

**PEMETAAN TINGKAT KEMAMPUAN FISIK PADA SISWA  
EKSTRAKURIKULER TAPAK SUCI DI MTS NEGERI MODEL SAMARINDA  
MENGUNAKAN INSTRUMENT TES BERBASIS MODIFIKASI**

**Dede Alfin P<sup>1</sup>, Januar Abdilah Santoso<sup>2</sup>, Devi P Ningrum<sup>3</sup>, Jihan Salsabilah H<sup>4</sup>, Laela  
Rahma L<sup>5</sup>, Anan Reza F<sup>6</sup>**

Program Studi Pendidikan Olahraga, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur  
([2011102422016@umkt.ac.id](mailto:2011102422016@umkt.ac.id), 081346772701)

**ABSTRAK**

Ekstrakurikuler tapak suci Mts Negeri Model Samarinda salah satu tempat siswa-siswi berbakat dari banyaknya sekolah yang ada di Samarinda. Tujuan pengabdian ini guna mengetahui serta memetakan tingkat kondisi fisik siswa pada ekstrakurikuler tapak suci MTS Negeri Samarinda. Metode yang digunakan dalam pengabdian ini menggunakan tes kondisi fisik berbasis modifikasi instrumen tes. Instrumen yang ditentukan berupa alat ukur untuk mengetahui kekuatan lengan, kekuatan otot perut, kelincuhan, kekuatan otot tungkai, kecepatan, dan VO2 Max. Mitra dalam pengabdian ini adalah MTS Negeri Moedel Samarinda dan berfokus pada siswa ekstrakurikuler Tapak Suci. Teknik perhitungan yang digunakan pada pengabdian ini adalah kuantitatif berupa rata-rata. Dari pengabdian yang kami lakukan mendapatkan hasil kondisi fisik siswa ekstrakurikuler Tapak Suci Mts Negeri Samarinda rata-rata nilai sebesar 22 yang termasuk kategori "Baik". Harapan dari pengabdian ini adalah pelatih mampu mengolah dan memberikan program latihan yang tepat sesuai dengan pemetaan kondisi fisik siswa di ekstrakurikuler tapak suci MTS Negeri Samarinda.

**Kata kunci : Ekstrakurikuler, Kondisi Fisik, Tapak Suci, MTS Model Samarinda**

**ABSTRACT**

*Tapak Suci extracurricular Mts Negeri Model Samarinda is a place for talented students from many schools in Samarinda. The aim of this service is to determine and map the level of physical condition of students in the Tapak Suci extracurricular activities at MTS Negeri Samarinda. The method used in this service uses a physical condition test based on modification of the test instrument. The instruments specified are measuring tools to determine arm strength, abdominal muscle strength, agility, leg muscle strength, speed and VO2 Max. The partner in this service is MTS Negeri Moedel Samarinda and focuses on Tapak Suci extracurricular students. The calculation technique used in this service is quantitative in the form of an average. From the service we carried out, we obtained the results of the physical condition of Tapak Suci extracurricular students at Mts Negeri Samarinda with an average score of 22 which is in the "Good" category. The hope of this service is that trainers are able to process and provide appropriate training programs in accordance with the mapping of students' physical conditions in the Tapak Suci extracurricular MTS Negeri Samarinda.*

*Keywords: Extracurricular, Physical Condition, Tapak Suci, MTS Model Samarinda*

## **PENDAHULUAN**

Tapak Suci merupakan salah satu perguruan di cabang pencak silat, hal ini menuntut keberhasilan binaprestasi. Binaprestasi tak akan berhasil jika komponen dalam program latihan tidak teraplikasikan. Komponen-komponen keberhasilan sebuah latihan untuk prestasi atlet meliputi, kemampuan fisik, taktik, teknik dan mental (Assalam & Hidayah, 2015). Jika salah satu komponen itu tidak teraplikasikan, maka keberhasilan target dalam kemenangan akan berkurang.

Pengabdian kami pada Ekstrakurikuler Tapak Suci di MTS Negeri Samarinda berfokus pada akar masalah pelatih yang masih belum bisa memetakan program latihan untuk siswa, jadi kami membantu pelatih untuk mengetahui tingkat kondisi fisik siswa di ekstrakurikuler Tapak Suci Mts Negeri Samarinda. Tes kondisi fisik ini meliputi tes daya tahan, kelilncahan, kekuatan dan kecepatan. (IqbalRosyidi,n.d.), proses tes kondisi ini menggunakan hasil rata – rata dengan 15 sampel peserta ekstrakurikuler tapak suci di mts negeri samarinda.

Tujuan pengabdian ini untuk mengetahui seberapa besar kemampuan dasar fisik siswa ekstrakurikuler MTS Negeri Samarinda. Tentunya pengabdian ini belum bisa maksimal dikarenakan dari siswa yang terdaftar mengikuti ekstrakurikuler ini berjumlah 36 siswa, namun yang mengikuti tes hanyalah 15 sampel saja, dikarenakan faktor kecabangan siswa tersebut dalam mengikuti ekstrakurikuler disekolah. Teknik pengumpulan data menggunakan tes modifikasi, dengan pengolahan data diluar dari

instrumen tes yang sudah ditetapkan untuk menguji tes kondisi fisik. Hasil pengabdian ini diharapkan mampu membantu pelatih dalam memetakan siswa dengan program latihan yang tepat nantinya.

## **BAHAN DAN METODE**

Model Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yaitu melakukan Pemetaan Tingkat Kemampuan Fisik pada Siswa Ekstrakurikuler Tapak Suci di Mts Negeri Model Samarinda menggunakan Instrumen Tes Berbasis Modifikasi. Melaksanakan Tes di Halaman Gor Segiri. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dilaksanakan melalui beberapa tahapan yaitu:

1. Tahap Persiapan

Tahap Persiapan merupakan tahap awal sebelum pelaksanaan kegiatan. Dalam tahap ini ada beberapa hal dilakukan yaitu:

- a. Pemanasan
- b. Pembagian Lembar Tes
- c. Memberikan Arahan Tes

2. Tahap Pelaksanaan Tes

Pada Tahap pelaksanaan dilakukan Tes Kemampuan Fisik pada Siswa Ekstrakurikuler Tapak Suci Mts Negeri Model Samarinda. Pengadaan Perlengkapan seperti Cone, Meteran, dan Stopwatch. Adapun item Tes Kemampuan Fisik yang kami laksanakan adalah: push up, sit up, sprint 6 repetisi, balke, squat 2 menit.

3. Tahap Pembuatan Laporan

Pada tahap akhir dibuat Laporan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat Tentang Hasil Tes Tingkat Kemampuan Fisik

Pada Siswa Ekstrakurikuler Tapak Suci di Mts Negeri Model Samarinda.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat Ekstrakurikuler Tapak Suci Mts Negeri Model Samarinda. Pelaksanaan Tes fisik di halaman Gor Segiri Samarinda. Instrumen Tes fisik dengan metode modifikasi yang memuat uji kondisi fisik seperti kelincahanm kekuatan, daya tahan, dan kecepatan . Item Tes yang kami Ujikan adalah Push Up, Sit Up, Sprint 6 Repetisi, Balke dan Squat 2 menit.

### **1. Hasil Tes Push Up**

Hasil dari Tes Push up menunjukkan bahwa dari 15 peserta yang melakukan tes terdapat 6 peserta yang mendapatkan nilai 5, 2 peserta mendapat nilai 4, 1 peserta mendapat nilai 3, 3 peserta mendapat nilai 2, dan 3 peserta mendapat nilai 1. Norma penilaian tes push up, nilai 5 (>32) kategori "Baik Sekali", nilai 4 (28-31) kategori "baik", nilai 3 (24-27) kategori "sedang", nilai 2 (20-23) kategori "kurang", nilai 1 (<19) kategori "Kurang Sekali". Total hasil keseluruhan sebesar 457, rata-rata hasil sebesar 30,5, dan standar deviasi sebesar 4. Dengan hasil ini dapat di simpulkan bahwa daya tahan otot lengan peserta tes adalah Baik sekali.

