKPN) for
Sports Teachers in Jayapura City*

Sutoro, Daniel Womsiwor, Indra Yudistira, Miftah Fariz Prima Putra

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Cenderawasih, Jayapura, Indonesia

Jl. Kampwolker, Perumnas III, Waena, Jayapura, Papua

*Alamat korespondensi: iyudistira2023@gmail.com

(Tanggal Submission: 03 Oktober 2024, Tanggal Accepted : 03 Desember 2024)



Kata Kunci :

*Tes Kebugaran
Pelajar
Nusantara
(TKPN), Tes dan
Pengukuran
Olahraga, Guru
Olahraga*

Abstrak :

Dimensi kebugaran jasmani memegang peranan penting dalam pendidikan olahraga, sehingga guru olahraga berupaya meningkatkan kebugaran siswa melalui berbagai metode. Salah satunya adalah Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN), yang dirancang untuk mengukur kemampuan fisik siswa dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa kelelahan berlebihan. TKPN mencakup lima item tes: IMT, tinggi badan, V Sit and Reach, Sit-Up, Squat Thrust, dan Pacer Test. Tes ini membantu memantau dan meningkatkan kebugaran siswa. Kegiatan ini bertujuan memberikan pelatihan komprehensif dan pendampingan kepada guru olahraga di Kota Jayapura, Papua, terkait penerapan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN). Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan melalui empat tahapan, yaitu pretest untuk mengukur pengetahuan awal, pelatihan mengenai penerapan TKPN, pendampingan dalam implementasi, dan posttest untuk mengevaluasi pemahaman serta keterampilan guru olahraga setelah pelatihan. Hasil kegiatan pengabdian menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta mengenai Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN). Peserta sangat antusias dengan pelatihan ini, karena TKPN dianggap sebagai alternatif yang efektif untuk mengukur kebugaran siswa. Mereka dapat menerapkan TKPN dengan baik dan benar di sekolah masing-masing. Meskipun demikian, hasil tes TKPN pada siswa di Kota Jayapura menunjukkan bahwa tingkat kebugaran siswa masih berada dalam kategori kurang. Hal ini menunjukkan perlunya upaya lebih lanjut untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa di wilayah tersebut. Hasil kebugaran yang belum optimal ini menjadi tantangan bagi guru olahraga untuk meningkatkan kebugaran siswa di masa depan.



Key word :

Indonesian
Student Fitness
Test (TKPN),
Sports Tests and
Measurements,
sport teacher

Abstract :

Fitness dimension is a very important aspect in Sports Education. That is why, sports teachers try to improve students' fitness levels in the sports learning process at school. Some examples of fitness tests that have developed in the Education environment are the Nusantara Student Fitness Test (TKPN) which is useful for measuring a person's physical fitness in carrying out daily activities without experiencing excessive fatigue. TKPN has five test items, namely BMI (Body Mass Index), Measuring Height and Weight, V Sit and Reach, Sit-Up (Lying Down), Squat Thrust, Pacer test. The purpose of this activity is to provide comprehensive training and assistance related to the implementation of TKPN for Sports teachers in Jayapura City, Papua. Community service activities are carried out through four stages, namely pretest, training, assistance, and posttest. The results of community service activities show that there has been an increase in knowledge related to TKPN among community service participants. Participants are very happy with the training because TKPN can be an alternative in conducting fitness tests on students. Community service participants can apply TKPN correctly. The results of the TKPN participants' community service for their students show that the fitness level of students in Jayapura city is still in the category of less. The results of this poor fitness level are the main task of sports teachers so that students in the future have a very good level of fitness.

Panduan sitasi / citation guidance (APPA 7th edition) :

Sutoro., Womsiwor, D., Yudistira, I., & Putra, M. F. P. (2024). Pelatihan Penerapan Model Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) Pada Guru Olahraga di Kota Jayapura. *Jurnal Abdi Insani*, 11(4), 2759-2765. <https://doi.org/10.29303/abdiinsani.v11i4.2078>

PENDAHULUAN

Dewasa ini, perkembangan olahraga semakin pesat dan seolah tidak mampu lagi dibendung. Berbagai olahraga baru terus disosialisasikan pada masyarakat. Hal ini sejalan dengan panji “masyarakat olahraga, dan mengolahragakan masyarakat.” Masyarakat pada umumnya, kian memiliki cara tersendiri untuk menikmati perkembangan olahraga. Penyajian olahraga dapat dilakukan dengan cara menampilkan pertunjukan yang mampu memberikan dampak positif bahkan memberikan ketertarikan atau magnet tersendiri bagi masyarakat (Palmizal, 2019).

Olahraga merupakan aktivitas yang sangat penting untuk mempertahankan kebugaran seseorang. Olah raga juga merupakan salah satu metode penting untuk mereduksi stres. Oleh karena itu, sangat dianjurkan kepada setiap orang untuk melakukan kegiatan olahraga secara rutin dan terstruktur dengan baik. Dalam aktivitas fisik untuk mendapatkan kesenangan, dan aktivitas khusus seperti berburu atau dalam olahraga pertandingan (Yunis, 2016).

Pengamatan yang dilakukan oleh penulis pada proses pembelajaran olahraga di salah satu sekolah yang ada di Kota Jayapura menunjukkan bahwa materi terkait kebugaran cenderung hanya menyampaikan dan menjelaskan tentang dua item tes, yaitu push-up dan sit-up. Atas hal tersebut, penulis kemudian berdiskusi dengan guru olahraga lebih lanjut. Hasil diskusi menunjukkan bahwa guru olahraga belum mengetahui secara lengkap tentang Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN).

Tes Kebugaran Pelajar Nusantara terbagi menjadi 5 item tes yaitu : 1) Indeks Masa tubuh (IMT), Tes ini mengukur rasio berat badan terhadap tinggi badan. 2) *V Sit and Reach V*, Tes ini mengukur kelenturan tubuh. 3) *Sit-Up 60 Detik* Tes ini mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut (abdomen). 4) *Squat Thrust 30 Detik* Tes ini mengukur daya tahan dan kekuatan otot tubuh bagian bawah, 5) *Pacer*



Test Tes ini mengukur daya tahan kardio (kardiovaskular). Tujuan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara antara lain: a) Mengukur Tingkat Kebugaran Fisik, kemampuan fisik pelajar dalam berbagai aspek seperti, kekuatan, daya tahan, kelincahan dan fleksibilitas, b) Promosi Gaya Hidup Sehat, Mendorong pelajar untuk melakukan aktivitas fisik secara teratur dan memupuk kesadaran akan pentingnya kesehatan, c) Mendukung Prestasi Akademik, Meningkatkan kualitas hubungan antara tingkat kebugaran fisik dan kinerja akademik pelajar, d) Mengidentifikasi Potensi Olahraga, Menyaring pelajar yang berpotensi untuk berprestasi dalam bidang olahraga, e) Menanamkan Kesadaran Kesehatan, Membantu pelajar memahami pentingnya menjaga kesehatan fisik dan mental.

Manfaat dari kegiatan pengabdian ini adalah memberikan pemahaman yang lebih mendalam kepada guru olahraga di Kota Jayapura tentang Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN), yang merupakan hal baru bagi mereka. Dengan pelatihan dan pendampingan secara komprehensif, diharapkan para guru dapat menguasai metode penerapan TKPN secara tepat dan efektif dalam mengukur kebugaran siswa. Harapannya, penerapan TKPN dapat membantu meningkatkan kualitas kebugaran jasmani siswa di Kota Jayapura, sekaligus memberikan dasar yang lebih kuat bagi pengembangan pendidikan olahraga di daerah tersebut.

METODE KEGIATAN

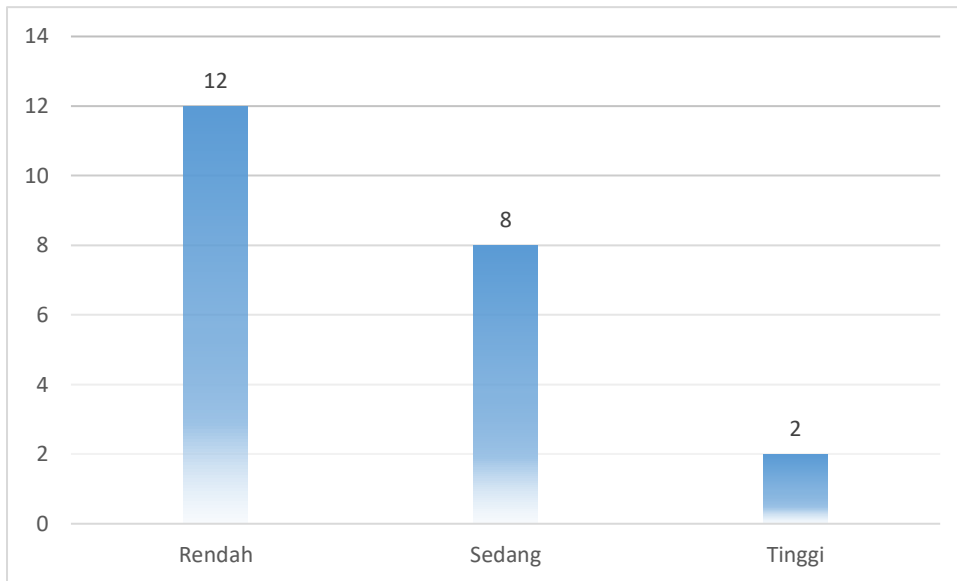
Untuk mencapai tujuan pada Pelatihan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) dilakukan melalui empat tahapan sebagai berikut:

