

TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA PESERTA DIDIK KELAS VIII SMPN 8 MANDAU MENGUNAKAN TES KEBUGARAN PELAJAR NUSANTARA

Sikma Panjaitan¹, Aref Vai², Muhammad Imam Rahmatullah³

^{1,2,3}Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Riau, Indonesia

¹sikma.panjaitan4263@student.unri.ac.id, ²aref.vai@lecturer.unri.ac.id,

³muhhammadimamrahmatullah@lecturer.unri.ac.id

Abstrak

Dengan melaksanakan Tes Kebugaran Jasmani (TKPN) Nusantara kepada siswa kelas VIII SMP Negeri 8 Mandau pada tahun ajaran 2024-2025, penelitian ini diharapkan dapat mengkarakterisasi derajat kebugaran jasmani siswa. Penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan desain survei. Menggunakan rumus Slovin ($\alpha = 0,10$), digunakan 94 siswa dari kelas VIII untuk menentukan sampel. Ujian TKPN terdiri dari lima bagian: daya tahan kardiovaskular (PACER), fleksibilitas (V-sit dan reach), kelincahan dan stamina (squat thrust), kekuatan otot perut (sit up 60 detik), dan status gizi (indeks massa tubuh). Di bawah bimbingan seorang instruktur olahraga, data dikumpulkan di halaman sekolah dari tanggal 17 hingga 19 Februari 2025. Temuan penelitian mengungkapkan bahwa tidak ada klasifikasi yang tepat untuk semua siswa, baik "sangat buruk" maupun "sangat baik". Sekitar 42% dianggap buruk, 52% cukup, dan 6% sangat baik. Skor berkisar antara 1,2 hingga 3,7 pada skala persentase kebugaran fisik, dengan rata-rata 2,1 (kategori cukup). Hasil ini menunjukkan perlunya program intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran fisik melalui latihan yang lebih terorganisasi, kebiasaan tidur yang lebih baik, dan pengetahuan tentang pola makan.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, TKPN, Deskriptif Kuantitatif; SMP Negeri 8 Mandau.

Article History

Received: June 2025

Reviewed: June 2025

Published: June 2025

Plagiarism Checker No 234

Prefix DOI : Prefix DOI :
10.8734/Jayabama.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Jayabama



This work is licensed under

a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan suatu usaha yang disengaja dengan tujuan untuk meningkatkan moral dan perilaku etis seseorang (Arifin, S., 2017). Karena cara yang unik di mana berbagai tingkat pendidikan memberikan dan menerima pengetahuan, pendidikan memiliki peran penting dalam membentuk karakter dan budaya suatu bangsa (Cikka, H., 2020). Selain mencerahkan kehidupan manusia, pendidikan menjadi dasar bagi peningkatan kualitas hidup generasi berikutnya (Ardhiya, A et al, 2022).

Pendidikan merupakan suatu usaha yang disengaja dan bertujuan untuk menyediakan lingkungan belajar dan proses pembelajaran yang memungkinkan peserta didik untuk sepenuhnya menyadari potensinya, sebagaimana dinyatakan dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Junaedi, I, 2019). Yang termasuk dalam kategori ini adalah kualitas-kualitas seperti semangat keagamaan, disiplin diri,

karakter, kecerdasan, moral, dan kemampuan untuk memenuhi kebutuhan masyarakat, negara, dan negara seseorang. Pembelajaran dan pengajaran merupakan landasan utama setiap program pendidikan berbasis sekolah (Kartika, I., & Arifudin, O., 2022). Apabila kegiatan pembelajaran mampu menarik perhatian siswa dan mempertahankannya sepanjang pelajaran, maka proses pendidikan akan berhasil.

Kurikulum Mandiri diciptakan dan diterapkan oleh Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (Kemendikbudristek) dalam upaya untuk merenovasi sistem pendidikan Indonesia dan meningkatkan standar pendidikan (Riset, D. T., 2022). Tujuan dari kurikulum ini adalah untuk menghasilkan siswa yang tangguh, mandiri, dan berkomitmen untuk belajar sepanjang hayatnya, sesuai dengan prinsip-prinsip yang digariskan dalam Pancasila (Jannah & Rasyid, 2023).

