


Sosialisasi dan Pelatihan Model Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) Bagi Siswa SMP Kristen 2 Mollo Utara

¹⁾Ramona Mathias Mae, ²⁾Alventur Baun, ³⁾Yahya Jecson Palinata*

^{1,2,3)}Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Kristen Artha Wacana, NTT, Indonesia
Email Corresponding: yahyajecsonpalinata@gmail.com*

INFORMASI ARTIKEL	ABSTRAK
Kata Kunci: Sosialisasi Pelatihan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara	Kebugaran jasmani merupakan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani. Dalam meningkatkan kebugaran jasmani seseorang selayaknya dilakukan sejak usia dini melalui program-program aktivitas fisik yang baik, benar, terukur, dan teratur. Semakin banyak aktivitas fisik dan olahraga yang dilakukan seseorang, maka akan semakin baik pula tingkat kebugaran jasmaninya. Tujuan dari PKM ini adalah mensosialisasikan dan pelatihan model Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) bagi siswa SMP Kristen 2 Mollo Utara. Metode ceramah dan demonstrasi yang digunakan pada kegiatan PKM ini dengan tahapan persiapan, sosialisasi dan pelatihan. Hasil PKM pada tahapan sosialisasi yaitu Guru penjasorkes dan siswa-siswi memperoleh pengetahuan akan langkah-langkah pelaksanaan model Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) dan hasil pelatihannya, siswa mampu mendemonstrasikan setiap item tes TKPN dengan hasil Indeks Massa Tubuh (IMT) untuk siswa putra dan putri berada pada kategori status gizi normal, hasil <i>V-Sit and Reach dan Sit Up</i> untuk siswa putra dan putri berada pada kategori baik, hasil <i>Squat Thrust dan Pacer Test</i> untuk siswa putra dan putri berada kategori cukup. Melalui hasil TKPN tersebut maka siswa harus dibiasakan untuk dapat berolahraga yang baik, benar rutin terukur, dan teratur, dalam meningkatkan kebugaran jasmaninya.
Keywords: Socialization Training Nusantara Student Fitness Test	Physical fitness is a physical ability that can adjust the function of the body's organs to physical tasks. Improving one's physical fitness should be done from an early age through physical activity programs that are good, correct, measurable, and regular. The more physical activity and exercise a person does, the better their physical fitness level will be. The purpose of this PKM is to socialize and train the Student Fitness Test Nusantara (TKPN) model for students of SMP Kristen 2 Mollo Utara. The lecture and demonstration method used in this PKM activity with the stages of preparation, socialization and training. The results of PKM at the socialization stage are that PE teachers and students gain knowledge of the steps for implementing the Student Fitness Test Nusantara (TKPN) model and the results of the training, students are able to demonstrate each TKPN test item with the results of Body Mass Index (BMI) for male and female students in the normal nutritional status category, the results of <i>V-Sit and Reach and Sit Up</i> for male and female students are in the good category, the results of <i>Squat Thrust and Pacer Test</i> for male and female students are in the sufficient category. Through the TKPN results, students must be familiarized with being able to exercise properly, properly measured routines, and regularly, in improving their physical fitness.
	This is an open access article under the CC-BY-SA license.
	

I. PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan atau Penjasorkes memiliki peranan penting dalam memberikan kesempatan kepada setiap individu untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan yang dilakukan secara sistematis dengan tujuan untuk ketercapaian sistem pendidikan nasional. Pendidikan jasmani merupakan instrument yang efektif untuk mendidik siswa, baik secara fisik, emosional, sosial dan intelektual dengan menyediakan pengalaman belajar kepada siswa berupa aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang direncanakan secara sistematis guna merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik, keterampilan motorik, kebugaran jasmani, keterampilan

berpikir, emosional, dan sosial (Mae et al., 2023). Melalui aktivitas fisik, bermain dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana sangat penting sebab akan sangat memberikan kontribusi terhadap pertumbuhan peserta didik (Siregar et al., 2024).

