

Education and Socialization of Students Physical Fitness Assessment in Vocational High Schools in Singkawang City

Stephani Yane¹, Iskandar², Heri Rustanto³, Awang Roni Effendi⁴, Rio Wardhani⁵

^{1,2,3,4,5}Universitas PGRI Pontianak

stephaniyane@gmail.com¹, oezoe81@gmail.com², rustantoheri@gmail.com³,
awangalghala80@gmail.com⁴, ryowardhani@gmail.com⁵

 <https://doi.org/10.36526/gandrung.v7i1.6931>

Abstract: *The purpose of this community service activity is to provide education and an introduction to physical fitness for students at State Vocational High School 3 Singkawang, particularly in measuring students physical fitness levels. Based on field data, many Physical Education (PJOK) teachers still have limited understanding of the National Sports Grand Design (DBON). In addition, students have never received assessments of their physical fitness, which results in decreased concentration during PJOK learning activities and rapid fatigue during physical activities. The method applied is service learning, in which students receive education and understanding of the importance of physical fitness through collaboration with PJOK teachers at the school. The stages include: (1) completion of questionnaires/pre-tests, (2) socialization and measurement of students physical fitness, (3) completion of questionnaires/post-tests, and (4) activity documentation. The implementation of this community service program received positive responses, as reported by the PKM team, including: (1) enhanced understanding of measuring physical fitness through the Indonesian Student Fitness Test (TKPN), and (2) best practices in the field for measuring physical fitness using the Indonesian Student Fitness Test (TKPN).*

Keyword: *Physical Fitness, Service Learning.*

Pendahuluan

Pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK) di sekolah bukan sekedar membahas proses penerimaan materi, cara penyampaian materi dan metode yang digunakan tetapi unsur kesegaran jasmani sangat mendukung performa siswa agar mudah mencerna materi yang disampaikan oleh guru. Aktivitas olahraga dapat menghasilkan siswa bergerak aktif sehingga berkontribusi pada kesegaran jasmani (Wardhani et al., 2025). Kurikulum sekolah, PJOK termasuk bagian integral yang bertujuan mengembangkan potensi fisik, mental, sosial dan emosional siswa. (Hambali, A Zakaria, Meirizal, Sutiswo, & Rusmana, 2023) menjelaskan salah satu mata pelajaran yang menggunakan aktivitas jamani sebagai capaian pembelajaran adalah PJOK. Artinya, untuk mencapai tujuan pembelajaran tersebut, faktor kesegaran jasmani harus diprioritaskan agar siswa terpantau dari potensi fisik dan pola kesehatannya.

Tahun 2021, Kementerian Pemuda dan Olahraga (KEMENPORA) mengeluarkan kebijakan tentang Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN). Kebijakan tersebut tertuang dalam Peraturan

Presiden Republik Indonesia nomor 86 Tahun 2021 tentang Desain Besar Olahraga Nasional (DBON) yang bertujuan meningkatkan budaya olahraga masyarakat, meningkatkan kapasitas, sinergitas, dan produktivitas olahraga prestasi nasional dan memajukan perekonomian nasional berbasis olahraga (Indonesia, 2021). Salah satu fungsi dari Desain Besar Olahraga Nasional (DBON) adalah memberikan pedoman bagi akademisi sehingga pembangunan keolahragaan nasional berjalan efektif, efisien, unggul, terukur, akuntabel, sistematis dan berkelanjutan. Tes kebugaran pelajar nusantara memiliki beberapa item, diantaranya: (1) indeks massa tubuh, (2) v sit and reach, (3) sit up, (4) squat thrust, (5) bleep test (Rusdiana et al., 2023).

Dalam konteks pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan bukan hanya tertuju pada akhir tetapi juga menjadi sarana dan indikator keberhasilan pembelajaran. Mengembangkan kesadaran pentingnya aktivitas fisik untuk mencapai pertumbuhan dan perkembangan tubuh serta gaya hidup aktif sepanjang hayat (Arifin, 2023). Melalui peran guru PJOK, siswa tidak hanya memperoleh menyenangkan tetapi mengalami peningkatan dari kesegaran jasmaninya. Tanggung jawab krusial dalam menumbuhkan dan meningkatkan belajar siswa terhadap pembelajaran PJOK merupakan tugas dari seorang guru olahraga (Mahendra, Kesumawati, & Sugianto, 2025).

Menurut (Mae, Baun, & Palinata, 2024) kesegaran jasmani merupakan kemampuan aktivitas olahraga yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani. Dalam pengukuran tes kebugaran pelajar nusantara memiliki unsur-unsur yang dilibatkan, diantaranya: (1) status masa tubuh, (2) fleksibilitas tubuh, (3) kekuatan dan daya tahan otot, (4) kelincahan, (5) kesanggupan kerja jantung dan paru-paru (Yunitaningrum et al., 2024). Berdasarkan kebijakan yang dikeluarkan oleh Kementerian Pemuda dan Olahraga (KEMENPORA) tentang tes kebugaran pelajar nusantara, maka tim pengabdian merancang kegiatan sosialisasi tes tersebut ke sekolah yang berada di kota singkawang dengan harapan data pengukuran kebugaran terhadap siswa bisa menjadi acuan guru PJOK setempat untuk dapat mengaplikasikan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) secara rutin. Informasi yang diperoleh dari lapangan mengatakan kebanyakan guru PJOK di Kota Singkawang banyak belum mengetahui tentang adanya kebijakan tersebut.

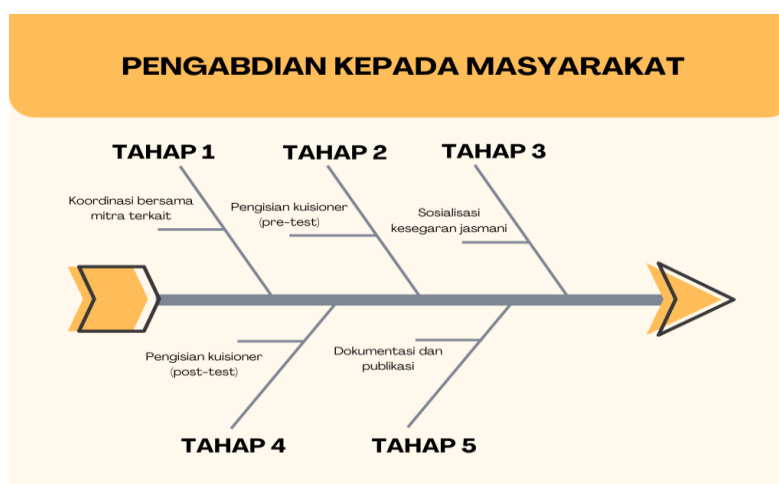
Mitra dalam proyek ini adalah siswa sekolah yang berada di Kota Singkawang. siswa merupakan individu yang harus diberikan pengajaran dan pelayanan yang baik pada mata pelajaran PJOK di sekolah dengan tugas utamanya aktivitas fisik, mengembangkan keterampilan olahraga dan meningkatkan kesehatan tubuh. Tujuan utama guru PJOK dalam pembelajaran di sekolah yaitu meningkatkan kesadaran tentang aktivitas fisik untuk mencapai perkembangan tubuh dan pemeliharaan kebugaran jasmani sepanjang hayat. Masih banyak guru PJOK khususnya di Kota

Singkawang belum menerapkan tentang pengukuran kebugaran jasmani yang diatur dalam Desain Besar Olahraga Nasional (DBON) yang dikeluarkan dalam Peraturan Presiden Republik Indonesia nomor 86 Tahun 2021.

Disamping itu, siswa juga belum pernah mendapatkan tentang kebugaran jasmaninya sehingga konsentrasi siswa saat menyerap materi pada pembelajaran PJOK cenderung menurun, cepat lelah saat melakukan aktivitas PJOK. Strategi dalam pendidikan jasmani dan olahraga perlu dirancang agar mampu mengintegrasikan nilai-nilai baik ke dalam aktivitas fisik (Andriansyah, Alwasi, Ramadhan, Zahra, & Riski, 2025). Dalam hal ini perlu adanya peningkatan layanan pendidikan kepada siswa agar kesegaran jasmaninya dapat terukur dengan baik.

Metode

Langkah yang digunakan dari seorang peneliti untuk menganalisis data dengan tujuan menjawab atau menguji hipotesis bisa dikatakan suatu metode. Menurut (Asriady, 2017) metode merupakan cara teratur berdasarkan pemikiran untuk mencapai maksud yang ditentukan dan dapat melaksanakan kegiatan dengan mudah. Adapun menurut (Jara & Putra, 2021) metode cara untuk mengumpulkan dan menganalisis data. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat menerapkan metode service learning dimana siswa memperoleh edukasi dan pemahaman tentang pentingnya kesegaran jasmani dengan berkolaborasi pada guru PJOK di sekolah. (Azizah, Laila, Khoirunisak, & Hidayatullah, 2025) menerangkan metode service learning tidak hanya menyelesaikan masalah tetapi juga membangun karakter, kepedulian sosial dan keterampilan peserta. Pendekatan dengan metode ini sangat penting pada kegiatan PKM karena bersifat orientasi pada mitra, berkelanjutan dan didukung oleh mitra terkait yaitu SMK Negeri 3 Singkawang. Pengabdian kepada masyarakat memiliki alur rencana kegiatan. Berikut gambar alur kegiatan PKM:



Gambar 1. Alur Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Hasil dan Diskusi

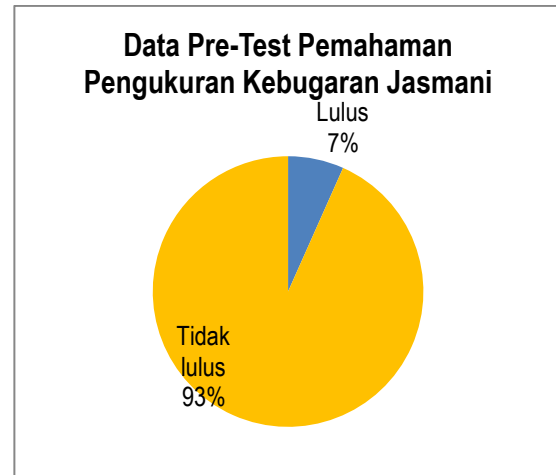
Pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan sebanyak 2 sesi dengan teknis yang berbeda, yaitu pada pertemuan pertama memberikan pendalaman materi tentang apa saja komponen Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) yang terkandung di dalam Desain Besar Olahraga Nasional (DBON). Pertemuan kedua peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat melaksanakan atau praktek langsung di lapangan cara pengukuran kebugaran jasmani dengan mengikuti acuan dari Tes Kebugaran Pelajar Nusantara. Sosialisasi diselenggarakan dengan tujuan siswa/siswi di SMK Negeri 3 Singkawang memahami cara mengukur kebugaran jasmani siswa, dimana sebelumnya permasalahan pada mitra tidak memahami cara pengukuran kebugaran jasmani siswa dan juga sama sekali tidak pernah melakukan pengukuran tersebut. Adapun uraian atau tahapan pada kegiatan PKM sebagai berikut:

A. Tahap 1 (Persiapan Pelaksanaan PKM)

Tim pengabdian kepada masyarakat melakukan koordinasi dengan mitra terkait yaitu sekolah di SMK Negeri 3 Singkawang. Tahap ini perlu dilaksanakan agar tim pengabdian kepada masyarakat menyiapkan apa saja yang dibutuhkan sebelum mencapai lokasi kegiatan. Perjalanan dari Kota Pontianak menuju Kota Singkawang membutuhkan kurang lebih 4 jam jika melalui jalur darat. Oleh karena itu butuh persiapan yang matang agar kegiatan bisa berjalan dengan lancar.

B. Tahap 2 (Pengisian Kuisioner Oleh Responden/Pre-test)

Tahap ini, tim pengabdian kepada masyarakat membagikan kuisioner kepada responden atau siswa di sekolah Kota Singkawang tentang pemahaman pengukuran kesegaran jasmani dengan menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN). Jawaban dari responden perlu kami ambil agar mendapatkan hasil seberapa besar tingkat pemahaman siswa tentang kesegaran jasmani.



Gambar 2. Pelaksanaan Kegiatan Pre-Test dan Hasil Pre-Test

Gambar diagram di atas merupakan sebaran hasil pre-test pemahaman dari siswa/siswi SMK Negeri 3 Singkawang tentang cara mengukur kesegaran jasmani. Terlihat dari 60 peserta hanya 4 siswa (7%) yang memperoleh hasil lulus dan 56 orang (87%) memperoleh hasil tidak lulus. Perolehan ini menunjukkan perlu adanya sosialisasi tentang kebugaran jasmani untuk siswa/siswa SMK Negeri 3 Singkawang.

C. Tahap 3 (Sosialisasi Kesegaran Jasmani)

Sosialisai dilaksanakan selama 2 hari. Hari pertama, tim pengabdian kepada masyarakat memberikan kuisioner kepada responden. Setelah pengisian kuisioner, dilanjutkan dengan penyampain materi tentang kesegaran jasmani. Materi ini mencakup dari komponen-komponen penting yang mempengaruhi kebugaran siswa dan bagaimana cara mengukurnya serta alat-alat apa saja yang dibutuhkan. Komponen penting tersebut, diantaranya: (1) Indeks Massa Tubuh/IMT, (2) Fleksibilitas, (3) Daya Tahan Otot, (4) Keseimbangan dan Kelincahan, (5) Daya Tahan Kardiovaskular. Penyampaian materi ini akan disampaikan dari tim pengabdian kepada masyarakat.

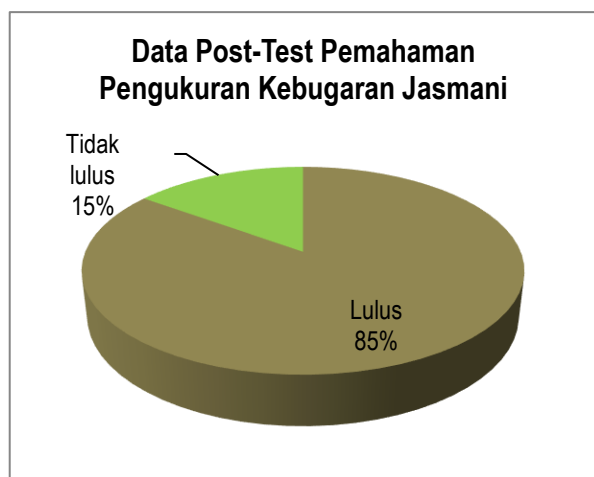
Hari kedua dilanjutkan dengan praktek di lapangan. Dimana pada kegiatan sosialisai ini, tim pengabdian kepada masyarakat memberikan perlakuan mengukur kesegaran jasmani siswa. Praktek langsung ini akan memberikan dampak atau pengalaman yang bermanfaat bagi siswa sekolah SMK Negeri 3 Singkawang.



Gambar 3. Pendalaman Materi dan Pelaksanaan Tes Kesegaran Jasmani Siswa

D. Tahap 4 (Pengisian Kuisioner Oleh Responden/Post-Test)

Setelah kegiatan selesai, tahap ini responden mengisi kembali kuisioner dari tim pengabdian kepada masyarakat. Respon ini akan menyimpulkan apakah dari kegiatan sosialisasi, peserta memahami atau menangkap cara mengukur kesegaran jasmani.



Gambar 4. Hasil Post-Test

Gambar diagram di atas menunjukkan dari jumlah keseluruhan yaitu 60 siswa, terdapat 51 siswa (85%) memahami cara pengukuran kebugaran jasmani dan 9 siswa (15%) belum

memahami cara pengukuran kesegaran jasmani. Data ini menunjukkan adanya peningkatan pada siswa SMK Negeri 3 Singkawang, pemahaman tentang mengukur kesegaran jasmani.

E. Tahap 5 (Dokumentasi Kegiatan)

Tahap terakhir dari kegiatan, tim pengabdian kepada masyarakat bersama peserta melakukan foto bersama. Foto ini akan dijadikan sebagai dokumentasi kegiatan. Dokumentasi sangat penting dilakukan karena sebagai catatan informasi, dokumentasi bisa memberikan pembelajaran dan evaluasi serta digunakan sebagai laporan akhir dari tim pengabdian kepada masyarakat.



Gambar 5. Penyerahan Sertifikat dan Plakat Ke Mitra Sekolah

Kesimpulan

Sosialisasi kegaran jasmani yang diberikan pada siswa-siswi SMK Negeri 3 Singkawang memberikan dampak yang positif. Terlihat dari hasil pre-test dan post-test yang diberikan serta praktek lapangan yang sebelumnya siswa-siswi belum mengetahui cara mengukur kebugaran jasmani, setelah diberikan siswa-siswi memahami cara mengukur kebugaran jasmani. Hasil positif melalui sosialisasi ini, diantaranya: (1) pemahaman pendalaman materi mengukur kebugaran jasmani melalui Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN), (2) praktik baik di lapangan cara mengukur kesegaran jasmani menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN).

Daftar Referensi

Andriansyah, R., Alwasi, M. N. D. I., Ramadhan, F. A., Zahra, E., & Riski, D. M. (2025). Strategi dan Peran Pendidikan Jasmani dan Olahraga Dalam Membentuk Karakter Anak Bangsa. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Ilmu (JIMI)*, 2(2), 1–6. Retrieved from

- <https://journal.smartpublisher.id/index.php/jimi/article/view/486>
- Arifin, A. (2023). Implementasi Model Pembelajaran Pengajaran Langsung Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Pada Pembelajaran PJOK Materi Gerak Spesifik Permainan Bola Basket Di Kelas VII-G Semester 1 SMPN 1 Bolo Tahun Pelajaran 2022/2023. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Indonesia (JPPI)*, 3(1), 69–82. <https://doi.org/https://doi.org/10.53299/jppi.v3i1.311>
- Asriady, M. (2017). Metode Pemahaman Hadis. *Ekspose: Jurnal Penelitian Hukum Dan Pendidikan*, 16(1), 314–323. <https://doi.org/10.30863/ekspose.v16i1.94>
- Azizah, K., Laila, M., Khoirunisak, N., & Hidayatullah, R. (2025). Pembuatan Ecobrick Metode Pengabdian Service Learning. *AN Najah: Jurnal Pendidikan Islam Dan Sosial Agama*, 04(03), 28–32.
- Hambali, S., A Zakaria, D., Meirizal, Y., Sutiswo, S., & Rusmana, R. (2023). Socialization of the Independent Learning Curriculum for PJOK Teachers. *GANDRUNG: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 714–720. <https://doi.org/10.36526/gandrung.v4i1.2266>
- Indonesia, M. H. dan H. A. M. R. Desain Besar Olahraga Nasional. , Pub. L. No. 212, Perpres No. 86 5700 (2021). Indonesia.
- Jara, L. F., & Putra, M. R. (2021). Implementasi Digital Marketing dalam Membangun Brand Awareness Menggunakan Metode Object Oriented Analysis and Design pada Umkm Tekstil Kota Padang. *Jurnal KomtekInfo*, 8(2), 110–117. <https://doi.org/10.35134/komtekinfo.v8i2.105>
- Mae, R. mathias, Baun, A., & Palinata, Y. J. (2024). Sosialisasi dan Pelatihan Model Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) Bagi Siswa SMP Kristen 2 Mollo Utara. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara (JPkMN)*, 5(4), 5111–5120. Retrieved from <https://ejournal.sisfokomtek.org/index.php/jpkm/article/view/4304>
- Mahendra, J., Kesumawati, N., & Sugianto, H. (2025). Peran Guru Penjas Dalam Meningkatkan Minat Belajar Ssiswa Terhadap Pembelajaran PJOK Di SMA Negeri 1 Palembang. *Jurnal Edu Research : Indonesian Institute For Corporate Learning And Studies (IICLS)*, 6(2), 757–765. Retrieved from <https://iicls.org/index.php/jer/article/view/870>
- Rusdiana, A., Wiriawan, O., Ronald, H., Hadi, H., Guntur, G., Komarudin, K., ... Zamil, A. (2023). *Pedoman Pelaksanaan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara*. Jakarta. Retrieved from https://linktr.ee/bimtek_tkpn
- Wardhani, R., Arifin, Z., Yane, S., Iskandar, I., Effendi, A. R., & Rustanto, H. (2025). Implementation Of The Nusantara Student Fitness Test For Learners. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 14(1), 22–34. Retrieved from <https://altius.ejournal.unsri.ac.id/index.php/altius/article/view/93>

Yunitaningrum, W., Ali, R. H., Triansyah, A., Haetami, M., Hidasari, F. P., Simanjuntak, V. G., ...
Pranata, D. (2024). Sosialisasi Tes Kebugaran Pelajar Nusantara Di Kecamatan Paloh Kabupaten
Sambas Provinsi Kalimantan Barat. *Pedamas: Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 183–187.
Retrieved from <https://pekatpkm.my.id/index.php/JP/article/view/186>