Kurikulum sekolah tidak akan lengkap tanpa menyertakan PJOK, atau pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. PJOK menonjol dari yang lain karena mengutamakan pertumbuhan keterampilan psikomotorik sekaligus memperhatikan perkembangan emosional dan kognitif siswa. Permendiknas No. 2 Tahun 2006, UU No. 20 Tahun 2003, No. 64 Tahun 2013, dan No. 21 Tahun 2016 merupakan beberapa peraturan perundang-undangan di bidang pendidikan yang menyebutkan bahwa PJOK bertujuan untuk mengembangkan kebugaran jasmani, keterampilan motorik, berpikir kritis, keterampilan sosial, serta sikap peduli terhadap kesehatan dan lingkungan (Moch dkk., 2022). PJOK juga bertujuan untuk mengembangkan kompetensi sosial.

Dalam upaya membentuk manusia seutuhnya, pendidikan jasmani memegang peranan penting. Perkembangan fisik, emosional, sosial, dan kognitif siswa dibantu oleh program pendidikan jasmani yang terstruktur. Keikutsertaan siswa dalam kegiatan pembelajaran PJOK, termasuk olahraga dan permainan beregu, membantu mereka mengembangkan perilaku moral, pengendalian emosi, dan keberlanjutan gaya hidup sehat (Riyanto & Mudian, 2019).

Hal ini merupakan faktor penting yang membantu siswa meraih keberhasilan di sekolah, khususnya dalam hal kesehatan jasmani. Ketika seseorang sehat jasmani, mereka mampu menjalani kehidupan sehari-hari tanpa merasa terlalu lelah. Variabel internal dan eksternal, termasuk usia, jenis kelamin, dan keturunan, memiliki peran dalam menentukan tingkat kebugaran jasmani seseorang (Arifandy et al., 2021).

Prestasi akademik yang optimal, keterampilan manajemen stres, dan konsentrasi merupakan ciri-ciri yang dimiliki oleh siswa yang sehat jasmani. Menurut Ashadi Faqih (2017), kebugaran jasmani harus dijaga selama masa belajar PJOK dan dilengkapi dengan kegiatan ekstrakurikuler yang teratur dan penuh semangat.

Meskipun penting, tidak semua sekolah mengumpulkan statistik konklusif tentang tingkat kebugaran siswa mereka. Belum ada penelitian sebelumnya oleh siswa atau pihak lain, dan sekolah belum memiliki informasi kuantitatif tentang status kesehatan jasmani siswa, menurut pengamatan di SMP Negeri 8 Mandau. Melihat keadaan ini, jelas bahwa lebih banyak penelitian dan data diperlukan untuk merumuskan rencana untuk meningkatkan standar kebugaran siswa.

Oleh karena itu, peneliti mempertimbangkan untuk melakukan penelitian dengan nama "Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP Negeri 8 Mandau Menggunakan Tes Kebugaran Siswa Nusantara (TKPN)" berdasarkan hal ini. Dalam upaya meningkatkan standar program PE sekolah, penelitian ini harus memberikan gambaran yang tidak bias tentang tingkat kebugaran anak-anak saat ini.

METODE

Bahasa Indonesia: Dengan menggunakan Tes Kebugaran Siswa Nusantara (TKPN) (Simanjuntak, R. F. P et al., 2024), penelitian survei kuantitatif deskriptif ini bertujuan untuk memberikan gambaran langsung tentang tingkat kebugaran jasmani siswa kelas delapan di SMPN 8 Mandau pada tahun ajaran 2024-2025. Dari tanggal 17 hingga 19 Februari 2025, peneliti dari Kabupaten Bengkalis mengunjungi SMPN 8 Mandau di Kecamatan Mandau. Sebanyak 94 partisipan dalam penelitian ini semuanya adalah siswa kelas delapan di SMPN 8 Mandau. Menurut Maramis et al. (2022), jumlah sampel yang signifikan secara statistik dicapai dengan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat signifikansi 10% (0,1). Ini memastikan bahwa sampel tersebut mewakili populasi secara keseluruhan. Lima tes kebugaran jasmani yang dikembangkan sesuai dengan standar TKPN untuk digunakan dengan peserta berusia 9-18 tahun menjadi instrumen penelitian. Tes-tes ini meliputi:

1. Tes *V Sit and Reach* untuk mengukur fleksibilitas otot punggung dan hamstring,
2. *Squat Thrust* untuk menilai daya tahan kekuatan, kontrol tubuh, keseimbangan, koordinasi, dan kelincahan,
3. *Sit Up 60* detik untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut,
4. PACER (*Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run*) untuk menilai kesanggupan kerja jantung dan paru-paru secara maksimal melalui lari bolak-balik 20 meter dengan irama bertahap,
5. Indeks Massa Tubuh (IMT) yang dihitung dari perbandingan berat badan (kg) terhadap kuadrat tinggi badan (m²) untuk menentukan status masa tubuh (obesitas, gemuk, ideal, atau kurus).

Kami menggunakan tabel standar TKPN untuk mengubah data mentah dari lima tes menjadi skor. Kami kemudian menjumlahkan skor dan mengklasifikasikannya ke dalam lima tingkat kebugaran fisik: sangat baik, baik, sedang, buruk, dan sangat buruk. Siswa yang mendapat skor "sangat baik" atau "baik" dianggap berada dalam kondisi kebugaran fisik yang paling baik, tetapi mereka yang mendapat skor "sedang," "buruk," atau "sangat buruk" dianggap kurang baik. Dengan menunjukkan distribusi frekuensi dan persentase setiap kategori kebugaran fisik, analisis data kuantitatif deskriptif dilakukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Dengan menggunakan buku Tes Kebugaran Siswa Nusantara sebagai acuan, peneliti di SMP 8 Mandau meneliti tingkat kebugaran fisik siswa di sekolah tersebut. Hasil tes tersebut dibahas dalam bagian laporan penelitian ini.

1. *V Sit and Reach*

Tabel 1. Presentasi Hasil Tes *V Sit and Reach*

Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	1	2%
Rendah	10	20%
Cukup	4	8%
Baik	20	40%
Baik Sekali	15	30%
Jumlah	50	100%

Data dalam tabel menunjukkan bahwa dua persen siswa termasuk dalam kelompok sangat rendah, sepuluh persen dalam kategori rendah, delapan persen dalam kategori cukup, empat puluh persen dalam kategori baik, dan tiga puluh persen dalam kategori sangat baik. Hasil ini merupakan hasil dari pengujian dan klasifikasi yang dilakukan sesuai dengan standar yang relevan.

2. *Sit Up 60 Detik*

Tabel 2. Presentase Hasil Tes *Sit Up*

Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	9	18%
Rendah	26	52%
Cukup	14	28%
Baik	1	2%
Baik Sekali	0	0%
Jumlah	50	100%

Dari data yang disajikan dalam tabel persentase tes sit-up, kita dapat menyimpulkan bahwa dari jumlah total siswa, 9 (atau 18%) masuk dalam kategori sangat rendah, 26 (atau 52%) masuk dalam kategori rendah, 14 (atau 28%) masuk dalam kategori cukup, 1 (atau 2%), masuk dalam kategori baik, dan 0 (atau 0%), masuk dalam kategori sangat baik.

3. *Squat Thrust*

Tabel 3. Persentase Hasil Tes *Squat Thrust*

Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	4	8%
Rendah	11	22%
Cukup	17	34%
Baik	16	32%
Baik Sekali	2	4%
Jumlah	50	100%

Dalam tes squat thrust, 4 siswa (atau 8% dari total) masuk dalam kategori "sangat rendah", 11 siswa (atau 22%) masuk dalam kategori "rendah", 17 siswa (atau 34%) masuk dalam kategori "cukup", 16 siswa (atau 32%) masuk dalam kategori "baik", dan 2 siswa (atau 4% dari total) masuk dalam kategori "sangat baik", menurut tabel persentase yang ditampilkan sebelumnya.

4. Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Runp

Tabel 4. Persentase Hasil Tes *Pacer*

Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	34	68%
Rendah	13	26%
Cukup	2	4%
Baik	1	2%
Baik Sekali	0	0%
Jumlah	50	100%

Menurut tabel persentase hasil tes PACER, 34 siswa (64% dari total sampel) masuk dalam kategori sangat rendah, 13 siswa (26% dari total sampel) masuk dalam kategori rendah, 2 siswa (4% dari sampel) masuk dalam kategori cukup, 1 siswa (2% dari sampel) masuk dalam kategori baik, dan tidak ada siswa yang masuk dalam kategori sangat baik pada tes PACER ini.

5. Status Gizi

Tabel 5. Persentase Kondisi Status Gizi Peserta Didik

Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	34	68%
Rendah	13	26%
Cukup	2	4%
Baik	1	2%
Baik Sekali	0	0%
Jumlah	50	100%

Berdasarkan data pada tabel, kita dapat melihat bahwa tidak ada siswa yang mengalami gizi buruk, tidak ada siswa yang mengalami gizi kurang, 43 siswa (86% dari total sampel) mengalami gizi normal, 4 siswa (8% dari total sampel) mengalami gizi lebih, dan 3 siswa (6% dari total sampel) mengalami obesitas. Representasi visual status diet siswa ditunjukkan pada diagram lingkaran berikut.

6. Kondisi Kebugaran Jasmani

Tabel 6. Persentase Kondisi Kebugaran Jasmani

Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	<1	0
Rendah	1 - 1,9	21
Cukup	2 - 2,9	26
Baik	3 - 3,9	3
Baik Sekali	>4	0
Jumlah	50	100%

Dengan menggunakan data dari tabel persentase kebugaran fisik, kita dapat melihat bahwa tidak ada siswa yang termasuk dalam kategori "sangat buruk", sementara dua puluh satu (atau 42%) termasuk dalam kategori "rendah", lima puluh dua (atau 52%) termasuk dalam kategori "cukup", tiga (atau 6% dari total) termasuk dalam kategori "baik", dan tidak ada yang termasuk dalam kategori "sangat baik".

Pembahasan

Penelitian ini menyelidiki tingkat kebugaran jasmani di antara siswa SMPN 8 Mandau dengan menggunakan tes PACER, *sit-up*, *squat thrust*, dan *v sit-and-reach* yang termasuk dalam Buku Tes Kebugaran Siswa Nusantara (TKPN). Temuan kondisi kebugaran jasmani siswa di SMPN 8 Mandau diperoleh dengan mengakumulasikan keempat tes tersebut.

Banyak faktor, termasuk tingkat aktivitas fisik siswa, situasi ekonomi, gizi, jumlah istirahat, dan lingkungan sekitar, akan menentukan tingkat kebugaran mereka pada tahun 2025 di SMP N 8 Mandau. Temuan dari penelitian ini mengklasifikasikan tingkat kebugaran siswa di SMP N 8 Mandau sebagai sangat baik, baik, sedang, kurang, atau sangat kurang. Kurangnya waktu tidur siswa dan jumlah waktu yang mereka habiskan untuk duduk-duduk tanpa melakukan apa pun secara fisik di luar kelas PJOK di mana mereka lebih cenderung bermain video game atau menonton televisi adalah dua dari variabel yang memengaruhi skor tes kebugaran mereka. Hasil tes kebugaran siswa akan dipengaruhi oleh hal ini. Siswa yang mengikuti olahraga, memiliki jadwal tidur yang normal, dan menjaga kondisi fisiknya cenderung berprestasi lebih baik. Instruktur olahraga yang bertugas di SMPN 8 Mandau mengawasi penelitian yang berlangsung di halaman sekolah dari tanggal 17 hingga 19 Februari 2025. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 0 siswa kekurangan gizi, 0 siswa kelebihan gizi, 43 siswa (86% dari total sampel) dalam kondisi normal, 4 siswa (8% dari total sampel) kelebihan gizi, dan 3 siswa (6% dari total sampel) obesitas berdasarkan penilaian indeks massa tubuh (IMT). Menggambar pada informasi yang dikumpulkan dari empat item penilaian. Menurut temuan penelitian ini, tingkat kebugaran jasmani siswa di SMPN 8 Mandau adalah sebagai berikut: 0% dalam kondisi sangat buruk, 42% dalam kondisi buruk, 52% dari total sampel dalam kondisi cukup, 6% dalam kondisi baik, dan 0% dalam kondisi sangat baik. Tingkat kebugaran jasmani rata-rata siswa SMPN 8 Mandau adalah 2,1, yang termasuk dalam kelompok cukup. Nilai maksimal 1,2 dianggap buruk, sedangkan 3,7 dianggap sangat baik. Mengingat pentingnya kebugaran jasmani bagi kualitas hidup setiap orang, tampaknya masuk akal bahwa berada dalam kondisi yang baik dapat memengaruhi kemampuan siswa untuk berpikir kritis, memperluas pemahaman mereka tentang dunia, dan mendapatkan wawasan baru tentang cara menerapkan apa yang telah mereka pelajari.

PENUTUP

Simpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa SMPN 8 Mandau berada pada kondisi kebugaran jasmani yang cukup dengan nilai persentase 2,1, dengan nilai minimum 1,2 dalam kondisi buruk dan nilai maksimum 3,7 dalam kondisi sangat baik. Persentase kebugaran jasmani siswa SMPN 8 Mandau adalah sebagai berikut: 0% dalam kondisi sangat buruk, 42% dalam kondisi buruk, 52% dalam kondisi cukup, 6% dalam kondisi sangat baik, dan 0% dalam kondisi sangat baik. Ujian PACER menonjol di antara yang lain karena menempatkan sebagian besar anak-anak dalam kelompok "sangat buruk", yang merupakan temuan yang signifikan.

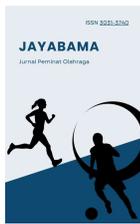
Saran

Setelah melaksanakan penelitian yang langsung turun ke lapangan dan melihat pada hasil penelitian, peneliti menyarankan:

1. Bagi guru, agar dapat meningkatkan kondisi kebugaran jasmani peserta didik melalui materi yang diajarkan di sekolah.
2. Bagi peserta didik, agar lebih memperhatikan dan menjaga pola hidup sehat serta dapat meningkatkan kebugaran jasmani untuk meningkatkan kualitas hidup.
3. Bagi orang tua, agar memperhatikan asupan serta pola hidup anak agar dapat mengontrol kondisi kebugaran jasmani.
4. Bagi peneliti, agar dapat menerapkan ilmu yang telah di dapat dalam kehidupan sehari-hari serta dapat menambah wawasan yang lebih luas lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardhiya, A., Audina, R., & Ramadani, K. L. (2022, September). Peran Konselor Dalam Mewujudkan Pendidikan Berkualitas Menuju SDGS 2030. In *International Conference on Islamic Guidance and Counseling* (Vol. 2, pp. 176-187).
- Arifandy, A., Hariyanto, E., & Wahyudi, U. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP. *Sport Science and Health*, 3(5), 218-234. <https://doi.org/10.17977/um062v3i52021p218-234>
- Arifin, S. (2017). Peran guru pendidikan jasmani dalam pembentukan pendidikan karakter peserta didik. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(1).
- Ashadi Faqih. (2017). *SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS IV DAN V SEKOLAH DASAR SEGUGUS SELATAN KECAMATAN PLUMPANG KABUPATEN TUBAN*.
- Cikka, H. (2020). Peranan kompetensi guru pendidikan agama islam (PAI) dalam meningkatkan interaksi pembelajaran di sekolah. *Guru Tua: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 3(1), 43-52.
- Jannah, M. M., & Rasyid, H. (2023). Kurikulum Merdeka: Persepsi Guru Pendidikan Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(1), 197-210. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i1.3800>
- Junaedi, I. (2019). Proses pembelajaran yang efektif. *Journal of Information System, Applied, Management, Accounting and Research*, 3(2), 19-25.
- Kartika, I., & Arifudin, O. (2022). Implementasi Manajemen Mutu Pembelajaran Sebagai Upaya Meningkatkan Mutu Pembelajaran Di Sekolah Dasar. *Jurnal Al-Amar: Ekonomi Syariah, Perbankan Syariah, Agama Islam, Manajemen Dan Pendidikan*, 3(2), 144-157.
- Maramis, I. S., Mananeke, L., & Loindong, S. S. (2022). Analisis Pengaruh Citra Merek, Kualitas Layanan Terhadap Keputusan Pembelian Di Mediasi Oleh Kepercayaan Pelanggan Apotek Merck&™ Lkolongan. *Jurnal EMBA: Jurnal Riset Ekonomi, Manajemen, Bisnis Dan Akuntansi*, 10(1), 39-48.
- Moch, K., 1*, F., Prasetyo Herpandika, R., Pratama, B. A., Kunci, K., Pjok, :, & Jasmani, K. (2022). *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga Info Artikel* (Vol. 3). <http://jurnal.icjambi.id/index.php/sprinter/index>
- RISSET, D. T. (2022). Kementerian pendidikan, kebudayaan, riset, dan teknologi. *Universitas*, 1(1), 2.
- Riyanto, P., & Mudian, D. (2019). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Kecerdasan Emosi Siswa. 339. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2019.vol4\(1\).3801](https://doi.org/10.25299/sportarea.2019.vol4(1).3801)



Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga

Volume 5 Nomor 1 Bulan 6 Tahun 2025

ISSN 3031-3740, Prefix DOI : 10.6732/jayabama.v2i2.3514

<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

-
- Saputra, G. Y., & Agus, R. M. (2021). MINAT SISWA KELAS VII DAN VIII DALAM MENGIKUTI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN SMP NEGERI 15 MESUJI. *Journal of Physical Education (JouPE)*, 2(1), 17-25. <http://jim.teknokrat.ac.id/index.php/pendidikanolahraga/index>
- Simanjuntak, R. F. P., Swadesi, I. K. I., & Trisna, G. D. (2024). Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Ikatan Mahasiswa Sumatera Utara Universitas Pendidikan Ganesha Tahun 2024. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 12(2), 159-165.