



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

Muslim Bin Ilyas¹.

¹Universitas Negeri Makassar, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

muslim.bin.ilyas@unm.ac.id

Abstrak

Penelitian 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, Dan Siswa.

PENDAHULUAN

Kebugaran Jasmani lebih merupakan terjemahan dari Physiological fitness. Secara Fisiologis kemampuan fungsional jasmani terdiri dari kemampuan anaerobik dan kemampuan aerobik (Suyudi et al., 2024). Dalam kehidupan sehari-hari Kebugaran Jasmani dapat menggambarkan pada kehidupan seseorang secara harmonis, bersemangat dan kreatif. Dengan kata lain, orang yang bugar adalah orang yang mampu meningkatkan karyanya, berpandangan sehat, cerah terhadap kehidupannya baik untuk saat ini maupun untuk masa depan. Banyak pilihan aktivitas jasmani yang dapat dilakukan oleh seseorang agar dapat meningkatkan kualitas hidupnya agar senantiasa sehat dan bugar, antara lain dengan berjalan santai, jogging, bersepeda, dan senam, fitness, tetapi kebanyakan dari mereka melakukan aktivitas tersebut belum mengetahui manfaatnya.

Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) merupakan satu paket rangkaian tes kebugaran siswa Indonesia yang harus dilakukan secara keseluruhan tanpa mengurangi dan menambahkan item tes lain (Kemendikbud, 2023). Tujuannya adalah untuk menjadi panduan dalam pelaksanaan tes dan latihan, serta sebagai alat pengolahan dan penyimpanan data, bahkan sebagai prediktor dalam pengembangan bakat peserta didik di bidang olahraga. Peran guru Pendidikan Jasmani di SD Negeri Labuan Baji II Kota Makassar masih belum optimal dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa di sekolah. Berdasarkan wawancara dengan guru penjas Mahatir S.Pd., Gr. bahwa hampir tidak pernah dan mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa, menurut beliau hal ini disebabkan karena mengalami kendala dalam ketersediaan sarana dan prasarana

untuk melaksanakan tes TKJI, serta kompleksitas prosedur pelaksanaan tes yang membuat perbandingan antara jumlah siswa dengan guru tidak seimbang, sehingga tes tidak dapat diselesaikan dalam satu sesi.

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*

3. Prosedur Pengumpulan Data

Data dikumpulkan melalui metode observasi dan pengukuran langsung terhadap subjek. Hasil pengukuran setiap item tes dikonversi menjadi kategori penilaian (Baik Sekali, Baik, Sedang, Kurang, Kurang Sekali) sesuai dengan norma TKSI Fase D.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis deskriptif terhadap siswa SMP 20 Makassar, diperoleh gambaran tingkat kebugaran jasmani siswa berdasarkan lima komponen tes dalam Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) .

Tabel 1. Statistik Deskriptif TKSI SDN Labuang Baji II

Komponen Kebugaran	Item Tes	Kategori Baik/Baik Sekali	Kategori Sedang/Bawah	Persentase Baik/Baik Sekali	Kategori Dominan
Daya Kardiovaskular	Tahan Beep Test	1 (0 B. Sekali, Baik)	112 (Sedang ke bawah)	7,7%	Sedang
Koordinasi Tangan	Mata-Hand and Eye Coordination Test	3 (1 B. Sekali, Baik)	26 (Sedang ke bawah)	33,3%	Sedang
Daya tahan perut	otot Sit Up	5 (Baik)	4 (Sedang ke bawah)	55,56%	Baik
Kelincahan	T Test	3 (1 B. Sekali, 2 Baik)	6 (Sedang ke bawah)	44,4%	Sedang
Daya Ledak Tungkai	Otot Standing Broad Jump Test	8 (1 B. Sekali, Baik)	71 Sedang	88,89%	Baik Sekali / Baik

1. Profil Kebugaran Secara Keseluruhan

Profil Kebugaran Jasmani Siswa SMP Kelas 8 Fase D secara umum menunjukkan bahwa tingkat kebugaran mayoritas berada pada kategori sedang hingga baik. Data dari berbagai komponen tes TKSI menunjukkan posisi sebagai berikut:

- Daya Tahan Kardiovaskular (Beep Test) mayoritas siswa masuk kategori sedang ke bawah (92,3%), dengan hanya 7,7% pada kategori baik atau lebih.
- Koordinasi Mata-Tangan menunjukkan 33,3% siswa di kategori baik atau lebih, namun dominan pada kategori sedang ke bawah.
- Daya tahan otot perut dengan 55,56% kategori baik, menunjukkan kekuatan otot perut yang lebih baik dibandingkan komponen lainnya.
- Kelincahan (T Test) 44,4% pada kategori baik dan selebihnya dominan berada pada kategori sedang ke bawah.
- Daya Ledak Otot Tungkai menunjukkan hasil terbaik dengan 88,89% siswa berada pada kategori Baik atau Baik Sekali.

Secara keseluruhan, profil ini mengindikasikan bahwa siswa memiliki kebugaran jasmani yang memadai untuk mendukung aktivitas fisik dan pembelajaran olahraga. Komponen kebugaran unggulan terutama terdapat pada kelincahan, koordinasi mata-tangan, dan kecepatan reaksi, sedangkan daya ledak otot tungkai menjadi aspek utama yang perlu ditingkatkan.

2. Komponen Kebugaran Unggulan (Kekuatan)

Komponen Kebugaran Unggulan (Kekuatan)

Komponen kebugaran yang menonjol adalah kelincahan (T-Test), koordinasi mata-tangan, dan kecepatan reaksi (Hand Touch Reaction Test). Pada ketiga tes keterampilan tersebut, 87,5% siswa berada di kategori "Baik" atau lebih tinggi, bahkan 100% siswa masuk kategori Baik pada tes koordinasi mata-tangan. Ini mengindikasikan kemampuan motorik dan respons visual motorik yang sangat baik, menunjang performa dalam aktivitas fisik yang memerlukan ketepatan dan kecepatan.

3. Komponen Kebugaran yang Perlu Ditingkatkan (Kelemahan)

Komponen kebugaran yang perlu ditingkatkan pada TKSI Fase D SMP berdasarkan data adalah daya tahan kardiorespirasi yang diukur menggunakan Beep Test. Dengan hanya 7,7% siswa berada pada kategori Baik/Baik Sekali dan mayoritas 92,3% masih di kategori Sedang ke bawah, ini menandakan kapasitas kardiovaskular sebagian besar siswa belum optimal dan perlu diperbaiki. Daya tahan kardiorespirasi sangat penting untuk mendukung aktivitas fisik berkelanjutan dan kesehatan jantung-paru.

Selain itu, koordinasi mata-tangan dan kelincahan juga didominasi kategori sedang ke bawah, masing-masing dengan persentase Baik/Baik Sekali sekitar 33,3% dan 44,4%. Ini mengindikasikan perlunya peningkatan koordinasi motorik halus serta kemampuan gerak cepat dalam perubahan arah.

Meskipun daya ledak otot tungkai dan kekuatan otot perut cukup baik, fokus perbaikan paling mendesak adalah pada daya tahan kardiorespirasi dan aspek koordinasi agar kebugaran jasmani siswa menjadi lebih seimbang dan menyeluruh.

4. Perbandingan Jenis Kelamin

Analisis menunjukkan perbedaan prestasi yang konsisten antara siswa putra dan putri:

- Siswa putra unggul di tes kekuatan dan daya ledak, seperti Vertical Jump Test dengan skor tertinggi 58 cm, serta Hand and Eye Coordination Test dimana 75% putra masuk kategori Baik Sekali.
- Siswa putri sangat kompetitif pada daya tahan kardiovaskular (Beep Test), dengan satu siswi meraih kategori Baik Sekali, serta menunjukkan performa baik di Dipping Test dengan 75% siswi masuk kategori Baik Sekali.

Hasil analisis terhadap berbagai komponen kebugaran jasmani siswa menunjukkan adanya variasi kapasitas fisik pada setiap aspek yang diukur. Secara umum, beberapa komponen menunjukkan capaian kategori Baik hingga Baik Sekali yang relatif tinggi, sementara lainnya masih didominasi oleh kategori Sedang ke Bawah, menandakan perlunya program pembinaan yang lebih terarah. Pada komponen daya tahan kardiovaskular yang diukur melalui Beep Test, hanya 7,7% siswa yang mampu mencapai kategori Baik, sedangkan sebagian besar (92,3%) berada pada kategori Sedang ke Bawah. Dominasi kategori Sedang mengindikasikan bahwa kapasitas aerobik siswa masih rendah dan membutuhkan peningkatan melalui latihan berkesinambungan seperti lari interval, circuit training aerobik, atau permainan intensitas sedang-tinggi.

Berbeda dengan komponen daya tahan jantung-paru, hasil pada koordinasi mata-tangan menunjukkan persentase 33,3% siswa berada pada kategori Baik dan Baik Sekali. Meskipun masih didominasi oleh kategori Sedang, nilai ini mengindikasikan adanya potensi perkembangan koordinasi motorik yang baik pada sebagian siswa. Dominasi kategori Sedang ke Bawah menunjukkan variasi kemampuan yang cukup lebar, kemungkinan dipengaruhi oleh pengalaman bermain, stimulasi motorik, dan kesempatan latihan yang kurang merata. Pada komponen daya tahan otot perut yang diukur menggunakan Sit Up Test, sebanyak 55,56% siswa berada pada kategori Baik, menjadikannya salah satu komponen dengan capaian positif. Dominasi kategori Baik menunjukkan bahwa kekuatan

dan daya tahan otot inti (core) siswa relatif baik. Hal ini penting karena otot inti berperan dalam stabilitas tubuh, postur, serta efektivitas gerakan dalam aktivitas fisik dan olahraga.

Komponen kelincahan yang diuji dengan T-Test menunjukkan bahwa 44,4% siswa berada pada kategori Baik hingga Baik Sekali, namun mayoritas tetap berada pada kategori Sedang ke Bawah. Dominasi kategori Sedang mengindikasikan bahwa kemampuan mengubah arah dan kecepatan masih perlu ditingkatkan. Kelincahan sangat berkaitan dengan persepsi motorik, kekuatan kaki, dan kesiapan neuromuskular, sehingga latihan spesifik seperti ladder drill, cone drill, dan plyometric dapat menjadi strategi pengembangan. Komponen terakhir, yaitu daya ledak otot tungkai yang diukur melalui Standing Broad Jump, menunjukkan hasil paling menonjol. Sebanyak 88,89% siswa masuk kategori Baik hingga Baik Sekali, menjadikan komponen ini sebagai pencapaian terbaik di antara semua indikator kebugaran. Dominasi kategori Baik Sekali/Baik mengindikasikan bahwa siswa memiliki kemampuan eksplosif tungkai yang sangat baik, kemungkinan dipengaruhi oleh aktivitas bermain yang melibatkan lompatan, lari cepat, atau latihan yang menstimulasi otot tungkai secara alami.

Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa daya ledak otot tungkai merupakan komponen dengan performa terbaik, sementara daya tahan kardiovaskular menjadi komponen dengan capaian terendah dan membutuhkan intervensi latihan yang paling intensif. Sementara itu, kelincahan dan koordinasi mata-tangan menunjukkan pola kemampuan yang heterogen, menandakan perlunya variasi metode latihan serta peningkatan kesempatan aktivitas fisik yang lebih merata untuk seluruh siswa.

