

Improving Student Physical Fitness Through the Indonesian Student Fitness Test (TKPN) as a Basis for Sports Development in Indramayu Regency

Nur Fitranto¹, Andri Irawan², Muchtar Hendra H³, Eko Prabowo⁴, Andri Paranoan⁵, Bajuri Fadillah Amin⁶, Gusti Andri⁷

¹⁻⁷ Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta
Akademi Olahraga Prestasi Nasional

Email: nurfitranto@unj.ac.id¹, andri.irawan@unj.ac.id², mhendra@unj.ac.id³, ekoprabowo@unj.ac.id⁴, andri.paranoan@akornas.ac.id⁵, bazuri@unj.ac.id⁶, gustiandri23@gmail.com⁷

 <https://doi.org/10.36526/gandrung.v6i2.5766>

Abstract: *The aim of this activity is to provide practical field experience in measuring physical fitness for students. The PKM method used is a direct demonstration by collecting student fitness data by PJOK Indramayu teachers. The results of community service using the direct measurement method for a sample of junior high school students showed that the fitness level for the male category was in the Fair category with a scale value of 2.13 and the fitness level for the female category was in the Adequate category with a scale value of 2.65. It is hoped that with this measurement, physical education and health sports teachers in Indramayu district will become more enthusiastic in developing fitness and improving the quality of children's movements so that the quality of children's thinking and creativity in learning and socializing will increase.*

Keyword: *Fitness, TKPN*

Pendahuluan

Pada dasarnya setiap orang memiliki kewajiban untuk memenuhi kebutuhan kesehatannya. Banyak faktor yang mempengaruhi kebugaran manusia, termasuk makanan, aktivitas, dan istirahat. Selain itu, berolahraga secara teratur sangat penting untuk meningkatkan kebugaran karena berolahraga mengeluarkan racun atau toksin dari tubuh seseorang melalui keringat yang dihasilkan setelah berolahraga. Kebugaran jasmani merupakan salah satu modal utama yang harus dimiliki oleh manusia, karena dengan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik maka manusia akan lebih mudah dalam melakukan aktivitas atau pekerjaannya, sebaliknya dengan tingkat kebugaran jasmani yang rendah maka manusia akan mendapatkan kesulitan dalam melaksanakan segala aktivitas keseharian karena kebugaran jasmani memiliki peranan yang sangat penting dalam kehidupan (Darmawan 2017). Orang yang berolahraga secara teratur juga dapat dikaitkan dengan tingkat kebugaran jasmani mereka, karena biasanya orang yang berolahraga secara teratur memiliki tingkat kebugaran yang baik, dan jika tingkat kebugaran mereka meningkat, secara otomatis tingkat kesejahteraan mereka akan meningkat.

Kebugaran jasmani sendiri adalah salah satu faktor penting bagi siswa untuk dapat melakukan berbagai aktivitas fisik dan olahraga. Empat aspek utama dari aktivitas fisik dalam bergerak adalah jenis, frekuensi, durasi, dan intensitas. Hal ini menggambarkan bahwa ada empat komponen utama latihan fisik yang ditekankan yakni: (1) tipe, (2) intensitas, (3) frekuensi, (4) durasi/waktu, (5) volume. Manfaat menyeluruh dari aktivitas fisik mencakup peningkatan kesejahteraan psikologis dan fisik bagi individu dari semua jenis kelamin dan usia. Aktivitas fisik diakui dapat meningkatkan kesehatan dan mengurangi kemungkinan penyakit (Zainurrahman Basyir 2025). Kurangnya pemahaman akan manfaat aktivitas fisik dapat berdampak pada gaya hidup sedentari yang berisiko bagi kesehatan. Oleh karena itu, sebuah edukasi diperlukan untuk mengetahui tentang pentingnya latihan fisik serta penerapannya dalam kehidupan sehari-hari, sehingga dapat menjadi dasar pengembangan kebijakan pendidikan jasmani yang lebih kontekstual dan menarik.

