

**IMPLEMENTASI TKJI (TES KEBUGARAN JASMANI INDONESIA) PADA
PESERTA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT TAPAK SUCI
DI SD MUHAMMADIYAH 1 BANGKALAN**

Syarif Nadar Huda¹, Heni Yuli Handayani², Septyaningrum Putri Purwoto³
Program Studi Pendidikan Olahraga, STKIP PGRI Bangkalan^{1,2,3}
syarif.stkip08@gmail.com¹, heni@stkip PGRI-bkl.ac.id²,
septyaningrum@stkip PGRI-bkl.ac.id³

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the level physical fitness of Tapak Suci extracurricular students aged 10-12 years at SD Muhammadiyah 1 Bangkalan. This research is a type of survey research. The population of this study consisted of 74 students from class 5 a, b, c of elementary school, while the sample consisted of 20 students, with details of 10 male students and 10 female students. Data was collected using test and measurement techniques. The instrument used to measure physical fitness is the 2010 TKJI Test. The data analysis technique uses standard physical fitness norms from TKJI to assess students' physical fitness levels. The results showed 3 students (15%) in the excellent classification, 15 students (75%) in the good classification, 2 students (10%) in the medium classification, no students (0%) in the poor classification, and no students (0%) in very poor classification. Thus, it can be concluded that the physical fitness level of Tapak Suci extracurricular students aged 10-12 years at SD Muhammadiyah 1 Bangkalan is in good condition.

Keywords: Physical Fitness, Martial arts, Elementary School Students

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler tapak suci usia 10-12 tahun di SD Muhammadiyah 1 Bangkalan. Penelitian ini merupakan jenis penelitian survei. Populasi penelitian ini terdiri dari 74 siswa yang berasal dari kelas 5 a,b,c Sekolah Dasar, sedangkan sampelnya berjumlah 20 siswa, dengan rincian siswa putra berjumlah 10 dan siswa putri berjumlah 10 siswa. Data dikumpulkan menggunakan Teknik tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kebugaran jasmani adalah Tes TKJI 2010. Teknik analisis data menggunakan standar norma kebugaran jasmani dari TKJI untuk menilai tingkat kebugaran jasmani siswa. Hasil penelitian menunjukkan 3 siswa (15%) dalam klasifikasi baik sekali, 15 siswa (75%) dalam klasifikasi baik, 2 siswa (10%) dalam klasifikasi sedang, tidak ada siswa (0%) dalam klasifikasi kurang, dan tidak ada siswa (0%) dalam klasifikasi kurang sekali. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler tapak suci usia 10-12 tahun di SD Muhammadiyah 1 Bangkalan berada dalam kondisi baik.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, Pencak Silat, Siswa SD

A. Pendahuluan

Olahraga adalah kegiatan fisik yang bertujuan melatih tubuh

seseorang. Selain memberikan manfaat bagi kesehatan tubuh, olahraga juga dapat meningkatkan

kesegaran jasmani (Alamsyah & Raymond, 2013). Pada dasarnya olahraga menjadi kebutuhan fundamental bagi setiap individu dalam kehidupan, bertujuan agar kondisi fisik dan kesehatannya tetap terjaga dengan optimal (Mastri, Subandi, & Sujarwo, 2022). Melakukan olahraga secara teratur memberikan dampak positif terhadap perkembangan jasmani seseorang. Selain memberikan manfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan fisik, olahraga juga berpengaruh pada perkembangan rohaniyah, meningkatkan efisiensi fungsi tubuh, termasuk peredaran darah, pernafasan, dan pencernaan (Khairuddin, 2017). Oleh karena itu, setiap orang dianjurkan untuk melakukan olahraga secara teratur dan terstruktur.

Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran di sekolah yang wajib diikuti oleh para siswa. Selain itu, Pendidikan jasmani memiliki potensi besar dalam mendukung perkembangan dan pertumbuhan anak, Pendidikan jasmani bukan hanya sekadar pelengkap atau hiburan bagi anak, tetapi juga berperan dalam mendorong dan mengembangkan

pola hidup sehat, perkembangan social, serta meningkatkan Kesehatan mental dan pikiran anak (Syahputra, Saifuddin, & Ifwandi, 2017).

