

## EDUKASI GURU PJOK TENTANG TES KEBUGARAN PELAJAR NUSANTARA (TKPN) DI KABUPATEN INDRAMAYU JAWA BARAT

Nur Fitranto<sup>1</sup>, Andri irawan<sup>2</sup>, Muchtar Hendra H<sup>3</sup>, Eko Prabowo<sup>4</sup>, Andri Paranoan<sup>5</sup>

<sup>1-4</sup>Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta

<sup>5</sup>Akademi Olahraga Prestasi Nasional

Email: [nurfitranto@unj.ac.id](mailto:nurfitranto@unj.ac.id)

(Submission Track: Received: 06-08-2025, Final Revision: 12-10-2025, Available Online: 30-10-2025)

**ABSTRACT.** Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mengedukasi guru-guru Pendidikan Jasmani di Kabupaten Indramayu, Jawa Barat, mengenai pelaksanaan dan prosedur *Tes Kebugaran Pelajar Nusantara* (TKPN). Program dilaksanakan dengan pendekatan partisipatif langsung melalui beberapa tahapan, yaitu survei lokasi, presentasi, sesi tanya jawab, serta demonstrasi pelaksanaan tes TKPN. Data diperoleh melalui instrumen pretest dan posttest untuk mengukur peningkatan pemahaman peserta. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan signifikan terhadap pengetahuan guru, dengan nilai rata-rata posttest (82) mengalami kenaikan sebesar 45 poin dibandingkan nilai pretest (37). Temuan ini mengindikasikan bahwa kegiatan edukasi yang dilakukan efektif dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan guru terhadap pelaksanaan TKPN. Hasil program juga menegaskan pentingnya penyelenggaraan kegiatan edukatif secara berkelanjutan untuk memperkuat kompetensi guru dalam melaksanakan tes kebugaran secara standar, guna mendukung peningkatan kualitas pendidikan jasmani dan kebugaran siswa di sekolah.

**KEYWORDS.** pendidikan jasmani; TKPN; pelatihan guru; kebugaran pelajar; pengabdian masyarakat

**ABSTRACT.** This community service program aims to educate Physical Education teachers in Indramayu Regency, West Java, about the implementation and procedures of the *Tes Kebugaran Pelajar Nusantara* (TKPN) or the National Student Fitness Test. The activity was carried out through a direct participatory approach involving several stages: site survey, presentation, discussion, and demonstration of the TKPN protocol. Data were collected using pretest and posttest instruments to measure the teachers' understanding. The results showed a significant increase in participants' comprehension, with the average posttest score (82) improving by 45 points compared to the pretest (37). This finding indicates that the program effectively enhanced teachers' knowledge and skills in administering the TKPN. The outcomes also emphasize the need for continuous educational initiatives to strengthen teachers' capacity in conducting standardized fitness assessments for students, which in turn supports the improvement of health and physical education quality in schools.

**KEYWORDS:** physical education; TKPN; teacher training; student fitness; community service



## **1. PENDAHULUAN**

Pada dasarnya, setiap orang memiliki kewajiban untuk memenuhi kebutuhan kesehatannya. Banyak faktor yang mempengaruhi kebugaran manusia, termasuk makanan, aktivitas, dan istirahat. Selain itu, berolahraga secara teratur sangat penting untuk meningkatkan kebugaran karena berolahraga mengeluarkan racun atau toksin dari tubuh seseorang melalui keringat yang dihasilkan setelah berolahraga. Giriwijoyo (2007) menjelaskan bahwa Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (meningkatkan kualitas hidup). Orang yang berolahraga secara teratur juga dapat dikaitkan dengan tingkat kebugaran jasmani mereka, karena biasanya orang yang berolahraga secara teratur memiliki tingkat kebugaran yang baik, dan jika tingkat kebugaran mereka meningkat, secara otomatis tingkat kesejahteraan mereka akan meningkat.