### **2. Hasil Tes Sit Up**

Hasil dari tes sit up menunjukkan bahwa dari 15 peserta yang melakukan tes terdapat 7 peserta yang mendapatkan nilai 5, 1 peserta mendapat nilai 3, 4 peserta mendapat nilai 2, dan 3 peserta

mendapat nilai 1. Norma penilaian tes sit up, nilai 5 (>45) kategori "Baik Sekali", nilai 4 (41-44) kategori "baik", nilai 3 (37-40) kategori "sedang", nilai 2 (33-36) kategori "kurang", nilai 1 (<32) kategori "Kurang Sekali". Total hasil keseluruhan sebesar 624, rata-rata hasil sebesar 41,6, dan standar deviasi sebesar 14,50. Dengan hasil ini dapat di simpulkan bahwa daya tahan otot perut peserta tes adalah Baik.

### **3. Hasil Tes Sprint 6 Repetisi**

Hasil dari tes sprint 6 repetisi menunjukkan bahwa dari 15 peserta yang melakukan tes terdapat 6 peserta yang mendapatkan nilai 5, 2 peserta mendapat nilai 4, 2 peserta mendapat nilai 3, 1 peserta mendapat nilai 2, dan 4 peserta mendapat nilai 1. Norma penilaian tes sprint 6 repetisi, nilai 5 (>15,5) kategori "Baik Sekali", nilai 4 (14,5-15) kategori "baik", nilai 3 (13,5-14) kategori "sedang", nilai 2 (12,5-13) kategori "kurang", nilai 1 (<12,5) kategori "Kurang Sekali". Total hasil keseluruhan sebesar 205,76, rata-rata hasil sebesar 15, dan standar deviasi sebesar 2,4. Dengan hasil ini dapat di simpulkan bahwa kecepatan otot kaki peserta tes adalah Baik.

### **4. Hasil Tes Squat 2 Menit**

Hasil dari tes squat 2 menit menunjukkan bahwa dari 15 peserta yang melakukan tes terdapat 8 peserta yang mendapatkan nilai 5, 2 peserta mendapat nilai 4, 4 peserta mendapat nilai 2, dan 1 peserta mendapat nilai 1. Norma

*Pemetaan Tingkat Kemampuan Fisik pada Siswa Ekstrakurikuler Tapak Suci di MTs Negeri Model Samarinda Menggunakan Instrument Tes Berbasis Modifikasi*

penilaian tes squat 2 menit, nilai 5 (>123) kategori "Baik Sekali", nilai 4 (117-122) kategori "baik", nilai 3 (111-116) kategori "sedang", nilai 2 (105-110) kategori "kurang", nilai 1 (<104) kategori "Kurang Sekali". Total hasil keseluruhan sebesar 1814, rata-rata hasil sebesar 120,9, dan standar deviasi sebesar 20,18. Dengan hasil ini dapat disimpulkan bahwa daya tahan otot paha dan betis peserta tes adalah Baik.

5. Hasil Tes Balke

Hasil dari Tes balke menunjukkan bahwa dari 15 peserta yang melakukan tes terdapat 4 peserta yang mendapatkan nilai 5, 4 peserta mendapat nilai 4, 4 peserta mendapat nilai 3, 1 peserta mendapat nilai 2, dan 2 peserta mendapat nilai 1. Norma penilaian tes balke, nilai 5 (>54,3) kategori "Baik Sekali", nilai 4 (49,3-54,2) kategori "baik", nilai 3 (44,2-49,2) kategori "sedang", nilai 2 (39,2-44,1) kategori "kurang", nilai 1 (<39,1) kategori "Kurang Sekali". Total hasil keseluruhan sebesar 736,68, rata-rata hasil sebesar 49,3, dan standar deviasi sebesar 6,69. Dengan hasil ini dapat disimpulkan bahwa daya tahan peserta tes adalah Baik.

