

BIDANG ILMU
KEOLAHRAGAAN

LAPORAN PENELITIAN UNGGULAN UNY
TAHUN ANGGARAN 2016

UJI VALIDITAS, RELIABILITAS, DAN RELEVANSI “KEMP VINCENT RALLY TENNIS
TEST” TERHADAP TINGKAT KETERAMPILAN BERMAIN TENIS BAGI
MAHASISWA FIK UNY



Oleh:

Drs. Ngatman, M.Pd.
Fitria Dwi Andriyani, M. Or.

(Ketua)
(Anggota)

DIBIAYAI OLEH DIPA UNY RKPT LPPM UNY TAHUN 2016

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
OKTOBER 2016

UJI VALIDITAS, RELIABILITAS, DAN RELEVANSI “KEMP-VINCENT RALLY TENNIS TEST” TERHADAP TINGKAT KETERAMPILAN BERMAIN TENIS BAGI MAHASISWA FIK UNY

Drs. Ngatman, M. Pd.

Fitria Dwi Andriyani, M.Or.

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menginvestigasi validitas, reliabilitas, dan relevansi *Kemp-Vincent Rally Tennis Test* terhadap tingkat keterampilan bermain tenis bagi mahasiswa FIK UNY. Sejauh ini instrumen penilaian untuk mengukur tingkat keterampilan bermain tenis bagi mahasiswa FIK UNY belum tersedia. Beberapa tes standar/baku yang dipergunakan untuk mengukur keterampilan bermain tenis memang telah disusun oleh ahli beberapa puluh tahun yang lalu. Namun keberadaan tes-tes baku tersebut perlu ditinjau ulang apakah masih tepat/akurat, layak, dan relevan jika dipergunakan untuk mengukur tingkat keterampilan bermain tenis bagi mahasiswa FIK UNY.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan metode survei dan teknik pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa FIK UNY dari Prodi PJKR, PKO, IKORA, dan PGSD Penjas. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang sudah menempuh olahraga tenis lapangan dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian ini menggunakan “*Kemp-Vincent Rally Tennis Test*” dengan tingkat validitas tes = 0,93 dan reliabilitas tes = 0,90, serta Hasil Pertandingan $\frac{1}{2}$ kompetisi dengan sistem *Pro Set Tiebreak*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: Koefisien Validitas tes *Kemp-Vincent Rally Tennis Test* mahasiswa putra = -0,772, Koefisien Validitas tes *Kemp-Vincent Rally Tennis Test* mahasiswa puteri = -0,794. Reliabilitas *Kemp-Vincent Rally Tennis Test* mahasiswa putra = 0,963, Reliabilitas *Kemp-Vincent Rally Tennis Test* mahasiswa puteri = 0,941. Tingkat relevansi *Kemp-Vincent Rally Tennis Test* berkategori sedang, baik dan baik sekali untuk mahasiswa putra. Tingkat relevansi *Kemp-Vincent Rally Tennis Test* berkategori sedang dan baik untuk mahasiswa puteri. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa *Kemp-Vincent Rally Tennis Test* memiliki validitas, reliabilitas, serta relevan dipergunakan sebagai instrumen menilai tingkat keterampilan bermain tenis bagi mahasiswa FIK UNY.

Kata kunci: Validitas, Reliabilitas, Relevansi, Tenis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PENGESAHAN	
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR LAMPIRAN	vi
BAB I. PENDAHULUAN	vii
BABA II. KAJIAN PUSTAKA	1
1. Hakikat Permainan Tenis	5
2. Hakikat Keterampilan Dasar Bermain Tenis	5
3. Hakikat Groundstrokes (<i>Forehand</i> dan <i>Backhand</i>)	6
4. Konsep Validitas Instrumen Penilaian	7
5. Hakikat Reliabilitas Instrumen Penilaian	10
6. Karakteristik Mahasiswa FIK UNY	13
14	
BAB III. METODE PENELITIAN	16
A. Desain Penelitian	16
B. Populasi dan Sampel Penelitian	16
C. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	16
D. Teknik Analisis Data	18
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	20
A. Deskripsi Tempat dan Subjek Penelitian	20
B. Deskripsi Data Penelitian	20
C. Pembahasan Hasil Penelitian	26
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	28
A. Kesimpulan	28
B. Saran	28
DAFTAR PUSTAKA	30
LAMPIRAN	31

PPM PENERAPAN IPTEK OLAHRAGA
BAGI KELOMPOK DOSEN

PROPOSAL PPM



JUDUL PPM

PELATIHAN TES DAN PENGUKURAN UNTUK EVALUASI
PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN
BAGI GURU PENJASORKES SD
DI KABUPATEN SLEMAN

OLEH:

Drs. Ngatman, M.Pd./ NIP. 1967066051994031001

Drs. Sridadi, M. Pd./ NIP. 196112301988031001

Fitria Dwi Andriyani, M. Or./ NIP. 198805101912122006

Darang Pujo Erato, M.Or./NIP 198802162014041001

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2017

PELATIHAN TES & PENGUKURAN UNTUK EVALUASI PENJASORJES BAGI GURU SD DI KABUPATEN SLEMAN

1. Judul PPM

Pelatihan Tes & Pengukuran Untuk Evaluasi Pendidikan Jasmani (Materi) dan Kesehatan (Penjasorjes) Bagi Guru SD Di Kabupaten Sleman

2. Analisis Situasi

Penilaian atau yang lebih populer dikenal dengan istilah evaluasi merupakan salah satu komponen yang sangat penting dalam penyelenggaraan pendidikan. Upaya peningkatan kualitas pendidikan termasuk penilaian jasmani olahraga dan kesehatan (penjasorjes) salah satu di antaranya dapat ditempuh melalui peningkatan kualitas pembelajaran dan sistem penilaiannya. Kualitas sistem pembelajaran dan kualitas sistem penilaian merupakan dua sisi yang saling berkaitan. Sistem pembelajaran yang baik akan menghasilkan kualitas belajar yang baik. Kualitas pembelajaran ini dapat diukur dari hasil penilaiannya. Sehingga sistem penilaian yang baik akan mendorong pen didik untuk merumuskan strategi mengajar yang baik dan memotivasi peserta didik untuk belajar yang lebih baik. Oleh karena itu, dalam upaya peningkatan kualitas pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan diperlukan perbaikan sistem penilaian yang diterapkan.

Dalam skala mikro, penilaian terhadap pencapaian hasil belajar peserta didik dalam penilaian jasmani olahraga dan kesehatan merupakan langkah awal mengetahui seberapa jauh tujuan kegiatan belajar-mengajar (KBM) telah tercapai. Penilaian nilai merupakan bagian integral yang tidak dapat dipisahkan dari program instruksional secara keseluruhan. Selain proses penilaian terhadap hasil belajar peserta didik, langkah yang tidak dapat ditinggalkan adalah kegiatan pengukuran. Melalui kegiatan pengukuran akan diperoleh data-informasi tentang karakteristik peserta didik sebagai dasar penyusunan kegiatan. Sedangkan kegiatan untuk mengungkap data-informasi dari peserta didik pada umumnya menggunakan instrumen tes maupun non-tes.

Kegiatan tes dan pengukuran (*test and measurement*) merupakan hal yang tidak dapat dipisahkan dalam pembelajaran penilaian olahraga dan kesehatan di sekolah. Kegiatan tersebut bermakna ganda baik bagi guru maupun bagi peserta didik. Bagi guru, makna hasil tes dan pengukuran akan menjadi sumber informasi untuk merencanakan pembelajaran ke depannya peserta didik. Di samping itu, kegiatan ini dapat digunakan sebagai

dapat dipergunakan sebagai instrumen untuk memonitor peningkatan kemampuan peserta didik yang pada akhirnya menjadi bahan bagi guru penjasorkes dalam mengevaluasi program pembelajaran yang telah dilaksanakannya. Bagi peserta didik sendiri, makna hasil kegiatan tes dan pengukuran menyediakan informasi mengenai tingkat kemampuan yang dimilikinya, peningkatan kecakapannya, dan kedudukan kemampuannya dibandingkan dengan teman sebayanya sehingga dapat menjadi bahan motivasi dan evaluasi diri.

Tes dan pengukuran merupakan hal yang krusial dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Para guru pendidikan jasmani perlu memahami dengan seksama fungsi tes dan pengukuran penjasorkes, prosedur pelaksanaan tes dan pengukuran penjasorkes yang baik, serta mampu mengolah/menganalisis hasil tes dan pengukuran yang telah dilakukan sehingga dapat menilai kemampuan peserta didik secara akurat (valid), tetap (reliabel), dan objektif. Dengan berdasar pada hasil pengukuran yang tepat dan akurat maka guru penjasorkes akan terhindar dari penilaian yang bias serta penilaian yang dilakukan oleh guru penjasorkes dapat dipertanggung jawabkan.

Kenyataan di lapangan (melalui kegiatan observasi dan wawancara) menunjukkan bahwa (1) hampir sebagian besar guru penjasorkes SD di Wilayah Kabupaten Sleman belum mengetahui dan memahami bagaimana melakukan tes dan pengukuran untuk mengevaluasi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang sesuai dengan tuntutan materi penjasorkes yang tertuang dalam kurikulum KTSP maupun Kurikulum 2013, (2) Guru penjasorkes belum mampu mengolah atau menganalisis hasil tes dan pengukuran peserta didik secara tepat, (3) sejauh ini penilaian yang dilakukan oleh sebagian besar guru penjasorkes terhadap hasil belajar peserta didiknya masih mengacu sistem penilaian konvensional yang sudah usang dan sukar dipertanggung jawabkan.

