



Pelatihan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) bagi guru-guru PJOK di Desa Bulak Jatibarang Baru Kabupaten Indramayu

Training on the Indonesian Student Fitness Test (TKSI) for Physical Education Teachers in Bulak Jatibarang Baru Village, Indramayu Regency

Johansyah Lubis^{1*}, Hendro Wardoyo², Raka Ardiansyah Lubis³, Putri Dyah Handayani⁴, Laras Framudya Ningsih⁵, Lazarus Gracia Sihombing⁶

¹ Universitas Negeri Jakarta, Indonesia, email: johansyah.sport@unj.ac.id

² Universitas Negeri Jakarta, Indonesia, email: hwardoyo@unj.ac.id

³ Universitas Negeri Jakarta, Indonesia, email: -

⁴ Universitas Negeri Jakarta, Indonesia, email: -

⁵ Universitas Negeri Jakarta, Indonesia, email: -

⁶ Universitas Negeri Jakarta, Indonesia, email

*Koresponden penulis

Info Artikel

Diajukan: 15 Oktober 2024

Diterima: 05 Desember 2024

Diterbitkan: 27 Februari 2025

Keywords:

Physical fitness; physical education teacher; national sports grand design.

Kata Kunci:

Kebugaran jasmani; guru pendidikan jasmani; desain besar olahraga nasional.

Abstract

This community service aims to increase the capacity of Physical Education, Sports, and Health (PJOK) teachers in Bulak Village, Jatibarang Baru, Indramayu Regency, in implementing the Indonesian Student Fitness Test (TKSI). This activity aligns with the National Sports Grand Design (DBON) target, which aims to increase the Indonesian people's sports participation and physical fitness. The TKSI training was attended by 25 teachers from various levels of education, with an average age of 33.64 years and an average teaching experience of 8.24 years. Evaluation of the training showed a positive response from participants, with an average satisfaction score above 3.7 on all aspects assessed, including the suitability of the material, the delivery of the resource persons, and the benefits of the training. Learning physical fitness measurement instruments offers many benefits to Physical Education (PE) teachers, enhancing their ability to assess and improve students' health and fitness effectively.

Abstrak

Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kapasitas guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di Desa Bulak, Jatibarang Baru, Kabupaten Indramayu, dalam melaksanakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI). Kegiatan ini sejalan dengan target Desain Besar Olahraga Nasional (DBON) yang bertujuan meningkatkan partisipasi olahraga dan kebugaran jasmani masyarakat Indonesia. Pelatihan TKSI ini diikuti oleh 25 guru dari berbagai jenjang pendidikan yang berusia rata-rata 33,64 tahun dengan rata-rata pengalaman mengajar 8,24 tahun. Evaluasi terhadap pelatihan menunjukkan respon positif dari peserta, dengan rata-rata skor kepuasan di atas 3,7 pada semua aspek yang dinilai, termasuk kesesuaian materi, penyampaian narasumber, dan manfaat pelatihan. Mempelajari instrumen pengukuran kebugaran fisik menawarkan banyak manfaat bagi guru Pendidikan Jasmani (PE), meningkatkan kemampuan mereka untuk menilai dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran siswa secara efektif.

PENDAHULUAN

Perubahan gaya hidup masyarakat saat ini menyebabkan berkurangnya waktu yang digunakan untuk melakukan aktivitas fisik, yang berdampak pada penurunan kualitas hidup dan kebugaran jasmani (López-Sánchez et al., 2020). Gaya hidup aktif dan berkurangnya ketidakaktifan memiliki korelasi positif dengan tingkat kebugaran jasmani secara umum. Namun, data menunjukkan bahwa obesitas dan berbagai penyakit terkait gaya hidup semakin meningkat akibat kurangnya aktivitas fisik di waktu luang dan minimnya keterlibatan dalam kegiatan olahraga (Müller et al., 2022). Hal ini menjadi perhatian khusus, terutama bagi pelajar, karena mereka adalah aset masa depan bangsa (Lubis et al., 2020). Oleh karena itu, pemerintah telah menetapkan target peningkatan partisipasi olahraga dan kebugaran jasmani dalam Desain Besar Olahraga Nasional (DBON) 2021-2045 (Amali, 2022; Asmawi, 2022).