6. Hasil Keseluruhan Tes Kondisi Fisik

Norma penilaian tes rata-rata peserta, nilai 5 (>29) kategori "Baik Sekali", nilai 4 (22-28) kategori "baik", nilai 3 (15-21) kategori "sedang", nilai 2 (8-14) kategori "kurang", nilai 1 (<7) kategori "Kurang Sekali". Hasil dari tes kondisi fisik

menunjukkan bahwa dari 15 peserta yang melakukan tes terdapat 0 peserta yang mendapatkan nilai 5, 6 peserta mendapat nilai 4, 4 peserta mendapat nilai 3, 4 peserta mendapat nilai 2, dan 1 peserta mendapat nilai 1. Total nilai keseluruhan tes kondisi fisik sebesar 258, dengan rata-rata nilai sebesar 22. Dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik peserta ekstrakurikuler Tapak Suci MTS N Samarinda termasuk dalam kategori "Baik".

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Demikian laporan hasil pengabdian kepada masyarakat dengan menerapkan metode tes fisik dengan modifikasi untuk mengetahui kondisi fisik pada siswa tapak suci di MTS Negeri Samarinda. Hasil tes fisik menunjukkan bahwa siswa memiliki rata-rata nilai sebesar 22 yang termasuk dalam kategori "baik". Kegiatan ini telah terlaksana dengan baik dan berjalan sesuai dengan rencana yang sudah kami buat. Semoga hasil dari kegiatan tes fisik yang kami lakukan ini dapat membantu pelatih dalam menentukan standar fisik dan menjadi dasar evaluasi program yang sedang berjalan.

Dari hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diketahui kualitas fisik siswa rata-rata adalah baik. Disisi lain masih terdapat beberapa siswa yang memiliki kondisi fisik yang kurang. Harapan kami pelatih lebih memperhatikan progress latihan fisik setiap anak dengan memberikan program latihan khusus yang bersifat individual untuk meningkatkan kemampuan fisik setiap anak.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Program Studi Pendidikan Olahraga, Mts Negeri Model Samarinda, Pelatih Ekstrakurikuler Tapak Suci Mts Negeri Model Samarinda, dan teman-teman semua kelompok pengabdian kepada masyarakat. Memberikan kesempatan kepada kami terjun langsung ke Lapangan melakukan Tes Kondisi fisik peserta, yang dimana hasil ini bisa menjadi tolak ukur pelatih untuk meningkatkan kemampuan fisik peserta guna membina peserta didik mencapai prestasi lebih baik.

## **DAFTAR PUSTAKA**

*Assalam, D., & Hidayah, T. (2015). Evaluasi Program Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Pencak Silat Pusat Pendidikan Dan Latihan Olahraga Pelajar (Pplp) Provinsi Kalimantan Timur.*

*Iqbalrosyidi, M. (N.D.). Profil Kondisi Fisik Atlet Ekstrakurikuler Futsal Putra Sma Negeri 4 Bojonegoro.*

*Pangestu, M. R. A., & Wahyudi, A. R. (N.D.). +Tingkat Kecemasan Bertanding Pada Atlet Pencak Silat Tapak Suci.*

*Syamsuri, A. S., & Nawir, M. (2017). Tapak Suci Dan Karakter Siswa. Equilibrium: Jurnal Pendidikan, 4(2).  
<https://doi.org/10.26618/Equilibrium.V4i2.496>*

**LAMPIRAN**



**Gambar 1. Observasi**



**Gambar 2. Pelaksanaan Tes Fisik**



**Gambar 5. Dokumentasi akhir Tes**



**Gambar 6. Dokumentasi Penyerahan Sertifikat**