

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

Ramona Mathias Mae¹, Yahya Jecson Palinata^{2*}, Alventur Baun³, Julian Jeminel Leko⁴

^{1,2,3,4}Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Kristen Artha Wacana, NTT, Indonesia

Email: ¹maeramona@gmail.com, ^{2,*}yahyajecsonpalinata@gmail.com, ³alventurbaun@yahoo.co.id, ⁴julianjleko@gmail.com

Email Penulis Korespondensi: yahyajecsonpalinata@gmail.com

Abstrak—Kebugaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam aktivitas fisik. Melalui mengembangkan kebugaran jasmani, anak akan terjamin dalam kesiapannya untuk menjalankan aktivitas kesehariannya di lingkungan sekolah maupun di rumah. Untuk dapat mengukur kebugaran jasmani setiap orang, maka dapat menggunakan *Harvad Step Test*, *Cooper*, *ACSPFT (Asia Committee on the Standardization of Physical Fitness Test)*, *TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia)*, *TKPN (Tes Kebugaran Pelajar Nusantara)* dan lain sebagainya. Oleh sebab itu, tujuan dari penelitian ini adalah model Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) yang akan digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Kristen 2 Mollo Utara. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Teknik pengumpulan data melibatkan tes dan pengukuran dengan menggunakan norma Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) siswa usia 9-18 tahun. 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. Hasil Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) bagi siswa SMP Kristen 2 Mollo Utara menunjukkan bahwa kebugaran siswa harus ditingkatkan melalui aktivitas berolahraga yang teratur, terprogram dan sistematis.

Kata Kunci: Model, Tes, Kebugaran, Pelajar, Nusantara

Abstract—Physical fitness is a mirror of the ability to function systems in the body that can realize an improved quality of life in physical activity. Through developing physical fitness, children will be guaranteed in their readiness to carry out their daily activities in the school environment and at home. To be able to measure the physical fitness of each person, it can use the *Harvad Step Test*, *Cooper*, *ACSPFT (Asia Committee on the Standardization of Physical Fitness Test)*, *TKJI (Indonesian Physical Fitness Test)*, *TKPN (Nusantara Student Fitness Test)* and so on. Therefore, the purpose of this study is the Student Fitness Test Nusantara (TKPN) model which will be used to measure the physical fitness level of Christian Junior High School 2 Mollo Utara students. The method used in this research is descriptive quantitative. Data collection techniques involve tests and measurements using the Student Fitness Test Nusantara (TKPN) norms for students aged 9-18 years. Body Mass Index (BMI) results for male and female students are in the normal nutritional status category, *V-Sit and Reach and Sit Up* results for male and female students are in the good category, *Squat Thrust and Pacer Test* results for male and female students are in the sufficient category. The results of the Nusantara Student Fitness Test (TKPN) for Christian Junior High School 2 Mollo Utara students show that student fitness must be improved through regular, programmed and systematic exercise activities.

Keywords: Model, Test, Fitness, Student, Nusantara

1. PENDAHULUAN

Aktivitas berolahraga memberikan kontribusi kepada komponen kebugaran jasmani dan mempengaruhi tingkat kebugaran seseorang. Untuk menciptakan kondisi tubuh agar sehat dan bugar secara menyeluruh maka melalui aktivitas berolahraga dapat dijadikan media untuk memperolehnya [1]. Aktivitas fisik dan olahraga yang dilakukan dengan intens, maka akan berbanding lurus dengan tingkat kebugaran jasmaninya. Tingkat kebugaran merupakan bagian yang terpenting bagi setiap orang dan tidak dapat diperoleh dalam waktu yang singkat, semuanya itu harus dilakukan secara rutin dan terprogram [2]. Kebugaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam aktivitas fisik. Melalui mengembangkan kebugaran jasmani, anak akan terjamin dalam kesiapannya untuk menjalankan aktivitas kesehariannya di lingkungan sekolah maupun di rumah [3]. Kebugaran jasmani sangat diperlukan setiap kalangan, dampak dari tingkat kebugaran yang tinggi, maka kemampuan kinerja fisik akan semakin bagus dalam melakukan kegiatan sehari-hari [4]. Semakin banyak aktivitas fisik dan olahraga yang dilakukan seseorang, maka akan semakin baik pula tingkat kebugaran jasmaninya.