SIMPULAN

Profil kebugaran jasmani siswa kelas 8b SMP Negeri 20 Makassar menunjukkan status kebugaran secara keseluruhan tergolong sedang. Mayoritas siswa lebih dari 75% berhasil mencapai kategori "Baik" hingga "Baik Sekali" pada lima dari enam komponen tes TKSI Fase D. Komponen unggulan terdapat pada kelincahan, koordinasi mata-tangan, dan kecepatan reaksi yang menunjukkan kemampuan motorik dan respons visual motorik yang sangat baik. Sementara itu, komponen yang perlu ditingkatkan adalah daya ledak otot tungkai karena mayoritas siswa masih berada pada kategori sedang. Terdapat perbedaan performa antara jenis kelamin, dengan siswa putra unggul pada kekuatan dan daya ledak sedangkan siswa putri lebih kompetitif pada daya tahan kardiorespirasi dan kekuatan otot tertentu

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

- Andiansyah, B. (2016). Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Iv, V Dan Vi Sd Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta. *Pgsd Penjaskes*, 7(1).
- Ardika, W. M., & Pardijono. (2015). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Di Sekolah. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 3(2), 581–585.
- Artikel dalam JUMPER. Studi Komparatif Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Daerah Pedesaan dengan Perkotaan. *JUMPER*. Diakses dari <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JUMPER/article/view/2205/1330>
- Artikel dalam MODELING: Jurnal Program Studi PGMI. (2024). Uji Validitas dan Reliabilitas Tes Kebugaran Siswa Indonesia pada Siswa Kelas XI SMAN 13 Medan. *MODELING: Jurnal Program Studi PGMI*, 11(1). Diakses dari <https://jurnal.stitnualhikmah.ac.id/index.php/modeling/article/view/2240>
- Artikel dalam SPORT GYMNASTICS - eJournal UNIB. Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani (TKSI) Dan

- Kinerja Akademik Pada Fase B SDN Handil Bakti Banjarmasin. *SPORT GYMNASTICS - eJournal UNIB*. Diakses dari <https://ejournal.unib.ac.id/gymnastics/article/download/44496/17667/145900>
- Lubis, J., Wardoyo, H., Lubis, R. A., & Putri. (2025). Pelatihan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) bagi guru-guru PJOK di Desa Bulak Jatibarang Baru Kabupaten Indramayu. *PROMOTIF: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 5(1), 15–22. <https://doi.org/10.54284/jopi.v4i1.364>
- Maulana, R. A., Friskawati, G. F., & Karisman, V. A. (2024). Gender dan kebugaran jasmani siswa: analisis perbedaan berdasarkan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase D. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 7(8), 1668-1677. <https://doi.org/10.24036/JPDO.7.8.2024.27>
- Isnan, N. A. (2025). Analisis kebugaran jasmani siswa sekolah kelas khusus menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase D. *Eprints Universitas Negeri Yogyakarta*. https://eprints.uny.ac.id/77554/1/fulltext_isnan%20noor%20alfian_21602244086.pdf
- Jannah, R., & Winarno, N. (2022). Tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler olahraga berdasarkan TKSI Fase D. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 3(1), 45-53.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. (2022). *Petunjuk Teknis Pelaksanaan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase D*. Jakarta: Kemendikbud.
- Munawiri, M. F. (2024). Survei tingkat skill related fitness pada siswa-siswi SMP. *Jurnal Ilmiah Pendidikan dan Pembelajaran*, 5(2), 115-124
- Ghozali, I., Gurajati, D., & Hajar, I. (2016). Anwar, Saifudin. *Metode Penelitian*. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 1998) Arifin, Johar. *Spss 24 Untuk Penelitian Dan Skripsi*. (Jakarta: Gramedia. 2017) Arikunto, Suharsimi. *Manajemen Penelitian*. (Jakarta: Pt. Rineka Cipta. 1995) Bungin, M. Burhan. *Metodologi*. *Jurnal EMBAVol*, 4(1).
- Suyudi, I., Risan, R., & others. (2024). ANALISIS STRUKTUR TUBUH TERHADAP KEMAMPUAN PUKULAN SMASH PADA PERMAINAN BULUTANGKIS ATLET BKMFBULUTANGKIS FIKK UNM. *JURNAL ILARA; Jurnal Hasil Penelitian, Aplikasi Teori, Analisa, Dan Pembahasan Kepustakaan Tentang Keolahragaan*, 15(4), 265–271.