Salah satu kebutuhan hidup manusia adalah kebugaran jasmani, yang berkaitan dengan kemampuan tubuh untuk berfungsi dalam pekerjaan dan bergerak secara efisien dan optimal. Anak dan orang dewasa tidak sama dalam hal aktivitas fisik. Alat tes kebugaran jasmani digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani seseorang. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) diputuskan untuk digunakan di seluruh wilayah Indonesia pada tahun 1984 di Lokakarya Kebugaran Jasmani. Depdiknas (2007:17) menyatakan bahwa pengukuran dapat digunakan untuk menentukan dan mengevaluasi tingkat kebugaran seseorang. Tes kebugaran jasmani digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran seseorang. Tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) telah cukup lama di Indonesia, sehingga muncul beberapa instrumen baru yang dapat dengan mudah digunakan oleh guru-guru Pendidikan jasmani di Indonesia dengan nama Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN). TKPN sendiri digagas oleh Kemenpora (Kementerian Pemuda dan Olahraga) dengan maksud untuk mencari bibit-bibit calon atlet masa depan yang bisa dinilai dari kebugaran jasmaninya. Penyelenggaraan TKPN di sekolah disalurkan melalui tenaga pendidik yang mengajar PJOK (Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan).

Kebugaran jasmani sendiri adalah salah satu faktor penting bagi siswa untuk dapat melakukan berbagai aktivitas fisik dan olahraga. Kebugaran jasmani juga mendorong siswa untuk dapat berprestasi baik secara kognitif, afektif, maupun psikomotor.

Kebugaran jasmani tak hanya penting bagi atlet, namun juga bagi seluruh siswa untuk dapat melakukan berbagai aktivitas fisik setiap harinya. Di era revolusi industri 5.0, tes kebugaran jasmani ini diharapkan akan menjadi alternatif untuk tes kebugaran pelajar di Indonesia. Tes ini bertujuan untuk mengukur kemampuan fisik siswa, seperti kecepatan, daya tahan, kekuatan, kelincahan, dan keseimbangan.

Berikut adalah macam-macam tes TKPN untuk menilai kebugaran jasmani pelajar Indonesia:

1. Tes IMT (Indeks Massa Tubuh)/Antropometri, pengukuran dimensi tubuh pelajar untuk menilai status gizinya
2. Tes V Sit Reach, melibatkan gerakan mendorong kedua tangan ke depan saat duduk tegak.
3. Tes Sit Up 60 Detik, melakukan sebanyak mungkin sit up (mengangkat tubuh dengan posisi telentang dengan kaki ditekuk) dalam waktu 60 detik.
4. Tes Squat Thrust 30 Detik, melakukan sebanyak mungkin squat thrust (kombinasi squat dan push-up tanpa menggunakan peralatan tambahan) dalam waktu 30 detik.
5. Tes PACER (Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run), uji kebugaran fisik yang mengukur daya tahan kardiorespirasi. Peserta berlari sejauh mungkin dalam waktu yang ditentukan, dan tingkat kesulitannya meningkat secara bertahap.

### **Kabupaten Indramayu**

Apabila melihat letak geografisnya Kabupaten Indramayu terletak antara 107°52' - 108°36' Bujur Timur dan 6°15' – 6°40' Lintang Selatan, dengan luas wilayah 2.040,110 Km<sup>2</sup>. Batas-batas wilayah Kabupaten Indramayu sebagai berikut :

- Sebelah Utara berbatasan dengan Laut Jawa
- Sebelah Selatan berbatasan dengan Kabupaten Sumedang, Kabupaten Majalengka dan Kabupaten Cirebon
- Sebelah Timur berbatasan dengan Laut Jawa dan Kabupaten Cirebon
- Sebelah Barat berbatasan dengan Kabupaten Subang

Dengan kondisi geografis sebagaimana diuraikan di atas, maka daerah Indramayu mempunyai potensi mempunyai masalah kesehatan yang cukup kompleks. Migrasi penduduk yang dinamis terkait dengan banyaknya penduduk yang mencari pekerjaan di

Jakarta maupun sebagai TKW/TKI semakin mempertinggi risiko keluar-masuknya penyakit. Sebagai daerah yang dilalui jalur lalu-lintas kendaraan antar kota di pulau Jawa (Jalur Pantura) yang sangat panjang, mempunyai dampak yang sangat besar terhadap keluar-masuknya penyakit menular. Dampak lain adalah dengan banyaknya kendaraan yang lewat, akan menyebabkan kualitas udara khususnya di kawasan pantura menjadi rendah karena tingginya kandungan emisi bahan bakar kendaraan.

