

Pelatihan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) bagi Guru PJOK di Kabupaten Manggarai dan Sekitarnya

Maria Andriani Berek Ladjar¹, Veramyta Maria Martha Flora Babang², Al Ihzan Tajuddin³,
Jurdan Martin Siahaan⁴, I Nyoman Wahyu Esa Wijaya⁵, Erwin Sarnoto Neolaka⁶

Universitas Nusa Cendana

email: maria.ladjar@staf.undana.ac.id

Info Artikel :

Diterima :

28-10-2023

Disetujui :

21-11-2023

Dipublikasikan :

30-11-2023

ABSTRAK

Alumni prodi Penjaskesrek FKIP Universitas Nusa Cendana mayoritas memiliki pekerjaan sebagai Guru PJOK yang tersebar di seluruh wilayah Nusa Tenggara Timur, khususnya di Kabupaten Manggarai dan sekitarnya. Guru PJOK memiliki tuntutan untuk terus mengupgrade pengetahuannya di bidang olahraga, baik dari perkembangan dalam bidang ilmu keolahragaan, terobosan dalam metode dan strategi mengajar Penjas, maupun dalam hal tes dan pengukuran yang terus diperbaharui. Semakin banyaknya kemajuan yang terjadi, tidak semua informasi terbaru diterima oleh guru pjok secara khusus bagi guru yang berdomisili di wilayah yang jauh dari kota besar. Tes kebugaran siswa Indonesia (TKSI) merupakan salah satu kemajuan di bidang olahraga yang belum tersebarluaskan ke semua insan olahraga. Guru PJOK yang berada di wilayah Kabupaten Manggarai dan sekitarnya belum pernah mendapatkan pelatihan mengenai Tes terbaru ini. Salah satu solusi yang ditawarkan melalui kegiatan Pengabdian kepada masyarakat ini yaitu melakukan pelatihan mengenai TKSI. Hasil dari pelatihan; 1. Guru PJOK di Kabupaten Manggarai dan sekitarnya dapat menguasai prosedur pelaksanaan TKSI serta 2. Guru PJOK yang mengikuti pelatihan mampu menggunakan Tes TKSI kepada siswa yang mereka ajar untuk mengukur tingkat kesegaran jasmaninya. Maka dapat disimpulkan bahwa melalui pelatihan yang diberikan memberikan dampak positif pada guru PJOK di Kabupaten Manggarai untuk menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia.

Kata Kunci: Guru PJOK, Kebugaran Siswa, Pelatihan, TKSI

ABSTRACT

The majority of the Penjaskesrek, FKIP, University of Nusa Cendana study program work as PJOK teachers spread throughout the East Nusa Tenggara region, especially in Manggarai Regency and its surroundings. Physical education teachers are required to continue to upgrade their knowledge in the field of sports, both from developments in the field of sports science, breakthroughs in Physical Education teaching methods and strategies, as well as in terms of tests and measurements that are continuously updated. As more and more progress occurs, not all of the latest information is received by cornerstone teachers, especially for teachers who live in areas far from big cities. The Indonesian student fitness test (TKSI) is one of the advances in the field of sports that has not yet been disseminated to all sports people. PJOK teachers in the Manggarai Regency and surrounding areas have never received training regarding this latest test. One of the solutions offered through this community service activity is conducting training on TKSI. Results of training; 1. PJOK teachers in Manggarai Regency and surrounding areas can master the procedures for implementing TKSI and 2. PJOK teachers who take part in the training are able to use the TKSI test on the students they teach to measure their level of physical fitness. So it can be concluded that the training provided has had a positive impact on PJOK teachers in Manggarai Regency to use the Indonesian Student Fitness Test.

Keywords: Teacher PE, Student Fitness, Training, TKSI



©2022 Penulis. Diterbitkan oleh Sabajaya Publisher. Ini adalah artikel akses terbuka di bawah lisensi Creative Commons Attribution NonCommercial 4.0 International License. (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)

PENDAHULUAN

Pelatihan mengenai TES KEBUGARAN SISWA INDONESIA (TKSI) menjadi salah satu solusi yang ditawarkan kepada Guru PJOK di kabupaten Manggarai dan sekitarnya. Pelatihan ini akan memberikan pengalaman nyata kepada Guru PJOK terkait prosedur pelaksanaan TKSI, instrumen, norma Tes TKSI sebagai bentuk dari menjawab permasalahan keterlambatan informasi perkembangan terbaru di bidang olahraga. Dimana TKSI ini diciptakan oleh PPPPTK Penjas dan BK. PPPPTK Penjas

dan BK merupakan salah satu Unit Pelaksana Teknis (UPT) Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan di bawah koordinasi Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan mempunyai tugas dan fungsi untuk meningkatkan kompetensi pendidik dan tenaga kependidikan di bidang Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, dan Bimbingan dan Konseling.