Mengingat begitu pentingnya tuntutan tingkat akurasi dalam memberikan penilaian terhadap hasil belajar peserta didik maka diperlukan langkah strategis untuk memberikan bekal pengetahuan dan pemahaman tentang tes dan pengukuran untuk evaluasi penjasorkes melalui pelatihan tes dan pengukuran untuk evaluasi penjasorkes bagi guru SD Di Kabupaten Sleman. Dengan demikian nantinya diharapkan penilaian terhadap hasil belajar peserta didik yang dilakukan oleh guru penjasorkes SD Di Kabupaten Sleman dapat dilakukan secara tepat dan akurat.

3. Identifikasi dan Perumusan Masalah

A. Identifikasi Masalah

- 1) Masih terbatasnya pengetahuan dan pemahaman tes dan pengukuran untuk evaluasi guru penjasorkes sekolah dasar.

dapat dipergunakan sebagai instrumen untuk memonitor peningkatan kemampuan peserta didik yang pada akhirnya menjadi bahan bagi guru penjasorkes dalam mengevaluasi program pembelajaran yang telah dilaksanakannya. Bagi peserta didik sendiri, makna hasil kegiatan tes dan pengukuran menyediakan informasi mengenai tingkat kemampuan yang dimilikinya, peningkatan kecakapannya, dan kedudukan kemampuannya dibandingkan dengan teman sebayanya sehingga dapat menjadi bahan motivasi dan evaluasi diri.

Tes dan pengukuran merupakan hal yang krusial dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Para guru pendidikan jasmani perlu memahami dengan seksama fungsi tes dan pengukuran penjasorkes, prosedur pelaksanaan tes dan pengukuran penjasorkes yang baik, serta mampu mengolah/menganalisis hasil tes dan pengukuran yang telah dilakukan sehingga dapat menilai kemampuan peserta didik secara akurat (valid), tetap (reliabel), dan objektif. Dengan berdasar pada hasil pengukuran yang tepat dan akurat maka guru penjasorkes akan terhindar dari penilaian yang bias serta penilaian yang dilakukan oleh guru penjasorkes dapat dipertanggung jawabkan.

Kenyataan di lapangan (melalui kegiatan observasi dan wawancara) menunjukkan bahwa (1) hampir sebagian besar guru penjasorkes SD di Wilayah Kabupaten Sleman belum mengetahui dan memahami bagaimana melakukan tes dan pengukuran untuk mengevaluasi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang sesuai dengan tuntutan materi penjasorkes yang tertuang dalam kurikulum KTSP maupun Kurikulum 2013, (2) Guru penjasorkes belum mampu mengolah atau menganalisis hasil tes dan pengukuran peserta didik secara tepat, (3) sejauh ini penilaian yang dilakukan oleh sebagian besar guru penjasorkes terhadap hasil belajar peserta didiknya masih mengacu sistem penilaian konvensional yang sudah usang dan sukar dipertanggung jawabkan.

Mengingat begitu pentingnya tuntutan tingkat akurasi dalam memberikan penilaian terhadap hasil belajar peserta didik maka diperlukan langkah strategis untuk memberikan bekal pengetahuan dan pemahaman tentang tes dan pengukuran untuk evaluasi penjasorkes melalui pelatihan tes dan pengukuran untuk evaluasi penjasorkes bagi guru SD Di Kabupaten Sleman. Dengan demikian nantinya diharapkan penilaian terhadap hasil belajar peserta didik yang dilakukan oleh guru penjasorkes SD Di Kabupaten Sleman dapat dilakukan secara tepat dan akurat.

3. Identifikasi dan Perumusan Masalah

A. Identifikasi Masalah

- 1) Masih terbatasnya pengetahuan dan pemahaman tes dan pengukuran untuk evaluasi guru penjasorkes sekolah dasar.

- 2) Sistem penilaian yang diterapkan guru penjasorkes konvensional dan belum sesuai dengan tuntutan kurikulum sekolah dasar menjadi masalah
- 3) Masih terbatasnya pengetahuan dan pemahaman untuk memaknai hasil tes dan pengukuran untuk evaluasi guru penjasorkes sekolah dasar.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi permasalahan di atas dapat dirumuskan permasalahan penelitian sebagai berikut: Bagaimana penerapan Pelatihan Tes dan Pengukuran Untuk Evaluasi Pada Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) Sekolah Dasar Di Kabupaten Sleman.

4. Tujuan Kegiatan

Tujuan kegiatan PPM ini adalah meningkatkan pengetahuan dan pemahaman guru penjasorkes SD di Kabupaten Sleman mengenai tes dan pengukuran untuk evaluasi penjasorkes. Di samping itu, setelah pelatihan ini diharapkan para guru penjasorkes SD Di Kabupaten Sleman dapat mengimplementasikan pengetahuan dan pemahaman tersebut untuk memaknai hasil tes dan pengukuran hasil belajar peserta didik sehingga penilaian penjasorkes yang dilakukan dapat akurat, tetap, dan objektif.

5. Manfaat Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan pelatihan ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

- Bagi guru penjasorkes SD di Kabupaten Sleman, hasil pelatihan ini dapat dimanfaatkan untuk menambah pengetahuan dan pemahaman tentang tes dan pengukuran untuk evaluasi penjasorkes hasil belajar peserta didik.
- Bagi guru penjasorkes SD di Kabupaten Sleman, hasil pelatihan ini dapat dimanfaatkan untuk menambah pengetahuan dan pengalaman bagaimana memaknai/menganalisis hasil tes dan pengukuran peserta didik untuk evaluasi/penilaian penjasorkes
- Bagi guru penjasorkes SD di Kabupaten Sleman, hasil pelatihan ini dapat dimanfaatkan untuk menambah pengalaman dalam melaksanakan tes dan pengukuran untuk evaluasi hasil belajar peserta didik sesuai dengan substansi materi penjasorkes yang tertuang dalam kurikulum KTSP maupun Kurikulum 2013.

6. Landasan Teori

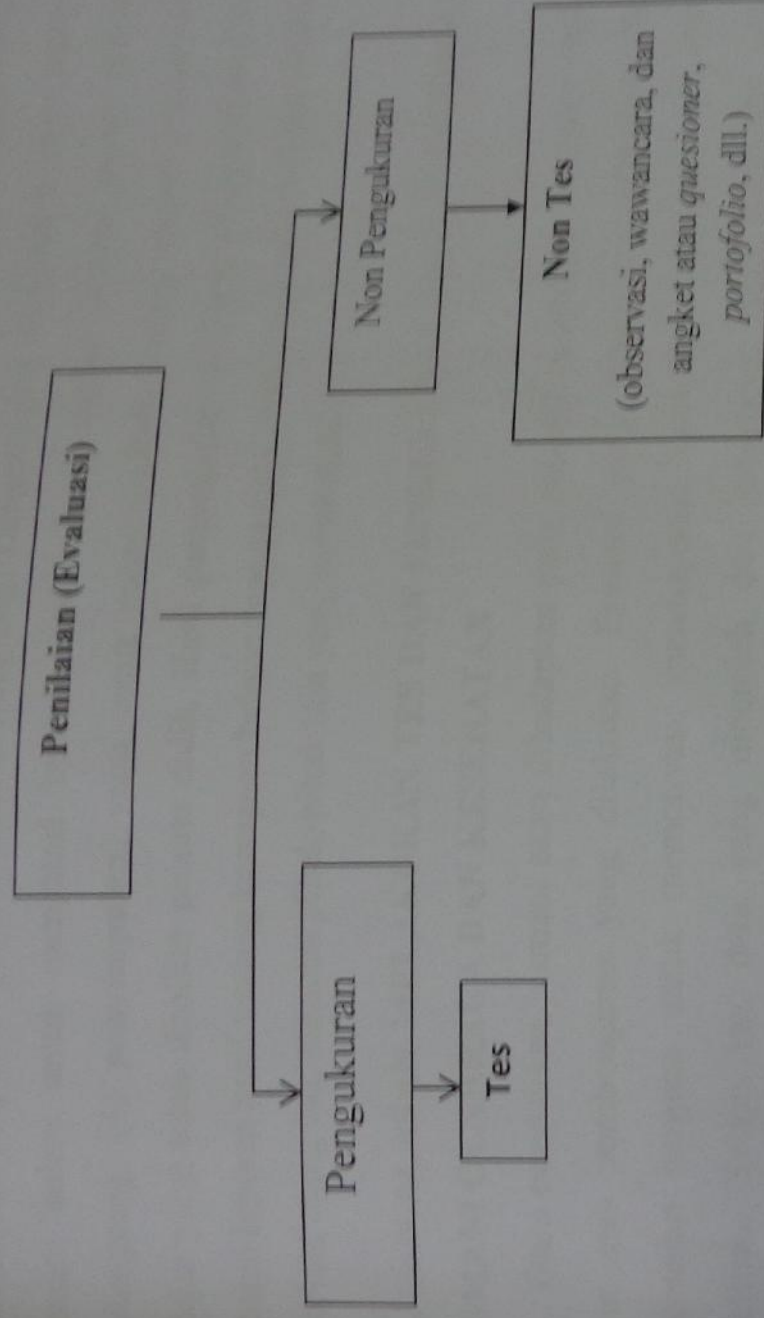
A. Pengertian dan Hubungan antara Tes, Pengukuran, dan Penilaian atau Evaluasi

Tes, pengukuran, dan penilaian (evaluasi) merupakan istilah yang umum dijumpai dalam kegiatan evaluasi pembelajaran termasuk dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Dalam kehidupan sehari-hari, di sekolah-sekolah dan dalam dunia

pendidikan pada umumnya ketiga istilah tersebut sering dicampuradukkan. Tes adalah alat yang bersifat khusus dari pengukuran yang dapat dipergunakan untuk mendapatkan informasi atau data tentang karakteristik individu/kelompok dan dapat berwujud pertanyaan, pemecahan masalah (*problem solving*) atau berupa unjuk kerja. **Pengukuran** adalah suatu proses untuk mengumpulkan informasi tentang individu atau objek. Dalam proses pengukuran mencakup dua hal, yaitu: menentukan apa yang akan diukur, dan memilih alat untuk mengukur apa yang seharusnya diukur. **Penilaian** atau yang lebih populer sering disebut dengan **evaluasi** adalah proses penentuan nilai atau harga dari data yang dikumpulkan dengan membandingkan standar atau patokan yang telah ditetapkan sebelumnya.

