

Pengenalan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Siswa Ekstrakurikuler Olahraga di Sma Negeri 1 Penengahan Lampung Selatan

Rachmi Marseilla Aguss^{1*}, Reza Adhi Nugroho², Imam Mahfud³, Arifai⁴

^{1,2,3,4}Pendidikan Olahraga, Fakultas Sastra dan Ilmu Pendidikan, Universitas Teknokrat Indonesia

Email: ^{1*}rachmi.ma@teknokrat.ac.id, ²reza.adhi.nugroho@teknokrat.ac.id,

³imam_mahfud@teknokrat.ac.id, ⁴arifai@teknokrat.ac.id

(Rachmi Marseilla Aguss* : corresponding author)

Received	Accepted	Publish
18-March-2023	21-March-2023	1-April-2023

Abstrak– Kegiatan PkM ini dilaksanakan karena siswa yang tergabung dalam Anggota Ekstrakurikuler Olahraga SMA Negeri 1 Penengahan Lampung Selatan memiliki pemahaman yang minim tentang kebugaran jasmani, baik dari segi keilmuan, pelaksanaan tes, dan cara meningkatkan kebugaran jasmani seseorang. PkM ini bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada Anggota Ekstrakurikuler Olahraga SMA Negeri 1 Penengahan Lampung Selatan tentang kebugaran jasmani. PkM ini dilaksanakan dengan cara memberikan pendampingan dan pelatihan kepada seluruh anggota Ekstrakurikuler Olahraga mengenai pelaksanaan tes TKJI selama 1 minggu dengan menggunakan metode tes awal (pretest), kegiatan inti, dan tes akhir (posttest) . Adapun yang menjadi peserta dalam kegiatan ini adalah Anggota Ekstrakurikuler Olahraga SMA Negeri 1 Penengahan Lampung Selatan yang berjumlah 32 orang. Hasil dari PkM ini menunjukkan bahwa meningkatnya jumlah anggota Ekstrakurikuler yang paham terkait pelaksanaan tes TKJI. Hal itu dapat dilihat dari hasil tes awal dan akhir yang mengalami peningkatan jumlah sebesar 72.35%.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani;TKJI; Siswa Olahraga

Abstract– Sports Extracurricular Members of SMA Negeri 1 Penengahan Lampung Selatan have minimal understanding of physical fitness, both in terms of science, administering tests, and how to improve one's physical fitness. This PkM aims to provide an understanding to the Sports Extracurricular Members of SMA Negeri 1 PENENGAHAN, South Lampung, about physical fitness. This PkM is carried out by providing assistance and training to all Sports Extracurricular participants in the implementation of the TKJI test for 1 week using the initial test method (pretest), core activities, and final test (posttest). The participants in this activity were 32 members of the PENENGAHAN 1 Public High School, South Lampung Sports Extracurriculars. The results of this PkM show that there is an increasing number of extracurricular members who understand the implementation of the TKJI test. This can be seen from the results of the initial and final tests which increased by 72.35%.

Keywords: Physical Fitness; TKJI; Sport Students

1. PENDAHULUAN

Dalam menjalani kehidupan sehari-hari diperlukan kebugaran yang baik demi melaksanakan setiap kegiatan yang menjadi kebutuhan hidup. Pembinaan kondisi fisik atau kebugaran dapat dilakukan dengan olahraga. Melalui olahraga yang rutin, terprogram, dan terencana dapat menjaga tingkat kebugaran seseorang. Di era globalisasi ini setiap orang dituntut untuk terus aktif, baik itu dalam bekerja maupun belajar, demi dapat menjadi subur daya yang kompeten dan mampu bersaing. Dibalik setiap aktifitas yang padat tersebut tentunya dibutuhkan kebugaran yang baik. Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh dalam melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya tanpa mengalami kelelahan yang berarti (Wiarso, 2015).

Kebugaran jasmani berkaitan erat dengan kesehatan dan keterampilan seseorang saat melakukan aktifitas olahraga. Berdasarkan penjelasan tersebut dapat dikatakan bahwa kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek penting yang harus dimiliki demi menunjang setiap aktifitas manusia dalam kehidupan sehari-hari. Kebugaran jasmani dan kesehatan

berhubungan dengan rangkainan struktur tubuh dan jaringan otot yang ada dalam tubuh manusia. Terdiri dari penguatan kapasistas jantung, paru-paru, kekuatan otot tungkai, kekuatan otot lengan dan komponen kebugaran jasmani lainnya. (Ahdan et al., 2021)