1. Waktu Pelaksanaan : Kamis, 06 Juni 2024 Di Gedung Graha PGRI Kotaraja
2. Peserta Pelatihan Guru Olahraga Kota Jayapura
3. Jumlah Peserta 22 Guru Olahraga terbagi 18 Guru Olahraga Laki-laki, 4 Guru Olahraga Perempuan.
4. Pretest dilakukan pada : Kamis, 25 Januari 2024
5. Metode Pelatihan
 - a. Materi yang disampaikan adalah Materi Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN)
 - b. Materi tentang IMT (Indeks Masa Tubuh), *V-Sit and Reach*, *Sit-Up 60 Detik*, *Squat Thrust 30 Detik*, *Pacer Test*
 - c. Demonstrasi tes kebugaran pelajar nusantara (TKPN) kepada guru olahraga.
 - d. Latihan atau simulasi kepada Guru Olahraga tentang IMT (Indeks Masa Tubuh), *V-Sit and Reach*, *Sit-Up 60 Detik*, *Squat Thrust 30 Detik*, *Pacer Test*
6. Metode Pendampingan
 - a. Guru Olahraga langsung mempraktikkan IMT (Indeks Masa Tubuh), *V-Sit and Reach*, *Sit-Up 60 Detik*, *Squat Thrust 30 Detik*, *Pacer Test*
 - b. Guru Olahraga langsung menilai Menggunakan Formulir Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) kepada siswa-siswi
7. Posstest lakukan pada : Kamis, 06 Juni 2024

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil pretest tampak bahwa sebanyak 12 guru (50%) tingkat pengetahuan tentang TKPN masuk dalam kategori rendah, 8 guru (40%) masuk kategori sedang, dan 2 (10%) masuk kategori tinggi. Dengan hasil tersebut dapat dinyatakan bahwa sebelum diberikan pelatihan, pemahaman guru olahraga terkait materi dan alat tes dalam penerapan.

TKPN masuk kategori rendah Tes tersebut dimaksudkan untuk mengungkap pengetahuan peserta kegiatan terkait dengan TKPN. Hasil tes awal tersaji seperti Gambar 1 berikut:



Gambar 1. Pretest Pengetahuan Guru Olahraga Tentang Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN)

Hasil pelatihan TKPN pada guru olahraga menunjukkan bahwa pada saat materi TKPN diberikan, banyak guru-guru olahraga yang mengapresiasi kegiatan pelatihan ini, karena kegiatan pelatihan ini adalah pelatihan tes kebugaran pelajar yang baru pertama kali diadakan di Kota Jayapura-Papua. Dalam sesi pemaparan materi banyak sekali guru olahraga yang bertanya seputar tes kebugaran pelajar nusantara ini (Gambar 2). Hal ini mengindikasikan bahwa para guru antusias dalam sesi pelatihan tes kebugaran pelajar nusantara (TKPN). Peserta kegiatan pengabdian juga mengetahui perbedaan antara TKJI dengan TKPN. Sebagaimana diketahui, selama ini, guru olahraga cenderung menggunakan TKJI dalam tes kebugaran di sekolah. Namun dengan kegiatan pengabdian ini, para guru olahraga yang mengikuti kegiatan memiliki alternatif pilihan dalam melakukan tes kebugaran pada siswanya.



Gambar 2. Pelaksanaan pelatihan TKPN pada guru olahraga

Hasil pelatihan TKPN pada guru olahraga menunjukkan bahwa pada saat penyampaian materi TKPN diberikan, banyak guru-guru olahraga yang mengapresiasi kegiatan pelatihan ini, karena kegiatan pelatihan ini adalah pelatihan tes kebugaran pelajar yang baru pertama kali diadakan di Kota Jayapura-Papua. Dalam sesi pemaparan materi banyak sekali guru olahraga yang bertanya seputar tes kebugaran pelajar nusantara ini (gambar 1). Hal ini mengindikasikan bahwa para guru antusias dalam

sesi pelatihan tes kebugaran pelajar nusantara (TKPN). Peserta kegiatan pengabdian juga mengetahui perbedaan antara TKJI dengan TKPN. Sebagaimana diketahui, selama ini, guru olahraga cenderung menggunakan TKJI dalam tes kebugaran di sekolah. Namun dengan kegiatan pengabdian ini, para guru olahraga yang mengikuti kegiatan memiliki alternatif pilihan dalam melakukan tes kebugaran pada siswanya.