Pelatihan TKSI yang diberikan kepada Guru PJOK di kabupaten Manggarai dan sekitarnya, diharapkan memberikan dampak yang positif dalam menunjang Guru PJOK menjalankan tugas dan profesinya.

Mitra dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah guru-guru PJOK di kabupaten Manggarai dan sekitarnya. Guru PJOK tersebut mengajar di berbagai jenjang pendidikan, mulai dari tingkat SD, SMP sampai dengan SMA sebagaimana ditunjukkan pada Tabel 1.1 diatas. Sebaran wilayah tempat Guru PJOK tersebut mengajar tersebar mulai dari daerah Kabupaten Manggarai sampai dengan Manggarai Timur. Dilihat dari akreditasi sekolah (data Dapodik), daerah tempat mitra bekerja masih tergolong daerah yang belum mendapatkan akses pendidikan secara optimal, itu terlihat dari akreditasi yang dimiliki sekolah mitra, hanya 1 sekolah mitra yang mendapatkan akreditasi A, sisanya yang mendapat akreditasi B sebanyak 3 sekolah, dan 3 sekolah mendapat akreditasi C, dan 2 sekolah belum terakreditasi serta 2 sekolah sertifikat akreditasi sudah kadaluwarsa. Kondisi ini menggambarkan bahwa Guru PJOK harus mendapatkan bantuan dari segi peningkatkam kualitas Sumber Daya Manusia (SDM) yang akan berdampak pada meningkatnya akreditasi sekolah. Kondisi tersebut juga menggambarkan adanya keterlambatan informasi mengenai perkembangan di dunia pendidikan, khususnya kemajuan perkembangan di bidang pendidikan olahraga.

Mitra dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah guru-guru PJOK di kabupaten Manggarai dan sekitarnya. Guru PJOK tersebut mengajar di berbagai jenjang pendidikan, mulai dari tingkat SD, SMP sampai dengan SMA sebagaimana ditunjukkan pada Tabel 1.1 diatas. Sebaran wilayah tempat Guru PJOK tersebut mengajar tersebar mulai dari daerah Kabupaten Manggarai sampai dengan Manggarai Timur. Dilihat dari akreditasi sekolah (data Dapodik), daerah tempat mitra bekerja masih tergolong daerah yang belum mendapatkan akses pendidikan secara optimal, itu terlihat dari akreditasi yang dimiliki sekolah mitra, hanya 1 sekolah mitra yang mendapatkan akreditasi A, sisanya yang mendapat akreditasi B sebanyak 3 sekolah, dan 3 sekolah mendapat akreditasi C, dan 2 sekolah belum terakreditasi serta 2 sekolah sertifikat akreditasi sudah kadaluwarsa. Kondisi ini menggambarkan bahwa Guru PJOK harus mendapatkan bantuan dari segi peningkatkam kualitas Sumber Daya Manusia (SDM) yang akan berdampak pada meningkatnya akreditasi sekolah. Kondisi tersebut juga menggambarkan adanya keterlambatan informasi mengenai perkembangan di dunia pendidikan, khususnya kemajuan perkembangan di bidang pendidikan olahraga.

Berdasarkan analisis situasi di atas, maka yang menjadi identifikasi masalah yang dihadapi mitra adalah:

- a. Kemajuan perkembangan di bidang olahraga harus bisa disebarluaskan kepada guru dan lulusan prodi penjaskesrek.
- b. Masih banyak guru dan lulusan belum mengetahui prosedur pelaksanaan TES KEBUGARAN SISWA INDONESIA (TKSI).
- c. Masih banyak guru dan mahasiswa yang masih keliru dan salah memahami tentang Tes Kebugaran Jasmani Indonesia, Tes Kesegaran Jasmani Indonesia, TES KEBUGARAN SISWA INDONESIA.
- d. Guru-guru pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan dan alumni prodi pejaskesrek belum pernah diberikan Pelatihan TES KEBUGARAN SISWA INDONESIA (TKSI).