Desa Bulak, Jatibarang Baru, Kabupaten Indramayu, sebagai salah satu desa binaan Universitas Negeri Jakarta, menghadapi tantangan dalam meningkatkan kesadaran dan partisipasi masyarakat, terutama pelajar, dalam aktivitas fisik yang terstruktur. Minimnya pemahaman tentang pentingnya kebugaran jasmani, kurangnya fasilitas olahraga, serta keterbatasan program pengukuran kebugaran menjadi hambatan utama. Data observasi awal menunjukkan bahwa mayoritas siswa di desa ini memiliki tingkat kebugaran yang rendah, yang dapat berdampak pada kesehatan dan produktivitas mereka di masa depan.

Sebagai solusi, program pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan kebugaran jasmani siswa melalui implementasi Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) sebagai alat ukur standar yang dikembangkan oleh Kementerian Pendidikan. TKSI mencakup berbagai tes yang menilai aspek kebugaran fisik, seperti kekuatan otot, daya tahan aerobik, dan kelincahan (Risaldi et al., 2023). Selain itu, program ini juga memberikan edukasi kepada guru dan siswa tentang pentingnya aktivitas fisik serta strategi latihan yang dapat diterapkan secara mandiri.

Melalui kegiatan ini, diharapkan siswa dapat mengetahui kondisi kebugaran jasmani mereka, memperoleh rekomendasi latihan yang sesuai, serta mengadopsi gaya hidup yang lebih sehat dan aktif. Selain itu, kegiatan ini juga memberikan manfaat bagi sekolah dan tenaga pendidik dalam memahami metode evaluasi kebugaran yang sistematis, sehingga dapat diterapkan secara berkelanjutan dalam kurikulum sekolah. Dengan demikian, program ini tidak hanya berkontribusi pada peningkatan kebugaran siswa di Desa Bulak, tetapi juga mendukung pencapaian target DBO dalam meningkatkan partisipasi olahraga dan kebugaran jasmani di Indonesia.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan kegiatan PkM ini dengan menggunakan pelatihan, yaitu memberikan pengetahuan keterampilan secara khusus TKSI, melalui Ceramah dan Praktek dilapangan. Metode Ceramah dipilih untuk menyampaikan konsep-konsep yang penting untuk dimengerti dan dikuasai oleh peserta pelatihan, yang dikombinasikan dengan video pelaksanaan dan materi yang relative banyak secara padat, cepat dan mudah.

Metode Demonstrasi juga digunakan untuk proses pelatihan yaitu tahap-tahap pengembangan metodik dan didaktik TKSI. Peserta bisa langsung mempraktekan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) kepada siswanya.