Gambar 3. Mendampingi Para Guru SD (sebelah kiri) dan guru SMP (sebelah kanan) Melakukan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN).

Dari kegiatan pendampingan, terungkap tingkat kebugaran siswa yang dites oleh guru olahraga (peserta pengabdian) dan hasilnya ternyata menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani para siswa masih kurang (tabel 1). Berikut adalah rekapitulasi hasil penerapan TKPN yang dilakukan oleh guru.

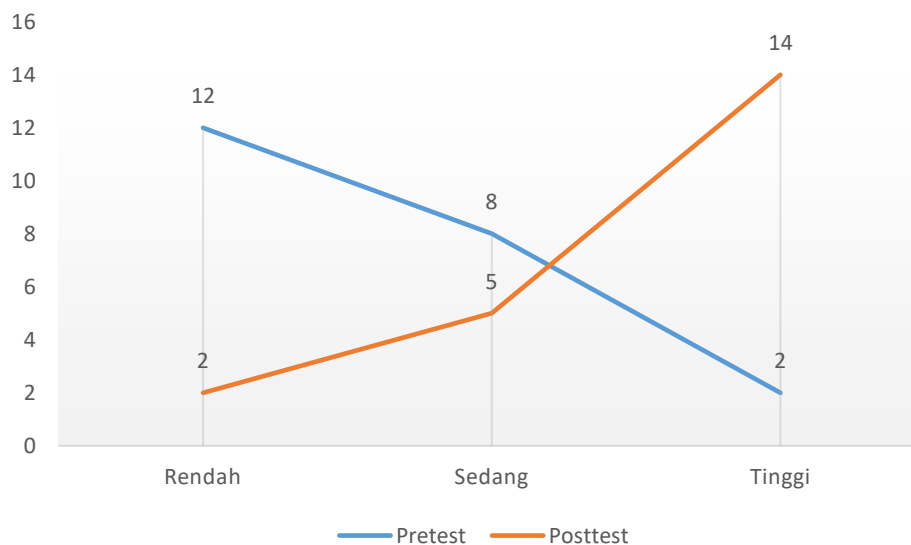
Tabel. 1. Hasil Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) Siswa-siswi Jenjang SD-SMP

NO	NAMA PESERTA	IMT	VSIT AND REACH	SIT-UP	SQUAT RUSH	PACER TEST
		T	SKOR	SKOR	SKOR	SKOR
1	GA	18.4	-6	10	4	5
2	AH	17.9	-4	10	6	7
3	AA	18.4	1	4	5	6
4	AQ	20.5	3,5	5	5	6
5	PA	20.5	5,5	10	6	3
6	IT	18.4	1	12	10	3
7	CT	20.5	7	10	6	8
8	RA	18.5	1	12	6	5
9	RA	17.9	6	1	9	5
10	ZM	18.5	-2	12	8	9
11	MH	20.8	4	22	15	22
12	MH	25.1	-2	22	10	21
13	AM	18.9	4	13	11	20
14	JT	25.0	12	21	13	15

15	ZM	24.8	-4	21	8	10
16	CI	25.0	3	15	9	12
17	NA	25.1	11	11	3	10
18	MM	20.6	5	13	8	9
19	IM	25.1	2	10	9	10
20	EN	17.0	1	12	9	10

Para guru Olahraga yang mengikuti pengabdian sangat senang dan dapat menerapkan TKPN dengan cukup baik, namun data pada Tabel 1 diatas menunjukkan bahwa nilai tes siswa dalam TKPN belum begitu baik. Itu sebabnya, dibutuhkan peran utama seorang guru olahraga untuk meningkatkan kualitas kebugaran jasmani siswa.

Tahap akhir dari kegiatan pengabdian ini adalah posttest. Hasil tes akhir terkait TKPN menunjukkan bahwa sebanyak 14 guru (83%) memiliki tingkat pengetahuan yang tinggi terkait TPKN, dan hanya 2 guru (6%) yang masuk dalam kategori tingkat pengetahuan rendah, dan 5 guru (10%) masuk dalam kategori sedang (gambar 3). Hal ini mengindikasikan bahwa telah terjadi peningkatan pengetahuan pada peserta kegiatan pengabdian.