Kebugaran jasmani juga mendorong siswa untuk dapat berprestasi baik secara kognitif, afektif, maupun psikomotor (Syahrastani 2022) Kebugaran jasmani tak hanya penting bagi atlet, namun juga bagi seluruh siswa untuk dapat melakukan berbagai aktivitas fisik setiap harinya. Rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa di Indonesia, memang bukan permasalahan baru, namun apabila dibiarkan akan berdampak pada hal lain yang lebih parah. Kebugaran jasmani menjadi kebutuhan yang mesti dipenuhi oleh setiap orang untuk menjalankan aktivitas sehari-hari. Kebugaran jasmani menjadi tolak ukur baik atau tidaknya kondisi fisik seseorang. Kebugaran jasmani merupakan bagian dari proses pembinaan kondisi fisik. Kondisi fisik merupakan salah satu unsur utama dalam pembinaan prestasi olahraga (M. Najib 2021) Khusus pada pelajar atau siswa dengan tubuh memiliki kebugaran jasmani yang baik, pastinya siswa akan sehat, dengan sehat belajar menjadi tenang, fokus, dan bertambah semangat (proses belajar akan berjalan dengan lancar) yang semoga akhirnya prestasi belajar juga akan meningkat.

Kebugaran jasmani dapat mengantarkan siswa menuju raga jasmani yang kuat, mental yang baik, emosional, psikologis yang matang serta kemampuan fisik yang dapat mengantarkan siswa agar tetap semangat belajar sehingga dapat mencapai prestasi yang diharapkan (Faqih 2017). Dalam Fajaryanto menurut Kebugaran jasmani bisa dipengaruhi oleh jenis kelamin, keturunan, aktifitas fisik, kebiasaan merokok, usia, makanan dan gizi serta status kesehatan selain itu beberapa faktor lain seperti sumber makanan dan asupan gizi yang diperoleh, pola istirahat, aktivitas gerak, latihan, lingkungan tempat tinggal, dan keluarga (Moch Fajaryanto 2022). Lingkungan adalah tempat dimana seseorang tinggal dalam waktu lama. Dalam hal ini tentunya menyangkut lingkungan fisik serta sosial ekonomi. Kondisi lingkungan, pekerjaan, kebiasaan hidup sehari-hari, keadaan ekonomi. Semua ini akan dapat

berpengaruh terhadap kesegaran jasmani seseorang (Irawan 2020).

Tes Kebugaran Jasmani adalah mengukur kemampuan fungsi-onal maximal yang dimiliki seseorang pada saat dilakukan pengukuran. Kemampuan fungsional diukur dari besaran kemampuan gerak yang dapat dilakukan (Agus 2018). Tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) telah cukup lama di Indonesia (Agus Susworo Dwi Marhaendro 2023) sehingga muncul beberapa instrumen baru yang dapat dengan mudah di gunakan oleh guru-guru Pendidikan jasmani di Indonesia dengan nama Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN). TKPN sendiri digagas oleh Kemempora (Kementerian Pemuda dan Olahraga) dengan maksud untuk mencari bibit-bibit calon atlet masa depan yang bisa dinilai dari kebugaran jasmaninya. Penyelenggaraan TKPN di sekolah disalurkan melalui tenaga pendidik yang mengajar PJOK (Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan). Di era revolusi industri 5.0, tes kebugaran jasmani ini diharapkan akan menjadi alternatif untuk tes kebugaran pelajar di Indonesia.

Berikut adalah macam-macam tes TKPN untuk menilai kebugaran jasmani pelajar Indonesia:

1. Tes IMT (Indeks Massa Tubuh)/Antropometri, pengukuran dimensi tubuh pelajar untuk menilai status gizinya
2. Tes V Sit Reach, melibatkan gerakan mendorong kedua tangan ke depan saat duduk tegak.
3. Tes Sit Up 60 Detik, melakukan sebanyak mungkin sit up (mengangkat tubuh dengan posisi telentang dengan kaki ditekek) dalam waktu 60 detik.
4. Tes Squat Thrust 30 Detik, melakukan sebanyak mungkin squat thrust (kombinasi squat dan push-up tanpa menggunakan peralatan tambahan) dalam waktu 30 detik.
5. Tes PACER (Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run), uji kebugaran fisik yang mengukur daya tahan kardiorespirasi. Peserta berlari sejauh mungkin dalam waktu yang ditentukan, dan tingkat kesulitannya meningkat secara bertahap (KEMENPORA 2020) .

Permasalahan Kabupaten Indramayu:

Masalah kebugaran di kabupaten Indramayu adalah masalah penting. Salah satu faktor yang berdampak adalah kualitas pendidikan lokal yang masih perlu ditingkatkan. Ini tercermin dalam kinerja siswa dan tidak mencukupi untuk meningkatkan kualitas hasil Pendidikan di indramayu. Ini dapat mempengaruhi kurangnya partisipasi siswa dalam aktivitas fisik dan olahraga, yang mempengaruhi tingkat kebugaran. Penambahan beban penyakit ganda merupakan permasalahan kesehatan yang dihadapi akhir-akhir ini, pola penyakit yang diderita oleh masyarakat sebagian besar adalah penyakit infeksi menular seperti infeksi saluran pernafasan atas (ISPA) demam berdarah dengue (DBD) diare, penyakit kulit dll.