Sumbangs kebugaran jasmani yang dimiliki setiap individu sangat mempengaruhi aktivitasnya, semakin tinggi tingkat kebugaran akan berdampak pada peningkatan kualitas hidup dan kesehatan [5]. Kebugaran jasmani disusun dari beberapa komponen yaitu daya tahan otot, daya tahan kardiovaskuler, kekuatan otot, kelincahan, kelentukan, keseimbangan, kecepatan gerak dan reaksi, koordinasi serta komposisi tubuh [6]. Dalam meningkatkan kebugaran jasmani seseorang selayaknya dilakukan sejak usia dini melalui program-program aktivitas fisik yang baik, benar, terukur, dan teratur. Peningkatan kebugaran jasmani siswa dapat dilakukan melalui aktivitas jasmani di sekolah, kebutuhan kebugaran jasmani sangatlah penting terhadap pencapaian hasil belajar [7]. Kebugaran jasmani melalui aktivitas fisik dan olahraga di lingkungan sekolah memberikan dampak positif terhadap prestasi belajar siswa baik secara afektif, kognitif dan psikomotor [8].



Pembelajaran penjasorkes haruslah dikemas sesuai kebutuhan peserta didik agar dapat melaksanakan kegiatan olahraga dengan baik tanpa merasa terbebani dan terpaksa [9]. Penanaman gerak yang benar dalam olahraga melalui aktivitas fisik, bermain dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana sangat penting sebab akan sangat memberikan kontribusi terhadap pertumbuhan peserta didik [10]. Dengan adanya mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan diharapkan siswa dapat memiliki kebugaran jasmani yang baik, meningkatkan kemampuan tubuh dan kemampuan kerja otot dengan mengembangkan kreatifitas kegiatan menggunakan berbagai alat yang mendukung agar siswa dapat merasa lebih bugar di sekolah. Aktivitas berolahraga menjadi medium pencapaian tujuan pembelajaran penjasorkes di sekolah, untuk meningkatkan; *health-related physical fitness domain* (aspek kesegaran jasmani yang mempengaruhi kesehatan fungsional dan keadaan jasmani seseorang), *psychomotor domain* (pola gerak fundamental yang dihubungkan dengan keterampilan dan menekankan pada keterampilan tertentu yang diperlukan cabang olahraga), *cognitive domain* (proses perolehan dan penggunaan pengetahuan, seperti: berfikir, mengenali, menyimpan dan mengingat, berkreasi dan memahami, dan *affective domain*, (perkembangan keterampilan Sosio-emosional, kejujuran, kerjasama, konsep diri, sikap positif terhadap aktivitas jasmani [11].

Untuk dapat mengukur kebugaran jasmani setiap orang, maka dapat menggunakan *Harvad Step Test*, *Cooper*, *ACSPFT (Asia Committee on the Standardization of Physical Fitness Test)*, *TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia)*, *TKPN (Tes Kebugaran Pelajar Nusantara)* dan lain sebagainya, semua model tes kebugaran ini mempunyai ciri-ciri pelaksanaan yang berbeda. Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) merupakan instrumen baru untuk mengukur *physical fitness* dari peserta didik. Pedoman Pelaksanaan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara [12,13], ada 5 tes kebugaran jasmani, diantaranya: Indeks Masa Tubuh (IMT), *V-Sit and Reach*, *Sit-up* atau baring duduk, *Squat thrust*, dan *Tes Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run (PACER)*. Oleh sebab itu, model Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) ini akan digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Kristen 2 Mollo Utara.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa-siswi SMP Kristen 2 Mollo Utara yang berjumlah 42 orang. Teknik pengumpulan data yang digunakan melibatkan tes dan pengukuran untuk menilai tingkat kebugaran jasmani siswa [14]. Data yang diperoleh melalui tes dan pengukuran di lapangan tanpa memberikan perlakuan (*treatment*) terhadap variabel bebas yang diamati [15]. Tes dan pengukuran terhadap tingkat kebugaran jasmani sangat beragam, baik dalam cakupan komponen yang diukur maupun teknik pengukurannya [16]. Data yang terkumpul dari masing-masing item tes merupakan data kasar dari hasil setiap butir tes tersebut kemudian diubah menjadi nilai dengan cara mengkonservasikan hasil data kasar setiap butir tes dengan menggunakan norma Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN). 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)*. Hasil penjumlahan menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi tingkat kebugaran jasmani siswa usia 9-18 tahun dengan menggunakan norma Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil Penelitian

Pelaksanaan penelitian model Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) bagi siswa SMP Kristen 2 Mollo Utara, melibatkan 12 orang siswa putra dan 30 orang siswa putri. Demografi informan dalam penelitian ini sebagai berikut:

Tabel 1. Demografi Informan Penelitian

No	Nama Siswa	L/P	Usia	No	Nama Siswa	L/P	Usia
1	Jenri R. Toto	L	14	22	Windi Tuan	P	14
2	Geri I. Bay	L	11	23	Yosni Tefa	P	15
3	Abdul B. Doko	L	13	24	Yufni Anone	P	13
4	Yofta Seran	L	15	25	Elen Oematan	P	13
5	Soendi Benu	L	14	26	Noni Oematan	P	14
6	Simeon Sanam	L	13	27	Januanti Taklale	P	12
7	Martinus Anin	L	12	28	Imel Lopo	P	13
8	Srikanda Nufa	L	14	29	Anita Tabelak	P	12
9	Jordi Tefa	L	14	30	Jeni Kase	P	12
10	Zakarias Liem	L	13	31	Ofrida Taklale	P	13
11	Jasti I. Sabneno	L	13	32	Adriana Ollin	P	14
12	Ori Seko	L	15	33	Marsalina Nabon	P	15
13	Vebri A Nabon	P	12	34	Gresinda Benu	P	14
14	Ribka Sanam	P	12	35	Sarlin Bay	P	14



15	Marista Anin	P	13	36	Ance Tabelak	P	13
16	Adelfina Anin	P	13	37	Melan Nifu	P	13
17	Novita Anome	P	16	38	Tilde Atitus	P	13
18	Yesi Nitu	P	14	39	Novalin Atte	P	14
19	Adel N. Fallo	P	14	40	Marlin Bay	P	13
20	Fioni Baitanu	P	13	41	Foni Fallo	P	14
21	Feni Taklale	P	15	42	Faint Utan	P	14

Kegiatan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa usia 9-18 tahun dengan menggunakan norma Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) yang terlaksanakan di SMP Kristen 2 Mollo Utara dengan hasil sebagai berikut:

1. Indeks Massa Tubuh (IMT)

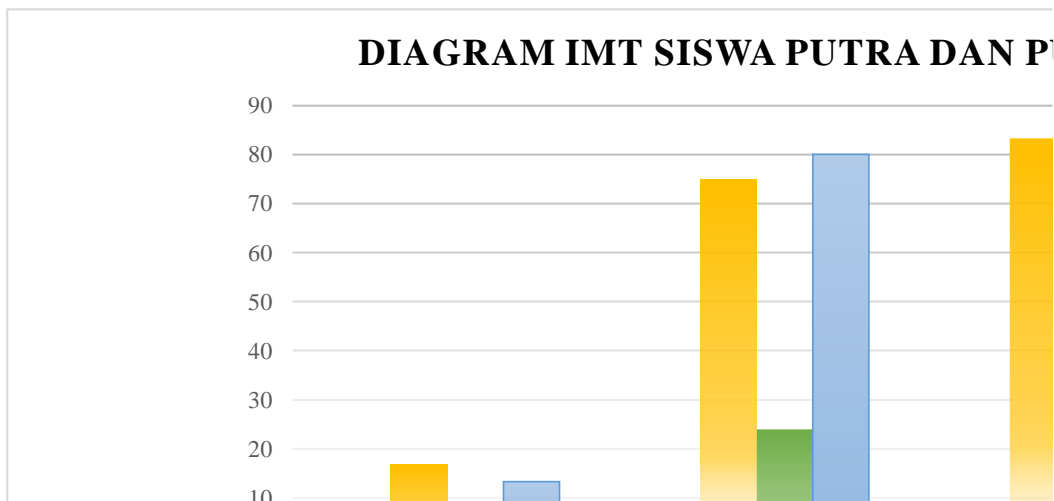
Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah salah satu cara untuk mengetahui status masa tubuh dengan kriteria: obesitas, gemuk, ideal, dan kurus. Indeks massa tubuh dapat dicari dengan mengukur tinggi badan dan berat badan menggunakan rumus (kg/m^2). Berdasarkan tes dan pengukuran pada item ini diperoleh hasil:

Tabel 2. Hasil IMT Siswa Putra

Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Z-Score)	Frekuensi	Presentase (%)
Gizi Kurang (<i>Thinness</i>)	-3SD sd < -2 SD	2	16,67
Gizi Baik (Normal)	-2SD sd + 1 SD	9	75
Gizi Lebih (<i>Overweight</i>)	+1SD sd +2SD	1	83,33
Obesitas (<i>Obese</i>)	>+2SD	0	0
TOTAL		12	100

Tabel 3. Hasil IMT Siswa Putri

Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Z-Score)	Frekuensi	Presentase (%)
Gizi Kurang (<i>Thinness</i>)	-3SD sd < -2 SD	4	13,33
Gizi Baik (Normal)	-2SD sd + 1 SD	24	80
Gizi Lebih (<i>Overweight</i>)	+1SD sd +2SD	2	6,67
Obesitas (<i>Obese</i>)	>+2SD	0	0
TOTAL		30	100



Gambar 1. Diagram Hasil Indeks Massa Tubuh (IMT) Siswa Putra dan Putri

2. V-Sit and Reach

V-Sit and Reach adalah instrumen tes modifikasi dari 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. Sesuai dengan norma Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) maka diperoleh hasil:

Tabel 4. Hasil V-Sit and Reach Siswa Putra

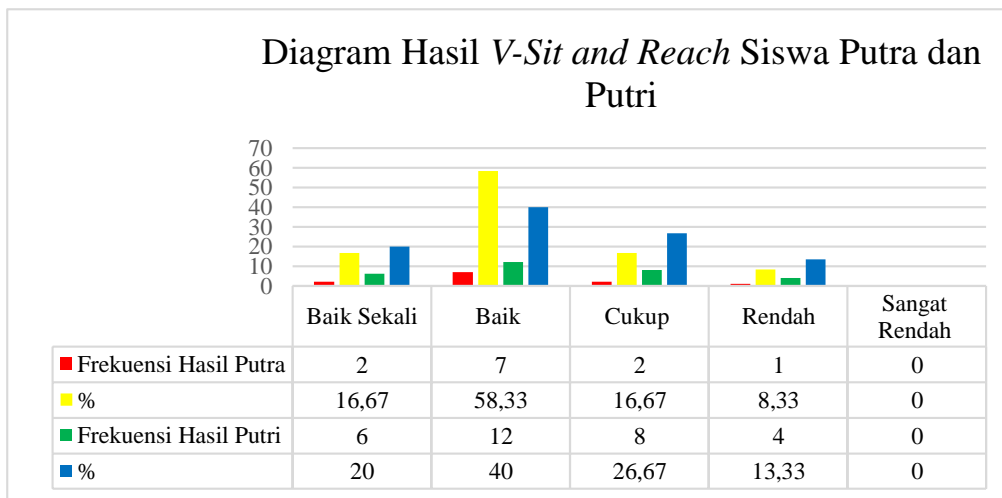
Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
Baik Sekali	2	16,67
Baik	7	58,33



Cukup	2	16,67
Rendah	1	8,33
Sangat Rendah	0	0
TOTAL	12	100

Tabel 5. Hasil *V-Sit and Reach* Siswa Putri

Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
Baik Sekali	6	20
Baik	12	40
Cukup	8	26,67
Rendah	4	13,33
Sangat Rendah	0	0
TOTAL	30	100



Gambar 2. Diagram *V-Sit and Reach* Siswa Putra dan Putri

3. *Sit Up*

Sit Up atau baring duduk adalah bentuk gerakan yang melibatkan otot perut. Gerakan ini dilakukan dengan cara terlentang, menekuk lutut, kemudian mengangkat tubuh ke atas secara terus menerus selama 60 detik. 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. Berdasarkan dengan norma Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) pada item ini maka diperoleh hasil:

Tabel 6. Hasil *Sit Up* Siswa Putra

Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
Baik Sekali	0	0
Baik	4	33,33
Cukup	6	50
Rendah	2	16,67
Sangat Rendah	0	0
TOTAL	12	100

Tabel 7. Hasil *Sit Up* Siswa Putri

Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
Baik Sekali	0	0
Baik	9	30
Cukup	14	46,67
Rendah	7	23,33
Sangat Rendah	0	0
TOTAL	30	100



Gambar 3. Diagram *Sit Up* Siswa Putra dan Putri

4. *Squat Thrust*

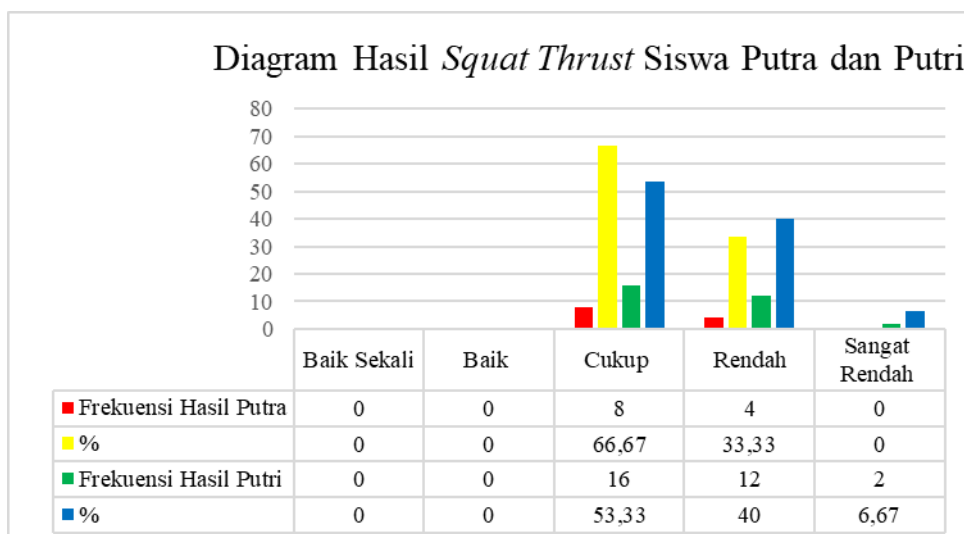
Squat Thrust adalah gerakan kombinasi mengubah posisi tubuh dari posisi berdiri, berjongkok lalu posisi *push up* dan kembali berdiri secara terus menerus selama 30 detik. Tujuan dari tes *Squat thrust* ini adalah untuk mengukur kemampuan daya tahan kekuatan, kontrol tubuh, keseimbangan, koordinasi dan kelincahan. Sesuai dengan norma Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) pada item ini maka diperoleh hasil:

Tabel 8. Hasil *Squat Thrust* Siswa Putra

Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
Baik Sekali	0	0
Baik	0	0
Cukup	8	66,67
Rendah	4	33,33
Sangat Rendah	0	0
TOTAL	12	100

Tabel 9. Hasil *Squat Thrust* Siswa Putri

Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
Baik Sekali	0	0
Baik	0	0
Cukup	16	53,33
Rendah	12	40
Sangat Rendah	2	6,67
TOTAL	30	100



Gambar 4. Diagram *Squat Thrust* Siswa Putra dan Putri

5. *Pacer Test*

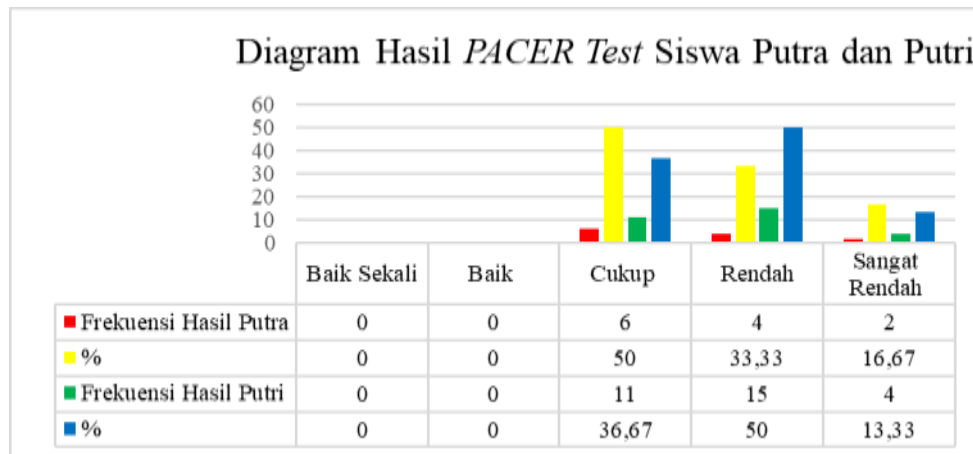
Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run (PACER) adalah tes daya tahan kardiovaskular aerobic progresif dengan menggunakan lari bolak balik pada jarak 20 meter dengan kecepatan langkah semakin meningkat setiap menitnya mengikuti irama yang telah ditentukan. Tes ini juga dikenal sebagai modifikasi dari *bip test* atau *bleep test*. Tujuan dari tes ini adalah Mengukur kesanggupan kerja jantung dan paru-paru secara maksimal. Berdasarkan dengan norma Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) pada item ini maka diperoleh hasil:

Tabel 10. Hasil *PACER Test* Siswa Putra

Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
Baik Sekali	0	0
Baik	0	0
Cukup	6	50
Rendah	4	33,33
Sangat Rendah	2	16,67
TOTAL	12	100

Tabel 11. Hasil *PACER Test* Siswa Putri

Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
Baik Sekali	0	0
Baik	0	0
Cukup	11	36,67
Rendah	15	50
Sangat Rendah	4	13,33
TOTAL	30	100



Gambar 5. Diagram *PACER Test* Siswa Putra dan Putri

3.2 Pembahasan

Aktivitas fisik dan olahraga yang dilakukan dengan cara rutin sesuai dengan prosedur akan meningkatkan kemampuan tubuh maka secara otomatis berpengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani seseorang. Meningkatnya kebugaran jasmani seseorang melalui aktivitas berolahraga berperan penting dalam mengembangkan kemampuan, kesanggupan, dan daya tahan diri [17]. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani setiap individu dapat dilakukan beberapa model tes. Salah satunya adalah 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).

Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah suatu alat yang sederhana untuk dapat membantu setiap individu dalam memantau status kondisi tubuh dan sangat erat kaitannya dengan kelebihan atau kekurangan berat badan [18]. Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) pada item Indeks Masa Tubuh (IMT) pada siswa SMP Kristen 2 Mollo Utara diperoleh 16,67% (2 orang siswa putra) dan 13,33% (4 orang siswa putri) berkategori gizi kurang (*thinness*), 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*). Salah satu pengukuran untuk menilai berat badan ideal seseorang adalah melalui tes dan pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) dan faktor pengaruh IMT ialah genetik, usia, pola makan, dan aktivitas fisik.

Kelentukan merupakan komponen penting bagi kegiatan fisik pada masing-masing individu dalam menciptakan berbagai gerakan yang lentur, luwes, serta lancar. Kelentukan sangatlah penting dan berperan untuk membantu mengelolah peregangan tubuh pada bidang sendi, otot perut, punggung, dan pinggang dalam waktu bersamaan [19]. Hasil Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) pada item *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. Memiliki fleksibilitas otot punggung dan otot hamstring yang baik, aktivitas olahraga yang mengarah pada kelentukan haruslah dilakukan secara rutin. Dengan kelentukan tubuh atau penguluran tubuh yang luas berarti seseorang dapat melakukan gerakan secara bebas, sehingga makin sedikit tenaga yang dikeluarkan untuk melakukan aktivitas [20].

Latihan *Sit up* merupakan suatu gerakan duduk baring, dimana terjadi perpindahan pusat berat badan dari seluruh tubuh sewaktu berbaring kepada sebagian otot-otot pinggang. Sewaktu tubuh berada diposisi duduk terjadilah kontraksi yang melibatkan sebagian otot bagian depan tubuh, sedangkan otot kedua kaki sangat sedikit sekali kontraksi [21]. Hasil Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) pada item *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. Latihan *Sit up* sangat efektif dalam meningkatkan kekuatan otot perut, selain itu dalam pelaksanaan latihan ini sangat efisien karna tidak membutuhkan peralatan hanya menggunakan berat badan sebagai beban dan bantuan teman untuk memegang pergelangan kaki [22]. Oleh sebab itu siswa haruslah diberikan latihan *Sit up* secara continy dan sistematis akan menunjang semakin meningkatnya kekuatan otot pada bagian perut dan memberi pengaruh terhadap keterampilan siswa.

Latihan *squat thrust* memiliki pengaruh terhadap otot tungkai [23]. *Squat thrust* dapat digunakan sebagai bentuk latihan dan tes terhadap kelincahan dan kecepatan untuk merubah posisi tubuh dalam kecepatan tinggi tanpa kehilangan keseimbangan [24]. Hasil Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) pada item *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. Sesuai dengan hasil tersebut untuk mengukur kemampuan daya tahan kekuatan, kontrol tubuh, keseimbangan, koordinasi dan kelincahan maka kombinasikan gerakan *push up* dan lompatan untuk melatih otot bagian bawah tubuh, mulai dari pergelangan kaki hingga area pinggul secara rutin akan membantu membakar lemak, meningkatkan kekuatan otot, dan menjaga kesehatan kardiovaskular.

Meningkatkan dan menjaga kebugaran otot dan kardiovaskular perlu ditanamkan sejak dini, karena kebugaran jasmani berperan penting dalam meningkatkan kualitas hidup, pertumbuhan dan perkembangan anak [25]. Hasil Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) pada item *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. Berdasarkan hasil tersebut, maka keberadaan guru penjasorkes menjadi vital untuk mendidik dan melatih siswa serta kreativitas dalam menentukan model pembelajaran haruslah sesuai kebutuhan peserta didik untuk dapat menarik dan menantang agar dapat termotivasi dan antusias melaksanakan aktivitas olahraga sehingga kebugaran fisik dan kardiovaskular dapat terjaga dengan baik.

4. KESIMPULAN

Tingkat kebugaran jasmani merupakan indikator terpenting bagi setiap orang dalam melaksanakan setiap aktivitas. Dalam proses pembelajaran penjasorkes, kebugaran jasmani menjadi salah satu indicator yang mempengaruhi tingkat kualitas hidup dan prestasi akademik siswa. Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) merupakan instrumen baru untuk mengukur *physical fitness* dari peserta didik yang terdiri atas 5 indikator tes yaitu: Indeks Masa Tubuh (IMT), *V-Sit and Reach*, *Sit-up* atau baring duduk, *Squat thrust*, dan Tes *Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run* (PACER). 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. Hasil Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) bagi siswa SMP Kristen 2 Mollo Utara menunjukkan bahwa kebugaran siswa harus ditingkatkan melalui aktivitas berolahraga yang teratur, terprogram dan sistematis.

UCAPAN TERIMAKASIH

Tim peneliti mengucapkan terimakasih kepada Universitas Kristen Artha Wacana yang telah memberikan dukungan dan pihak SMP Kristen 2 Mollo Utara yang telah memberikan kesempatan kepada tim peneliti dalam melakukan penelitian tentang model Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) bagi siswa.

REFERENCES

- [1] 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>
- [2] Pranata, D., & Kumaat, N. A. (2022). Pengaruh Olahraga Dan Model Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Remaja: Literature Review. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(02), 107-116. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/45189>
- [3] Palinata, Y. J., Mae, R. M., Nope, F. E., & 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. <https://ejournal.sisfokomtek.org/index.php/jpkm/article/view/682>
- [4] Marsanda, P. ., & Kurniawan, A. (2023). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa kelas X MAN 1 Tanjung Jabung Barat. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 12(1), 49-63. DOI: <https://doi.org/10.22437/csp.v12i1.26244>
- [5] Saputra, V. W., Teguh, R. A., & Sari, Y. K. (2023). Survey Kebugaran Jasmani Melalui Tes Kebugaran Pelajar Nusantara Pada SMA N 1 Plupuh Tahun 2023. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 23(2), 13-22. DOI: <https://doi.org/10.36728/jis.v23i2.2819>
- [6] Bahari, F., Hanief, Y. N., & Junaidi, S. (2020). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas Ditinjau Dari Keikutsertaan Dalam Ekstrakurikuler. *Jurnal: Jendela Olahraga*, 05(02), 89-97. DOI: <http://dx.doi.org/10.26877/jo.v5i2.6167>
- [7] Prastyawan, R. R., & Pulungan, K. A. (2022). Signifikansi Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 18(2), 185-193. DOI: <https://doi.org/10.21831/jppi.v18i2.55859>
- [8] 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>
- [9] Suyono., Rahmadani, A. ., Hasanah, N. ., & Utami, P. (2024). Efektivitas Gerak Lokomotor Melalui Metode Bermain di SDN 107399 Bandar Khalipa. *Jurnal Media Informatika*, 5(2), 114-118. <https://ejournal.sisfokomtek.org/index.php/jumin/article/view/3392>
- [10] 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>
- [11] Badri, H. (2020). Aktivitas Olahraga Siswa Sekolah Menengah Atas. *JURNAL SPORTA SAINTIKA*, 5(1), 1-20. DOI: <https://doi.org/10.24036/sporta.v5i1.121>
- [12] Kementerian Pemuda dan Olahraga. (2022). *Pedoman Pelaksanaan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara*. Jakarta.
- [13] 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>
- [14] Istiardi, B. Y. W. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Putra SMP Negeri 7 Muaro Jambi: Physical Fitness Level Survey in Junior High School 7 Muaro Jambi Students. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 10(1), 52-57. DOI: <https://doi.org/10.22437/csp.v10i1.12323>
- [15] Maifa, S. (2021). Analisis Komponen Fisik Terhadap Kemampuan Smash Bola Voli. *Journal Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi (PORKES)*, 4(1), 62-68. <https://doi.org/10.29408/porkes.v4i1.3494>
- [16] Rozaq, Y. A., & Wibowo, S. (2023). Evaluasi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMK Al Mustawa Tuban. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 4(2), 163-168. DOI: <https://doi.org/10.46838/spr.v4i2.339>
- [17] 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>
- [18] Hasibuan, M. U. Z., & Palmizal, A. (2021). Sosialisasi Penerapan Indeks Massa Tubuh (IMT) di Suta Club: Socialization of The Application of Body Mass Index (IMT) at Suta Club. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 10(2), 84-89. DOI: <https://doi.org/10.22437/csp.v10i2.15585>
- [19] Wicaksono, A., Hidayatullah, F., & H Handayani, H. Y. (2022). Pengukuran Aspek Kebugaran Jasmani Kelentukan Menggunakan Instrumen V-Sit And Reach Test. *JSES: Journal of Sport and Exercise Science*, 4(2), 28-34. DOI: <https://doi.org/10.26740/jses.v4n2.p28-34>
- [20] Rahman, D. N., Hidayatullah, F., & Khoiril Anwar, K. (2022). Pengukuran Kelentukan Siswa SMP Negeri 1 Bangkalan Menggunakan Modifikasi Instrumen Tes V-Sit and Reach Secara Daring. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 7(1), 54-64. DOI: <https://doi.org/10.15294/jscpe.v7i1.56333>
- [21] Dermawan, A., Permadi, A., & Barnanda Rizky, O. (2022). Kontribusi Sit Up Dan Back Up Terhadap Keterampilan Throw In pada Siswa Ssb Harapan Bangsa Usia 17-21 Tahun. *SPORT GYMNASTICS : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(2), 170-180. DOI: <https://doi.org/10.33369/gymnastics.v3i2.24245>
- [22] Dondokambey, G. G., Lintong, F., & Moningka, M. (2020). Pengaruh Latihan Sit-Up terhadap Massa Otot. *eBiomedik*, 8(2), 196-201. DOI: <https://doi.org/10.35790/ebm.8.2.2020.31693>
- [23] Nugroho, R. A., Yuliandra, R., Gumantan, A., & Mahfud, I. (2021). Pengaruh Latihan Leg Press dan Squat Thrust Terhadap Peningkatan Power Tungkai Atlet Bola Voli. *Jendela Olahraga*, 6(2), 40-49. <https://doi.org/10.26877/jo.v6i2.7391>
- [24] Fardi, A., & Risman, I. (2019). The Effect of Interval Squat Thrust Training and Circuit Training Against Swimming Speed of 50 Meters Breastsroke. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(02), 118-128. DOI: <https://doi.org/10.24036/jpo107019>
- [25] Priadana, B. W., & Suwandi, E. (2023). Identifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar di Kecamatan Sugihwaras Kabupaten Bojonegoro. *Physical Activity Journal (PAJU)*, 4(2), 187-198. DOI: <https://doi.org/10.20884/1.paju.2023.4.2.7894>