Beberapa komponen-komponen kebugaran jasmani yang dibutuhkan dalam pencak silat diantaranya: daya tahan jantung- paru, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, koordinasi, keseimbangan, reaksi, kecepatan, power, kelincahan, ini jelas adalah komponen kebugaran jasmani, dan yang terpenting daya tahan umum *Endurance*, kemampuan seseorang dalam menggunakan sistem jantung, paru – paru dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja terus menerus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot – otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama (Asril, 2021). Untuk mencapai tujuan yang disebutkan diatas sudah pasti memerlukan suatu wadah untuk meraih dan membentuk pesilat-pesilat tangguh dan berprestasi.

Penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh (Friadi, 2020) menunjukkan tingkat kebugaran jasmani pada seseorang sangatlah berguna. Dengan tingkat kebugaran jasmani yang tinggi seseorang dapat

melaksanakan aktivitas setiap hari tanpa adanya kelelahan fisik yang berlebihan. Kekurangan yang terjadi ketika seseorang kekurangan kebugaran jasmani yaitu dapat menimbulkan sebuah penyakit misalnya obesitas. Sedangkan penelitian (Asril, 2021) penerapan konsep TKJI terhadap kondisi fisik seperti kekuatan pukulan siswa masih perlu ditingkatkan karena saat ini masih tergolong lemah, power yang masih lemah saat melakukan tendangan terhadap lawan, dan kecepatan reaksi kurang cepat saat melakukan tangkisan sehingga lawan dengan mudah bisa melakukan serangan dan merebut poin saat dalam pertandingan.

Peneliti menyimpulkan bahwa penting untuk menyelidiki masalah ini dalam rangkaian penelitian, dengan harapan bahwa temuan penelitian ini dapat memberikan manfaat yang signifikan bagi seluruh siswa ekstrakurikuler Pencak Silat Tapak Suci SD Muhammadiyah 1 Bangkalan sebagai acuan untuk menghadapi event-event yang akan datang untuk memperoleh juara. Oleh karena itu, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul "Implementasi TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia) Pada

Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Tapak Suci di SD Muhammadiyah 1 Bangkalan".

B. Metode Penelitian

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah proses pengambilan sampel dilakukan secara *purposive sampling* atau pengambilan sampel berdasarkan ciri atau karakteristik yang ditetapkan peneliti, sehingga data yang diambil berjumlah 20 anak putra dan putri. *Purposive sampling* adalah sebuah teknik pengambilan sampel yang ciri atau karakteristiknya sudah diketahui lebih dulu berdasarkan ciri atau sifat populasinya (Janah, Kumaat, & Noortjeanita, 2017). Untuk mendapatkan data yang diperlukan, penulis menggunakan alat ukur sebagai media pengumpulan data. Hal ini sejalan dengan pendapat (Janah, Kumaat, & Noortjeanita, 2017) untuk melakukan pengambilan data dalam penelitian dibutuhkan instrumen atau alat yang tepat, sehingga alat itu mampu mengukur apa yang hendak diukur. Dalam penelitian ini, instrumen penelitian yang digunakan adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia tahun 2012 sebagai berikut:

- a. Tes lari 40 Meter
- b. Tes Gantung Siku Tekuk
- c. Tes Baring Duduk
- d. Tes Lompat Tegak
- e. Tes Lari 600 Meter

Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan persentase dan dilanjutkan dengan disesuaikan berdasarkan norma pada tabel 1.

Tabel 1 Norma Penilaian Tes Kebugaran Jasmani anak Umur 10-12 tahun (Hidayat, 2019)

No	Norma	Jumlah Nilai
1	Baik Sekali	22-25
2	Baik	18-21
3	Sedang	14-17
4	Kurang	10-13
5	Kurang Sekali	5-9

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan Hasil penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Dasar Muhammadiyah 1 Kabupaten. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa putra dan putri kelas V SD Muhammadiyah 1 Bangkalan dan berusia 10-12 tahun yang berjumlah 20 siswa, terdiri dari 10 siswa putra dan 10 siswa putri.

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	%
1	22-25	Baik sekali	3	15%
2	18-21	Baik	15	75%
3	14-17	Sedang	2	10%
4	10-13	Kurang	0	0%
5	5-9	Kurang sekali	0	0%
Jumlah			20	100%

Tabel 2 Deskripsi Statistik TKJI Pada Siswa Ekstrakurikuler Tapak Suci SD Muhammadiyah 1 Bangkalan

No	Min	Max	Sum	Mean	StDev	Var
1	5.1	6.3	116.1	5.805	.5808	.337
2	7	33	368	18.40	9.219	84.989
3	10	27	363	18.15	5.622	31.608
4	19	46	627	31.35	6.293	39.608
5	1.1	5.8	37.1	1.855	1.0092	1.018
N	20	20	20	20	20	20

Keterangan:

- 1. Lari 40 Meter
- 2. Gantung Siku Tekuk
- 3. Baring Duduk 30 Detik
- 4. Loncat Tegak
- 5. Lari 600 Meter

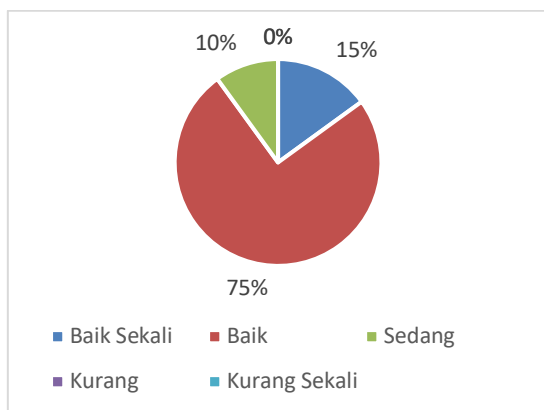
Statistik deskriptif adalah melakukan tindakan terhadap data untuk mencapai tujuan tertentu, baik berupa pemahaman tentang data tersebut maupun kesimpulan mengenai Mengensi atau peristiwa yang berkaitan dengan data tersebut

Tabel distribusi tes kebugaran jasmani Indonesia siswa ekstrakurikuler tapak suci usia 10-12 tahun Sekolah Dasar Muhammadiyah 1 Bangkalan kemudian diklasifikasikan berdasarkan norma tes kebugaran jasmani Indonesia, adalah sebagai berikut:

Table 3 Distribusi Frekuensi Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Siswa Ekstrakurikuler Tapak Suci SD Muhammadiyah 1 Bangkalan

Jika ditampilkan dalam bentuk grafik, data tes kebugaran jasmani

siswa ekstrakurikuler tapak suci usia 10-12 tahun di sekolah SD Muhammadiyah 1 Bangkalan dapat dilihat pada gambar berikut :



Gambar 1. TKJI Siswa

Tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler tapak suci usia 10-12 tahun SD Muhammadiyah 1 Bangkalan terdapat 3 siswa (15%) dalam klasifikasi baik sekali, 15 siswa (75%) dalam klasifikasi baik, 2 siswa (10%) dalam klasifikasi sedang, tidak ada siswa (0%) dalam klasifikasi kurang, dan tidak ada siswa (0%) dalam klasifikasi kurang sekali.

Pembahasan

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari tes kebugaran jasmani Indonesia siswa ekstrakurikuler tapak suci di SD Muhammadiyah 1 Bangkalan, ditemukan bahwa :

1. Nilai terendah dari lari 40 meter adalah 5,1 dan nilai tertinggi

6,3. Nilai mean yang dihitung adalah 5,805 dengan standar deviasi sebesar .5808.

2. Nilai terendah dari gantung siku tekuk adalah 7 dan nilai tertinggi 33. Nilai mean yang dihitung adalah 18.40 dengan standar deviasi sebesar 9.219.
3. Nilai terendah dari baring duduk selama 30 detik adalah 10 dan nilai tertinggi 27. Nilai mean yang dihitung adalah 18.15 dengan standar deviasi sebesar 5.622.
4. Nilai terendah dari loncat tegak adalah 19 dan nilai tertinggi 46. Nilai mean yang dihitung adalah 31.35 dengan standar deviasi sebesar 6.293.
5. Nilai terendah dari lari 600 meter adalah 1,1 dan nilai tertinggi 5,8. Nilai mean yang dihitung adalah 1,855 dengan standar deviasi sebesar 1.0092.

Berdasarkan hasil didapatkan bahwa sebanyak 75% dalam klasifikasi baik, kemungkinan disebabkan siswa yang menjadi sampel pada penelitian ini rutin latihan pencak silat, program latihan pencak silat yang diberikan pelatih cukup mendukung kebugaran jasmani, dan

jadwal latihan dilaksanakan dengan teratur oleh atlet yang menjadi sampel. Dengan keadaan TKJI yang baik menunjukkan bahwa tingkat kebugaran siswa baik. Hasil ini didukung penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh (Friadi, 2020) menunjukkan tingkat kebugaran jasmani pada seseorang sangatlah berguna. Dengan tingkat kebugaran jasmani yang tinggi seseorang dapat melaksanakan aktivitas setiap hari tanpa adanya kelelahan fisik yang berlebihan.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, dekripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan yang dilakukan pada tes kebugaran jasmani Indonesia, Terdapat 3 siswa (15%) dalam klasifikasi baik sekali, 15 siswa (75%) dalam klasifikasi baik, 2 siswa (10%) dalam klasifikasi sedang, tidak ada siswa (0%) dalam klasifikasi kurang, dan tidak ada siswa (0%) dalam klasifikasi kurang sekali. Maka dapat diambil kesimpulan secara keseluruhan bahwa siswa ekstrakurikuler tapak suci SD Muhammadiyah 1 Bangkalan termasuk dalam keadaan bugar.

DAFTAR PUSTAKA

- Alamsyah, P. P., & Raymond, I. A. (2013). Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA Putera Kelas X (Study Pada SMA PGRI 1, SMA Negeri 2 dan 3 Jombang). *Fakultas Ilmu Keolahragaan, UNESA*, Vol 1, No. 1. Retrieved from <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/1688>
- Asril. (2021). Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat Tapak Suci SMA N 2 Bangko Pusako Kabupaten Rokan Hilir. *Universitas Islam Riau*.
- Friadi, D. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Universitas Negeri Malang*. Retrieved from <http://conference.um.ac.id/index.php/fik/article/view/450>
- Hidayat, S. (2019). Kesegaran Jasmani Siswa 10-12 Tahun Se-Kota. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 12-21. doi:<https://doi.org/10.37311/jjsc.v1i1.1995>
- Janah, R., Kumaat, N. A., & Noortjeanita. (2017). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Anak Usia 10-12 Tahun Di Sdn Lidah. *Universitas*

Negeri Surabaya, Vol. 05 No.
01.

Khairuddin. (2017). Olahraga Dalam
Pandangan Islam. *Universitas*
Islam Indragiri, Vol. 1 No. 2.

M. J., Subandi, O. U., & Sujarwo.
(2022). Edukasi Olahraga
Dalam Upaya Meningkatkan
Kebugaran dan Kesehatan
Masyarakat Kota Bekasi
Provinsi Jawa Barat.
Universitas Negeri Jakarta, Vol.
20, No. 01.

Syahputra, R., Saifuddin, & Ifwandi.
(2017). Fakultas Keguruan dan
Ilmu Pendidikan Universitas
Syiah Kuala, Banda Aceh.
Pengaruh Latihan Olahraga
Hadang Terhadap Peningkatan
Kebugaran Jasmani Pada
Siswa Kelas V SD Negeri 1
Pagar Alr, vol. 3 no. 3.