Kebugaran jasmani merupakan 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. Kebugaran jasmani melalui aktivitas fisik dan olahraga di lingkungan sekolah memberikan dampak positif terhadap prestasi belajar siswa baik secara afektif, kognitif dan psikomotor (Novero et al., 2022). Tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat dilakukan melalui aktivitas berolahraga yang berperan penting dalam mengembangkan kemampuan, kesanggupan, dan daya tahan diri (Tambunan et al., 2024). Dalam meningkatkan kebugaran jasmani seseorang selayaknya dilakukan sejak usia dini melalui program-program aktivitas fisik yang baik, benar, terukur, dan teratur (Muliadi & Jauhar., 2022). Arus globalisasi telah memengaruhi segala aspek kehidupan, mulai dari ilmu pengetahuan, teknologi, sosial dan kebudayaan sehingga berimplikasi terhadap kurangnya kepedulian seseorang terhadap aktifitas gerak, aktifitas fisik dan kesehatan pribadinya, sehingga budaya gerak merupakan salah satu prinsip utama dari generasi muda untuk dapat unggul dan produktif (Pranata & Kasriman., 2021).

Semakin banyak aktivitas fisik dan olahraga yang dilakukan seseorang, maka akan semakin baik pula tingkat kebugaran jasmaninya. Kebugaran jasmani yang ada di sekolah merupakan komponen penting yang mampu didapat dengan maksimal melalui pembelajaran penjasorkes atau bentuk kegiatan di luar sekolah seperti ekstrakurikuler yang dapat memaksimalkan gerak fisik secara keseluruhan (Arifin, 2018). Kebugaran jasmani adalah dimana kemampuan jasmani individu maupun kelompok dalam berbagai kegiatan kejasmanian sehari-hari secara optimal dan masih mempunyai cadangan kekuatan untuk melakukan aktivitas selanjutnya dengan tanpa adanya rasa lelah sedikit pun (Kapti & Winarno, 2022). Melakukan aktivitas fisik dan olahraga akan meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengkonsumsi oksigen secara maksimal, maka secara otomatis akan berpengaruh terhadap kebugaran jasmani dan meningkatkan kebugaran jasmani dilakukan dengan cara latihan olahraga rutin sesuai dengan prosedur.

Tingkat kebugaran jasmani setiap individu dapat diketahui melalui Tes Kebugaran Jasmani Indonesia atau TKJI dengan lima penilaian yaitu: Lari Cepat (*Sprint*), Gantung Siku Tekuk (*Pull-Up*), Baring Duduk (*Sit-Up*), Loncat Tegak (*Vertical Jump*), Lari Jarak Sedang (*Medium Distance Running*) (Marpaung & Amzah., 2022). Sejalan dengan perkembangan saat ini selain TKJI, Kementerian Pemuda dan Olahraga melalui bagian asisten deputi pengelolaan olahraga pendidikan deputi bidang pembudayaan olahraga yakni Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (Kemenpora, 2022). Tes Kebugaran Pelajar Nusantara atau TKPN terdiri dari beberapa item tes di antaranya: Indeks masa tubuh (IMT), *V-Sit and Reach*, *Sit-up* atau baring duduk, *Squat thrust*, dan Tes *Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run* (PACER).

Sesuai dengan hasil pengabdian kepada masyarakat tentang pendampingan dan bimbingan teknis tes kebugaran pelajar nusantara pada guru PJOK di Kabupaten Lahat (Destriana et al., 2023), menunjukkan bahwa TKPN ini sangat diperlukan bagi Guru PJOK di Kabupaten Lahat karena dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik dengan pelaksanaan tes yang diatur sesuai dengan standar operasional prosedur (SOP), selanjutnya sosialisasi tes kebugaran pelajar nusantara di Kecamatan Paloh Kabupaten Sambas Provinsi Kalimantan Barat (Yunitaningrum et al., 2024) maka tujuan diadakannya kegiatan ini adalah sosialisasi secara komprehensif terkait dengan TKPN, agar guru PJOK yang dalam hal ini sebagai salah satu user utama bisa mendapatkan pengetahuan, pemahaman serta keterampilan dalam pelaksanaan TKPN.

Meninjaklanjuti hasil pengabdian tersebut, maka kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini akan dilakukan kepada siswa SMP Kristen 2 Mollo Utara melalui Sosialisasi dan Pelatihan Model Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) sesuai dengan Standar Operasional Prosedur (SOP) dengan tujuan untuk dapat memberikan pengetahuan tentang model TKPN dan langkah-langkah pelaksanaannya bagi guru dan siswa serta memperoleh hasil tingkat kebugaran jasmani siswa.

II. MASALAH

Sesuai dengan hasil pengamatan di SMP Kristen 2 Mollo Utara, Kecamatan Fatumnasi, Kabupaten Timor Tengah Selatan, tingkat kebugaran jasmani siswa sangatlah urgensi yang mendasar dalam meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan. Keterbatasan infrastruktur dan sumber daya tentunya akan mempengaruhi aktifitas belajar siswa, padahal membiasakan siswa untuk terlibat dalam aktivitas fisik secara baik, benar, terukur, dan teratur sangat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmaninya. Siswa yang memiliki tingkat

kebugaran jasmani yang baik tercermin dari kondisi fisik, prestasi belajar dan partisipasi yang aktif dalam kegiatan belajar mengajar di sekolah. Oleh sebab itu melalui sosialisasi dan pelatihan model Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) ini, siswa dapat mengetahui tahapan pelaksanaan item tes ini dan guru penjasorkes dapat menggunakannya untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa dalam proses pembelajaran.



Gambar 1. Lokasi PKM di SMP Kristen 2 Mollo Utara

III. METODE

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) tentang sosialisasi dan pelatihan model Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) Bagi 42 orang Siswa dan 1 orang guru penjasorkes terlaksanakan di SMP Kristen 2 Mollo Utara, Kecamatan Fatumnasi, Kabupaten Timor Tengah Selatan serta keterlibatan mahasiswa KBPM Universitas Kristen Artha Wacana (UKAW). Metode ceramah dan demonstrasi yang digunakan pada kegiatan PKM ini dengan tahapan-tahapan pelaksanaan sebagai berikut: 1). Tahapan persiapan; Pada tahapan ini, pemateri dan mahasiswa KBPM UKAW akan menyiapkan alat dan bahan berupa; meteran roll, penimbang badan, penggaris, *stopwatch*, kerucut/*cone*, papan tulis dan alat penunjang lainnya berupa pengeras suara., 2). Tahapan sosialisasi; tim PKM akan memberikan materi tentang langkah-langkah pelaksanaan model Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) yang meliputi item tes Indeks Masa Tubuh (IMT), *V-Sit and Reach*, *Sit-up* atau baring duduk, *Squat thrust*, dan Tes *Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run* (PACER) (Hardiani et al., 2024)., 3). Tahapan Pelatihan; siswa akan mendemonstrasikan setiap item Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) yang didampingi oleh tim PKM dan mahasiswa KBPM UKAW.

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian Kepada Masyarakat ini merupakan salah satu bentuk program dari Kegiatan Belajar Pendampingan Masyarakat (KBPM) Universitas Kristen Artha Wacana (UKAW). Tahapan pelaksanaan kegiatan PKM ini sebagai berikut:

1. Tahapan persiapan

Pada tahapan persiapan ini, tim PKM berkoordinasi dengan Kepala sekolah dan guru penjasorkes dalam melaksanakan sosialisasi dan pelatihan model Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) bagi siswa SMP Kristen 2 Mollo Utara. Tim PKM menyiapkan alat dan bahan berupa; meteran roll, penimbang badan, penggaris, *stopwatch*, kerucut/*cone*, papan tulis. Alat dan bahan tersebut, tim PKM menyerahkan kepada pihak sekolah untuk dapat digunakan dalam proses pembelajaran.



