



Survei Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) pada Siswa Putra Kelas VII di SMP Negeri 1 Sindue Tobata

Muh. Saldi¹, Sardiman², Krisyanto Batong Lumbaa³, Khairil Fajri⁴, Moh. Tris Maulana Daipaha⁵, Ardika Yudistira⁶

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP Universitas Tadulako¹²³⁴⁵

saldysya@gmail.com¹, sardiman425@gmail.com², chrisyantobatong@untad.ac.id³,
khairil@untad.ac.id⁴, tdaipaha04@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VII putra di SMP Negeri 1 Sindue Tobata. Sampel dalam penelitian ini dipilih secara purposive dari populasi siswa laki-laki berusia 13 hingga 15 tahun, dengan jumlah total 27 orang. Penelitian ini bersifat deskriptif dengan menggunakan metode survei melalui tes dan pengukuran berdasarkan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk rentang usia 13–15 tahun. Instrumen yang digunakan meliputi lari 60 meter untuk mengukur kecepatan, sit-up selama 60 detik untuk menilai kekuatan serta daya tahan otot perut, gantung siku tekuk untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan dan bahu, loncat tegak untuk menilai daya ledak otot tungkai, serta lari 1.200 meter untuk menguji daya tahan sistem kardiorespirasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada siswa (0%) yang masuk kategori "baik sekali" maupun "baik". Sebanyak 18 siswa (66,67%) tergolong dalam kategori "sedang", dan 9 siswa (33,33%) berada pada kategori "kurang", sementara tidak ada siswa yang tergolong "kurang sekali" (0%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa secara umum tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VII putra di SMP Negeri 1 Sindue Tobata berada pada kategori sedang sesuai standar TKJI untuk usia 13–15 tahun.

Kata Kunci: Survei, Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia

Abstract

This study aims to determine the physical fitness level of seventh-grade male students at 1 Sindue Tobata Junior High School. The sample was selected using a purposive sampling technique from a population of male students aged 13 to 15 years, totaling 27 participants. This research is descriptive in nature, employing a survey method through tests and measurements based on the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) for the 13–15 age group. The instruments used include a 60-meter sprint to assess speed, a 60-second sit-up test to measure abdominal muscle strength and endurance, a bent-arm hang test to evaluate arm and shoulder muscle strength and endurance, a vertical jump test to measure leg explosive power, and a 1,200-meter run to assess cardiorespiratory endurance. The results revealed that no students (0%) were classified as "excellent" or "good." A total of 18 students (66.67%) fell into the "average" category, while 9 students (33.33%) were categorized as "below average," and none were in the "poor" category (0%). Therefore, it can be concluded that, overall, the physical fitness level of seventh-grade male students at 1 Sindue Tobata Junior High School falls within the average category according to the TKJI standards for ages 13–15.

Keyword: Survey, Indonesia's Physical Fitness Level

PENDAHULUAN

Kesehatan seseorang sangat penting bagi kehidupan dan aktivitasnya. Ketika seseorang dalam keadaan sehat, tubuh mereka terbebas dari kondisi seperti penyakit atau cedera yang dapat menyulitkan mereka untuk melakukan aktifitas sehari-hari secara nyaman dan efisien. Mengonsumsi makanan sehat dan berolahraga secara teratur sesuai dengan kebutuhan tubuh merupakan faktor penentu utama kesehatan karena menjalani gaya hidup sehat sangat penting. Tingkat aktivitas fisik seseorang juga memengaruhi kesehatannya; semakin banyak berolahraga, semakin bugar mereka (Suryanto, 2021). Agar setiap orang dapat mencapai potensi penuhnya, pendidikan sangatlah penting. Pendidikan adalah alat yang membantu membentuk kepribadian dan karakter generasi masa depan. Menawarkan pengajaran olahraga di sekolah adalah salah satu cara untuk menghasilkan generasi yang sehat dan menarik (Lailatur Rohmah dan Heryanto Nur Muhammad, 2021).

Sebagai komponen dari kurikulum pendidikan, pendidikan jasmani dan kesehatan menekankan gaya hidup sehat dan aktivitas fisik untuk mendorong perkembangan yang seimbang dalam domain sosial, mental, emosional, dan fisik. Jika siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik maka cenderung mereka akan mampu melakukan aktivitas dalam waktu yang lama (Tri Murtono, dkk, 2022). Pendidikan jasmani dan olahraga sangat erat kaitannya dan memiliki dampak yang besar satu sama lain. Agar anak-anak dapat mencapai tingkat kesehatan fisik yang ideal, yang mendukung pembelajaran dan prestasi, pendidikan jasmani sangatlah penting (Ischaq, M. dkk, 2019). Pendidikan jasmani bukan hanya berfokus kepada pengembangan aspek fisik semata atau menjaga kesehatan jasmani untuk menghindari kerugian, tetapi juga melalui aktivitasnya, menanamkan norma-norma positif yang nyata pada anak-anak. Kesegaran jasmani menjadi modal utama dalam berbagai aspek kehidupan manusia. Baik atlet memerlukan tingkat kesegaran yang tinggi untuk meraih prestasi maksimal, karyawan membutuhkan kesegaran yang memadai untuk bekerja secara efektif, dan siswa memerlukan tingkat kesegaran yang baik untuk meningkatkan kualitas pembelajaran.

Untuk memastikan Pendidikan Jasmani di sekolah dapat berjalan dengan baik, diperlukan fasilitas yang memadai sehingga siswa senang berpartisipasi dalam aktivitas fisik setiap hari. Namun, di SMP Negeri 1 Sindue Tobata, fasilitas yang ada saat ini masih kurang memadai. Jumlah fasilitas yang tersedia di sekolah belum mencukupi kebutuhan seluruh siswa selama pembelajaran olahraga, berdasarkan observasi dan wawancara penulis pada

tanggal 12 Juli tahun 2024 dengan guru olahraga SMP Negeri 1 Sindue Tobata. Dengan memiliki kesegaran jasmani yang baik akan membantu memudahkan siswa dalam menjalani aktivitas sehari-hari, baik aktifitas fisik ataupun aktifitas di sekolah. Siswa dengan kesegaran jasmani yang baik tidak akan mudah mengantuk, lemas, atau lelah dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Namun, berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang penulis lakukan, masih ada beberapa siswa di SMP Negeri 1 Sindue Tobata yang mengalami masalah serupa, seperti mengantuk saat mengikuti pelajaran di kelas dan merasa kelelahan saat mengikuti pelajaran penjasorkes di sekolah.

Selama ini, pendekatan pembelajaran Penjasorkes di sekolah lebih menekankan pada pencapaian prestasi olahraga. Namun, saat ini telah terjadi pergeseran menuju model pembelajaran penjasorkes yang menitikberatkan pada peningkatan tingkat kesegaran dan kebugaran jasmani melalui aktifitas-aktifitas yang berbentuk permainan. Oleh karena itu, guru dituntut untuk segera mengubah pola pikir dan pendekatan pembelajaran dari yang semula berorientasi pada prestasi menjadi lebih berfokus pada pengembangan kebugaran jasmani siswa. Guru juga dituntut untuk memiliki kreativitas, sehingga ketika fasilitas dalam pelaksanaan pembelajaran penjasorkes di sekolah tidak memadai, guru dapat memodifikasi alat yang ada agar tujuan peningkatan kesegaran jasmani siswa di sekolah dapat tercapai. Maka, perlu diketahui gambaran tingkat kesegaran jasmani pada Siswa Putra Kelas VII di SMP Negeri 1 Sindue Tobata.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif, di mana data diambil dari sampel atau populasi sesuai kondisi nyata guna memberikan gambaran objektif mengenai subjek yang diteliti. Pendekatan ini tidak bertujuan untuk melakukan analisis mendalam atau menarik kesimpulan yang dapat digeneralisasikan (Sugiyono, 2012:13). Seperti yang dikatakan oleh Maksu, studi deskriptif dilakukan untuk menjelaskan suatu fenomena, gejala, atau peristiwa tertentu (Maksu, 2012). Sujarweni (2014:39) menyatakan bahwa “Penelitian Kuantitatif merupakan jenis penelitian yang menemukan penemuan-penemuan yang dapat dicapai dengan menggunakan prosedur statistic atau cara-cara lain dari kuantifikasi (Pengukuran).

Populasi dapat di maknai sebagai seluruh kelompok orang (manusia), kejadian, atau hal hal yang menarik perhatian peneliti di mana peneliti tersebut ingin melaku kan investigasi

terhadapnya dan menarik kesimpulan terhadapnya (Sekaran & Bougie, 2016: 54). Sesuai dengan pendapat tersebut, yang menjadi populasi dalam penelitian adalah siswa Putera kelas VII SMP Negeri 1 Sindue Tobata yang berjumlah 27 orang dengan karakteristik usia 13-15 tahun. Penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling, yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2012). Berdasarkan teori tersebut, peneliti memilih sampel sebanyak 27 siswa Putera kelas VII SMP Negeri 1 Sindue Tobata yang berusia 13 15 tahun.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui tes dan pengukuran berdasarkan instrumen Tes Kesehatan Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 13–15 tahun. Instrumen TKJI ini terdiri dari lima item tes yang digunakan untuk mengukur berbagai komponen kebugaran jasmani siswa, yaitu lari 60 meter untuk mengukur kecepatan, tes gantung siku tekuk untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan serta bahu, baring duduk (sit-up) selama 60 detik untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut, loncat tegak untuk mengukur daya ledak otot tungkai, dan lari 1.200 meter untuk mengukur daya tahan kardiorespirasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil Tes Kesehatan Jasmani Siswa putra kelas VII Yang dilaksanakan di SMP Negeri 1 Sindue Tobata, yang terdiri dari 5 item tes, yaitu: 1). Tes lari 60 meter, 2) Tes angkat tubuh 60 detik , 3). Tes baring duduk 60 detik, 4) Tes lari 1200 meter. Setelah dilakukan penelitian di SMP Negeri 1 Sindue Tobata, maka di dapatkan data rekapitulasi pada table berikut. Bagian ini berisikan mengenai hasil-hasil yang didapatkan dengan menggunakan metode yang telah diterangkan dalam bagian sebelumnya. Bagian ini dapat berisikan tabel, gambar, dan persamaan. Istilah gambar mengacu pada grafik, chart, peta, sket, diagram dan gambar lainnya.

Tabel 1. Rekapitulasi Hasil Tes TKJI Pada Siswa Putra kelas VII di SMP Negeri 1 Sindue Tobata

No	Nama	Nilai Tes					Jumlah	Kategori
		Lari Cepat 60 m	Baring duduk 60 s	Angkat tubuh 60 s	Loncat Tegak	Lari Jauh 1200 m		
1	Nuzul	8,7'' (3)	39 (5)	5 (2)	49(3)	5'11'' (2)	15	S
2	Ziad Fauzan	8,2' (3)	42 (5)	9 (3)	35 (2)	5'22'' (2)	15	S

3	Luky	7,3' (4)	40 (5)	10 (3)	50(3)	6'45'' (1)	16	S
4	Moh. Fikri	7,5' (4)	38 (5)	9 (3)	56 (4)	6'15'' (1)	17	S
5	Raen	8,4' (3)	36 (4)	8 (3)	50 (3)	8'32'' (1)	14	S
6	Rahmatul Azam	7,3' (4)	39 (5)	8 (3)	41 (2)	5'34'' (2)	16	S
7	Moh Syafar	7,3' (4)	40 (5)	7 (3)	47 (3)	7'40'' (1)	16	S
8	Abil	8,2' (3)	30 (4)	6 (3)	48(3)	7'42'' (1)	14	S
9	Rabil	7,9' (3)	33 (4)	4 (2)	41 (2)	8'40'' (1)	12	K
10	Fazil	7,5' (4)	30 (4)	5 (2)	39 (2)	7'53'' (1)	13	K
11	Hafiz	8,4' (3)	37 (4)	6 (3)	43 (3)	8'10'' (1)	14	S
12	Fider	7,7' (3)	38 (5)	8 (3)	38 (2)	8'55'' (1)	14	S
13	Rehan	7,4' (4)	37 (4)	7 (3)	53 (4)	7'54'' (1)	16	S
14	Hasib	7,7' (3)	38 (5)	5 (3)	49 (3)	8'10'' (1)	15	S
15	Diki Irwandi	7,9' (3)	32 (4)	8 (3)	38 (2)	7'56'' (1)	13	K
16	Aidil Ramadhan	7,5' (4)	36 (4)	6 (3)	38 (2)	7'40'' (1)	14	S

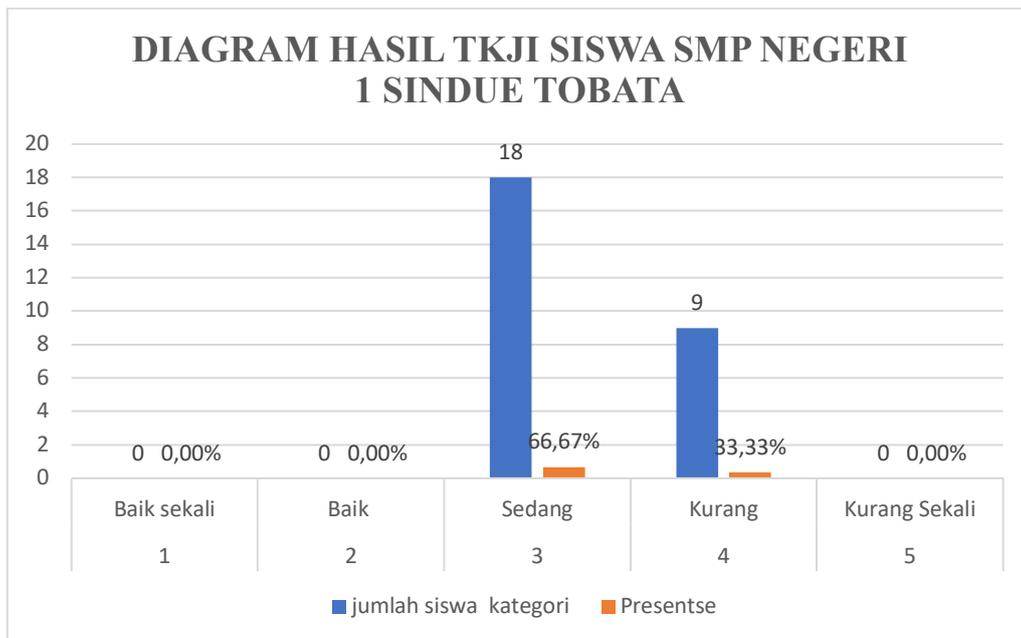
Adapun komponen kesegaran jasmani terdiri dari: kemampuan daya tahan kardiorespirasi, kekuatan dan daya tahan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh yang terkait peningkatan kesehatan, Widiastuti (2015:14-17). Pada penelitian ini, untuk mendapatkan gambaran kebugaran jasmani siswa putra kelas VII SMP Negeri 1 Sindue Tobata Tes yang digunakan yaitu tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 13-15 tahun yang terdiri dari tes lari 60 meter, tes baring duduk 60 detik, tes angkat tubuh 60 detik, tes loncat tegak, dan tes lari 1200 meter.

Tabel 2. Presentasi rekapitulasi hasil TKJI Pada Siswa Putra Kelas VII di SMP Negeri 1 Sindue Tobata.

No	Jumlah Siswa	Presentasi	Kategori
1	0	0%	Baik Sekali

2	0	0%	Baik
3	18	66,67%	Sedang
4	9	33,33%	Kurang
5	0	0%	Kurang Sekali

Hasil dari Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) pada siswa putra kelas VII SMP Negeri 1 Sindue Tobata yang berusia 13–15 tahun menunjukkan bahwa tidak terdapat siswa yang masuk dalam kategori Baik Sekali, Baik, maupun Kurang Sekali (0%). Sebanyak 18 siswa (66,67%) tergolong dalam kategori Sedang, sementara 9 siswa lainnya (33,33%) berada pada kategori Kurang.



Gambar 1. Diagram Hasil TKJI Siswa SMP Negeri 1 Sindue tobata

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diketahui bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas VII di SMP Negeri 1 Sindue Tobata didominasi oleh kategori "sedang" dengan persentase sebesar 66,67%, sementara sisanya, yaitu 33,33%, berada dalam kategori "kurang", dan tidak ada siswa yang berada dalam kategori "baik", "baik sekali", maupun "kurang sekali". Hasil ini menunjukkan bahwa secara umum, tingkat kebugaran jasmani siswa masih berada pada tingkat sedang dan belum optimal. Apabila dikaji lebih lanjut berdasarkan instrumen Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 13–15 tahun, hasil ini

mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa hanya mampu memenuhi standar minimal kebugaran jasmani sesuai dengan komponen-komponen yang diukur. Tes seperti lari 60 meter (kecepatan), gantung siku tekuk (kekuatan dan daya tahan lengan), baring duduk 60 detik (daya tahan otot perut), loncat tegak (daya ledak otot tungkai), dan lari 1.200 meter (daya tahan kardiorespirasi), memerlukan latihan fisik yang konsisten agar siswa dapat mencapai kategori "baik" atau "baik sekali".

Terdapat beberapa factor yang mempengaruhi kurangnya siswa yang mencapai kategori tinggi (baik dan baik sekali), seperti kurangnya aktivitas fisik di luar jam pelajaran, rendahnya minat siswa terhadap olahraga, serta kurang optimalnya pelaksanaan program pendidikan jasmani di sekolah. Selain itu, kemajuan teknologi dan gaya hidup sedentari (banyak duduk, kurang gerak) yang umum terjadi pada remaja juga dapat memengaruhi penurunan tingkat kesegaran jasmani. Di sisi lain, masih adanya 33,33% siswa yang berada pada kategori "kurang" menunjukkan adanya kebutuhan mendesak untuk intervensi melalui peningkatan program latihan fisik, baik melalui kurikulum pendidikan jasmani yang lebih intensif maupun kegiatan ekstrakurikuler olahraga.

Guru PJOK perlu melakukan evaluasi dan pendekatan pembelajaran yang lebih aktif, menyenangkan, serta mendorong partisipasi aktif siswa dalam kegiatan olahraga rutin. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi pihak sekolah dan guru olahraga untuk menyusun strategi pembinaan kebugaran jasmani yang lebih terarah, dengan tujuan meningkatkan kualitas kesehatan fisik siswa. Evaluasi berkala terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa juga penting dilakukan sebagai bagian dari monitoring perkembangan fisik siswa secara menyeluruh.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 27 siswa putra kelas VII SMP Negeri 1 Sindue Tobata, dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani mereka secara keseluruhan berada dalam kategori **Sedang**. Hal ini ditunjukkan oleh 66,67% orang siswa berada dalam kategori ini, sementara terdapat 9 orang siswa (33,33%) berada dalam kategori kurang. Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan fisik siswa masih perlu ditingkatkan, terutama dalam komponen-komponen kecepatan, kekuatan otot, daya ledak, dan daya tahan kardiorespirasi. Oleh karena itu, diperlukan tindak lanjut berupa penguatan program pendidikan jasmani, peningkatan aktivitas fisik harian, pengembangan kegiatan ekstrakurikuler olahraga, serta dukungan dari pihak sekolah dan orang tua. Langkah-langkah

ini penting untuk mendorong peningkatan kebugaran jasmani siswa secara berkelanjutan dan optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Aldiansyah, R. (2020). Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII Smp Negeri 51 Palembang.
Halaman Olahraga Nusantar (Jurnal Ilmu Keolahragaan), 3 (1), 73-81.
- Azizil Fikri. (2018). Studi Tentang Kesegaran jasmani Mahasiswa Penjaskes STKIP-PGRI Lubuklinggau. Jurnal Gelanggang Olahraga vol.1 no.2.
- Dahrial, D. (2021). TINGKAT KEBUGARAN JASMANI MAHASISWA PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN & REKREASI TAHUN AJARAN 2021/2022 DI MASA NEW NORMAL Covid 19. JOI (Jurnal Olahraga Indragiri): Olahraga, Pendidikan, Kesehatan, Rekreasi, 5(1), 324- 333.
- Darmawan, Ibnu (2017). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Indonesia Melalui Penjas. JIP, Vol.7, No. 2. Hal:143-154.
- Edi Setiawan, Budiarto, Asep Ramdan Afriyuandi. (2020). Korelasi Antara Physical Activity dan Physical Fitness Pada Atlet Bolabasket Level Pemula. Jurnal Pendidikan Olahraga Vol.9,No.2. hal 192-201
- Fikri, A. (2018). Studi Tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Penjaskes STKIP PGRI Lubuklinggau. Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga, 1(2),74-83.
- Gilar M. 2017. Tingkat Kesegaran Siswa SD di Kabupaten Demak. Journal of Physycal Education, Sport, Healt and Recreations, 6 (1), 38-44 Elementary School. 2 (2). 92-98.
- Hasanuddin, Muhammad Imran, and Muhammad Irfan Hasanuddin. "Tingkat Kesegaran Jasmani pada Siswa SMP." JURNAL PENJAKORA 11.1 (2024)
- Idris Moh Latar dan Josiana J.T. Tomaso. (2020). Pengaruh Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Bolabasket Mahasiswa Program Studi PenjasKersek Angkatan 2018. Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan Vol.6,
- Ischaq M., Sri, E.H., Agus A., Nadzirah N., 2019. Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V Sekolah Dasar Indonesia Kota Kinabalu Tahun Ajaran 2018/2019. Journal of Teaching Physical Education in Elementary School. 2 (2). 92-98. Kemendikbud. (2010). Pusat pengembangan kualitas jasmani.
- Lailatur Rohmah, Heryanto Nur Muhammad. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani dan Aktivitas Fisik Siswa Sekolah. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. Surabaya.
- Maksum,A. (2012). Metode Penelitian Dalam Olahraga. Surabaya: Unesa University Press.

- Murtono Tri DKK. (2022). Analisis tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia di SMA Negeri 1 Bolano Lambunu.
- Muh. Setio Iswadi. (2019). Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMANKO Sulawesi Selatan. Skripsi. IK-UNM.
- Nurhadi, J. Z. L., & Fatahillah. (2020). Pengaruh pandemi covid-19 terhadap tingkat aktivitas fisik pada masyarakat kompleks pratama, Kelurahan Medan Tembung. *Jurnal Health Sains*, 1(5), 294–299.
- Rahman Zainal, Kurniawan Wibowo Ari, H. P. F. (2020). Pengembangan pembelajaran kebugaran jasmani unsur kecepatan berbasis multimedia interaktif. *Jurnal Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang*, 2(1), 78–92. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/index>.
- Roji. (2004). Pendidikan Jasmani untuk SMP Kelas VIII. Jakarta Erlangga.
- Suryoadji, A. K., & Nugraha, A. D. (2021). Aktivitas fisik pada anak dan remaja selama covid-19: A Systematic Riview. *Jurnal Mahasiswa*, 13(1), 1–6.
- Sugiono.(2017). Metode Penelitian Pendekatan kuantitatif ,kualitatif dan r&d. AlfaBeta.
- Sujarweni,V.Wiratna. 2014. Metodologi Penelitian. Pustaka Baru Press, yogyakarta.
- Suharjana. 2008. Pengenalan Bangun Ruang dan Sifat-sifatnya di SD. Yogyakarta:Depdiknas
- Widiastuti, (2015). Tes dan Pengukuran Olahraga. Rajagafindo persada.
- Wantona Deri, Ifwandi, A. N. (2016). Evaluasi tingkat kebugaran jasmani petani Kopi di kecamatan bandar kabupaten Bener Meriah tahun 2015.Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi, 2(4), 314–322.
- Zulfikar, Mukson, (2019). *Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Sekolah Dasar*. Universitas Muhadi Setiabudi, Indonesia