Gambar 3. Perbandingan Hasil *Preetest* dan *Posttest* terkait pengetahuan TKPN

Sungguh pun kegiatan sudah terlaksana dengan baik namun sebagaimana yang diuraikan dalam hasil tes TKPN yang dilakukan oleh guru pada siswa maka terungkap bahwa tingkat kebugaran siswa di kota Jayapura belum baik. Itu artinya, terdapat pekerjaan rumah bagi guru olahraga di kota Jayapura untuk meningkatkan tingkat kebugaran siswanya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan di atas maka dapat ditarik kesimpulan telah terjadi peningkatan pengetahuan terkait TPKN pada peserta pengabdian. Peserta sangat senang dengan pelatihan tersebut karena TKPN dapat menjadi alternatif dalam melakukan tes kebugaran pada siswa. Peserta pengabdian dapat menerapkan TKPN dengan tepat. Hasil TKPN peserta pengabdian pada siswanya menunjukkan bahwa tingkat kebugaran siswa di kota Jayapura dalam kategori yang masih dalam kategori kurang. Hasil tingkat kebugaran yang belum baik ini, menjadi tugas utama para guru olahraga agar siswa-siswi kedepan memiliki tingkat kebugaran yang sangat baik.

Saran yang dapat diajukan berkaitan dengan kegiatan tersebut adalah TKPN dapat menjadi alternatif bagi guru olahraga untuk mengetes tingkat kebugaran siswanya. Selain itu, pelaksanaan TKPN oleh guru olahraga hendaknya dilakukan secara konsisten, misal, setiap tiga bulan sekali sehingga akan dapat termonitor perkembangan tingkat kebugaran siswanya.

UCAPAN TERIMAKASIH

Dalam kesempatan ini, kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. LPPM Universitas Cenderawasih yang sudah berkenan memberikan bantuan pembiayaan penuh kegiatan PKM (Pengabdian Kepada Masyarakat) tersebut.
2. Dinas Pendidikan Kota Jayapura dan Guru Olahraga di Kota Jayapura yang sudah bekerja sama dengan baik dalam kegiatan PKM tersebut.
3. Guru Olahraga yang sudah membantu jalannya kegiatan PKM tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Apri, A. (2012). *Olahraga Kebugaran Jasmani Sebagai Suatu Pengantar*. Padang: Penerbit Sukabina Press.
- Bangun, Y. (2016). Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikan di Indonesia. *Jurnal Publikasi Pendidikan*, 6(159-160).
- Cooper Institute. (2013). *Addendum to the Fitnessgram & Activitygram Test Administration Manual*. Dallas: Cooper Institute.
- Fauzi, M. S., Cahyono, D., Naheria, N., Cahyaningrum, G. K., & Amalia, H. D. (2023). Pelatihan Penerapan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara Pada Guru PJOK di Samarinda. *EJOIN: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(8), 796-804.
- Fukuda, D. H. (2019). *Assessment for Sport and Athletic Performance*. Human Kinetics.
- Jalaluddin, & Abdullah, I. (2013). *Filsafat Pendidikan Manusia, Filsafat, dan Pendidikan*. Depok: PT. Raja Grafindo Persada.
- Kementerian Pemuda dan Olahraga. (2022). *Pedoman pelaksanaan Tes Kebugaran Pelajar*.
- Lengkana, S. A., & Muhtar, T. (2021). *Pembelajaran Kebugaran Jasmani*. Bandung: CV. Mulia.
- Palmizal. (2019). Manajemen Olahraga: Definisi, Fungsi, dan Perannya Pada Induk Olahraga. Diakses pada Februari 2024, dari <https://repository.unja.ac.id/27451/>
- Republik Indonesia. (2021). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 86 Tahun 2021 tentang Desain Besar Olahraga Nasional*. Jakarta: Pemerintah Republik Indonesia.
- Rusli, L. (2001). *Olahraga dan Etika Fair Play*. Jakarta: CV. Berdua Satutujuh Group.
- Sapto, A., Supriyadi, & Masgumelar, K. N. (2020). *Model-model Exercise dan Aktivitas Fisik Untuk Kebugaran Jasmani Anak SD*. Malang: Penerbit Wineka Media.
- Sari, D. A., & Nurrochmah, S. (2019). Survei tingkat Kebugaran Jasmani di Sekolah Menengah Pertama. *Sport Science and Health*, 1(2), 132-138.
- Wiriawan, O., Wibowo, S., & Kaharina, A. (2023). Sosialisasi Model Tes Kebugaran Pelajar Nusantara Untuk SMPN Kabupaten Nganjuk. *Jurnal of Community*, 1, 42-46. Jakarta: Organisasi 02 Endurance Jasmani Engagement.