Gambar 2. Penyerahan alat dan bahan kepada Kepala Sekolah

Table 1. Demografi Informan

No	Nama Siswa	L/P	Usia	No	Nama Siswa	L/P	Usia
1	Vebri A Nabem	P	12	22	Imel Lopo	P	13
2	Ribka Sanam	P	12	23	Anita Tabelak	P	12
3	Marista Anin	P	13	24	Jeni Kase	P	12
4	Adelfina Anin	P	13	25	Ofrida Taklale	P	13
5	Novita Anome	P	16	26	Martinus Anin	L	12
6	Jenri R. Toto	L	14	27	Srikanda Nufa	L	14
7	Geri I. Bay	L	11	28	Jordi Tefa	L	14
8	Abdul B. Doko	L	13	29	Zakarias Liem	L	13
9	Yofta Seran	L	15	30	Jasti I. Sabneno	L	13
10	Soendi Benu	L	14	31	Ori Seko	L	15
11	Simeon Sanam	L	13	32	Adriana Ollin	P	14
12	Yesi Nitu	P	14	33	Marsalina Nabem	P	15
13	Adel N. Fallo	P	14	34	Gresinda Benu	P	14
14	Fioni Baitanu	P	13	35	Sarlin Bay	P	14
15	Feni Taklale	P	15	36	Ance Tabelak	P	13
16	Windi Tuan	P	14	37	Melan Nifu	P	13
17	Yosni Tefa	P	15	38	Tilde Atitus	P	13
18	Yufni Anone	P	13	39	Novalin Atte	P	14
19	Elen Oematan	P	13	40	Marlin Bay	P	13
20	Noni Oematan	P	14	41	Foni Fallo	P	14
21	Januanti Taklale	P	12	42	Faint Utan	P	14

2. Tahapan sosialisasi

Pada tahapan ini, tim PKM akan menyampaikan materi tentang langkah-langkah pelaksanaan model Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) yang meliputi:

- a. Indeks Masa Tubuh (IMT) merupakan salah satu cara untuk mengetahui status masa tubuh dengan mengukur postur tubuh vertikal dari lantai ke ujung kepala (vertex)/ tinggi badan dan berat badan dalam satuan kilogram dengan ketelitian hingga 0,01 kg menggunakan rumus (kg/m^2) .
- b. *V-Sit and Reach*; untuk mengukur fleksibilitas otot punggung dan otot hamstring. Fleksibilitas disebut pula dengan kelenturan. Tujuan dari item tes *V-Sit and Reach* adalah mengukur efektivitas seseorang dalam penyesuaian diri terhadap segala aktivitas dengan peregangan tubuh pada bidang sendi yang luas.
- c. *Sit-up* atau baring duduk merupakan bentuk gerakan yang melibatkan otot perut. Gerakan ini dilakukan dengan cara terlentang, menekuk lutut, kemudian mengangkat tubuh ke atas. Tujuan dari

- tes *Sit-up* atau baring duduk adalah mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut. Kekuatan dan daya tahan otot perut penting untuk menjaga stabilitas otot inti tubuh.
- d. *Squat thrust* merupakan gerakan kombinasi mengubah posisi tubuh dari posisi berdiri, berjongkok lalu posisi push up dan kembali berdiri. Tujuan dari tes *Squat thrust* ini adalah untuk mengukur kemampuan daya tahan kekuatan, kontrol tubuh, keseimbangan, koordinasi dan kelincahan.
 - e. *Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run (PACER)* merupakan tes daya tahan kardiovaskular aerobik progresif dengan menggunakan lari bolak balik pada jarak 20 meter dengan kecepatan langkah semakin meningkat setiap menitnya mengikuti irama yang telah ditentukan. Tes Ini juga dikenal sebagai modifikasi dari bip test atau bleep test. Tujuan dari tes ini adalah Mengukur kesanggupan kerja jantung dan paru-paru secara maksimal.