Dalam pelaksanaannya, penilaian yang dilaksanakan oleh guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dapat menggunakan “**pengukuran**” dan “**non pengukuran**”, sedangkan alat ukur yang biasa dipergunakan dalam kegiatan penilaian (*evaluasi*) adalah tes tertulis (*paper on base evaluation*) maupun tes unjuk kerja (*performance test*). Selain menggunakan tes, kegiatan penilaian dapat juga menggunakan alat non pengukuran, seperti: pengamatan, wawancara, angket, portofolio atau bentuk penilaian alternatif yang lain. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa tes merupakan salah satu bagian dari pengukuran, sedangkan pengukuran merupakan bagian dari penilaian. Jadi penilaian mempunyai pengertian yang lebih luas dibandingkan pengukuran maupun tes.

Hubungan antara penilaian, pengukuran, dan tes digambarkan dalam bentuk diagram sebagai berikut.



Penilaian merupakan salah satu komponen yang sangat penting dalam setiap penyelenggaraan pendidikan. Upaya peningkatan kualitas pendidikan termasuk pendidikan jasmani salah satu di antaranya dapat ditempuh melalui peningkatan kualitas pembelajaran dan kualitas sistem penilaiannya. Antara kualitas sistem pembelajaran dan kualitas sistem penilaian keduanya merupakan mata rantai yang saling berkaitan. Sistem pembelajaran yang baik akan menghasilkan kualitas belajar yang baik. Kualitas pembelajaran ini dapat dilihat dari hasil penilaiannya. Selanjutnya sistem penilaian yang baik akan mendorong pendidik untuk menentukan strategi mengajar yang baik dan memotivasi peserta didik untuk belajar yang lebih baik. Oleh karena itu, dalam upaya peningkatan kualitas pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan diperlukan perbaikan sistem penilaian yang diterapkan.

Menurut Berk (1986: 67) kegiatan penilaian dalam proses pembelajaran pada umumnya diarahkan pada 4 hal, yaitu: (1) **penelusuran**, yaitu kegiatan yang dilakukan untuk menelusuri apakah proses pembelajaran telah berlangsung sesuai dengan yang direncanakan atau tidak. Untuk kepentingan ini, guru mengumpulkan berbagai informasi sepanjang

semester atau tahun ajaran melalui berbagai bentuk pengukuran untuk memperoleh gambaran tentang pencapaian kemajuan belajar peserta didik (2) **pengecekan**, yaitu untuk mencari informasi apakah terdapat kekurangan-kekurangan pada peserta didik selama proses pembelajaran. (3) **pencarian**, yaitu mencari dan menemukan penyebab kekurangan yang muncul selama proses pembelajaran berlangsung. Dengan jalan ini pendidik dapat segera mencari solusi untuk mengatasi kendala-kendala yang timbul selama proses belajar berlangsung. (4) **penyimpulan**, yaitu untuk menyimpulkan tentang tingkat pencapaian belajar yang telah dimiliki peserta didik. Hasil penyimpulan ini dapat dipergunakan juga sebagai laporan hasil tentang kemajuan belajar peserta didik, baik untuk peserta didik sendiri, sekolah, orang tua, maupun pihak-pihak lain yang membutuhkan.

B. TUJUAN/ALASAN MELAKUKAN TES DAN PENGUKURAN PADA PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN

Guru pendidikan jasmani akan dihadapkan pada evaluasi pembelajaran sebagai tindak lanjut atas pembelajaran yang dilakukan. Evaluasi yang dilakukan berdasarkan hasil pengamatan berguna untuk memotivasi, mendiagnosa, menyusun peringkat, dan untuk penelitian. Selain itu, data yang diperoleh dari pengamatan dapat digunakan untuk memprediksi kemampuan siswa, mengelompokkan siswa berdasarkan kemampuan /keterampilan (*placement*), ataupun sebagai bahan laporan ke sekolah dan orang tua.

Supaya bermakna, harus diingat bahwa proses pengamatan harus dilaksanakan dengan tujuan tertentu yang jelas. Proses pengamatan akan kurang bermakna jika dilakukan hanya untuk memenuhi tuntutan otoritas tertentu seperti sekolah, meskipun memang hal tersebut adalah alasan yang umum. Bab ini akan membahas *dasar atau alasan-alasan* yang lebih baik untuk melakukan tes dan pengukuran pada pendidikan jasmani dan menyediakan saran mengenai bagaimana pengamatan keterampilan dapat digunakan untuk meningkatkan proses pendidikan

1. Pengukuran Hasil Belajar Psikomotor

Banyak kalangan profesional yang percaya bahwa pencapaian keterampilan psikomotor adalah tujuan nomor satu dari pendidikan jasmani. Jika memang demikian, maka guru perlu menunjukkan bahwa siswanya mengembangkan keterampilan psikomotornya. Banyak siswa yang secara semena-mena dijadikan subjek tes yang tidak dikembangkan

secara bagus, sehingga hasilnya kurang mencerminkan keterampilan siswa sesungguhnya. Oleh karena itu, guru perlu berhati-hati dalam memilih tes keterampilan.

Hasil pengetesan keterampilan psikomotor ini dapat digunakan guru untuk menentukan kelebihan dan kekurangan siswa. Selain itu, hasil tes menyediakan bahan masukan mengenai keterampilan apa yang perlu diajarkan serta drill apa yang harus diimplementasikan pada siswa.

2. Sebagai Motivasi

Motivasi adalah daya yang mendorong individu untuk meraih pencapaian puncak. Seringkali guru pendidikan jasmani harus memotivasi siswa yang tidak menyukai pendidikan jasmani. Melalui administrasi tes yang baik (misalnya: mengikuti petunjuk tes secara eksplisit dan memastikan tiap siswa ditekankan dalam kondisi yang sama) dan penanganan yang cermat (seperti menjaga kerahasiaan hasil tes keterampilan), anda dapat memotivasi siswa untuk mencapai level penampilan pendidikan jasmani yang lebih baik.

Jika teradministrasi dengan baik, tes keterampilan dapat memberi siswa pengalaman positif. Namun, tes yang diadministrasi dengan tidak tepat akan mengakibatkan efek negatif pada siswa. Pertimbangkan bahwa banyak anak menerima penghinaan selama tes pendidikan jasmani yang dilakukan oleh guru yang tidak perhatian atau kurang informasi yang merendahkan siswa dengan menanyakan, "**Kamu hanya bisa memasukkan bola basket 1 kali?**" Sayangnya, pada profesi pendidikan jasmani, beberapa siswa yang terhina saat penjas tersebut di masa selanjutnya menjadi pengawas sekolah, kepala sekolah, dan anggota dewan sekolah yang mengontrol pendanaan dan pengambilan keputusan kurikulum. Pada akhirnya, kejadian penghinaan yang didapat pada pembelajaran penjas semasa sekolah dapat berimplikasi buruk pada pelaksanaan pendidikan jasmani sendiri.

Ketika dilaksanakan secara tepat, tes keterampilan dapat menyalakan spirit kompetitif pada banyak siswa, namun guru pendidikan jasmani harus memperhatikan kompetisi ini. Ketika seluruh prosedur pengetesan berdasarkan kompetisi, beberapa siswa akan gagal karena mereka tidak peduli atau tidak tertarik untuk berkompetisi dengan siswa lain. Ketika hal ini terjadi, maka *self-competition* dalam bentuk tes peningkatan keterampilan direkomendasikan.

Selanjutnya, motivator terbesar adalah kesuksesan. Bagi siswa, supaya tetap termotivasi, mereka harus melihat bahwa perkembangan keterampilannya meningkat. Tes

keterampilan menyediakan *self-competition* dan jalan bagi siswa untuk mengukir kemajuannya. Siswa harus belajar untuk menetapkan tujuan yang realistis dan dapat dicapai yang spesifik sesuai dengan situasi dirinya. Ketika tujuan telah ditetapkan, penyelesaian keterampilan dapat membantu siswa untuk mengevaluasi kemajuannya, menetapkan tujuan baru, mengembangkan spirit, dan utamanya mendorong peningkatan fisik dan aktualisasi diri.