Ekstrakurikuler olahraga SMA Negeri 1 Penengahan Lampung Merupakan salah satu wadah atau ekstakurikuler yang khusus dibidang olahraga namun selama ini masih memiliki pengetahuan yang sangat minim pada tes kebugaran jasmani dimana tes kebugaran jasmani ini memiliki manfaat yang sangat banyak khususnya bagi organisasi dibidang olahraga guna menciptakan prestasi olahraga bagi siswa. Dengan melihat beberapa kegiatan olahraga yang di ikuti selalu mengalami kegagalan untuk mendapatkan prestasi. Olehnya itu dengan melihat situasi ini maka Ekstrakurikuler olahraga perlu dilaksanakan Pelatihan penerapan tes kebugaran jasmani untuk melihat perkembangan atau peningkatan setiap tahap latihan. Permasalahan mitra yaitu :

- a. Pemahaman kebugaran jasmani masih sangat minim
- b. Masih kurangnya pemahaman bentuk tes kebugaran jasmani terutama pelaksanaannya masih belum sempurna.
- c. Pengkategorian kebugaran jasmani masih kurang dipahami
- d. Pemahaman cara meningkatkan kebugaran jasmani masih sangat minim
- e. Mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa yang terlibat pada Ekstrakurikuler olahraga

Adapun solusi yang ditawarkan dalam pelaksanaan kegiatan ini adalah memberikan beberapa kegiatan dengan melakukan tes kebugaran jasmani sambil menyampaikan materi terkait dengan kebugaran jasmani yang telah diprogramkan pada kegiatan pelatihan tes kebugaran jasmani serta melakukan beberapa kegiatan pendampingan yang dilaksanakan kurang lebih satu minggu.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan berbagai tahapan yang terdiri dari tes awal yang bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman Ekstrakurikuler Olahraga SMA Negeri 1 Penengahan Lampung Selatan terkait tes TKJI, selanjutnya dilakukan pendampingan dan pelatihan dalam pelaksanaan tes TKJI yang diselingi dengan pemberian materi terkait apa itu tes TKJI serta pentingnya menjaga kebugaran jasmani khususnya bagi siswa, dan yang terakhir adalah melakukan tes akhir (*pretest*) untuk mengetahui keberhasilan dalam pendampingan dan pelatihan tes TKJI ini. kegiatan ini dilaksanakan selama 1 minggu di aula Ekstrakurikuler Olahraga SMA Negeri 1 Penengahan Lampung Selatan yang terdiri dari tes awal (*pretest*), kegiatan inti, dan tes akhir (*posttest*). Sedangkan yang menjadi sasaran dalam kegiatan PkM ini adalah seluruh anggota aktif Ekstrakurikuler Olahraga SMA Negeri 1 Penengahan Lampung Selatan yang terdiri atas 30 orang.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tujuan dari dilaksanakannya kegiatan PkM ini adalah untuk memberikan pemahaman dan pengetahuan kepada Ekstrakurikuler Olahraga SMA Negeri 1 Penengahan Lampung Selatan terkait penerapan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Adapun hasil dari kegiatan PkM ini adalah sebagai berikut :

1) Tes Awal (*pretest*)

Dalam tes awal ini seluruh peserta kegiatan PkM diberikan berbagai pertanyaan terkait kebugaran jasmani serta pelaksanaan tes kebugaran jasmani (TKJI). Tes awal ini dilakukan dalam bentuk wawancara yang ditujukan kepada seluruh Ekstrakurikuler Olahraga SMA Negeri 1 Penengahan Lampung Selatan Pelaksanaan Kegiatan. Kegiatan PkM ini dilaksanakan dalam bentuk pemberian pelatihan dan materi terkait kebugaran dan tes kebugaran jasmani (TKJI) selama 3 hari. Seluruh siswa yang tergabung dalam Ekstrakurikuler Olahraga SMA Negeri 1 Penengahan Lampung Selatan akan diberikan pendampingan terkait bagaimana dalam menerapkan tes TKJI yang bertujuan untuk mengetahui atau mengukur tingkat kebugaran jasmani seseorang.

2) Tes Akhir (*posttest*)

Setelah memberikan pendampingan kepada seluruh peserta kegiatan PkM yang dalam hal ini seluruh anggota aktif Ekstrakurikuler Olahraga SMA Negeri 1 Penengahan Lampung Selatan, selanjutnya tim PkM memberikan tes akhir (*posttest*) untuk mengetahui sejauh mana peningkatan pemahaman peserta kegiatan PkM terkait dengan kebugaran dan tes kebugaran jasmani (TKJI). Adapun hasil tes akhir dan tes awal dari seluruh peserta PkM ini dapat dijelaskan pada tabel di bawah ini :

Tabel 1. Hasil tes awal dan tes akhir

Tes	Total Peserta	Persentase
Tes Awal (<i>pretest</i>)	30	18,25 %
Tes Akhir (<i>posttest</i>)	30	90,6 %