Giriwijoyo & Zafar, (2012) menjelaskan bahwa kesegaran atau kebugaran jasmani adalah merupakan keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu dan/atau terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama. Beberapa penelitian mengatakan kebugaran jasmani dapat ditingkatkan dengan aktivitas olahraga (Prativi et al., 2013; Syahputra et al., 2017) Pendapat lain mengatakan kebugaran jasmani berkaitan dengan prestasi (Aprilianto & Fahrizqi, 2020) Rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa di Indonesia, memang bukan permasalahan baru, namun apabila dibiarkan akan berdampak pada hal lain yang lebih parah.

Tubuh yang memiliki kebugaran jasmani yang baik, maka tubuh tersebut pasti sehat dan sebaliknya tubuh yang sehat belum tentu memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik. Dengan tubuh bugar, maka pasti sehat, dengan sehat tubuh akan mampu bekerja dengan tenang, senang dan penuh semangat yang akhirnya produktivitas kerja akan meningkat, pendapatan akan meningkat dan kesejahteraan juga meningkat. (Mashud, 2018) Khusus pada pelajar atau siswa dengan tubuh memiliki kebugaran jasmani yang baik, pastinya siswa akan sehat, dengan sehat belajar menjadi tenang, fokus, dan bertambah semangat (proses belajar akan berjalan dengan lancar) yang semoga akhirnya prestasi belajar juga akan meningkat. Berdasarkan fakta tentang keberadaan kebugaran jasmani siswa di atas, dan betapa pentingnya arti kebugaran jasmani bagi diri siswa dan manusia pada umumnya, maka dipandang perlu dan sangat mendesak adanya pemikiran tentang analisis masalah guru PJOK dalam mewujudkan tujuan kebugaran jasmani siswa di sekolah. Hasil analisis khusus pada hambatan guru dalam mewujudkan ketercapaian kebugaran jasmani pada siswa ini, nantinya akan menjadi pijakan berfikir dan bertindak menentukan solusi terbaik, guna mewujudkan tingkat kebugaran jasmani.

### **Permasalahan Mitra**

Beban penyakit ganda merupakan permasalahan kesehatan yang dihadapi akhir-akhir ini, pola penyakit yang diderita oleh masyarakat sebagian besar adalah penyakit infeksi menular seperti infeksi saluran pernafasan atas (ISPA) demam berdarah dengue (DBD) diare, penyakit kulit dll. Tapi diwaktu yang bersamaan terjadi peningkatan penyakit tidak menular seperti penyakit jantung dan pembuluh darah, stroke, diabetes militus dan kanker Terjadinya beban ganda ini disertai dengan meningkatnya jumlah penduduk, perubahan struktur umur penduduk yang ditandai dengan meningkatnya penduduk usia produktif dan usia lanjut, serta gaya hidup yang cenderung tidak sehat, maka berdasarkan uraian tersebut di atas prioritas masalah kesehatan di Kabupaten Indramayu berdasarkan permasalahan yang ada sebagai berikut :

1. upaya Peningkatan kesehatan ibu dan anak
2. Penanggulangan penyakit menular
3. Penyehatan lingkungan dan perilaku hidup bersih dan sehat
4. Peningkatan kualitas pelayanan kesehatan serta perluasan cakupan jaminan kesehatan menyeluruh
5. Peningkatan upaya kesehatan promotif dan preventif (paradigma sehat)
6. Peningkatan aspek kebugaran untuk anak dan ibu sebagai upaya pencegahan berbagai penyakit
7. belum Banyaknya pengukur kebugaran untuk semua lapisan masyarakat
8. belum paham mengenai cara dan bentuk pengukuran dalam kebugaran
9. tidak tersedianya waktu khusus untuk melaksanakan pengukuran kebugaran bagi siswa disekolah
10. jumlah guru dengan siswa yang terlampaui jauh untuk dilaksanakan pengukuran kebugaran

Kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan solusi dari permasalahan yang ada di guru-guru Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dimana perlunya peningkatan pemahaman dan kemampuan para guru dalam menentukan instrumen dan melaksanakan instrumen kebugaran dengan norma yang tepat. Hanya melalui pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) yang efektif di sekolah yang dapat dicapai peningkatan kesegaran jasmani siswa. PJOK yang efektif menjamin pencapaian tujuan pendidikan nasional secara konsisten. Oleh karena itu,

guru memiliki fungsi, peran, dan kedudukan yang sangat strategis untuk menjalankan pembelajaran sesuai dengan prinsip-prinsip profesionalitas. Mereka juga berperan penting dalam pengembangan kualitas SDM. Dengan adanya target diatas pengusul kegiatan memberikan salah satu lusi dengan mengadakan sosialisasi tes dan pengukuran Kebugaran Pelajar Nusantara kepada guru-guru di kabupaten Indramayu.

### **METODE**

Metode kegiatan ini berupa pelatihan dan pendampingan kepada guru PJOK didaerah untuk menerapkan hasil pelatihan dalam rangka meningkatkan pengetahuan guru PJOK dalam melakukan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara.

Berikut ini adalah tahapan pelatihan yang dilakukan:

1. Tahap Persiapan
  - a. Survey
  - b. Pemantapan dan penentuan lokasi dan sasaran
  - c. Penyusunan bahan/materi pelatihan, yang meliputi: makalah dan modul untuk kegiatan pelatihan
2. Tahap pelaksanaan pelatihan dilakukan, penjelasan tentang pelaksanaan Tes, yang berupa Sit Reach Tes, Sit-up, Squast Trust dan Bleep Tes yang bertujuan untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN)
3. Metode Pelatihan Untuk melaksanakan kegiatan tersebut digunakan beberapa metode pelatihan, yaitu:
  - a) Presentasi dan Tanya Jawab, metode ini dipilih untuk menjelaskan tentang tes yang digunakan untuk mengetahui tingkat kebugaran. Metode tanya jawab penting bagi para peserta pelatihan, baik disaat menerima penjelasan tentang teori maupun mempraktekkannya.
  - b) Demonstrasi, metode demonstrasi ini penting bagi para peserta pelatihan, mendemonstrasi bentuk tes Sit Reach Tes, Sit-up, Squast Trust dan Bleep Tes, Metode ini digunakan untuk menjelaskan suatu proses tentang pelaksanaan Tes kebugaran pelajar nusantara secara bertahap. Latihan / Praktek atau tutorial Pada metode ini peserta mempraktekkan langsung
4. Tahap Evaluasi Tahap evaluasi dilakukan untuk memberikan solusi dari permasalahan yang dihadapi oleh guru, dan meningkatkan pengetahuan dalam

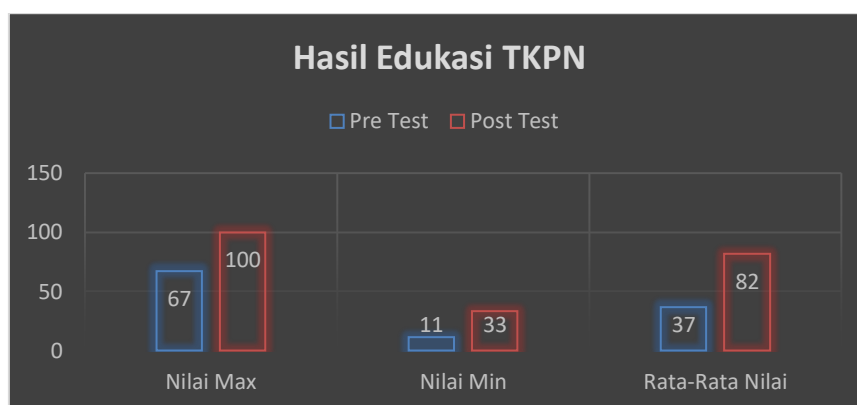
melakukan tes kebugaran pelajar nusantara. tahap ini diukur melalui pemberian tes berupa Pre tes dan pos Tes