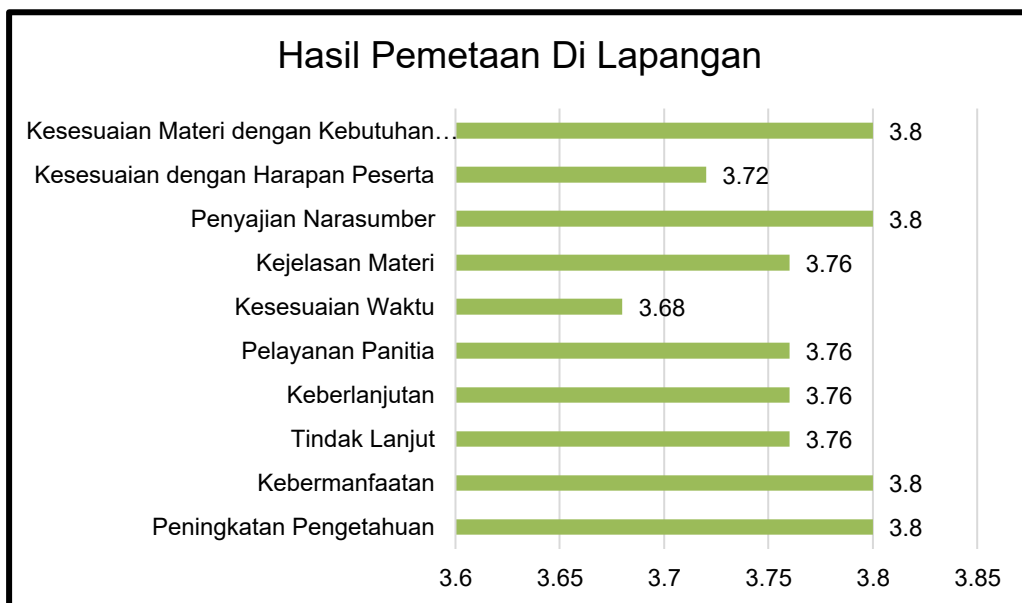
Tujuan pelatihan TKSI akepada guru-guru PJOK sekabupaten Indramayu adalah memberikan edukasi kepada guru-guru PJOK bagaimana mengukur tes kebugaran Jasmani Siswa Indonesia yang dapat dilakukan di sekolahnya kepada siswa-siswa nya. Mulai dari Guru SD, SMP, SMA dan SMK atau sederajat. Jumlah guru-guru PJOK sebanyak 25 orang dengan usia rata-rata 33,64 tahun dan pengalaman mengajar rata-rata 8,24 tahun mengajar.

Tempat pelaksanaan di SMPN 1 desa bulak Kab Indramayu Jatibarang, pada tanggal 15 Agustus 2024. Dengan peserta Sebanyak 25 Guru-guru PJOK. Target luaran dari kegiatan PkM ini adalah Hkl dan pemberitaan media elektronik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pelatihan TKSI dimulai dari perjalanan tim dari Jakarta pada tanggal 14 Agustus 2024 menuju lokasi di desa bulak kab. Indramayu Jatibarang, lebih kurang 200km kemudian menuju penginapan. Selanjutnya kegiatan dilakukan esoknya pada tanggal 15 Agustus di SMPN 1, Bulak jatibarang setelah berkoordinasi dengan PIC guru-guru PJOK Desa Bulak. Kegiatan dibuka oleh kepala sekolah SMPN 1 Desa Bulak Jatibarang, dilanjutkan dengan materi yang disampaikan oleh Dr. SUGITO Adi Warsito dan Abdullah dari guru Pengerak Banten.

Hasil PkM tentang pelatihan TKSI diperoleh data melalui angket dan pengamatan di lapangan; angket menggunakan skala likers 1 sampai dengan 4. Dimana pada : 1) kesesuaian materi dengan kebutuhan rata-rata 3,8; 2) kesesuaian harapan peserta 3,72; 3) penyajian narasumber 3,8; 4) kejelasan materi 3,76; 5) Waktu yang sesuai 3,68; 6) pelayanan panitia 3,76; 7) keberlanjutan 3,76; 8) tindak lanjut 3,76; 9) kebermanfaatan 3,8; 10) peningkatan pengetahuan 3,8 ([Gambar 1](#)).



Gambar 1. Hasil Angket Pelaksanaan PKM

Luaran dalam kegiatan PkM ini adalah guru-guru PJOK dan diberikan wawasan pengetahuan tentang TKSI kepada siswa dan masyarakat tersebut berupa kemampuan yang langsung diberikan oleh para narasumber dari FIK UNJ dan Guru Pengerak. Target Luaran lainnya dalam kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah jurnal tentang Pelatihan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) bagi guru-guru PJOK di Desa Bulak, Jatibarang Baru, Kabupaten Indramayu. Diantara luarannya adalah: a) Rekaman kegiatan yang dapat diakses pada tautan https://www.youtube.com/watch?v=zJM_HHj8Hbg ; b) Berita yang diterbitkan pada media massa yang dapat diakses pada tautan <https://suarakarya.co.id/pkm-unj-lakukan-tksi-guru-guru-pjok-di-desa-bulak-jatibarang-baru-indramayu/62885/headline/>; dan c) Hak Cipta dengan nomor pencatatan EC002024186157.

Mempelajari instrumen pengukuran kebugaran fisik menawarkan banyak manfaat bagi guru Pendidikan Jasmani meningkatkan kemampuan mereka untuk menilai dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran siswa secara efektif. Memahami instrumen pengukuran melengkapi guru olahraga dengan keterampilan yang diperlukan untuk menumbuhkan budaya kebugaran dan kesehatan di kalangan siswa (Stafo & Stier, 2000). Mempelajari instrumen pengukuran kebugaran fisik memungkinkan Guru Pendidikan Jasmani menilai tingkat kebugaran siswa secara akurat, menyesuaikan instruksi untuk mempromosikan aktivitas fisik, dan meningkatkan efektivitas program, yang pada akhirnya berkontribusi pada peningkatan hasil kesehatan dan

pengembangan kebugaran dalam program pendidikan jasmani sekolah (Keating, Kulinna, & Silverman, 1999).

Instrumen pengukuran kebugaran jasmani cukup banyak, salah satunya adalah TKSI. TKSI memiliki beberapa keunggulan dibandingkan dengan tes kebugaran lainnya, terutama dalam konteks pengukuran kebugaran jasmani bagi pelajar di Indonesia. TKSI dikembangkan oleh Pusat Pengembangan dan Pemberdayaan Pendidik dan Tenaga Kependidikan (PPPPTK) Penjas, sehingga memiliki standar nasional yang dapat digunakan secara seragam di seluruh Indonesia. TKSI dirancang dengan fase-fase yang disesuaikan dengan usia dan tingkat pendidikan siswa sehingga hasil pengukuran lebih relevan dan akurat sesuai dengan karakteristik fisik dan perkembangan anak. TKSI mencakup berbagai aspek kebugaran fisik, bukan hanya daya tahan, tetapi juga kekuatan, daya ledak otot, kelincahan, dan koordinasi. TKSI tidak hanya sebagai alat ukur, tetapi juga berfungsi sebagai alat edukasi bagi siswa, guru, dan orang tua untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik (Aprilo et al., 2023). TKSI selaras dengan Desain Besar Olahraga Nasional (DBON) 2021-2045, yang menargetkan peningkatan partisipasi olahraga dan kebugaran jasmani secara bertahap. Implementasi TKSI dapat menjadi alat bantu dalam memantau dan mengevaluasi kebugaran siswa di Indonesia. Berbeda dengan tes kebugaran modern yang mungkin memerlukan peralatan canggih, TKSI menggunakan alat sederhana yang mudah diakses di sekolah, sehingga dapat diterapkan secara luas tanpa kendala biaya tinggi.

TKSI adalah sistem pengukuran kebugaran jasmani yang komprehensif, standar nasional, dan mudah diterapkan. Keunggulannya terletak pada relevansi dengan perkembangan siswa, kemudahan implementasi, serta kontribusi terhadap kebijakan olahraga nasional. Dengan penerapan TKSI, sekolah dapat lebih efektif dalam memantau kebugaran siswa dan meningkatkan kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik.