Gambar 3. Tahapan sosialisasi

3. Tahapan pelatihan

Pada tahapan ini, tim PKM dan Mahasiswa KBPM akan mendampingi siswa dalam melaksanakan item-item model Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) yang meliputi:

a. Pelaksanaan item tes Indeks Masa Tubuh (IMT) yang meliputi:

1) Pengukuran tinggi badan

- (a) Testee berdiri tegak tanpa alas kaki, tumit, pantat dan kedua bahu menempel pada stadiometer atau pita pengukur.
- (b) Kedua tumit sejajar dengan kedua lengan yang menggantung bebas di samping badan (dengan telapak tangan menghadap ke arah paha).
- (c) Kepala testee tegak dengan bagian belakang kepala menempel pada dinding, dan pandangan mata lurus ke depan.
- (d) Tumit testee tidak boleh terangkat (jinjit).
- (e) Apabila pengukuran menggunakan stadiometer, turunkan platformnya sehingga dapat menyentuh bagian atas kepala. Apabila menggunakan pita pengukur, letakkan segitiga siku-siku tegak lurus pada pita pengukur di atas kepala, kemudian turunkan ke bawah sehingga menyentuh bagian atas kepala.



Gambar 4. Pelaksanaan pengukuran tinggi badan

2) Pengukuran berat badan

- (a) Testee tanpa alas kaki dan hanya mengenakan pakaian yang ringan (seperti kaos dan celana pendek).
- (b) Alat penimbang disetel pada angka nol.
- (c) Testee berdiri tegak menghadap ke depan dengan berat tubuh terdistribusi secara merata di bagian tengah alat penimbang



Gambar 5. Pelaksanaan pengukuran berat badan

b. Pelaksanaan item tes *V-Sit and Reach*

- 1) Siapkan permukaan lantai rata dan tempelkan pita atau garis selebar 1 meter.
- 2) Arahkan peserta untuk duduk dengan kedua tumit menempel pada pita/garis sebagai titik 0 (nol).
- 3) Pastikan lutut lurus dan kaki dibuka selebar bahu membentuk V atau kurang lebih 30 cm.
- 4) Pasang penggaris atau meteran di antara kedua kaki peserta.
- 5) Setelah meteran atau penggaris terpasang, satukan kedua tangan dengan perlahan kemudian lakukan jangkauan sejauh mungkin di sepanjang meteran/ penggaris.
- 6) Setelah sampai jangkauan titik terjauh tahan posisi tersebut, kurang lebih 3 detik.
- 7) Ukur hasil jangkauan dari pita/garis yang telah dibuat.



Gambar 6. Pelaksanaan item tes *V-Sit and Reach*

c. Pelaksanaan item tes *Sit-up* atau baring duduk

- 1) Siapkan matras atau permukaan yang tidak keras atau aman
- 2) Peserta duduk di matras dengan lutut ditekuk, telapak kaki rata dengan permukaan lantai dan kaki dipegang oleh peserta lain.
- 3) Kedua lengan rapat menyilang di depan dada.
- 4) Pada saat aba-aba 'Mulai', peserta menurunkan tubuh dengan punggung menyentuh permukaan lantai kemudian angkat tubuh sehingga siku menyentuh paha.
- 5) Lakukan gerakan berulang selama 60 detik.