Guru harus mendorong siswa secara konsisten untuk mencapai kemampuan terbaiknya baik dalam tes, praktek, maupun *game*. Mengetahui bahwa dirinya telah berkembang adalah motivator besar bagi siswa yang mengembangkan keterampilan baru. Kebanyakan siswa ingin meningkatkan keterampilan, kematangan sosial, atau pengetahuan kognitif. Peningkatan kontinyu akan menginspirasi siswa dan memotivasinya untuk menghadiri kelas, berperan aktif di kelas, dan merasa antusias dengan pelajaran penjas berikutnya.

Banyak siswa senang membandingkan penampilannya dengan siswa lainnya. Membandingkan penampilan memang memotivasi beberapa siswa, namun hal tersebut dapat berdampak negatif bagi lebih banyak siswa lainnya, khususnya bagi individu yang baru saja mempelajari keterampilan baru. Jadi, guru perlu memperimbangkan dan memperingatkan siswa mengenai kegiatan membanding-bandingkan ini.

Berikutnya, guru perlu menginformasikan pada siswa mengenai level keterampilanannya pada suatu unit terkait dengan tujuan unit. Ketika siswa tahu apa yang diharapkan dan menyadari level keterampilannya, banyak siswa akan mengembangkan ketertarikan dan rasa antusias yang cukup untuk meningkatkan level keterampilannya guna memenuhi tujuan pembelajaran. Ketika siswa dapat membandingkan penampilan dirinya dengan tujuan/standar pembelajaran, maka siswa tampak lebih mampu untuk mencapai level tersebut.

Semua siswa berharap dan mencari umpan balik baik dari temannya, atau guru, atau keduanya. Dengan mengingat hal ini, guru dapat menggunakan tes keterampilan yang membuatnya dapat memberikan umpan balik secara positif pada situasi yang tidak mengancam. *Feedback* dapat memotivasi siswa untuk meningkatkan keterampilannya, bukan untuk menyenangkan guru tetapi untuk realisasi diri.

3. Penentuan Peringkat/Grading

Penentuan peringkat memiliki banyak tujuan. Secara utama, penentuan peringkat membuat siswa tahu bagaimana kemajuan mereka terhadap tujuan belajar dan posisinya di

antara siswa lainnya. Peringkat dapat mempengaruhi siswa terhadap pendidikan jasmani. Peringkat memberi informasi bagi orang tua mengenai kemajuan dan kecakapan anaknya; memberi informasi bagi guru mengenai kemajuan siswa dan apakah pendampingan tambahan diperlukan; memberi informasi administrator mengenai kesuksesan program dan menyediakan informasi guna pengambilan keputusan administratif.

Pada intinya, penilaian atau penentuan peringkat harus dilakukan secara objektif, terkait dengan tujuan mata pelajaran, dan harus merefleksikan kemajuan, prestasi, dan peningkatan siswa. Ketika siswa tahu bahwa mereka akan dievaluasi secara objektif berdasarkan prestasi atas tujuan pelajaran yang ditetapkan, mereka akan belajar lebih keras dan akan lebih menerima nilainya, mengetahui bahwa mereka bertanggungjawab atas apa yang mereka capai. Namun, ketika tujuan pelajaran tidak pernah dinyatakan dan siswa tidak pernah dites, maka penentuan peringkat atau nilai menjadi kurang bermakna.

4. Untuk Diagnosis

Diagnosis adalah penilaian berdasarkan fakta-fakta yang diamati. Merupakan fungsi guru untuk secara kontinyu dan objektif mengamati kelemahan, kekuatan, dan kemajuan siswa. Informasi yang diperoleh dari pengetesan keterampilan membantu guru dan siswa mengetahui kekurangan. Merupakan hal yang sulit untuk melihat apakah siswa dapat memegang bolabasket dengan benar jika mereka hanya mendapat satu atau dua kali kesempatan memegang bola selama permainan. Tetapi, tes keterampilan bolabasket dapat digunakan untuk mengidentifikasi kekurangan tertentu yang membuat guru dapat menyusun latihan perkembangan spesifik untuk siswa yang memerlukan bantuan. Ketika tes keterampilan bolabasket tambahan diberikan, kemajuan siswa dapat dievaluasi kembali.

Guru juga dapat menggunakan hasil tes keterampilan untuk mengevaluasi kembali tujuan lama dan memformulasikan tujuan dan metode baru. Jika hasil tes menunjukkan bahwa siswa tidak mencapai tujuan, guru harus mengubah tujuan supaya sejalan dengan apa yang dapat dicapai siswa atau mengganti pendekatan pembelajaran sehingga lebih banyak waktu dialokasikan untuk pengembangan keterampilan dan utamanya penampilan yang lebih baik dari siswa pada tes keterampilan tercapai.

5. Untuk Prediksi

Prediksi adalah tindakan meramalkan suatu perkiraan atas penampilan masa depan berdasarkan pada fakta-fakta terkini. Siswa mungkin tidak yakin dengan kemampuannya,

kemungkinan jika mereka mengalami perkembangan yang lebih. Pada tes keterampilan dan observasi, guru dapat menasahati dan mendorong siswa untuk mengajjar aktivitas dan olahraga tertentu. Seorang siswa kelas 7 yang kikuk dengan beberapa keterampilan atletik mungkin menjadi atlet bagus pada saat kelas 11 jika dia memiliki untuk tetap menekuni suatu olahraga tertentu. Seringkali, siswa kelas 7 yang kikuk yang tidak menyadari potensinya menjadi berkecil hati dan berhenti.

Melalui tes dan pengukuran, guru dapat memprediksi potensi siswa untuk kesuksesan masa depan pada aktivitas tertentu. Namun, supaya perkembangan terjadi, siswa harus menyadari potensinya untuk sukses. Tes keterampilan menyediakan siswa informasi yang perlu mereka percayai bahwa mereka memiliki potensi pada suatu aktivitas tertentu. Hasil tes juga membuat siswa percaya diri untuk berpartisipasi pada kompetisi olahraga.

Tes keterampilan juga dapat digunakan untuk memprediksi kesuksesan pada cabang olahraga lainnya yang memiliki karakteristik serupa. Misalnya, jika siswa dapat melakukan tes keterampilan melempar bola sambil berlari dengan baik, maka guru dapat merekomendasikan olahraga atau aktivitas yang memerlukan keterampilan serupa. Hal ini mendorong siswa untuk mengajjar jalan baru ketika mereka mengembangkan keterampilan baru.

6. Penempatan (Placement)

Dalam usaha meningkatkan pembelajaran, guru dapat mengklasifikasikan siswa pada grup-grup tertentu. Meskipun hal tersebut menuai pro dan kontra, dipercaya bahwa terkadang kegiatan klasifikasi siswa membantu dalam pembelajaran. Siswa dengan kemampuan superior seharusnya tidak dipaksa untuk belajar bersama dengan teman yang kurang terampil dan sebaliknya, siswa dengan keterampilan kurang harus mampu untuk merasakan kesuksesan. Oleh karenanya, pengelompokan keterampilan menyediakan metode yang cepat, efektif, dan objektif untuk mengklasifikasikan siswa sesuai kelompok kemampuan. Ketika keterampilan berkembang, siswa dapat dengan mudah berpindah dari suatu level ke level keterampilan yang lain.

Ketika siswa ditempatkan pada grup-grup berdasarkan level keterampilan, guru dapat mengindivualisasi pengajaran. Misalnya pada unit sepakbola, siswa berketerampilan lebih dapat bermain game yang melibatkan bertahan dan menyerang, sementara siswa pemula

bermain 2 vs 2 untuk mengembangkan keterampilan *passing* dan *catching* ketika lari dan menghindar.

Selain itu, pengelompokan siswa berdasarkan keterampilan dapat meningkatkan situasi pembelajaran. Ketika siswa ditempatkan dengan siswa yang memiliki keterampilan seimbang dalam pembelajaran, praktik, ataupun game, mereka merasa lebih tidak terintimidasi, tidak terhambat, lebih nyaman, lebih aktif, belajar lebih, dan mendapat kesenangan lebih dari pengalaman pembelajaran. Ketika siswa dengan keterampilan serupa dikelompokkan, tujuan pembelajaran dapat disusun sesuai kebutuhan.

7. Untuk Evaluasi Program

Evaluasi program harus menjadi hal kontinyu dari sistem sekolah, karena tanpa evaluasi maka sulit untuk mengetahui jika, kapan, pada bagian mana, dan bagaimana perubahan harus dibuat. Program harus dievaluasi berdasarkan seberapa bagus program memenuhi tujuan yang dinyatakan.

Tes keterampilan membantu evaluasi program pada beberapa cara. Pertama, jika tes menunjukkan bahwa siswa telah berkembang banyak pada keterampilan tertentu, anda mungkin ingin menaikkan tujuan dengan menambah aktivitas serupa atau mencari aktivitas yang mengembangkan keterampilan baru. Kedua, jika keterampilan siswa tidak menunjukkan perubahan atau bahkan menurun, anda mungkin memerlukan aktivitas tambahan untuk mengembangkan keterampilan, atau mungkin memutuskan untuk mengeluarkan aktivitas tersebut dari kurikulum. Ketiga, tes keterampilan menyediakan perbandingan outcome program dengan norma lokal, wilayah, dan negara. Hasilnya dapat digunakan untuk memodifikasi unit, peralatan, fasilitas, melakukan projek awal, dan mengembangkan teknologi baru. Keempat, hasil tes keterampilan dapat digunakan dalam mengadopsi standar yang tepat untuk program evaluasi.