Berdasarkan uraian tersebut di atas prioritas masalah Kesehatan dan kebugaran di Kabupaten Indramayu berdasarkan permasalahan yang ada sebagai berikut :

1. Stunting adalah masalah kesehatan yang serius bagi Indramayu dan mempengaruhi pertumbuhan fisik dan kecerdasan seorang anak.
2. Tidak memiliki pola makan yang seimbang dan pola makan yang tidak sehat di kalangan siswa dapat memperburuk kondisi ini.
3. Kurangnya aktivitas fisik dan peningkatan kebiasaan malas gerak efek perkembangan teknologi (mis. Bermain gadget waktu yang lama) memiliki efek negatif pada kebugaran fisik siswa.
4. Program Tes Kebugaran berkala untuk mengukur dan meningkatkan kondisi fisik siswa.
5. Banyak siswa mengalami stres akademik, tekanan sosial, atau gangguan kecemasan tanpa penanganan yang tepat
6. Data menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental di indramayu sangat tinggi bahkan di kalangan anak muda

Apabila melihat letak geografisnya Kabupaten Indramayu terletak antara 107°52' - 108°36' Bujur Timur dan 6°15' - 6°40' Lintang Selatan, dengan luas wilayah 2.040,110 Km². Batas-batas wilayah Kabupaten Indramayu sebagai berikut :

- Sebelah Utara berbatasan dengan Laut Jawa
- Sebelah Selatan berbatasan dengan Kabupaten Sumedang, Kabupaten Majalengka dan Kabupaten Cirebon
- Sebelah Timur berbatasan dengan Laut Jawa dan Kabupaten Cirebon
- Sebelah Barat berbatasan dengan Kabupaten Subang

Dengan kondisi geografis sebagaimana diuraikan di atas, maka daerah Indramayu mempunyai potensi mempunyai masalah kesehatan yang cukup kompleks. Migrasi penduduk yang dinamis terkait dengan banyaknya penduduk yang mencari pekerjaan di Jakarta maupun sebagai TKW/TKI semakin mempertinggi risiko keluar-masuknya penyakit. Sebagai daerah yang dilalui jalur lalu-lintas kendaraan antar kota di pulau jawa. (Jalur Pantura) yang sangat panjang, mempunyai dampak yang sangat besar terhadap keluar-masuknya penyakit menular. Dampak lain adalah dengan banyaknya kendaraan yang lewat, akan menyebabkan kualitas udara khususnya di kawasan pantura menjadi rendah karena tingginya kandungan emisi bahan bakar kendaraan.

Target program kegiatan adalah Guru-guru PJOK dan Siswa SMP di kabupaten Indramayu. Indramayu yang berada di Jawa barat bagian pesisir yang dilihat dari topografi wilayah berada jauh dari ibukota jawa barat membuat guru-guru harus lebih cepat meningkatkan kualitas SDM. Kondisi pesisir memaksakan Guru harus meningkatkan kebugaran siswa agar terhindar dari berbagai penyakit dan dapat meningkatkan kualitas kinerja atau kualitas anak didik dalam kehidupan sehari-hari. Diharapkan

setelah kegiatan guru-guru dapat lebih banyak melakukan pengukuran kebugaran jasmani dengan menggunakan TKPN agar memotivasi anak didik untuk lebih bisa meningkatkan kebugaran.

Berdasarkan fakta tentang kondisi geografis Indramayu dan kondisi kebugaran jasmani siswa di atas, dan betapa pentingnya arti kebugaran jasmani bagi diri siswa dan manusia pada umumnya, maka dipandang perlu dan sangat mendesak adanya pemikiran tentang masalah guru PJOK dalam mewujudkan tujuan kebugaran jasmani siswa di sekolah. Hasil analisis khusus pada hambatan guru dalam mewujudkan ketercapaian kebugaran jasmani pada siswa ini, Dengan pelaksanaan tes kebugaran yang terstruktur, diharapkan pelajar di Kabupaten Indramayu dapat memiliki tubuh yang lebih sehat, meningkatkan prestasi akademik, serta mencegah berbagai penyakit akibat kurangnya aktivitas fisik.