Berdasarkan hasil tes awal di atas menunjukkan bahwa dari total 30 orang siswa yang tergabung dalam Ekstrakurikuler Olahraga SMA Negeri 1 Penengahan Lampung Selatan hanya 18.25% atau sebanyak 6 orang dari total 30 siswa saja yang paham terkait tes TKJI. Sedangkan hasil tes akhir yang dilakukan setelah memberikan pelatihan dan pendampingan tes TKJI menunjukkan bahwa 90.6% atau sebanyak 29 orang dari total 30 anggota Ekstrakurikuler Olahraga SMA Negeri 1 Penengahan Lampung Selatan telah paham mengenai pelaksanaan tes TKJI.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan berbagai penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa dengan adanya kegiatan PkM ini dapat memberikan manfaat khususnya dalam memberikan pengetahuan kepada Ekstrakurikuler Olahraga SMA Negeri 1 Penengahan Lampung Selatan terkait penerapan dan pelaksanaan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Luaran yang tercapai dalam kegiatan PkM seluruh anggota Ekstrakurikuler Olahraga SMA Negeri 1 Penengahan Lampung Selatan dapat melaksanakan tes TKJI secara mandiri dan semakin paham terkait pentingnya menjaga kebugaran jasmani yang sangat berperan dalam menunjang setiap kegiatan siswa di Sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahdan, S., Gumantan, A., & Sucipto, A. (2021). *Program Latihan Kebugaran Jasmani*.2(2), 102–107.
- Arifin, Z. Z., Rahmayanti, R., Rufeidah, A., Rufeidah, A., Benazir, D. M., & Oktarini, R. (2020). Membentuk jiwa kepemimpinan pada staf di yayasan PKBM Amari. *Jurnal Pengabdian Dharma Laksana*, 2(2), 122. <https://doi.org/10.32493/j.pdl.v2i2.3980>
- Azka, F. L., Siswanto, J., & Purnamasari, V. (2020). Peran Permainan Tradisional Megoak Goakan Buleleng dalam Pembelajaran untuk Melatih Jiwa Kepemimpinan Peserta Didik Kelas IV di Sd Negeri Karangsono 03 Kecamatan Mranggen Kabupaten Demak. *Jurnal Pendidikan Dasar & Menengah*, 1(3). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.35473/dwijaloka.v1i3>
- Dadi, S., & Setiono, P. (2021). Penerapan Model Pembelajaran Learning Cycle Untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Siswa PGSD FKIP Universitas Bengkulu 1 Sri Dadi, 2 Panut Setiono. *Jurnal Gentala Pendidikan Dasar*, 6(I), 136–148. <https://doi.org/http://doi.org/10.22437/gentala.v6i1.11097>
- Esomar, M. J. ., & Sadubun, V. L. A. (2020). Membangun Jiwa Kepemimpinan yang Berintegritas dan Inovatif Melalui Pelatihan di Kalangan Orang Muda Katolik Ambon. *Jurnal Abdidas*, 1(3), 119– 124. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/abdidas.v1i6.138>
- Faozi, F. (2018). Responsibility (tanggung jawab). In J. Tangkudung (Ed.), *Sport Psychometrics: Dasar-dasar dan instrumen psikometrik*. (p. 2018). Rajawali pers.
- Farida, S. I., & Anjani, S. R. (2019). Menumbuhkan Jiwa Kepemimpinan Pada Siswa di Lingkungan Universitas Pamulang. *Inovasi: Jurnal Ilmiah Ilmu Manajemen*, 6(2), 19. <https://doi.org/10.32493/inovasi.v6i2.y2019.p19-20>
- Guntoro, T., & Putra, M.F.P. (2021). Pengembangan dan validasi kuesioner dampak event olahraga pada masyarakat (KDEOPM). *Jurnal Sosioteknologi*, 20(2), 176–187. <https://doi.org/https://doi.org/10.5614/sostek.itbj.2021.20.2.4>



- Haiya, N. (2020). Analisis faktor-faktor yang memengaruhi sikap dan tanggung jawab Siswa Profesi Ners di Stase Komunitas. *Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Ilmiah Keperawatan*, 6(1), 9–14. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30659/nurscope.6.1.9-14>
- Najib, M., Satria, D., Mahfud, I., & Surahman, A. (2021). Pelatihan penerapan aplikasi tes kebugaran jasmani pada ekstrakurikuler olahraga SMK Pelita Pesawaran. *Journal of Technology and Social for Community Service (JTSCS)*, 2(2), 108–112. <https://ejurnal.teknokrat.ac.id/index.php/teknoabdimas> Olahraga,
- E., Sma, D. I., & Bojonegoro, P. A. (2021). *Mohamad Da ' i & Vesti Dwi C. Pelatihan Pembinaan Kebugaran*. 2(2), 29–35.
- Syafruddin, M. A., Haeril, H., & Ikadarny, I. (2021). Tingkat kebugaran jasmani mahasiswa di masa pandemi covid-19. *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Keolahragaan*, 1(1), 8–17. <http://conference.um.ac.id/index.php/ss/article/view/1469>
- Wiaro, G. 2015. *Panduan Berolahraga untuk Kesehatan dan Kebugaran*. Yogyakarta: PT. Graha Ilmu.