8. Untuk Evaluasi Guru Penjasorkes

Guru harus dievaluasi pada variabel yang dapat mereka kontrol, seperti penampilan dan prestasi siswa terkait dengan tujuan yang dinyatakan. Tes keterampilan dapat membantu evaluasi guru dengan menyediakan informasi apakah tujuan pembelajaran dapat dicapai. Jika beberapa tujuan tidak dapat tercapai, perubahan pada teknik pengajaran dan metodologi disarankan. Tes keterampilan juga dapat mengidentifikasi kelebihan dan kekurangan guru.

Evaluasi juga dapat menunjukkan masalah peralatan. Ketika hanya ada 1 bolabasket untuk 35 siswa, sangat sulit bagi guru untuk menyesuaikan pembelajaran guna mencapai tujuan. Hal ini dapat menjadi masukan terkait pengambilan keputusan pada pelaksanaan administrasi sekolah, misalnya terkait alokasi dana untuk pembelian peralatan ataupun kebijakan jumlah siswa per kelas.

9. Untuk Penelitian

Penelitian adalah suatu investigasi sistematis guna meningkatkan pengetahuan. Kualitas data yang dikumpulkan pada penelitian salah satunya bergantung pada presisi dan akurasi instrument pengukuran, teknik pengukuran, dan kesesuaian tes.

Penggunaan tes keterampilan pada penelitian pendidikan jasmani membantu administrator memilih aktivitas yang dimasukkan kurikulum. Misalnya, jika tes keterampilan menunjukkan bahwa siswa memiliki keterampilan melempar di bawah rata-rata, maka aktivitas melempar dapat ditekankan. Berdasarkan hasil tes, guru dapat melihat kebutuhan untuk mengganti metode pembelajaran. Skor rendah pada suatu item tes dapat mengindikasikan bahwa guru tidak menghabiskan waktu cukup pada pengembangan keterampilan, tidak menjelaskan teknik sejelas mungkin, atau tidak menyediakan waktu latihan yang cukup.

Penelitian menggunakan tes keterampilan dapat menemukan solusi dari masalah kelas. Perubahan kurikulum dan evaluasi program juga dapat dilakukan secara cerdas setelah penelitian tes keterampilan.

C. TES & PENGUKURAN KOMPONEN-KOMPONEN KESEKARAN JASMANI

Salah satu sasaran penilaian Penjasorkes yang tercantum dalam PP No. 19 Tahun 2005 tentang Standar Pendidikan Nasional, Permendiknas No. 22 tahun 2006 tentang Standar Isi Pendidikan Nasional, dan Permendiknas No. 23 tahun 2006 Standar Kompetensi Lulusan adalah Kebugaran Jasmani. Tujuan mata pelajaran Penjasorkes adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik diamanahkan di semua jenis dan jenjang pendidikan. Ketentuan-ketentuan tersebut juga relevan dengan tuntutan Kurikulum 2013 yang dituangkan dalam Kompetensi Inti (KI) dan Kompetensi Dasar (KD) Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan Pembelajaran Penjasorkes bertujuan untuk mengembangkan ranah kognitif, ranah afektif dan ranah psikomotor. Pengembangan ranah psikomotor melalui media pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dapat dilakukan dengan berbagai aktivitas fisik

yang dilakukan secara terarah, terprogram, dan sistematis. Pengembangan mata pelajaran penjasorkes di sekolah di arahkan untuk mengembangkan ranah psikomotor, yang terdiri dari: penanaman teknik dasar dan pengembangan keterampilan calam cabang-cabang olahraga dan pengembangan kesegaran jasmani peserta didik.

Pengembangan kesegaran jasmani peserta didik melalui pembelajaran penjasorkes bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik peserta didik agar mampu mengikuti aktivitas pembelajaran dengan baik yang diberikan di sekolah sesuai dengan kurikulum yang berlaku. Peserta didik yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang tinggi akan mendukung terhadap aktivitas kegiatan belajarnya, serta mampu untuk melaksanakan aktivitas fisik lainnya, seperti jalan, lari, bersepeda, berolahraga, dan kegiatan pengisi waktu luang lainnya.

1. Pengertian Kesegaran Jasmani

Pada saat ini kita sering mendengar istilah kesegaran jasmani. Istilah ini merupakan bagian dari *total fitness*. Dalam *total fitness* terakup beberapa komponen, yaitu:

1. Kesegaran Anatomi (*Anatomical Fitness*)
2. Kesegaran Fisik (*Physiological Fitness*)
3. Kesegaran Psikologi (*Psychological Fitness*)

Kesegaran anatomis (*anatomical fitness*) adalah kesegaran tubuh yang sukar untuk dikembangkan karena untuk pengembangannya harus dimulai sejak masa pertumbuhan anak-anak. Pengembangannya memerlukan jangka waktu yang lama dan hasilnya pun sangat terbatas. Persoalan ini terbentur pada factor keturunan (hereditas) yang tidak dapat kita pengaruhi. Kesegaran fisiologis (*physiological fitness*) adalah kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi fisiologisnya agar dapat mengatasi keadaan lingkungan dan atau tugas fisik yang memerlukan kerja otot secara efisien, tidak mengalami kelelahan yang berlebihan, dan telah memperoleh pemulihan yang sempurna sebelum datangnya tugas-tugas pada hari berikutnya. Kesegaran psikologis (*Psychological Fitness*) adalah kemampuan tubuh untuk mengatasi masalah-masalah yang berkaitan dengan gangguan emosi dalam menghadapi masalah-masalah setiap hari di lingkungannya.

Kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang menggambarkan potensi dan kemampuan jasmani untuk melakukan tugas-tugas tertentu dengan hasil yang optimal tanpa memperlihatkan kelelahan yang berarti. Sedangkan menurut *President's Council on Physical Fitness and Sport* mendefinisikan kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan

kegiatan sehari-hari dengan penuh vitalitas dan kemampuan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih cukup energi untuk berantah pada waktu luang dan mengabdikan hal-hal yang sifatnya darurat (emergency). Dari pengertian pengertian di atas mempunyai kesamaan mengenai kesiapan dan kesanggupan untuk melaksanakan tugas yang memerlukan tenaga fisik secara efisien dan efektif. Yang dimaksudkan dengan efisien dan efektif adalah dapat mengatasi dan menyelesaikan tugas tanpa menderita/mengalami kelelahan yang berarti serta dapat melanjutkan tugas-tugas berikutnya atau dengan kata lain masa pemulihannya tidak memerlukan waktu yang lama.

Pentingnya kesegaran jasmani bagi anak usia sekolah antara lain dapat meningkatkan kemampuan organ tubuh, sosial emosional, sportivitas, dan semangat kompetisi. Beberapa ahli juga menyebutkan bahwa kesegaran jasmani memiliki korelasi positif dengan prestasi akademis. Dari sudut pandang pendidikan upaya peningkatan kesegaran jasmani memiliki tujuan antara lain : (1) pembentukan gerak , (2) pembentukan prestasi, (3) pembentukan sosial, dan (4) pertumbuhan badan.

Dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, pengukuran terhadap tingkat kesegaran jasmani peserta didik perlu dilakukan secara berkala. Pengukuran ini berfungsi untuk:

- a. Mengukur kemampuan fisik peserta didik
- b. Menentukan status kondisi fisik peserta didik
- c. Menilai kemampuan fisik peserta didik sebagai salah satu tujuan pengajaran penjasorkes.
- d. Mengetahui perkembangan kemampuan fisik peserta didik
- e. Sebagai bahan untuk memberikan bimbingan dalam meningkatkan kesegaran jasmaninya.
- f. Sebagai salah satu bahan masukan dalam memberikan nilai pelajaran penjasorkes.

A. Daya Tahan Jantung dan Paru (*Cardiorespiratory Endurance*)

Daya tahan jantung dan paru adalah kesanggupan sistem jantung, paru-paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari. Daya tahan otot dalam waktu cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Daya tahan otot adalah kapasitas otot untuk melakukan kontraksi secara terus menerus pada tingkat

intensitas sub maksimal. Pada dasarnya daya tahan kekuatan otot merupakan rentangan antara daya tahan dan kekuatan otot. Daya tahan otot diperlukan untuk mempertahankan kegiatan yang sifatnya didominasi oleh penggunaan otot atau kelompok otot.

Item-item tes untuk mengukur daya tahan jantung dan paru dapat dilakukan dengan tes laboratorium (*laboratorium test*) maupun tes lapangan (*field test*). Berdasarkan hasil penelitian, pengukuran daya tahan *cardiorespiracy* yang dilakukan di laboratorium (*laboratory test*) ternyata lebih akurat jika dibandingkan dengan pengukuran yang dilakukan di lapangan, namun biaya yang diperlukan relatif mahal dan memerlukan waktu yang relatif lama. Sedangkan pengukuran daya tahan *cardiorespiracy* yang dilakukan di lapangan (*field test*) lebih efisien dari waktu dan biaya namun tingkat keakuratan data tidak secermat jika pengukuran dilakukan di laboratorium.

Berikut disajikan item-item tes untuk mengukur daya tahan jantung dan paru-paru.

Item tes daya tahan jantung dan paru -paru

(*Cardiorespiratory*)

1. *Harvard Step Test*
2. *Balke Test* (Jalan- lari 15 menit)
3. *Multy Fitness Test (MFT)*
4. *Kasch Pulse Recovery Test*
5. *Aerobic Test* (lari 12 menit, lari 2,4 km, 4,8 km jalan)
6. *Sharky Test*

B. Kekuatan Otot/*Strength*

Secara fisiologis kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban. Secara mekanis kekuatan otot didefinisikan sebagai gaya (*force*) yang dapat dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot dalam suatu satu kontraksi maksimal. Kekuatan otot merupakan hal penting untuk setiap orang.

Terdapat beberapa macam tipe kekuatan yang harus diketahui, yaitu: kekuatan umum, kekuatan khusus, kekuatan maksimum, daya tahan kekuatan, kekuatan absolut,

dan kekuatan relatif (Bompa, 1993). Dengan mengetahui tipe-tipe kekuatan maka kita dapat melatihnya secara efektif. Pengukuran kekuatan otot tidak mudah dilakukan untuk semua otot atau kelompok otot. Karena kekuatan menjadi sasaran penilaian pengajaran penjasorkes maka perlu dipilih mana yang mungkin dilakukan di satuan pendidikan dengan alat dan prosedur pelaksanaan yang sederhana.

Berikut disajikan item-item tes yang pada umumnya dipergunakan untuk mengukur kekuatan otot.

Item Tes Kekuatan Otot

1. *Sit-Ups* 30 detik
2. *Push-Ups* 30 detik
3. *Back-Ups* 30 detik
4. *Pull-Ups*
5. *Chin-Ups*
6. *Wall Sit Test*
7. *Grip Strength Dynamometer*
8. *Back and Leg Dynamometer*
9. *Push Expanding Dynamometer*
10. *Pull Expanding Dynamometer*

C. Kelentukan (*Flexibility*)

Fleksibilitas adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal. Fleksibilitas menunjukkan besarnya pergerakan sendi secara maksimal sesuai dengan kemungkinan gerakan (*range of movement*). Fleksibilitas bagi anak sangat penting dimiliki terutama untuk kegiatan dalam bermain, karena bermain bagi mereka tidak semata-mata dapat bergerak cepat dan kuat, tetapi juga harus lincah dan dapat mengubah arah dengan cepat (kelincahan). Ada dua macam kelentukan, yaitu kelentukan statis (*static flexibility*) dan kelentukan dinamis (*dynamic flexibility*). Kelentukan statis adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerak dalam ruang yang besar. Misalnya, gerakan split. Kelentukan dinamis adalah kemampuan menggunakan persendian dan otot secara terus menerus dalam ruang gerak yang penuh dengan cepat

dan tanpa tahanan gerakan. Misalnya, menendang bola tanpa tahanan atau beban pada otot-otot hamstring dan sendi panggul.

Fungsi kelentukan, di antaranya: (1) mengurangi kemungkinan terjadinya cedera, (2) membantu mengembangkan kecepatan, koordinasi, dan kelincahan, (3) membantu mengembangkan keterampilan teknik, (4) membantu efisiensi gerakan, peserta didik yang kelentukannya tinggi menggunakan energi yang lebih sedikit dengan peserta didik yang kelentukannya rendah, dan (5) membantu memperbaiki sikap tubuh (Morrow, 2000).

Item-item tes yang pada umumnya dipergunakan untuk mengukur kemampuan kelentukan dapat disajikan pada tabel berikut:

Tes-Tes Kelentukan (*flexibility*)

1. *Sit and Reach*
2. *Bridge-Up (Kayang)*
3. *Front Splits*
4. *Side Splits*
5. *Shoulder and Wrist Elevation*
6. *Ankle Extension (Plantar Flexion)*

D. Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan adalah kemampuan berpindah dari satu tempat ketempat yang lain dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan bersifat lokomotor dan gerakannya bersifat siklik (satu jenis gerakan yang dilakukan berulang-ulang seperti lari dan sebagainya) atau kecepatan gerak bagian tubuh seperti melakukan pukulan. Kecepatan (sebagainya) atau kecepatan gerak bagian tubuh seperti mereka bermain di sekolah maupun di rumah juga bagi mereka yang sudah dewasa untuk dapat tetap menjaga mobilitasnya.

Kecepatan merupakan salah satu komponen biomotorik yang penting untuk melakukan aktivitas olahraga (Bompa, 1990). Dalam olahraga terdapat dua jenis yang dibutuhkan, yaitu kecepatan reaksi (*reaction speed*) dan kecepatan bergerak (*speed movement*). Kecepatan reaksi adalah kualitas yang memungkinkan memulai suatu jawaban kinetis secepat mungkin setelah menerima suatu rangsang. Kecepatan bergerak

adalah kualitas yang memungkinkan orang bergerak atau melaksanakan gerakan-gerakan yang sama atau tidak sama secepat-cepatnya.

Dalam kegiatan olahraga, kebanyakan tes kecepatan yang dilakukan oleh guru penjasorkes di sekolah menggunakan tes yang melibatkan kecepatan rata-rata. Kecepatan rata-rata adalah total jarak dibagi total waktu yang digunakan untuk menempuh jarak tertentu.

Adapun jenis-jenis tes yang dipergunakan untuk mengukur kecepatan disajikan pada tabel berikut:

Item Tes Kecepatan (*Speed*)

1. Lari cepat 6 detik
2. Lari 30 meter
3. Lari 40 meter
4. Lari 50 meter
5. Lari 60 meter
6. *Hand Reaction Test*
7. *Whole Body Reaction Test*
8. *Speed Anticipation Reaction Test*

E. Power (Daya Eksplosif)

Power atau sering pula disebut daya ledak merupakan salah satu komponen biomotorik yang penting. Power adalah gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau pengerahan gaya otot maksimum dengan kecepatan maksimum. Sesuai dengan sifat anak-anak usia sekolah, gerakan eksplosif kuat dan cepat seringkali digunakan, merupakan ciri khas pola bermain yang dikembangkan untuk anak-anak. Power merupakan suatu rangkaian kerja beberapa unsur gerak otot dan menghasilkan daya ledak apabila dua kekuatan tersebut bekerja secara bersamaan. Power memiliki banyak kegunaan pada pembelajaran penjasorkes di sekolah, seperti: berlari, melempar, memukul, menendang. Pelaksanaan gerak dari objek tersebut akan dicapai dengan sempurna apabila peserta didik dapat menerapkan kekuatannya secara maksimal dengan satuan waktu yang sesingkat-singkatnya.

Pada umumnya untuk mengetahui kemampuan power peserta didik dapat dilakukan dengan menggunakan item-item tes berikut

Item Tes Power (Daya Eksplosif)

1. *Vertical Jump* (daya eksplosif vertikal)
2. *Standing Broad Jump* (Daya eksplosif horisontal)
3. *Margarita-Kalemen Power Test*
4. *Force Plate*
5. *Medicine Ball Test*

F. Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan merupakan salah satu komponen kesegaran jasmani yang diperlukan pada semua aktivitas yang memerlukan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Kelincahan merupakan salah satu komponen gerak yang sangat diperlukan untuk jenis olahraga yang membutuhkan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi dalam pertandingan. Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat dan tepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya (Kirkendall, 1987). Bagi anak, kelincahan merupakan komponen kesegaran jasmani yang harus dimiliki. Tanpa kelincahan, anak dikatakan tidak dalam keadaan normal atau mungkin sedang sakit. Kelincahan bagi mereka adalah sesuatu yang khas sesuai dengan kodratnya. Jadi kelincahan harus menempati prioritas utama dalam melatih kesegaran jasmani setiap peserta didik. Bagi orang dewasa kelincahan tidak berarti kurang penting, tetapi apabila dilihat dari kebutuhan serta aktivitas yang dilakukan kelincahan terbatas pada cabang olahraga yang dilakukannya.

Kelincahan memiliki karakteristik yang unik, karena dapat memainkan peranan yang khusus terhadap mobilitas fisik. Kelincahan bukan merupakan komponen fisik tunggal, melainkan tersusun dari beberapa komponen biomotorik yang lain, seperti: koordinasi, kekuatan, kelentukan, waktu reaksi, dan power. Komponen-komponen tersebut dalam pelaksanaan untuk membentuk gerak kelincahan saling terintegrasi satu dengan yang lain.

Tabel berikut disajikan item-item tes untuk mengukur komponen biomotorik kelincahan (*agility*).

Item Tes Kelincahan (*Agility*)

1. Squat thrust
2. Dodging run
3. Hexagonal Obstacle
4. Right Boomerang Run Test
5. Shuttle Run
6. Illinois Agility Run
7. LSU Agility Obstacle Course
8. Agility T-Test
9. Side- Step Test
10. Quick Feet Test

G. Keseimbangan (*Balance*)

Peningkatan keseimbangan peserta didik perlu diukur sebagai salah satu sasaran evaluasi pengajaran penjasorkes karena keseimbangan penting bagi aktivitas geraknya. Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara cepat pada saat berdiri (*static balance*) atau pada saat melakukan gerak (*dynamic balance*). Kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain : visual, vestibular.

Terdapat dua macam keseimbangan, yaitu keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis. Keseimbangan statis adalah kemampuan tubuh mempertahankan keadaan seimbang dalam posisi diam, misalnya: berdiri satu kaki dengan mata dipejamkan (*stork Stand*), sedangkan keseimbangan dinamis kemampuan tubuh mempertahankan keadaan seimbang dalam posisi bergerak, misalnya: berjalan, berlari, melempar, melompat, dan sebagainya. Keseimbangan statis maupun dinamis merupakan komponen kesegaran jasmani yang sering dilakukan oleh anak-anak maupun dewasa. Cara meniti blok atau titian kayu/besi misalnya, sudah menjadi fungsi keseimbangan untuk dapat mempertahankan posisi normalnya. Komponen biomotorik keseimbangan merupakan kemampuan yang penting karena dipergunakan dalam aktivitas sehari-hari maupun aktivitas berolahraga bagi peserta didik.