Berdasarkan identifikasi yang telah dilakukan, maka prioritas utama yang harus ditangani adalah memperkenalkan instrumen TES KEBUGARAN SISWA INDONESIA (TKSI) kepada Guru PJOK di Kabupaten Manggarai dan sekitarnya dan memperkenalkan prosedur pelaksanaan TES KEBUGARAN SISWA INDONESIA (TKSI) kepada Guru PJOK di Kabupaten Manggarai dan sekitarnya .

Solusi yang ditawarkan dalam program ini adalah:

1. Narasumber yang adalah Dosen Penjaskerec Undana memperkenalkan TES KEBUGARAN SISWA INDONESIA (TKSI) kepada Guru PJOK di Kabupaten Manggarai dan sekitarnya.
2. Narasumber yang adalah praktisi olahraga memaparkan dan memberikan pelatihan TES KEBUGARAN SISWA INDONESIA (TKSI) kepada Guru PJOK di Kabupaten Manggarai dan sekitarnya.

3. Narasumber yang adalah praktisi olahraga memberikan pelatihan cara mengukur dan mengevaluasi hasil TES KEBUGARAN SISWA INDONESIA (TKSI) kepada Guru PJOK di Kabupaten Manggarai dan sekitarnya.

Tabel 1.1. Data Peserta Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat 2023

No	Nama	Instansi tempat bekerja	Desa	Kec.	Kab.	Akreditasi (Sumber:Da podik)
1	Philipus Benizzi Jangkung, S.Pd	SDI Tenda Tuang	Bangka Kantar	Borong	Manggarai Timur	belum tersedia
2	Rikardus P. Jehuru, S.Pd.	SDK Cumbi	Pongmur ung	Ruteng	Manggarai	C belum tersedia
3	Norberti Leonardo Sigi. S.Pd.	SD INPRES RAI	Rai	Ruteng	Manggarai	B
4	Anselmus Barut, S.Pd.	SD INPRES SAMA	Cumbi	Ruteng	Manggarai	B
5	Eduardus Mario De Yesus, S.Pd.	UPTD SMPN 4 BORONG	Sita	Rana Mese	Manggarai Timur	sertifikat kadaluwarsa
6	Simforianus Dehot Esok S.Pd.	SMAN 1 Poco Ranaka	Mando Sawu	Poco Ranaka	Manggarai Timur	sertifikat kadaluwarsa
7	Maria Alisia Yunita Lawan, S.Pd.	SDI Purang	Tenda	Langke Rembong	Manggarai	B
8	Ignasius Jehaut, S.Pd.	SMAK SETIA BAKTI	Waso Kota	Langke Rembong	Manggarai	A
9	Gregorius Safrianus Nggiring Ton, S.Pd.	SDK Bugis 1 Borong	Ndora	Borong	Manggarai Timur	B
10	Handrianus S. Rambas, S.Pd.	Wahana Visi Indonesia-Ruteng	Waso	Langke Rembong	Manggarai	C
11	Hendrikus Balsano, S.Pd.	SDK Sita	Sita	Rana Mese	Manggarai Timur	C
12	Leonardus Martin Dahur, S.Pd.	SDK KA REDONG	WALI	Langke Rembong	Manggarai	C
13	Yasintus Guwa Dandut,S.Pd	SMA NEGERI 1 POCO RANAKA	Mando Sawu	Poco Ranaka	Manggarai Timur	sertifikat kadaluwarsa

METODE PELAKSANAAN

Tahapan atau langkah-langkah dalam melaksanakan solusi yang ditawarkan untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi mitra. Pelaksanaan solusi tersebut dibuat secara sistematis. Metode pendekatan yang ditawarkan untuk menyelesaikan persoalan mitra yang telah disepakati bersama. Uraikan bagaimana partisipasi mitra dalam pelaksanaan program dan langkah-langkah evaluasi pelaksanaan program dan keberlanjutan program di lapangan setelah kegiatan PKM selesai dilaksanakan.

Metode Pendekatan

Lokasi pengabdian di SDI Karot Kab. Manggarai.