Gambar 7. Pelaksanaan item tes *Sit-up* atau baring duduk

d. Pelaksanaan item tes *Squat thrust*

- 1) Posisi awal peserta tes squat thrust adalah berdiri tegak selebar bahu dengan tangan di samping.
- 2) Pada saat aba-aba "Mulai" peserta melakukan gerakan mulai dari posisi berdiri, jongkok dan letakkan tangan di lantai di depan kaki lalu tempatkan berat badan di kedua lengan, dorong kaki ke belakang seperti posisi push up kemudian kembali ke posisi jongkok, lalu loncat kembali ke posisi awal berdiri.
- 3) Gerakan dianggap sempurna apabila dimulai dari posisi berdiri sampai dengan kembali ke posisi berdiri.
- 4) Lakukan secara berulang selama 30 detik



Gambar 8. Pelaksanaan item tes *Squat thrust*

e. Pelaksanaan item tes *Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run (PACER)*

- 1) Siapkan area lari dengan jarak 20 meter dengan jarak tambahan 2,5 meter pada setiap ujung area tes.
- 2) Area tes terbagi ke dalam beberapa lintasan lari dengan jarak minimal 1 meter untuk setiap peserta ditandai dengan kerucut atau penanda lainnya.
- 3) Pada aba-aba *on your mark, get ready, start*, peserta mulai berlari pada lintasan yang telah ditentukan dengan berusaha mempertahankan kecepatannya sesuai dengan irama audio.
- 4) Peserta berlari dari garis awal ke garis akhir dengan ketentuan salah satu kaki menyentuh garis akhir sebelum bunyi “TING”.
- 5) Saat bunyi “TING” peserta harus berbalik dan berlari kembali ke ujung garis akhir yang lain. Jika peserta mencapai garis sebelum bunyi “TING”, mereka harus menunggu di garis sampai mendengar bunyi “TING” dan kemudian berlari kembali ke ujung yang lain.
- 6) Ketika kalimat perpindahan level berbunyi (*end of level*), peserta tetap melanjutkan berlari ke ujung garis yang lain dengan meningkatkan kecepatan sesuai dengan irama audio.
- 7) Peserta terus berlari bolak-balik dari garis awal ke garis akhir sampai mereka menyelesaikan tes atau mereka telah dua kali gagal/terlambat melewati garis akhir.



Gambar 9. Pelaksanaan item tes PACER

Perkembangan olahraga telah memberikan kontribusi dalam peningkatan kesehatan dan kebugaran setiap individu. Aktivitas berolahraga merupakan media untuk menciptakan kondisi tubuh menjadi sehat dan bugar bagi diri seseorang secara menyeluruh (Sriratih & Muzaffar., 2022). Kebugaran jasmani diperlukan oleh semua

lapisan masyarakat, mulai anak-anak sampai orang dewasa melalui aktivitas fisik atau olahraga yang terencana dan teratur serta dilakukan secara rutin, sangat bermanfaat untuk kesehatan dan kebugaran fisik bagi yang melakukannya. Aktivitas fisik dianggap sebagai salah satu komponen terpenting dalam meningkatkan kualitas hidup dan menjaga kebugaran seseorang (Romadhoni et al., 2022). Untuk mengetahuinya tingkat kebugaran jasmani tersebut harus diperiksa melalui tes uji kebugaran jasmani yang relevan. Tingkat kebugaran jasmani setiap individu dapat diketahui melalui beberapa model tes, pelaksanaan model Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) yang meliputi item tes Indeks Masa Tubuh (IMT), *V-Sit and Reach*, *Sit-up* atau baring duduk, *Squat thrust*, dan Tes *Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run* (PACER).