Metode

Kegiatan ini berupa Pengukuran oleh guru-guru PJOK di kabupaten Indramayu untuk menerapkan hasil pelatihan dalam rangka pembinaan kebugaran jasmani. Metode yang digunakan dalam program pengabdian ini adalah pengambilan data langsung pada tanggal 19 Juni 2025 dengan jumlah sampel 30 orang siswa SMP di kabupaten Indramayu, yang terdiri dari 16 putra dan 14 putri. Pelaksanaan PKM ini terdiri dari beberapa tahap Metode kegiatan ini berupa pelatihan dan pendampingan kepada guru PJOK di daerah untuk menerapkan hasil pelatihan dalam rangka meningkatkan pengalaman pengetahuan guru PJOK dalam melakukan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara.

Berikut ini adalah tahapan pelatihan yang dilakukan:

1. Tahap Persiapan
 - a. Survey
 - b. Pemantapan dan penentuan lokasi dan sasaran
 - c. Persiapan alat-alat yang di gunakan dan area lapangan
2. Tahap pelaksanaan dilakukan pelaksanaan tes, yang berupa Sit Reach Tes, Sit-up, Squast Trust dan Pacer Test yang bertujuan untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN)
 - a) Demonstrasi, metode demonstrasi ini penting bagi para peserta pelatihan, mendemonstrasi bentuk tes Sit Reach Tes, Sit-up, Squast Trust dan Bleep Tes, Metode ini digunakan untuk menjelaskan suatu proses tentang pelaksanaan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara secara bertahap. Latihan/Praktek atau tutorial Pada metode ini peserta mempraktekkan langsung

3. Tahap Evaluasi Tahap evaluasi dilakukan untuk memberikan solusi dari permasalahan yang dihadapi oleh guru, dan meningkatkan pengetahuan dalam melakukan tes kebugaran pelajar nusantara. tahap ini diukur melalui pemberian tes berupa *pretest* dan *posttest*

Hasil dan Diskusi

Kegiatan pkm dilaksanakan secara tatap muka dan praktek lapangan dengan melibatkan 2 orang mahasiswa. dilaksanakan dengan mitra Guru-Guru PJOK kabupaten Indramayu kategori usia 20-45 tahun berjumlah 5 orang guru pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan dan 30 orang pelajar putra dan putri SMP Negeri Unggulan Sindang Indramayu. Bupati ibu Nina Agustina pun memberikan apresiasi dan dukungan atas kegiatan yang dilakukan dengan penyediaan fasilitas olahraga yang dapat di manfaatkan untuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Hal ini tercantum dalam media online indramayu.go.id sehingga kebermanfaatan kegiatan pengabdian ini cukup baik untuk guru-guru PJOK di Kabupaten indramayu.

Berikut hasil Pengukuran TKPN dalam rangka dasar pembinaan kebugaran pelajar di kabupaten Indramayu

Table 1. Hasil Kebugaran pelajar Putra SMP Negeri Unggulan Sindang Indramayu

Kategori	Jumlah	%
Baik Sekali	0	0%
Baik	4	25%
Cukup	6	38%
Kurang	6	38%
Kurang Sekali	0	0%

Table 2. Hasil Kebugaran pelajar Putri SMP Negeri Unggulan Sindang Indramayu

Kategori	Jumlah	%
Baik Sekali	3	21%
Baik	1	7%
Cukup	8	57%
Kurang	2	14%
Kurang Sekali	0	0%

Berdasarkan hasil pengukuran pada program pengabdian masyarakat kali ini baik laki-laki maupun perempuan siswa SMP Negeri unggulan Sindang Indramayu menunjukkan hasil kebugaran jasmani yang Cukup. Peran Guru akan menjadi ujung tombak untuk meningkatkan kebugaran jasmani pelajar dengan program pembinaan yang terpadu. Guru olahraga sangat penting untuk membantu siswa menjadi lebih baik dan mendorong mereka untuk menjalani gaya hidup sehat dan menjadi lebih sehat. Guru olahraga tentu akan membantu siswa. Misalnya, mereka dapat membantu siswa membuat jadwal latihan sehari-hari, meninjau tingkat kebugaran siswa setiap minggu atau setiap bulan, dan mengajarkan siswa obesitas cara mengonsumsi makanan yang sehat. Kebugaran jasmani merupakan suatu tuntutan dalam hidup agar lebih sehat dan mampu menjalani aktivitas sehari-hari secara produktif. Sebagai bagian dari program pendidikan di sekolah, pembinaan kebugaran jasmani sangat strategis, karena mendukung kapasitas belajar bagi siswa dan menggiatkan siswa berpartisipasi secara menyeluruh.



Gambar 1. Foto Bersama Peserta PKM



Gambar 2. Pelaksanaan Pengukuran TKPN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan solusi dari permasalahan yang ada di sekolah untuk guru-guru Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dimana perlunya pemahaman dan kemampuan dalam mengukur siswa dalam melaksanakan instrumen kebugaran dengan norma yang tepat. Hanya melalui pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) yang efektif di sekolah yang dapat memperoleh peningkatan kesegaran jasmani siswa. PJOK yang efektif menjamin pencapaian tujuan pendidikan nasional secara konsisten. Oleh karena itu, guru memiliki fungsi, peran, dan kedudukan yang sangat strategis untuk menjalankan pembelajaran sesuai dengan prinsip-prinsip profesionalitas. Mereka juga berperan penting dalam pengembangan kualitas SDM. Dengan adanya target diatas pengusul kegiatan memberikan salah satu lusi dengan mengadakan sosialisasi tes dan pengukuran Kebugaran Pelajar Nusantara kepada guru-guru di kabupaten Indramayu. Peningkatan prestasi olahraga nasional akan berjalan dengan baik jika dimulai dari tingkat bawah yaitu kabupaten dan kota. Pembinaan yang efektif bagi atlet berprestasi tidak dapat dilakukan secara jangka pendek. Penelitian ilmiah menyatakan bahwa hal ini akan memakan waktu Latihan antara 8 sampai 10 tahun (Ridho Bahtra 2024)

Kesimpulan

Kegiatan pangabdian ini dapat mendukung tujuan nasional untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran pelajar di seluruh Nusantara. Setelah melalui proses pengukuran Tes Kebugaran Pelajar Nusantara yang hasilnya masih kurang perlu adanya program khusus untuk mingkatkan kebugaran pelajar pada saat sekolah atau jam mata pelajaran Pendidikan jasmani. Dengan adanya program pengabdian masyarakat yang di lakukan oleh Universitas Negeri Jakarta bekerjasama dengan dinas

pemuda dan olahraga kabupaten Indramayu diharapkan program pembinaan pelajar bisa berkembang guru-guru semakin termotivasi untuk meningkatkan kualitas kebugaran pelajar di setiap sekolah.

Daftar Referensi

- Agus Susworo Dwi Marhaendro, Suharjana, Sujarwo. "Validity and reliability of futsal player skill measurement tests." *Jurnal Sportif*, 2023: doi: ISBN 978-602-8429-66-5.
- Agus, M. Rizka and A. "Pengaruh Latihan Jalan Kaki Terhadap Kebugaran Jasmani Lansia Di Puskesmas Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat." *Jurnal Stamina*, 2018: Vol 1 no 1 doi: 10.24036/jst.v1i1.53.
- Darmawan, I. "Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas." *Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 2017: vol. 7, no. 2, pp. 143–154,.
- Faqih, A., & Christina Yh, S. "Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV Dan V Sekolah Dasar Segugus Selatan Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban." *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, , 2017: 380-385.
- Irawan, Andri dan Nur Fitranto. "PROFIL KONDISI FISIK TIM FUTSAL LIGA MAHASISWA UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA 2019." *Jurnal Ilmiah: Sport Coaching And Education*, 2020: 72-82.
- KEMENPORA. *Pedoman Pelaksanaan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN)*. pedoman, Jakarta: Kemenpora RI, 2020.
- M. Najib, D. Satria, I. Mahfud, and A. Surahman,., ""Pelatihan Penerapan Aplikasi Tes Kebugaran Jasmani Pada Ekstrakurikuler Olahraga Smk Pelita Pesawaran." *Journal of Social Sciences and Technology for Community Service (JSSTCS)*, 2021: vol. 2, no. 2, pp. 108–112.
- Moch Fajaryanto, Reo Prasetyo Herpandika, Budiman Agung Pratama. "Hasil PenerapanTKPN pada Siswa SDN 1 Rejomulyo Kecamatan Kras Kabupaten Kediri." *SPINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 2022: Vol 3 No 2, 223-229 .
- Ridho Bahtra, Aldo Naza Putra. "Implementation of Long-Term Athlete Development (LTAD) to Sport Coach at KONI Pariaman City." *GANDRUNG: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2024: Vol. 5 No. 1.
- Syahrastani. "Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Viii Smp Negeri 2 Kota Solok." *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*, 2022: vol. 7, no. 1, pp. 1–1.
- Zainurrahman Basyir, Muchamad Arif Al Ardha. "SURVEI TINGKAT AKTIVITAS FISIK PESERTA DIDIK KELAS XII SMKN 3 PAMEKASAN." *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 2025: Volume 13 Nomor 02, 54-58.