Partisipasi Mitra

Pengabdian dilakukan pada Guru PJOK di Kabupaten Manggarai dan sekitarnya. Semua Guru PJOK di berbagai jenjang pendidikan, mulai dari tingkat SD, SMP, dan SMA. Partisipasi dari Guru PJOK sebagai penerima pelatihan yang secara aktif mengikuti pelatihan dan melakukan simulasi Tes TKSI.

Langkah-Langkah Evaluasi Program PKM

Sebelum diberikan pelatihan kepada Guru PJOK akan dilakukan terlebih dahulu diberikan pre-tes TKSI dalam bentuk tes tulis dan tes praktek. Setelah pelatihan TKSI dilaksanakan, semua peserta pelatihan akan diberikan post-test TKI dalam bentuk tes tulis dan tes praktek.

Instrumen Tes Tulis:

1. Sebutkan tujuan dari penggunaan Tes TKSI!
2. Bagaimana prosedur pelaksanaan Tes TKSI?

3. Jelaskan norma dan kategori tes TKSI!
- Instrumen Tes Praktek:
1. Simulasikan cara melakukan tes TKSI!
 2. Simulasikan cara mengukur tes TKSI!
 3. Simulasikan cara mengevaluasi tes TKSI!

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Kegiatan

a. Target yang telah dicapai: Terlaksananya Pelatihan TKSI pada Guru PJOK di Kab. Manggarai dan sekitarnya diikuti oleh 20 orang Guru PJOK dan Terlaksananya kerjasama antara SDI Karot dengan Prodi Penjaskesrek FKIP Undana



Gambar 1 Foto bersama Tim Pengabdian dan Kepala SDI Karot Ruteng

Tim Pengabdian disambut oleh Kepala SDI Karot Ruteng, dan penerimaan secara adat melalui pengalungan selempang pada leher masing-masing tim pengabdian. Sambutan yang hangat dari pihak sekolah mengawali kegiatan pelatihan di pagi hari ini dengan penuh nuansa kekeluargaan.



Gambar 2 Foto bersama Tim Pengabdian dan Peserta Pelatihan

Foto bersama dilakukan oleh tim anggota pengabdian bersama seluruh peserta pelatihan di lapangan Lapangan SDI Karot, walaupun sempat diguyur hujan, tidak mematahkan semangat para peserta yang penuh antusias mengikuti pelatihan.



Gambar 3 Sambutan Perwakilan Peserta Pelatihan sekaligus Ketua MGMP

Sambutan diawali oleh sambutan dari pihak sekolah diwakili oleh Kepala SDI Karot, dalam sambutannya beliau sangat menyambut baik kegiatan pelatihan ini dan merasa bangga SDI Karot dipilih sebagai lokasi pelaksanaan pelatihan. Pada sambutannya juga beliau menyampaikan keinginan agar kegiatan ini tidak selesai sampai disini, tapi ada kegiatan lanjutan pada tahun-tahun yang akan datang.



Gambar 4 Sambutan Perwakilan Tim Pengabdian

Sambutan berikutnya diberikan oleh perwakilan tim pengabdian, Bapak Lukas M. Boleng, yang selaku senior dan para peserta pelatihan hampir semuanya merupakan anak didik beliau. Dalam sambutannya beliau menyampaikan ucapan terima kasih atas bantuan dari pihak sekolah dan panitia lokal yang memberikan bantuan sehingga kegiatan pelatihan dapat terlaksana. Tak lupa dalam nuansa gurauan, beliau menyampaikan kenangan masa lalu saat para peserta masih menjadi mahasiswa dan menempuh jenjang perkuliahan. Gurauan tersebut menimbulkan tawa dari para peserta, juga tak terasa terdapat kenangan mengharukan yang menyebabkan peserta meneteskan air mata, saat kenagna tersebut disampaikan. Akhirnya, kegiatan pelatihan pun secara resmi dibuka dan peserta diberikan waktu rehat sejenak untuk menikmati hidangan makanan ringan.



Gambar 5 Pemberian Materi TKSI

Pemberian materi dipaparkan oleh Ibu Maria Andriani Berek Ladjar, terkait sejarah singkat TKSI , sampai dengan fitur-fitur tes yang dilaksanakan per fase untuk jenjang SD, SMP, dan SMA. Durasi pemberian materi kurang lebih selama 30 menit, yang selanjutnya akan dimaksimalkan melalui simulasi pelaksanaan Tes TKSI oleh peserta didampingi pemateri.



Gambar 6 Peserta saat Pemberian Materi TKSI



Gambar 7 Simulasi Tes Lempar Tangkap Bola Basket TKSI



Gambar 8 Simulasi Tes Lempar Tangkap Bola Kasti TKSI



Gambar 9 Simulasi Tes Lempar Tangkap Bola Voli TKSI

Sebagaimana terlihat pada gambar 6,7,8 dan 9 diatas, peserta antusias menerima materi pelatihan dan juga antusias dalam melakukan simulasi. Simulasi terdiri dari tiga (3) simulasi tes, yang masing-masing tes bertujuan untuk mengukur kemampuan koordinasi mata dan tangan siswa hanya dibedakan berdasarkan fase jenjang pendidikan. Dengan selesaikan rangkaian simulasi, maka pelatihan pun selesai dilaksanakan.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan Pelatihan TKSI yang sudah dilaksanakan pada Guru PJOK di Kab, Manggarai dan sekitarnya, kami paparkan dalam penjelasan berikut:

1. Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) merupakan hal baru bagi para Guru PJOK di Kab, Manggarai, dengan pelatihan ini para Guru PJOK memiliki wawasan tentang penerapan TKSI dan mampu menerapkan TKSI di sekolahnya masing-masing.
2. Para Guru PJOK merasa terbantu dengan TKSI karena disediakan dalam bentuk digitalisasi, memudahkan dalam penginputan hasil Tes dan mengkonversi hasil Tes kedalam kategori Kebugaran secara digital, tidak lagi secara manual.

Saran dari kegiatan Pelatihan TKSI yang sudah dilaksanakan pada Guru PJOK di Kab, Manggarai dan sekitarnya, kami paparkan dalam penjelasan berikut:

1. Diharapkan para guru PJOK dapat menggunakan TKSI dalam mengukur kebugaran jasmani siswa di sekolah masing-masing.
2. Diharapkan para siswa mampu meningkatkan kebugaran jasmani melalui aplikasi TKSI yang didalamnya terdapat menu program latihan kebugaran.

3. Guru bersama siswa saling bersinergi menerapkan TKSI baik melalui berbagai komponen Tes yang tersedia maupun berbagai menu latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa. as, padat dan jelas. Kesimpulan tidak disarankan ditulis menjadi beberapa bagian atau point-point.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Arifandy, Eko Hariyanto, Usman Wahyudi(2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP. *Sport Science and Health*, <https://doi.org/10.17977/um062v3i52021p218-234>
- Didi Suryadi, Rubiyatno Rubiyatno (2022). Kebugaran jasmani pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal. *Jurnal Ilmu Keolahragaan* <https://doi.org/10.26418/jilo.v5i1.51718>
- Ilyas Ilyas, Ahmad Almunawar (2020). Profil Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia* <https://doi.org/10.55081/joki.v1i1.297>
- Mashud Mashud (2019). Analisis Masalah Guru Pjok Dalam Mewujudkan Tujuan Kebugaran Jasmani. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* <https://doi.org/10.20527/multilateral.v17i2.5704>
- Pulung Riyanto (2020). Kontribusi aktifitas fisik, kebugaran jasmani terhadap hasil belajar pendidikan jasmani. *JPOE* <https://doi.org/110.37742/jpoe.v2i1.31>
- Rama Adha Septiana (2020). Hubungan Pengetahuan Kebugaran Jasmani dengan Tingkat Kebugaran Jasmani. *JPOE* <https://doi.org/11010.37742/jpoe.v1i2.12>
- Rizal Achmad Fatoni Suroto Suroto Nanik Indahwati (2021). Pengaruh aktivitas fisik program gross motor skill terhadap indeks massa tubuh dan tingkat kebugaran jasmani. *Multilateral : Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* <https://doi.org/10.20527/multilateral.v20i1.9539>
- Sabaruddin Yunis Bangun Johan Syahputra Zaluku (2019). Survey Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Pelajar SMP di Pondok Pesantren Ta'dib Asyakirin Medan. *Publikasi Pendidikan* <https://doi.org/10.26858/publikan.v9i3.10455>