Hasil pelaksanaan sosialisasi dan pelatihan model Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) bagi siswa SMP Kristen 2 Mollo Utara, melibatkan 12 orang siswa putra dan 30 orang siswa putri. Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) pada item tes IMT diperoleh 16,67% (2 orang siswa putra) dan 13,33% (4 orang siswa putri) berkategori gizi kurang (*thiness*), 75% (9 orang siswa putra) dan 80% (24 orang siswa putri) berkategori gizi baik (*normal*), 83,33% (1 orang siswa putra) dan 6,67% (2 orang siswa putri) berkategori gizi lebih (*overweight*). Hasil tes *V-Sit and Reach* diperoleh 16,67% (2 orang siswa putra) dan 20% (6 orang siswa putri) berkategori baik sekali, 58,33% (7 orang siswa putra) dan 40% (12 orang siswa putri) berkategori baik, 16,67% (2 orang siswa putra) dan 26,67% (8 orang siswa putri) berkategori cukup, 8,33% (1 orang siswa putra) dan 13,3% (4 orang siswa putri) berkategori rendah. Hasil tes *Sit-up* atau baring duduk diperoleh 33,33% (4 orang siswa putra) dan 30% (9 orang siswa putri) berkategori baik, 50% (6 orang siswa putra) dan 46,67% (14 orang siswa putri) berkategori cukup, 16,67% (2 orang siswa putra) dan 23,33% (7 orang siswa putri) berkategori rendah. Hasil tes *Squat thrust* diperoleh 66,67% (8 orang siswa putra) dan 53,33% (16 orang siswa putri) berkategori cukup, 33,33% (4 orang siswa putra) dan 40% (12 orang siswa putri) berkategori rendah serta 6,67% (2 orang siswa putri) berkategori sangat rendah. Hasil tes *Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run* (PACER) diperoleh 50% (6 orang siswa putra) dan 36,67% (11 orang siswa putri) berkategori cukup, 33,33% (4 orang siswa putra) dan 50% (15 orang siswa putri) berkategori rendah serta 16,67% (2 orang siswa putra) dan 13,33% (4 orang siswa putri) berkategori sangat rendah. Kondisi fisik seseorang dapat dilihat melalui tingkat kebugaran jasmaninya, sehingga melalui hasil tersebut maka siswa mulai dibiasakan untuk dapat berolahraga yang baik, benar rutin teratur, dan teratur, dalam meningkatkan kebugaran jasmaninya.

V. KESIMPULAN

Kegiatan sosialisasi bertujuan memberikan pengetahuan akan langkah-langkah pelaksanaan model Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) kepada guru penjasorkes dan siswa SMP Kristen 2 Mollo Utara dan pelatihan bertujuan mendampingi siswa dalam mendemonstrasikan setiap item tes TKPN dengan hasil Indeks Massa Tubuh (IMT) untuk siswa putra dan putri berada pada kategori status gizi normal, hasil *V-Sit and Reach* dan *Sit Up* untuk siswa putra dan putri berada pada kategori baik, hasil *Squat Thrust* dan *Pacer Test* untuk siswa putra dan putri berada kategori cukup. Kebugaran jasmani dapat mengantarkan siswa menuju raga jasmani yang kuat, mental atau emosional yang baik, psikologis yang matang serta kemampuan fisik dengan tujuan agar siswa tetap semangat belajar mencapai prestasi yang diharapkan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim PKM mengucapkan terima kasih kepada pihak SMP Kristen 2 Mollo Utara dan Lembaga Pengabdian Masyarakat (LPM) Universitas Kristen Artha Wacana yang telah memberikan dukungan financial terhadap pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat tentang sosialisasi dan pelatihan model Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) bagi siswa SMP Kristen 2 Mollo Utara.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, Z. (2018). Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V di MIN Donomulyo Kabupaten Malang. *Al-Mudarris: Journal Of Educations*, 1(1), 22–29. Doi: <https://doi.org/10.32478/al-mudarris.v1i1.96>
- Destriana, D., Aryanti, S., Destriani, D., Syamsuramel, S., Ramadhan, A., Nanda, F. A., & Lestari, R. (2023). Pendampingan dan Bimbingan Teknis Tes Kebugaran Pelajar Nusantara Pada Guru PJOK di Kabupaten Lahat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 1(9), 1960–1968. <https://doi.org/10.59837/jpmba.v1i9.451>
- Hardiani, P. D., Carsiwan., & Sumpena, A. (2024). Perbandingan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII Dengan Kelas VIII di SMPN 14 Cimahi. *Jurnal Pedadodig Olahraga*, 10(1), 233-242. DOI: <https://doi.org/10.24114/jpor.v10i01.61041>