### HASIL PENGABDIAN

Kegiatan pkm dilaksanakan secara tatap muka dan praktek lapangan dengan melibatkan 2 orang mahasiswa. dilaksanakan dengan mitra Guru-Guru PJOK kabupaten Indramayu kategori usia 20-45 tahun berjumlah 30 orang guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Adapun pelaksanaan edukasi kepada guru-guru mengenai tes kebugaran pelajar Nusantara terlihat antusias untuk menjalani kegiatan terbukti kegiatan berjalan dengan lancar dan selesai tanpa adanya hambatan. Metode pelaksanaan kegiatan menggunakan metode pretest dan posttest dengan menggunakan aplikasi quizziz.com untuk memudahkan dan memberikan informasi dengan penggunaan aplikasi sehingga di awal dan akhir pertemuan guru-guru diberikan 9 pertanyaan sederhana mengenai Tes Kebugaran Pelajar Nusantara. Berikut hasil data Test yang di lakukan dalam proses Pengabdian kepada Masyarakat Edukasi Guru-Guru PJOK kabupaten Indramayu mengenai Tes Kebugaran Pelajar Nusantara

Tabel 1. Deskripsi Nilai Pretest dan Posttest

Data Nilai	Pretest	Posttest
Max	67	100
Min	11	33
rata-rata	36	82



**Gambar 1. Grafik Deskripsi Nilai Pretest-Posttest**

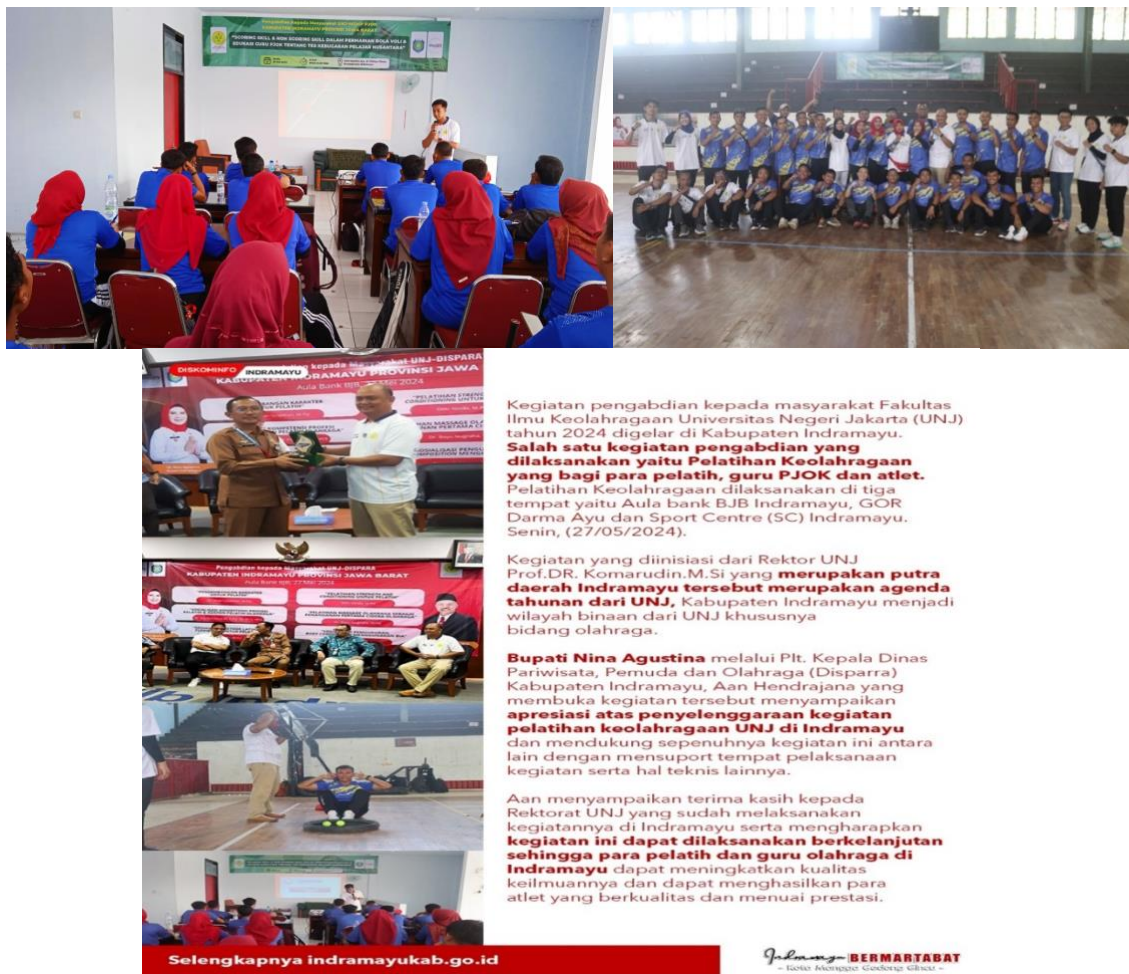
Berdasarkan hasil nilai=Nilai posttest–Nilai pretest =82–37 diperoleh hasil = 45 Kenaikan nilai sebanyak 45 point mengindikasikan bahwa rata-rata nilai tes kebugaran

## SELEBRASI Jurnal Pengabdian Masyarakat November- 57

Nur Fitranto, Andri Irawan, Muchtar Hendra H, Eko Prabowo, Andri Paranoan

pelajar Nusantara naik dari pretest ke posttest. Secara umum, kenaikan nilai ini menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan kepada guru PJOK berhasil meningkatkan pemahaman atau keterampilan mereka dalam mengevaluasi dan meningkatkan kebugaran pelajar. Guru PJOK yang lebih terlatih dalam mengelola tes kebugaran dapat memberikan evaluasi yang lebih akurat dan bermanfaat bagi pelajar. Bupati ibu Nina Agustina pun memberikan apresiasi dan dukungan atas kegiatan yang dilakukan dengan penyediaan fasilitas olahraga yang dapat dimanfaatkan untuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Hal ini tercantum dalam media online indramayu.go.id sehingga kebermanfaatn kegiatan pengabdian ini cukup baik untuk guru-guru PJOK di Kabupaten indramayu <https://indramayukab.go.id/tingkatkan-mutu-dan-prestasi-atlet-disparra-dan-unj-gelar-pelatihan-keolahraaan/>

### Foto-Foto Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat



Gambar 2. Edukasi Guru PJOK tentang Tes Kebugaran Pelajar Nusantara di Kabupaten Indramayu

## **KESIMPULAN**

Edukasi ini dapat mendukung tujuan nasional untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran pelajar di seluruh Nusantara. Setelah melalui proses edukasi yang cukup guru-guru di kabupaten Indramayu mengalami peningkatan pemahaman mengenai Tes Kebugaran Pelajar Nusantara. Dengan adanya program pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Universitas Negeri Jakarta guru-guru semakin antusias tentang kebaruan-kebaruan informasi atau keilmuan sehingga diharapkan program seperti ini semaikin sering di lakukan untuk para guru dan murid.

## **REFERENSI**

- Aprilianto, M. V., & Fahrizqi, E. B. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Ukm Futsal Universitas Teknokrat Indonesia. *Journal Of Physical Education*, 1(1), 1–9. <https://doi.org/10.33365/joupe.v1i1.122>
- Giriwijoyo dan sidik zafar 2012. Ilmu kesehatan olahraga bandung PT remaja rosdakarya.
- Giriwijoyo, Santosa, dkk. (2007). Ilmu Kesehatan Dan Olahraga. Bandung : Tim Pengajar Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia
- Mashud (2018), ANALISIS MASALAH GURU PJOK DALAM MEWUJUDKAN TUJUAN KEBUGARAN JASMANI. *Multilateral* vol 17 No 2, 77-85
- Prativi, G. O., Soegiyanto, & Sutardji. (2013). Pengaruh Aktivitas Olahraga terhadap Kebugaran Jasmani. *Journal of Sport Sciences and Fitness* 2 (3), 32 - 36. <https://doi.org/10.15294/JSSF.V2I3.3870>