Berikut akan disajikan item-item tes yang dapat dipergunakan untuk mengukur komponen biomotorik keseimbangan.

Item Tes Keseimbangan (Balance)

1. *Stork Stand* (Berdiri satu kaki mata dipejamkan)
2. *Bass Stick Test (Lengthwise and Crosswise)*
3. *Modified Bass Test of Dynamic Balance*
4. *Standing Balance Test*
5. *One Foot- Touch Head*
6. *Side Learning Rest*
7. *One- Knee Balance*
8. *One Knee-Head To Floor*
9. *Standing Balance Test*

H. TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia)

Pengukuran terhadap tingkat kesegaran Jasmani peserta didik dapat dilakukan melalui beberapa tes disesuaikan dari tujuan pengukuran yang diharapkan akan diukur. Salah satu tes lapangan (*field test*) dewasa ini yang cukup populer untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani peserta didik mulai dari tingkat SD, SMP, dan SMA/SMK adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Tes TKJI merupakan salah satu tes standar (tes baku) dengan dilengkapi petunjuk pelaksanaan tes dan norma penilaian tingkat kesegaran jasmani yang lengkap untuk berbagai tingkatan usia maupun jenis kelamin. Tes ini merupakan rangkaian tes (*battery test*) yang terdiri dari lima item tes. Dalam pelaksanaan tes TKJI, urutan pelaksanaan item tesnya tidak boleh diacak. Tes TKJI merupakan tes yang mengukur komponen biomotorik secara lengkap dalam satu rangkaian pelaksanaan tes. Adapun rangkaian item tes yang tertuang dalam TKJI adalah: **tes kecepatan** diukur dengan menggunakan tes lari 30 meter, 40 meter, 50 meter, dan 60 meter (sesuai dengan tingkat usia). **Tes kekuatan otot perut** diukur dengan menggunakan *sit-up* dan **tes daya tahan otot lengan dan bahu** diukur dengan bergantung siku tekuk (putri), dan bergantung angkat badan (putra). **Tes Power** diukur dengan menggunakan lompat vertikal (*vertical jump*), serta **Tes Daya tahan Jantung** dan **paru-paru** diukur dengan menggunakan tes lari 600 meter, 800 meter, 1000 meter, dan 1200 meter sesuai dengan tingkat usia dan jenis kelamin peserta didik.

Item-item TKJI selengkapnya dapat dilihat pada sajian bagan berikut.

Item-Item Tes TKJI

A. Usia 6 - 9 Tahun (Putra dan Putri)

1. Lari 30 meter
2. Bergantung siku tekuk
3. Baring duduk (*sit-up*) 30 detik
4. Loncat tegak (*vertical jump*)
5. Lari 600 meter

Item-Item Tes TKJI

B. Usia 10 - 12 Tahun (Putra dan Putri)

1. Lari 40 meter
2. Bergantung siku tekuk
3. Baring duduk (*sit-up*) 30 detik
4. Loncat tegak (*vertical jump*)
5. Lari 600 meter

Item-Item Tes TKJI

C. Usia 13 - 15 Tahun (Putera)

1. Lari 50 meter
2. Bergantung angkat tubuh 60 detik
3. Baring duduk (*sit-up*) 60 detik
4. Loncat tegak (*vertical jump*)
5. Lari 1000 meter

Item-Item Tes TKJI

D. Usia 13 - 15 Tahun (Puteri)

1. Lari 50 meter
2. Bergantung siku tekuk
3. Baring duduk (*sit-up*) 60 detik
4. Loncat tegak (*vertical jump*)
5. Lari 800 meter

Item-Item Tes TKJI

E. Usia 16 - 19 Tahun (Putera)

1. Lari 60 meter
2. Bergantung angkat tubuh 60 detik
3. Baring duduk (*sit-up*) 60 detik
4. Loncat tegak (*vertical jump*)
5. Lari 1200 meter

Item-Item Tes TKJI

F. Usia 16 - 19 Tahun (Puteri)

1. Lari 60 meter
2. Bergantung siku tekuk
3. Baring duduk (*sit-up*) 60 detik
4. Loncat tegak (*vertical jump*)
5. Lari 1000 meter

Gambar. Item tes TKJI

7. Kerangka Pemecahan Masalah

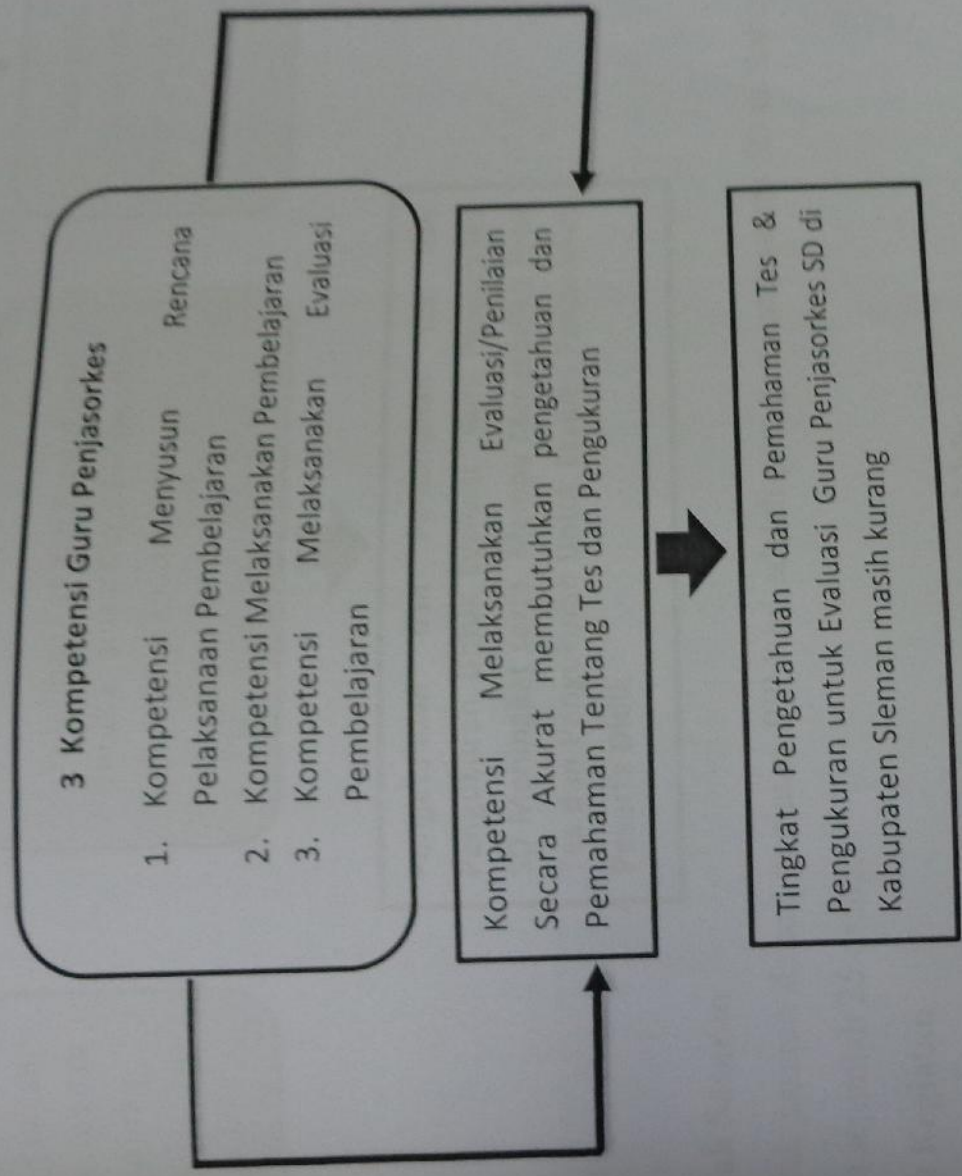
Dalam pengelolaan kegiatan belajar-mengajar stidak-tidaknya ada tiga kompetensi utama yang harus dimiliki oleh guru penjasorkes. Ketiga kompetensi tersebut di antaranya adalah: (1) kompetensi menyusun rencana pembelajaran, (2) kompetensi melaksanakan pembelajaran, dan (3) kompetensi menilai/mengevaluasi hasil pembelajaran peserta didik. Kompetensi menilai hasil belajar peserta didik dapat dilakukan pada saat berlangsungnya proses pembelajaran maupun di akhir semester. Untuk dapat menilai hasil belajar peserta didik secara akurat dibutuhkan kemampuan guru penjasorkes dalam memilih instrumen pengukuran yang tepat sesuai dengan substansi materi pembelajaran yang tertuang dalam kurikulum.

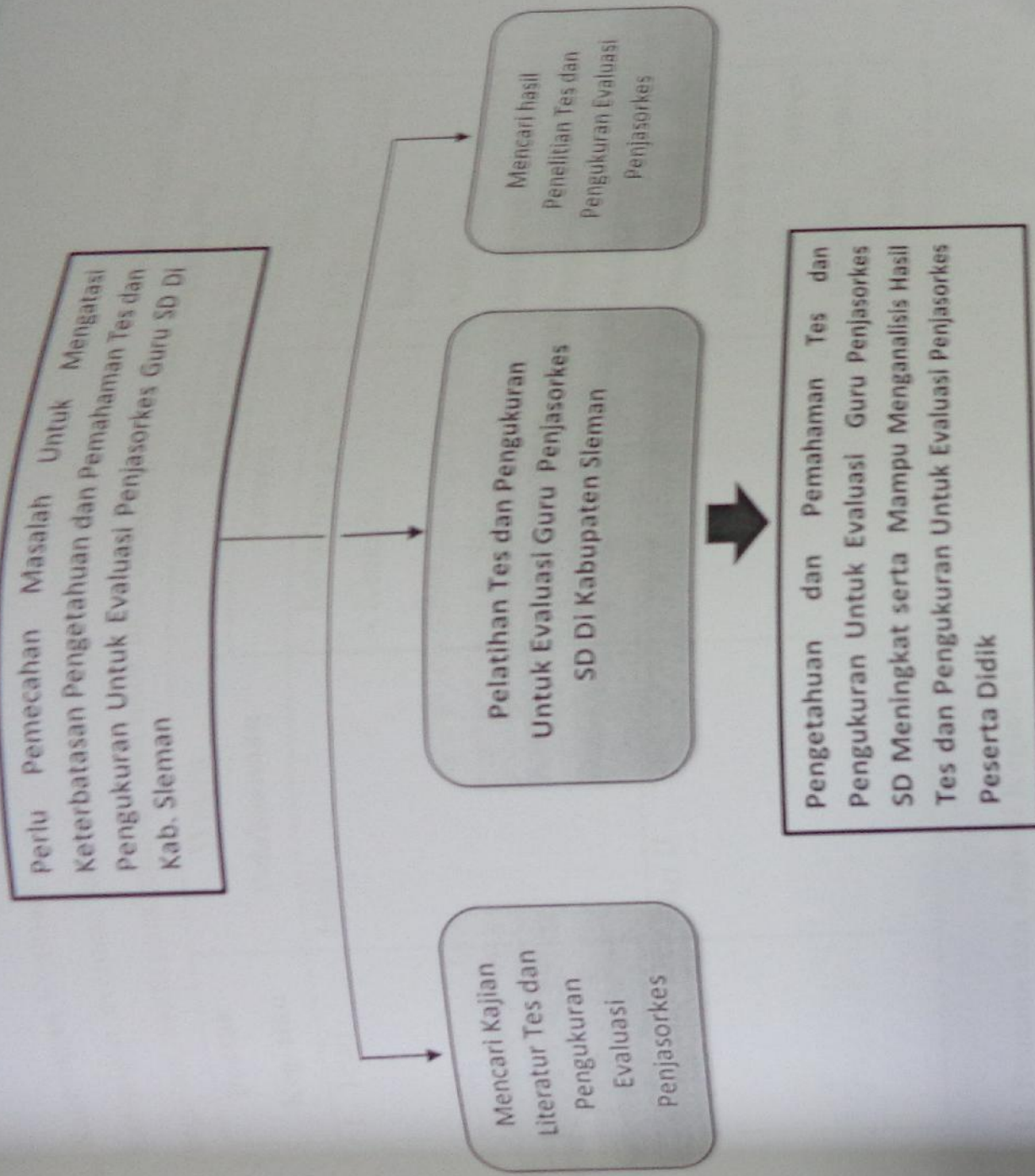
Dalam skala mikro, evaluasi terhadap pencapaian hasil belajar peserta didik dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan langkah untuk mengetahui seberapa jauh tujuan kegiatan belajar-mengajar (KBM) telah dicapai. Pemberian nilai merupakan bagian integral yang tidak dapat dipisahkan dari program instruksional secara keseluruhan. Dalam proses pemberian penilaian terhadap hasil belajar peserta didik, salah satu tahapan yang tidak dapat ditinggalkan adalah kegiatan tes dan pengukuran (*test and measurement*). Melalui tes dan pengukuran inilah akan didapatkan informasi secara holistik tentang kemampuan peserta didik.

Kedudukan tes dan pengukuran merupakan hal yang krusial dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Para guru pendidikan jasmani perlu memahami dengan seksama fungsi tes dan pengukuran penjasorkes, pelaksanaan tes dan pengukuran penjasorkes yang sistematis, serta mampu mengolah dan hasil pengukuran yang telah dilakukan sehingga dapat menilai kemampuan peserta didik secara akurat dan objektif. Dengan berdasar pada hasil pengukuran yang tepat dan akurat maka guru penjasorkes akan terhindar dari penilaian yang bias serta penilaian yang dilakukan oleh guru penjasorkes dapat dipertanggung jawabkan.

Realita di lapangan menunjukkan bahwa hampir sebagian besar guru penjasorkes SD di Wilayah Kabupaten Sleman (1) belum mengetahui dan memahami bagaimana melakukan tes dan pengukuran untuk mengevaluasi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang sesuai dengan tuntutan materi penjasorkes yang tertuang dalam kurikulum KTSP maupun Kurikulum 2013, (2) belum mampu menganalisis dan memaknai hasil tes dan pengukuran untuk evaluasi penjasorkes, (3) penilaian yang dilakukan oleh sebagian besar guru penjasorkes terhadap hasil belajar peserta didiknya masih berpedoman pada sistem penilaian konvensional yang tidak kontekstual dan bersifat subjektif.

Beranjak dari beberapa permasalahan tersebut maka diperlukan solusi untuk mengatasi permasalahan tersebut. Salah satunya adalah melalui penyelenggaraan pelatihan tes pengukuran untuk evaluasi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (penjasorkes) bagi guru penjasorkes SD di Kabupaten Sleman. Dengan pelatihan ini diharapkan para guru penjasorkes SD di Kabupaten Sleman memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang bagaimana melakukan tes dan pengukuran unuk evaluasi penjasorkes secara tepat dan akurat serta mampu menganalisis hasil tes pengukuran untuk evaluasi penjasorkes bagi peserta didiknya secara objektif.





8. Khalayak Sasaran

Khalayak sasaran dalam kegiatan PPM ini adalah para guru penjasorkes SD di Kabupaten Sleman sejumlah 25 orang.

9. Metode Kegiatan

Metode yang dilakukan dalam kegiatan PPM ini adalah:

- a. Pemberian materi teori melalui metode ceramah, tanya jawab, dan diskusi. Materi pelatihan terdiri atas: Pengantar teori tes dan pengukuran untuk evaluasi penjasorkes, Hubungan antara tes, pengukuran, dan evaluasi, prinsip-prinsip tes, pengukuran, dan evaluasi penjasorkes, tujuan melakukan pengukuran penjasorkes, serta tes dan pengukuran komponen-komponen biomotor kesegaran jasmani.
- b. Praktik pengenalan alat-alat tes pengukuran untuk evaluasi penjasorkes dan simulasi pengukuran komponen-komponen biomotor kesegaran jasmani

Kegiatan pelatihan PPM ini direncanakan berlangsung 2 hari.

10. Rancangan Evaluasi

Rancangan evaluasi kegiatan PPM dijabarkan dalam tabel berikut, yang meliputi: bentuk kegiatan, waktu pelaksanaan, dan tolok ukur keberhasilan program kegiatan PPM.

Bentuk Kegiatan	Waktu Pelaksanaan	Keberhasilan Program	
		Kriteria	Indikator
I. Teori	Hari I	- Kehadiran peserta - Keaktifan - Tes	- Minimal 70% peserta hadir - Aktif dalam diskusi dan praktik - Penguasaan materi minimal 70%
II. Praktik	Hari II	- Partisipasi aktif	- Peserta mengikuti praktik secara serius - Peserta mampu mengikuti instruksi dengan benar.

11. Rencana dan Jadwal Kegiatan

Rencana kegiatan PPM pelatihan ditampilkan pada tabel berikut

No.	Kegiatan Pengabdian	Bulan					
		1	2	3	4	5	6
1	Seminar awal PPM	X					
2	Persiapan khalayak sasaran		X				
3	Persiapan materi pelatihan			X			
4	Pelaksanaan Pelatihan PPM				X		
5	Analisis hasil PPM					X	
6	Pelaporan PPM						X

DAFTAR PUSTAKA

- A. Arma Abdoellah. (1985). *Evaluasi Hasil Belajar Dalam Pendidikan Olahraga*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Berg, A. (1986). *Performance Assessment*. Baltimore: The John Hopkins University Press.
- Kirkendall, E. G. dan Johnson, R. (1987). *Measurement and Evaluation for Physical Education*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Morrow, James R. (2000). *Measurement and Evaluation in Human Performance (Second Edition)*. United States of America: Human Kinetics.
- Ngatman. (2002). "Validitas, Reliabilitas, dan Obyektivitas Instrumen Penilaian dalam Pendidikan Jasmani." (*Majalah Ilmiah Olahraga, nomor: 3, 2002*). Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Nieman DC, 1993: *Fitness and Your Health*, California: Bull Publishing
- Pusbangkesrek. (2010). *Tes Kesehatan Jasmani Indonesia (TKJI)*. Jakarta: Depdikbud
- Rusli Lutan dan Adang Suherman. (2000). *Pengukuran dan Evaluasi Penjaskes*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Safrit, Margareth J. (1986). *Introduction To Measurement in Physical Education and Exercise Science*. St. Louis, Missouri: CV Mosby Company.
- Strand, Bradford N. dan Wilson, R. (1993). *Assesing Sport Skills*. United Stated of America: Human Kinetics Publishers.
- Sudijono, Anas. (2005). *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada