



Analisis Profil Kebugaran Jasmani Siswa Fase D SMP 20 Makassar Berdasarkan Instrumen Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI)

Muhammad Qasash Hasyim¹

¹ Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar

qasash.hasyim@unm.ac.id

Abstrak

Abstrak ini disusun untuk mengukur dan mengevaluasi tingkat kebugaran jasmani siswa SMP 20 Makassar menggunakan standar Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI). Tes dilakukan pada berbagai komponen kebugaran fisik seperti koordinasi mata dan tangan, kekuatan dan daya tahan otot perut, kekuatan ledak otot tungkai, kelincahan, dan daya tahan kardiorespirasi. Hasil tes menunjukkan variasi kemampuan fisik siswa dengan sebagian besar berada dalam kategori sedang hingga baik. Prosedur tes yang valid dan reliabel ini memberikan gambaran objektif kondisi fisik siswa sebagai dasar perencanaan program pembinaan kebugaran jasmani yang terstruktur dan berkelanjutan. Laporan ini diharapkan dapat mendukung peningkatan kualitas kesehatan, prestasi belajar, dan kemampuan olahraga siswa secara menyeluruh di SMP 20 Makassar.

Kata Kunci: kebugaran jasmani, Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI), SMP, Makassar.

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek fundamental dalam perkembangan peserta didik, terutama pada masa remaja awal yang berada pada Fase D (kelas VII–IX). Pada tahap ini, siswa mengalami perubahan fisik, biologis, dan psikologis yang sangat cepat sehingga membutuhkan kondisi kebugaran yang optimal untuk mendukung pertumbuhan, kesehatan, serta kemampuan beradaptasi dalam kegiatan belajar dan aktivitas sehari-hari. Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi melalui Kurikulum Merdeka juga menegaskan pentingnya penguatan Profil Pelajar Pancasila yang salah satunya diwujudkan melalui dimensi berkebhinekaan global dan mandiri, termasuk kemampuan mengelola kesehatan diri melalui aktivitas fisik.

SMP Negeri 20 Makassar sebagai salah satu institusi pendidikan menengah pertama memiliki karakteristik siswa yang beragam dari sisi aktivitas fisik, gaya hidup, dan tingkat partisipasi olahraga. Kondisi lingkungan urban, perubahan pola hidup di era digital, serta meningkatnya penggunaan gawai berpotensi menurunkan aktivitas gerak siswa, sehingga berdampak pada penurunan tingkat kebugaran jasmani. Fenomena ini perlu mendapatkan perhatian serius mengingat kebugaran jasmani yang rendah dapat memengaruhi konsentrasi belajar, kesehatan jangka panjang, serta performa siswa dalam kegiatan olahraga maupun non-olahraga.

Untuk memperoleh gambaran objektif mengenai tingkat kebugaran siswa, diperlukan instrumen pengukuran yang valid dan sesuai karakteristik anak Indonesia. Instrumen Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) merupakan alat ukur standar yang dikembangkan untuk mengukur berbagai komponen kebugaran seperti daya tahan kardiovaskular, daya tahan otot, daya ledak otot tungkai, kelincahan, dan koordinasi.

Penggunaan TKSI memberikan informasi komprehensif terkait kemampuan fisik siswa, sekaligus menjadi acuan bagi guru Pendidikan Jasmani dalam merancang program pembelajaran, intervensi latihan, serta strategi peningkatan aktivitas fisik yang lebih efektif.

Analisis profil kebugaran jasmani siswa Fase D SMP Negeri 20 Makassar menjadi penting untuk mengetahui sejauh mana kondisi kebugaran mereka saat ini, komponen mana yang sudah berkembang baik, serta bagian mana yang masih memerlukan peningkatan. Data ini tidak hanya relevan bagi guru dan pihak sekolah, tetapi juga dapat menjadi dasar dalam perencanaan kebijakan kesehatan sekolah dan pengembangan program pembinaan prestasi olahraga. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi nyata dalam upaya peningkatan kualitas kesehatan dan kebugaran jasmani peserta didik melalui pendekatan ilmiah dan terukur. Kebugaran jasmani merupakan aspek penting yang menunjang kemampuan individu dalam menjalankan aktivitas sehari-hari serta meningkatkan prestasi di bidang olahraga dan akademik. Di tengah perkembangan zaman yang semakin modern, menjaga kebugaran fisik menjadi kebutuhan yang tidak bisa diabaikan, khususnya bagi pelajar yang berada pada masa pertumbuhan. Kondisi kebugaran yang baik memungkinkan siswa untuk lebih fokus dalam belajar dan aktif dalam berbagai kegiatan fisik yang mendukung kesehatan secara menyeluruh.

SMP 20 Makassar sebagai institusi pendidikan yang peduli terhadap perkembangan fisik dan kesehatan siswanya, melaksanakan tes kebugaran jasmani secara berkala menggunakan standar Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI). Tes ini bertujuan untuk mengukur berbagai komponen kebugaran seperti koordinasi mata dan tangan, kekuatan otot, kelincahan, serta daya tahan kardiorespirasi. Melalui pengukuran yang valid dan reliabel, sekolah memperoleh data akurat yang menjadi dasar perencanaan program kebugaran yang sesuai dengan kebutuhan siswa.

Pelaksanaan tes kebugaran jasmani ini juga diharapkan dapat meningkatkan kesadaran siswa akan pentingnya gaya hidup sehat dan aktif, serta mendukung program pemerintah dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia melalui olahraga dan aktivitas fisik. Laporan ini akan memaparkan tujuan, metode pelaksanaan, serta hasil dari tes kebugaran jasmani yang dilaksanakan di SMP 20 Makassar sebagai bentuk evaluasi kondisi fisik siswa dan upaya peningkatan kebugaran yang berkelanjutan.

Adapun tujuan spesifik penelitian ini adalah:

1. Untuk mendeskripsikan secara objektif tingkat kebugaran jasmani siswa Fase D berdasarkan norma penilaian TKSI.
2. Untuk mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan siswa pada setiap komponen tes TKSI Fase D, meliputi daya tahan, kekuatan, daya ledak, kelincahan, kecepatan reaksi, dan koordinasi.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk menganalisis tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 20 Makassar. Data diperoleh secara langsung melalui pelaksanaan seluruh komponen Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase D yang telah distandardisasi oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

1. Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah siswa Sekolah Menengah Atas (SMA/SMK/MA) yang termasuk dalam kategori Fase D. Dalam laporan ini, subjek yang diuji terdiri dari 30 siswa kelas VII b

2. Instrumen Tes

Instrumen yang digunakan adalah seluruh komponen dalam Instrumen Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase D:

1. *Hand and Eye Coordination Test* (Koordinasi Mata dan Tangan)

2. *Sitt up*
3. *Standing Broad Jumpt Test*
4. *T Test* (Kelincahan)
5. *Beep Test*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis profil kebugaran jasmani siswa Fase D berdasarkan komponen-komponen kebugaran yang diukur melalui Instrumen Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI). Hasil pengukuran menunjukkan variasi kemampuan fisik antar komponen, dengan beberapa aspek menunjukkan capaian baik, sementara lainnya masih tergolong rendah. Berikut uraian hasil dan pembahasannya.

Tabel 1. Uji persentase

Komponen Kebugaran	Kategori Baik / Baik Sekali	Kategori Sedang ke Bawah	Persentase Baik / Baik Sekali	Kategori Dominan
Daya Tahan Kardiovaskular	1 siswa (0 Baik Sekali, 1 Baik)	12 siswa (Sedang ke bawah)	7,7%	Sedang
Koordinasi Mata–Tangan	3 siswa (1 Baik Sekali, 2 Baik)	6 siswa (Sedang ke bawah)	33,3%	Sedang
Daya Tahan Otot Perut	5 siswa (Baik)	4 siswa (Sedang ke bawah)	55,56%	Baik
Kelincahan	3 siswa (1 Baik Sekali, 2 Baik)	6 siswa (Sedang ke bawah)	44,4%	Sedang
Daya Ledak Otot Tungkai	8 siswa (1 Baik Sekali, 7 Baik)	1 siswa (Sedang)	88,89%	Baik Sekali / Baik

Hasil Beep Test menunjukkan bahwa hanya 1 siswa (7,7%) yang berada pada kategori Baik, sedangkan 12 siswa berada pada kategori Sedang ke Bawah. Dengan demikian, kategori dominan berada pada tingkat Sedang. Rendahnya daya tahan kardiovaskular ini mengindikasikan bahwa mayoritas siswa memiliki kapasitas aerobik yang belum optimal. Kondisi ini dapat disebabkan oleh rendahnya frekuensi aktivitas fisik intensitas sedang-tinggi dalam keseharian mereka. Pada fase perkembangan remaja, aktivitas fisik yang tidak teratur dan meningkatnya waktu sedentari seperti bermain gawai dapat berkontribusi terhadap lemahnya daya tahan jantung-paru. Temuan ini menunjukkan perlunya intervensi berupa latihan aerobik terstruktur seperti lari interval, pacing run, atau permainan aktif untuk meningkatkan kapasitas kardiorespirasi siswa.

Koordinasi Mata–Tangan Pada komponen koordinasi mata-tangan yang diukur melalui Hand and Eye Coordination Test, tercatat 3 siswa (33,3%) berada pada kategori Baik dan Baik Sekali, sementara 6 siswa berada pada kategori Sedang ke Bawah. Dengan demikian, kategori dominan berada pada tingkat Sedang. Hasil ini menunjukkan bahwa kemampuan koordinatif siswa masih bervariasi dan cenderung belum merata. Variasi tersebut dapat dipengaruhi oleh pengalaman motorik individu, paparan terhadap permainan atau aktivitas olahraga tertentu, serta stimulus lingkungan. Koordinasi merupakan keterampilan motorik kompleks yang membutuhkan integrasi antara persepsi dan gerakan, sehingga perlu latihan spesifik seperti lempar tangkap, permainan bola kecil, serta drill koordinatif lainnya untuk meningkatkan kemampuan ini.

Daya Tahan Otot Perut Komponen daya tahan otot perut yang diuji menggunakan Sit Up Test menunjukkan hasil yang cukup baik, dengan 5 siswa (55,56%) berada pada kategori Baik, sedangkan 4 siswa berada pada kategori Sedang ke Bawah. Kategori dominan pada komponen ini adalah Baik. Temuan ini memperlihatkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kekuatan dan daya tahan inti (core) yang baik. Otot

inti berperan dalam stabilisasi tubuh, postur, serta efektivitas gerakan dalam berbagai aktivitas fisik. Capaian yang positif ini mengindikasikan adanya aktivitas atau rutinitas fisik yang turut melatih otot perut, meskipun program latihan lebih spesifik seperti plank, curl-up, dan latihan stabilisasi tetap diperlukan untuk mempertahankan dan meningkatkan kemampuan ini.

Kelincahan Pada komponen kelincahan yang diuji melalui T-Test, tercatat 3 siswa (44,4%) berada pada kategori Baik dan Baik Sekali, sedangkan 6 siswa berada pada kategori Sedang ke Bawah. Dengan demikian, kategori dominan tetap berada pada tingkat Sedang. Kelincahan merupakan kemampuan penting dalam aktivitas fisik yang membutuhkan perpaduan kecepatan, koordinasi, kekuatan tungkai, serta kesiapan neuromotorik. Dominasi kategori Sedang menunjukkan bahwa kemampuan mengubah arah dan kecepatan secara cepat masih perlu ditingkatkan. Latihan yang disarankan meliputi ladder drill, cone drill, zig-zag run, serta latihan plyometrik.

Daya Ledak Otot Tungkai Komponen daya ledak otot tungkai melalui Standing Broad Jump menunjukkan hasil paling unggul. Sebanyak 8 siswa (88,89%) berada pada kategori Baik hingga Baik Sekali, sedangkan hanya 1 siswa berada pada kategori Sedang. Kategori dominan adalah Baik Sekali/Baik. Tingginya daya ledak otot tungkai mengindikasikan bahwa mayoritas siswa memiliki kekuatan eksplosif yang sangat baik. Kemampuan ini dapat dipengaruhi oleh aktivitas bermain yang bersifat eksplosif seperti melompat, berlari cepat, atau aktivitas keseharian yang melibatkan penggunaan otot tungkai. Meskipun demikian, latihan eksplosif yang terstruktur seperti jump squat, bounding, dan box jump tetap diperlukan untuk menjaga dan meningkatkan performa ini.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis terhadap komponen kebugaran jasmani siswa Fase D SMP Negeri 20 Makassar menggunakan instrumen Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI), diperoleh beberapa temuan penting mengenai kondisi kebugaran fisik siswa. Secara umum, tingkat kebugaran siswa masih menunjukkan variasi yang cukup besar antar komponen, dengan beberapa aspek berada pada kategori baik, sementara lainnya masih relatif rendah. Pertama, komponen daya tahan kardiovaskular menunjukkan capaian terendah dengan hanya 7,7% siswa berada pada kategori Baik, sedangkan mayoritas berada pada kategori Sedang ke Bawah. Hal ini mengindikasikan bahwa kapasitas aerobik siswa masih kurang optimal dan memerlukan perhatian khusus dalam program latihan. Kedua, komponen koordinasi mata-tangan dan kelincahan sama-sama didominasi oleh kategori Sedang, dengan persentase siswa yang mencapai kategori Baik/Baik Sekali masing-masing 33,3% dan 44,4%. Hasil ini menunjukkan bahwa kemampuan motorik kompleks dan kelincahan masih perlu ditingkatkan melalui latihan terstruktur. Ketiga, daya tahan otot perut menunjukkan perkembangan yang lebih baik, dengan 55,56% siswa berada pada kategori Baik. Ini menunjukkan bahwa kekuatan inti siswa relatif memadai dibandingkan komponen lainnya. Komponen dengan capaian tertinggi adalah daya ledak otot tungkai, di mana 88,89% siswa masuk kategori Baik hingga Baik Sekali. Temuan ini menegaskan bahwa kemampuan eksplosif siswa, khususnya pada tungkai, berada pada level yang sangat baik.

Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa siswa memiliki kekuatan otot tungkai dan daya tahan otot perut yang relatif baik, namun masih perlu meningkatkan daya tahan kardiovaskular, koordinasi, dan kelincahan. Oleh karena itu, diperlukan program latihan yang komprehensif dan terarah untuk memastikan perkembangan kebugaran jasmani siswa secara seimbang sesuai tuntutan pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah. **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan puji syukur ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada, Guru PJOK Kota Makassar yang telah memberikan izin, dukungan, dan fasilitas selama proses penelitian. Para atlet Kurash Kota Makassar yang telah bersedia menjadi sampel penelitian dan bekerja sama dengan baik selama pengambilan data. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, yang telah membantu secara langsung maupun tidak langsung dalam penyelesaian penelitian ini. Semoga segala bantuan dan dukungan yang diberikan menjadi amal jariyah dan mendapat balasan dari Allah SWT.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Baechle, T. R., & Earle, R. W. (2018). *Essentials of Strength Training and Conditioning* (4th ed.). Human Kinetics.
- Bompa, T. O., & Haff, G. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training* (5th ed.). Human Kinetics.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126–131.
- Gallahue, D. L., Ozmun, J. C., & Goodway, J. D. (2012). *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults* (7th ed.). McGraw-Hill.
- Giriwijoyo, S., & Sidik, D. Z. (2012). *Ilmu Faal Olahraga*. Rosdakarya.
- Hidayat, D. (2017). *Pembelajaran Pendidikan Jasmani pada Anak Usia Sekolah*. Alfabeta.
- Hoeger, W. K., & Hoeger, S. A. (2014). *Lifetime Physical Fitness and Wellness* (12th ed.). Cengage Learning.
- Johnson, B. L., & Nelson, J. K. (2013). *Practical Measurements for Evaluation in Physical Education*. Burgess.
- Kemenpora RI. (2010). *Panduan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia*. Kemenpora.
- Kemendikbudristek. (2022). *Kurikulum Merdeka: Panduan Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Kemendikbudristek.
- Kemendikbudristek. (2021). *Profil Pelajar Pancasila*. Kemendikbudristek.
- Kovač, M., & Štajer, M. (2020). Physical fitness in school-aged children and adolescents: A review of literature. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(1), 123–130.
- Kraemer, W. J., & Fleck, S. J. (2018). *Optimizing Strength Training*. Human Kinetics.
- Lutan, R. (2014). *Belajar Gerak dan Aktivitas Fisik*. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- Morrow, J. R., Jackson, A. W., Disch, J. G., & Mood, D. P. (2011). *Measurement and Evaluation in Human Performance* (5th ed.). Human Kinetics.
- Nugroho, S. (2015). *Dasar-Dasar Tes dan Pengukuran Olahraga*. Yogyakarta: Andi.
- Prasetyo, Y. (2018). Kebugaran jasmani siswa SMP dan faktor penentunya. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 7(2), 45–56.
- Rizki, M., & Suherman, A. (2020). Profil kondisi fisik siswa sekolah menengah pertama. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 4(1), 33–41.
- Samsudin, S. (2021). *Pendidikan Jasmani untuk Peserta Didik*. Prenada Media.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

Sukadiyanto, & Muluk, D. (2013). Pengantar Teori dan Metodologi Pelatihan Fisik. Yogyakarta: Andi.

Thomas, J. R., Nelson, J. K., & Silverman, S. (2015). Research Methods in Physical Activity (7th ed.). Human Kinetics.

WHO. (2020). Global Recommendations on Physical Activity for Health. World Health Organization.