- Kapti, J., & Winarno, M. E. (2022). Hubungan Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Penjas SMP: Literature Review. *Sport Science and Health*, 4(3), 258-267. <https://doi.org/10.17977/um062v4i32022p258-267>
- Kementerian Pemuda dan Olahraga. (2022). *Pedoman Pelaksanaan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara*. Jakarta.
- Mae, R.M., Nope, F.E., Palinata, Y.J., & Leko, J.J. (2023). Sosialisasi dan Pelatihan Pembuatan Alat Tes Kebugaran Jasmani di SMA Kristen Tarus. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara*, 3(2.2), 1818-1822. Retrieved from <https://ejournal.sisfokomtek.org/index.php/jpkm/article/view/682>
- Marpaung, N. L., & Amzah, R. A. (2022). Rancangbangun Program Aplikasi Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Berbasis Android. *JATISI (Jurnal Teknik Informatika Dan Sistem Informasi)*, 9(2), 1543-1556. DOI: <https://doi.org/10.35957/jatisi.v9i2.2085>
- Muliadi & Jauhar, S. (2022). PKM Pelatihan Pengukuran Kesegaran Jasmani Siswa SD Bagi Guru-Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Kecamatan Cina Kabupaten Bone. *IPTeK: Jurnal Hasil Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 94-102. DOI: <https://doi.org/10.26858/iptek.v2i1.38151>
- Novero, F., Prabowo, A., & Nopiyanto, Y. E. (2022). Tingkat kebugaran jasmani siswa ditinjau dari kebiasaan berolahraga dimasa pandemi covid-19 di SMKN 3 Kabupaten Lebong. *SPORT GYMNASTICS: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(1), 107-119. DOI: <https://doi.org/10.33369/gymnastics.v3i1.18680>
- Pranata, K., & Kasriman. (2021). PKM Coaching Clinic Kebugaran Jasmani Remaja Dalam Menjaga Imunitas Tubuh Dan Kesehatan Pribadi Siswa SMP Alkautsar Kebayoran Baru. *Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat (JPOM)*, 2(2), 45-60. DOI: <https://doi.org/10.26877/jpom.v2i2.9508>
- Romadhoni, W. N., Nasuka, Candra, A. R. D., & Priambodo, E. N. (2022). Aktivitas Fisik Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Selama Pandemi Covid-19. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 5(2), 200-207. DOI: <https://doi.org/10.31539/jpio.v5i2.3470>
- Siregar, R. F., Handayani, R., Napitupulu, Z. S. Br., & Suyono. (2024). Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar dan Kognitif Anak Melalui Senam Irama di SD PAB 12 Sampali. *Jurnal Media Informatika*, 5(2), 171-174. <https://ejournal.sisfokomtek.org/index.php/jumin/article/view/3512>
- Sriratih, A., & Muzaffar, A. (2022). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 11 Muaro Jambi Pasca Masa Pandemi. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 11(2), 119-129. DOI: <https://doi.org/10.22437/csp.v11i2.19712>
- Tambunan, C. B. S., Sukendro, S., & Prabowo, B. Y. (2024). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP N 1 Betara Tanjung Jabung Barat. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 6(1), 42-53. DOI: <https://doi.org/10.22437/ijssc.v6i1.28143>
- Yunitaningrum, W., Ali, R. H., Triansyah, A., Haetami, M., Hidasari, F. P., Simanjuntak, V. G., Atiq, A., Bafadal, M. F., Suwanto, W., & Pranata, D. (2024). Sosialisasi Tes Kebugaran Pelajar Nusantara Di Kecamatan Paloh Kabupaten Sambas Provinsi Kalimantan Barat. *PEDAMAS (PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT)*, 2(01), 183-187. Retrieved from <https://pekatpkm.my.id/index.php/JP/article/view/186>