Dengan TKSI, pemerintah memiliki indikator objektif dalam mengukur pencapaian target partisipasi olahraga dan kebugaran jasmani yang tertuang dalam Desain Besar Olahraga Nasional (DBON) (Tawakal, 2023). Karena TKSI tidak memerlukan peralatan canggih, program ini dapat diterapkan di seluruh sekolah dengan biaya yang lebih terjangkau. Ini membuat alokasi anggaran untuk peningkatan kebugaran siswa menjadi lebih efektif. Hasil TKSI dapat digunakan oleh sekolah sebagai dasar dalam mengusulkan pengadaan atau perbaikan fasilitas olahraga yang mendukung peningkatan kebugaran siswa. Guru PJOK akan mendapatkan standar evaluasi kebugaran yang sistematis dan berbasis data, sehingga lebih mudah dalam menilai perkembangan siswa secara objektif. Dengan hasil TKSI, guru dapat mengidentifikasi aspek

kebugaran yang perlu ditingkatkan dan menyusun program latihan yang lebih efektif bagi siswa. Guru dapat menjadi agen perubahan dalam membangun budaya hidup sehat di sekolah, tidak hanya dalam jam pelajaran PJOK tetapi juga dalam aktivitas sehari-hari siswa. Dampak dari siswa yang bugar secara fisik cenderung mengalami kesehatan mental yang lebih baik, mengurangi stres, dan meningkatkan ketahanan emosional, yang sangat penting untuk mengelola tekanan akademis (Holt, 2012). Dampak siswa yang sehat secara fisik melampaui kesehatan fisik, mempengaruhi kepercayaan diri, prestasi akademik, dan kesejahteraan secara keseluruhan. Penelitian menunjukkan bahwa peningkatan kebugaran fisik berkorelasi dengan peningkatan harga diri dan kinerja yang lebih baik dalam pengaturan akademik, terutama dalam pendidikan jasmani dan mata pelajaran sains. Hubungan multifaset ini menggarisbawahi pentingnya mengintegrasikan kebugaran fisik ke dalam kurikulum Pendidikan (Saputra et al., 2024).

Dengan demikian, penjelasan tersebut menegaskan pentingnya kegiatan yang dilakukan dalam rangka memberikan keterampilan bagi Guru PJOK dalam mengimplementasikan instrument pengukuran kebugaran jasmani dengan TKSI.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan PkM Pelatihan TKSI di desa Bulak Kab. Jatibarang adalah Kegiatan PkM ini dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut : 1) kesesuaian materi dengan kebutuhan rata-rata 3,8; 2) kesesuaian harapan peserta 3,72; 3) penyajian narasumber 3,8; 4) kejelasan materi 3,76; 5) Waktu yang sesuai 3,68; 6) pelayanan panitia 3,76; 7) keberlanjutan 3,76; 8) tindak lanjut 3,76; 9) kebermanfaatannya 3,8; 10) peningkatan pengetahuan 3,8.

Saran kegiatan PkM ini adalah a. Perlu sarana pendukung, dalam praktek kegiatan agar lebih aplikatif; b. diperhatikan kegiatan ini antara kesesuaian dengan harapan dari peserta; c) Perlu waktu yang lebih lama lagi agar, proses pelaksanaan lebih tajam dan mendalam.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada Rektor Universitas Negeri Jakarta dan Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Negeri Jakarta, Kepala Sekolah SMPN 1 Desa Bulak Kabupaten Indramayu Jatibarang, pimpinan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, team PkM Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta yang mendukung kegiatan ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Amali, Z. (2022). Kebijakan olahraga nasional menuju Indonesia Emas tahun 2045. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)*, 2(1), 63–83. <https://doi.org/10.54284/jopi.v2i1.197>
- Aprilo, I., Arfanda, P. E., Mappompo, M. A., Zainuddin, M. S., & Nurulita, R. F. (2023). Socialization of Phase C Indonesian Student Fitness Test (Tes Kebugaran Siswa Indonesia/TKSI). *J-ABDI: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 3(6), 1317-1322. <https://doi.org/10.53625/jabdi.v3i6.6852>
- Asmawi, M. (2022). *Bunga Rampai Desain Besar Olahraga Nasional menuju Indonesia Emas*. Jejak Pustaka.
- Habibie, M., Fitrianto, A. T., & Apriani, H. (2024). Sosialisasi Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) di MGMP PJOK SMA Kota Banjarbaru. *Multidisciplinary Indonesian Center Journal (MICJO)*, 1(3), 1339–1343. <https://doi.org/10.62567/micjo.v1i3.161>
- Holt, G. R. (2012). Commentary on" Impact of a fitness intervention on medical students". *Southern medical journal*, 105(12), 635-635. <https://doi.org/10.1097/smj.0b013e318273a796>
- Keating, X. D., Kulinna, P. H., & Silverman, S. (1999). Measuring teaching behaviors, lesson context, and physical activity in school physical education programs: comparing the SOFIT and the C-SOFIT instruments. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 3(4), 207-220. https://doi.org/10.1207/s15327841mpee0304_2
- López-Sánchez, G. F., Radzimiński, Skalska, M., Jastrzębska, J., Smith, L., Wakuluk, D., & Jastrzębski, Z. (2020). Body composition, physical fitness, physical activity and nutrition in Polish and Spanish female students of sports sciences. *Science and Sports*, 35(1), e21–e28. <https://doi.org/10.1016/j.scispo.2019.04.002>
- Lubis, J., Thongdaeng, N., Haqiyah, A., Sukur, A., Abidin, D., Ayu Irawan, A., Sumartiningsih, S., & Nanda Hanief, Y. (2022). The Effect of Five-Week Aerobic Interval Training on The Body Composition of Pencak Silat Elite Athletes. *International Journal of Kinesiology and Sports Science*, 10(2), 16-24. doi:<https://doi.org/10.7575/aiac.ijkss.v.10n.2p.16>
- Maulana, R. A., Friskawati, G. F., & Karisman, V. A. (2024). Gender dan kebugaran jasmani siswa: analisis perbedaan hasil Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) fase D. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)*, 4(1), 39–49. <https://doi.org/10.54284/jopi.v4i1.364>
- Müller, A., Nagy, Z., Kovács, S., Szöke, S., Bendíková, E., Ráthonyi, G., Ráthonyi-Ódor, K., Szabados, G., Gabnai, Z., & Bába, É. B. (2022). Correlations between Physical Fitness and Body Composition among Boys Aged 14–18—Conclusions of a Case Study to Reverse the Worsening Secular Trend in Fitness among Urban Youth Due to

- Sedentary Lifestyles. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(14).
<https://doi.org/10.3390/ijerph19148765>
- Mulyadi, M., Ariani, D., Khaerudin, K., Chandra, R., & Chairia, F. (2024). Peningkatan Kompetensi Guru SD di Kecamatan Jatibarang Kabupaten Indramayu Dalam Mengimplementasikan Kurikulum Merdeka Melalui Pengembangan Modul Ajar. *J-ABDI: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 4(3), 323-334.
<https://bajangjournal.com/index.php/J-ABDI/article/view/8330>
- Risaldi, M. Y. D., Herpandika, R. P., & Pratama, B. A. (2023). Penerapan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Di SDN Siwalan 1 Kabupaten Nganjuk. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 4(2), 224-232.
<https://doi.org/10.46838/spr.v4i2.358>
- Saputra, M. W., Nopembri, S., Yuliarto, H., & Hartanto, A. (2024). The influence of physical fitness on self-confidence and its impact on physical education academic achievement. A study on grade V school students. *Fizjoterapia Polska*, (3).
<https://doi.org/10.56984/8ZG020A1JC>
- Staffo, D. F., & Stier Jr, W. F. (2000). The use of fitness tests in PETE programs. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 71(5), 48-52. <https://doi.org/10.1080/07303084.2000.10605146>
- Tawakal, M. I. (2023). *Evaluasi Program Kebugaran Jasmani Pelajar Beorientasi Kesehatan Mendukung Implementasi Desain Besar Olahraga Nasional (DBON)* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA).