

ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS VII SMPN 2 BRANG REA BERDASARKAN TES KEBUGARAN JASMANI INDONESIA (TKJI)

Fathul Hidayat¹, Baiq Satrianingsih², Fadli Zainuddin³

Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Pendidikan Mandalika
Mataram^{1,2,3}

fathulhidayat658@gmail.com¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII SMPN 2 Brang Rea berdasarkan hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), mengetahui distribusi kategori kebugaran jasmani siswa, serta mengidentifikasi komponen kebugaran jasmani yang paling dominan dan paling rendah. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Subjek penelitian adalah seluruh siswa kelas VII SMPN 2 Brang Rea yang berjumlah 77 siswa. Instrumen yang digunakan adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 13–15 tahun yang terdiri atas lima item tes, yaitu lari 50 meter, gantung siku tekuk atau angkat tubuh, baring duduk 60 detik, loncat tegak, dan lari 800 meter untuk putri atau 1000 meter untuk putra. Data dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif berupa frekuensi, persentase, dan pengkategorian berdasarkan norma TKJI. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII SMPN 2 Brang Rea secara umum berada pada kategori baik hingga sedang. Distribusi tingkat kebugaran jasmani menunjukkan bahwa kategori baik merupakan kategori yang paling dominan dibandingkan kategori lainnya. Komponen kebugaran jasmani yang memiliki capaian tertinggi adalah kekuatan dan daya tahan otot lengan yang diukur melalui tes gantung siku tekuk atau angkat tubuh, sedangkan komponen yang memiliki capaian terendah adalah daya tahan kardiorespirasi yang diukur melalui tes lari 800 meter untuk putri dan 1000 meter untuk putra. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kondisi kebugaran jasmani siswa cukup baik, namun masih diperlukan upaya peningkatan terutama pada aspek daya tahan jantung dan paru-paru melalui aktivitas fisik dan latihan yang dilakukan secara teratur.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, Siswa SMP, Pendidikan Jasmani, TKJI, Tes Kebugaran Jasmani Indonesia

ABSTRACT

This study aimed to determine the physical fitness level of seventh-grade students at SMPN 2 Brang Rea based on the Indonesian Physical Fitness Test (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia/TKJI), to identify the distribution of students' physical fitness categories, and to determine the most dominant and the lowest physical fitness components. This research employed a quantitative approach with a descriptive research design. The participants consisted of 77 seventh-grade students of SMPN 2 Brang Rea. The instrument used in this study was the

Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) for the 13–15 years age group, which includes five test items: a 50-meter sprint, bent-arm hang/pull-up, 60-second sit-up, vertical jump, and an 800-meter run for female students or a 1000-meter run for male students. Data were analyzed using descriptive statistical techniques in the form of frequencies, percentages, and categorization based on TKJI norms. The results of the study revealed that the overall physical fitness level of seventh-grade students at SMPN 2 Brang Rea was in the good to moderate category. The distribution of physical fitness levels indicated that the good category was the most dominant among students. The highest achievement was found in the arm muscle strength and endurance component, measured through the bent-arm hang or pull-up test, while the lowest achievement was observed in the cardiorespiratory endurance component, measured through the 800-meter and 1000-meter run tests. These findings indicate that students generally possess an adequate level of physical fitness; however, improvements are still needed, particularly in cardiovascular endurance, through regular physical activities and structured exercise programs.

Keywords: *Physical Fitness, Junior High School Students, Physical Education, TKJI, Indonesian Physical Fitness Test*

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan nasional yang berperan dalam mengembangkan aspek fisik, kognitif, afektif, dan sosial peserta didik. Melalui aktivitas fisik yang terencana dan sistematis, pendidikan jasmani tidak hanya bertujuan meningkatkan keterampilan gerak, tetapi juga membentuk pola hidup sehat, sikap sportif, kemampuan bekerja sama, serta karakter positif siswa. Menurut Saputra dkk, pendidikan jasmani berfungsi mengembangkan kebugaran jasmani, stabilitas emosional, moral, serta kesadaran terhadap lingkungan yang sehat dan bersih (Saputra et al., 2022). Oleh karena itu, pendidikan jasmani menjadi sarana strategis dalam mendukung tercapainya tujuan pendidikan secara menyeluruh.

Salah satu indikator penting keberhasilan pendidikan jasmani adalah tingkat kebugaran jasmani peserta didik. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara efektif tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan serta masih memiliki cadangan energi untuk melakukan aktivitas lainnya. Kondisi kebugaran yang baik berkontribusi terhadap peningkatan daya tahan tubuh, kesehatan jantung dan paru-paru, kemampuan konsentrasi belajar, serta produktivitas dalam menjalankan aktivitas sehari-hari (Syawang et al., 2024). Pada masa remaja, khususnya siswa sekolah menengah pertama, kebugaran jasmani menjadi aspek yang sangat penting karena periode ini merupakan fase pertumbuhan dan perkembangan fisik yang berlangsung secara cepat (Rahman et al., 2023).

Meskipun demikian, berbagai fenomena menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik dan kebugaran jasmani remaja saat ini cenderung mengalami penurunan. Perkembangan teknologi, meningkatnya penggunaan gawai, serta rendahnya partisipasi dalam aktivitas olahraga di luar sekolah menyebabkan banyak siswa kurang aktif secara fisik. Kondisi tersebut berpotensi meningkatkan risiko berbagai gangguan kesehatan seperti obesitas, penurunan daya tahan tubuh, serta penyakit tidak menular pada masa mendatang (Syalfina et al., 2025). Di lingkungan sekolah, pembelajaran PJOK yang hanya dilaksanakan beberapa jam

dalam seminggu belum sepenuhnya mampu memenuhi kebutuhan aktivitas fisik siswa untuk mencapai tingkat kebugaran yang optimal (Azahra et al., 2025). Oleh karena itu, diperlukan pemantauan secara berkala terhadap kondisi kebugaran jasmani siswa sebagai dasar penyusunan program pembelajaran dan pembinaan fisik yang lebih efektif.

Sejumlah penelitian sebelumnya telah mengkaji tingkat kebugaran jasmani peserta didik di berbagai jenjang pendidikan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Penelitian Nasrulloh dan Apriyanto menunjukkan bahwa pengukuran kebugaran jasmani penting dilakukan untuk mengetahui kemampuan fisik peserta didik dalam mendukung aktivitas sehari-hari (Nasrulloh & Apriyanto, 2021). Penelitian Rahman dkk. (Rahman et al., 2023) juga menemukan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur memiliki hubungan positif dengan kondisi fisik dan emosional remaja. Sementara itu, Alfianti dkk., menegaskan bahwa pendidikan jasmani memiliki kontribusi signifikan terhadap peningkatan kualitas hidup dan kebugaran peserta didik (Alfianti et al., 2024). Meskipun demikian, sebagian besar penelitian terdahulu dilakukan pada lokasi dan karakteristik peserta yang berbeda sehingga hasilnya belum dapat menggambarkan kondisi kebugaran jasmani siswa di setiap satuan pendidikan secara spesifik.

Berdasarkan hasil observasi awal di SMPN 2 Brang Rea, belum tersedia data empiris dan terdokumentasi secara sistematis mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII. Padahal, informasi tersebut sangat diperlukan oleh guru PJOK sebagai dasar dalam merancang program pembelajaran, latihan, maupun kegiatan peningkatan kebugaran yang sesuai dengan kondisi siswa. Ketiadaan data tersebut menyebabkan proses evaluasi kondisi fisik peserta didik belum dapat dilakukan secara optimal.

Novelty (kebaruan) penelitian ini terletak pada penyajian data aktual mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII SMPN 2 Brang Rea menggunakan instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang belum pernah dilakukan dan dilaporkan sebelumnya pada sekolah tersebut. Penelitian ini memberikan gambaran spesifik mengenai kondisi kebugaran jasmani siswa pada konteks lokal sehingga dapat menjadi dasar pengambilan keputusan yang lebih tepat dalam pengembangan program pendidikan jasmani di sekolah.

Berdasarkan uraian tersebut, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII SMPN 2 Brang Rea berdasarkan hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Penelitian ini penting dilakukan karena hasilnya dapat memberikan manfaat teoritis maupun praktis. Secara teoritis, penelitian ini dapat memperkaya kajian ilmiah mengenai kebugaran jasmani peserta didik pada jenjang sekolah menengah pertama. Secara praktis, hasil penelitian dapat digunakan oleh guru PJOK, sekolah, dan pihak terkait sebagai bahan evaluasi serta dasar penyusunan program pembelajaran dan pembinaan kebugaran jasmani yang lebih efektif guna mendukung peningkatan kualitas kesehatan dan prestasi belajar siswa.

KAJIAN TEORI

Kesegaran jasmani merupakan salah satu komponen penting dalam pendidikan jasmani yang berkaitan dengan kemampuan seseorang melakukan aktivitas sehari-hari secara efektif tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan.

Istilah kesegaran jasmani sering disamakan dengan physical fitness, yaitu kondisi tubuh yang mampu menyesuaikan diri terhadap tuntutan aktivitas fisik dan tetap memiliki cadangan energi untuk aktivitas lainnya. Sadoso dalam (Mardiyono, 2013) menjelaskan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang menunaikan tugas sehari-hari dengan mudah tanpa mengalami kelelahan berlebihan serta masih memiliki tenaga untuk menikmati waktu senggang dan menghadapi keadaan darurat. Pendapat serupa dikemukakan oleh Irianto. (Saroyo, 2012) dan (Depdikbud, 1997) yang menegaskan bahwa kesegaran jasmani merupakan kemampuan tubuh bekerja secara efisien, produktif, dan optimal. Dengan demikian, kesegaran jasmani dapat dipahami sebagai kondisi fisik yang memungkinkan seseorang melaksanakan aktivitas sehari-hari secara maksimal tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Dalam konteks pendidikan jasmani, kesegaran jasmani memiliki posisi yang sangat strategis karena menjadi salah satu tujuan utama pembelajaran PJOK. Siswa yang memiliki tingkat kebugaran yang baik akan lebih mudah mengikuti aktivitas belajar maupun kegiatan fisik lainnya. Menurut (Saroyo, 2012) kesegaran jasmani dapat diklasifikasikan menjadi tiga jenis, yaitu kebugaran statis, kebugaran dinamis, dan kebugaran motorik. Kebugaran statis berkaitan dengan kondisi tubuh yang bebas dari penyakit dan cacat, kebugaran dinamis berkaitan dengan kemampuan melakukan aktivitas fisik tanpa memerlukan keterampilan khusus, sedangkan kebugaran motorik berhubungan dengan kemampuan melakukan aktivitas yang membutuhkan keterampilan tertentu. Dalam penelitian ini, fokus pengukuran diarahkan pada kebugaran dinamis dan motorik karena keduanya dapat menggambarkan kemampuan fisik siswa dalam melaksanakan aktivitas gerak yang menjadi bagian dari Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).

Kesegaran jasmani terdiri atas beberapa komponen yang saling berkaitan dan menentukan kondisi fisik seseorang. Irianto menyebutkan bahwa komponen utama kebugaran jasmani meliputi daya tahan paru dan jantung, kekuatan otot, daya tahan otot, kelentukan, dan komposisi tubuh (Irianto, 2000). Lutan menambahkan bahwa komponen yang berorientasi pada kesehatan mencakup kemampuan aerobik, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh (Lutan, 2003). Komponen-komponen tersebut menjadi dasar dalam menilai tingkat kebugaran seseorang karena berhubungan langsung dengan kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas fisik secara efektif. Semakin baik komponen-komponen tersebut berkembang, semakin baik pula tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki individu.

Dalam pelaksanaan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk kelompok usia 13–15 tahun, beberapa komponen kebugaran jasmani diukur melalui serangkaian tes yang telah terstandar. Komponen tersebut meliputi kecepatan yang diukur melalui lari 50 meter, kekuatan dan daya tahan otot lengan yang diukur melalui gantung siku tekuk atau pull-up, daya tahan otot perut yang diukur melalui tes baring duduk selama 60 detik, daya ledak otot tungkai yang diukur melalui loncat tegak, serta daya tahan kardiorespirasi yang diukur melalui lari jarak menengah 800 meter atau 1000 meter. Kelima komponen tersebut dipilih karena dianggap mewakili unsur-unsur utama kebugaran jasmani yang relevan dengan kebutuhan fisik siswa sekolah menengah pertama.

Tingkat kebugaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik yang berasal dari dalam diri maupun lingkungan sekitarnya. Menurut Djoko Pekik Irianto, faktor utama yang memengaruhi kebugaran jasmani adalah pola hidup sehat yang meliputi konsumsi makanan bergizi, istirahat yang cukup, dan aktivitas olahraga yang teratur (Irianto, 2000). Selain itu, lingkungan sosial dan fisik juga memiliki pengaruh yang besar terhadap kebiasaan beraktivitas fisik seseorang. Dukungan keluarga, ketersediaan fasilitas olahraga, serta budaya masyarakat yang aktif berolahraga dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Sebaliknya, perkembangan teknologi yang mendorong gaya hidup sedentari, seperti penggunaan gawai secara berlebihan dan kurangnya aktivitas gerak, dapat menurunkan tingkat kebugaran jasmani siswa.

Siswa kelas VII SMP yang berada pada rentang usia 13–15 tahun termasuk dalam kategori remaja awal yang mengalami pertumbuhan dan perkembangan fisik secara pesat. Pada masa ini terjadi peningkatan tinggi badan, berat badan, perkembangan sistem otot dan tulang, serta perubahan hormonal yang signifikan. Selain perkembangan fisik, siswa pada usia ini juga mengalami perkembangan psikologis dan sosial, seperti meningkatnya kebutuhan akan pengakuan dari teman sebaya, kecenderungan menyukai aktivitas kompetitif, serta semangat yang tinggi untuk mencoba berbagai aktivitas baru. Karakteristik tersebut menjadikan siswa SMP memiliki potensi yang baik untuk mengikuti kegiatan pengukuran kebugaran jasmani, termasuk pelaksanaan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).

Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) merupakan instrumen standar nasional yang dikembangkan oleh Departemen Pendidikan Nasional untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani berdasarkan kelompok usia tertentu. Untuk kelompok usia 13–15 tahun, TKJI terdiri atas lima item tes yaitu lari 50 meter, gantung siku tekuk atau angkat tubuh, baring duduk 60 detik, loncat tegak, dan lari 800 meter atau 1000 meter. Hasil dari setiap tes dikonversikan ke dalam nilai berdasarkan tabel norma TKJI dan dijumlahkan untuk menentukan kategori tingkat kebugaran jasmani yang terdiri atas kategori sangat baik, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. TKJI memiliki keunggulan karena bersifat objektif, terstandar, mudah diterapkan, serta telah digunakan secara luas dalam berbagai penelitian dan evaluasi kebugaran jasmani siswa di Indonesia, sehingga sangat relevan digunakan dalam penelitian mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII SMPN 2 Brang Rea.

METODE PENELITIAN

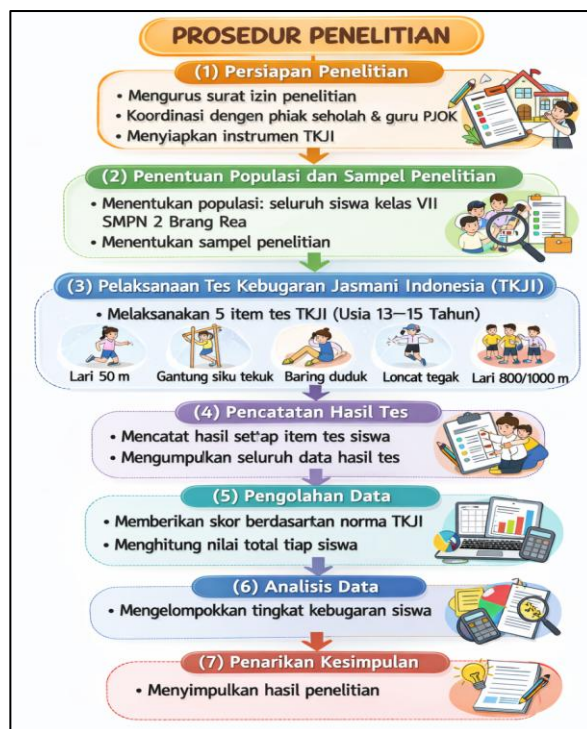
Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan teknik survei melalui tes dan pengukuran untuk memperoleh gambaran tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII SMPN 2 Brang Rea. Penelitian deskriptif dipilih karena bertujuan menggambarkan kondisi yang terjadi secara sistematis dan faktual tanpa memberikan perlakuan atau eksperimen kepada subjek penelitian. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas VII SMPN 2 Brang Rea tahun ajaran 2026 yang berada pada rentang usia 13–15 tahun, sesuai dengan kelompok usia pelaksanaan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling, sehingga seluruh siswa kelas VII

dijadikan sampel penelitian agar hasil yang diperoleh dapat menggambarkan kondisi populasi secara lebih akurat. Pengukuran tingkat kebugaran jasmani dilakukan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 13–15 tahun, yang merupakan instrumen standar dari Departemen Pendidikan Nasional dan telah memiliki validitas serta reliabilitas yang baik dalam mengukur kondisi fisik siswa. Beberapa komponen tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) usia 13-15 dapat dilihat pada tabel 1 berikut.

Tabel 1.
Komponen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Usia 13–15 Tahun

No	Jenis Tes	Tujuan Tes	Satuan Penilaian
1	Lari 50 meter	Mengukur kemampuan kecepatan siswa dalam melakukan gerakan lari secepat mungkin	Detik
2	Gantung siku tekuk	Mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan serta bahu	Detik
3	Baring duduk (Sit-Up) 60 detik	Mengukur daya tahan otot perut dalam melakukan gerakan berulang	Jumlah gerakan
4	Loncat tegak (Vertical Jump)	Mengukur daya ledak otot tungkai	Sentimeter (cm)
5	Lari 800 meter (putri) / 1000 meter (putra)	Mengukur daya tahan kardiorespirasi atau ketahanan tubuh dalam aktivitas fisik	Menit/ detik

Setiap item tes menghasilkan skor yang kemudian dikonversikan berdasarkan norma penilaian TKJI untuk menentukan kategori tingkat kebugaran jasmani siswa. Kategori tersebut meliputi sangat baik, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali, yang ditentukan berdasarkan jumlah nilai keseluruhan dari lima item tes yang dilaksanakan. Pengumpulan data dilakukan melalui tiga tahapan utama, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan tes, dan pencatatan data. Pada tahap persiapan, peneliti mengurus izin penelitian kepada pihak sekolah, menyiapkan alat dan perlengkapan tes, menyusun jadwal pelaksanaan, serta memberikan penjelasan kepada siswa mengenai tujuan dan prosedur pelaksanaan TKJI. Tahap pelaksanaan dilakukan sesuai pedoman resmi TKJI, di mana seluruh siswa mengikuti lima rangkaian tes kebugaran jasmani dan setiap hasil dicatat secara sistematis pada lembar penilaian. Selanjutnya pada tahap pencatatan data, seluruh hasil tes dikumpulkan dan disusun dalam bentuk tabel untuk memudahkan proses pengolahan data. Data yang diperoleh merupakan data primer yang berasal langsung dari hasil pengukuran kebugaran jasmani siswa selama pelaksanaan tes berlangsung.



Gambar 1. Prosedur Penelitian

Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif, karena penelitian ini tidak bertujuan menguji hipotesis atau hubungan antarvariabel, melainkan hanya menggambarkan tingkat kebugaran jasmani siswa. Langkah analisis dimulai dengan mengumpulkan seluruh hasil tes, memberikan skor sesuai norma TKJI, menjumlahkan skor setiap item untuk memperoleh nilai total kebugaran jasmani, kemudian mengelompokkan nilai tersebut ke dalam kategori kebugaran jasmani yang telah ditetapkan. Selanjutnya, peneliti menghitung persentase jumlah siswa pada setiap kategori menggunakan rumus $P = (F/N) \times 100\%$, di mana P adalah persentase, F adalah frekuensi siswa dalam kategori tertentu, dan N adalah jumlah seluruh sampel penelitian. Berdasarkan norma TKJI, nilai 22–25 dikategorikan sangat baik, 18–21 baik, 14–17 sedang, 10–13 kurang, dan 5–9 kurang sekali dapat dilihat pada tabel 2. Melalui analisis tersebut, penelitian diharapkan mampu memberikan gambaran yang objektif, akurat, dan menyeluruh mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII SMPN 2 Brang Rea berdasarkan hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).

Tabel 2.
Kategori Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Nilai TKJI

Jumlah Nilai TKJI	Kategori
22 – 25	Sangat Baik
18 – 21	Baik
14 – 17	Sedang
10 – 13	Kurang
5 – 9	Kurang Sekali

Sumber: Depdiknas, 2010

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil pengukuran kebugaran jasmani menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) pada 77 siswa kelas VII SMPN 2 Brang Rea, diperoleh data mengenai kemampuan siswa pada setiap komponen kebugaran jasmani yang meliputi kecepatan, kekuatan dan daya tahan otot lengan, daya tahan otot perut, daya ledak otot tungkai, serta daya tahan kardiorespirasi. Hasil pengukuran tersebut kemudian dikonversikan ke dalam nilai TKJI sesuai norma usia 13–15 tahun untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa secara objektif.

Hasil Tes Lari 50 Meter

Tes lari 50 meter digunakan untuk mengukur komponen kecepatan siswa. Kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan dalam waktu sesingkat mungkin. Hasil tes lari 50 meter yang telah dikonversikan ke dalam norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 13–15 tahun disajikan pada tabel 3 berikut.

Tabel 3.
Distribusi Nilai Tes Lari 50 Meter Siswa Kelas VII SMPN 2 Brang Rea

Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
5	11	14,29
4	26	33,77
3	24	31,17
2	14	18,18
1	2	2,60
Jumlah	77	100

Berdasarkan Tabel 3, diketahui bahwa sebagian besar siswa memperoleh nilai 4 sebanyak 26 siswa (33,77%). Selanjutnya sebanyak 24 siswa (31,17%) memperoleh nilai 3, sebanyak 14 siswa (18,18%) memperoleh nilai 2, sebanyak 11 siswa (14,29%) memperoleh nilai 5, dan sebanyak 2 siswa (2,60%) memperoleh nilai 1. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kemampuan kecepatan siswa kelas VII SMPN 2 Brang Rea secara umum berada pada kategori baik hingga sedang. Dominasi nilai 3 dan 4 menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kemampuan kecepatan yang cukup baik dalam menyelesaikan tes lari 50 meter sesuai standar TKJI usia 13–15 tahun.

Hasil Tes Gantung Angkat Tubuh/Gantung Siku Tekuk

Salah satu komponen yang diukur dalam penelitian ini adalah kekuatan dan daya tahan otot lengan melalui tes gantung angkat tubuh untuk siswa putra dan gantung siku tekuk untuk siswa putri. Berdasarkan hasil pengukuran terhadap 77 siswa, diperoleh nilai yang bervariasi dari kategori rendah hingga sangat baik. Data hasil tes tersebut disajikan pada tabel 4 berikut.

Tabel 4.
Hasil Tes Gantung Angkat Tubuh/Gantung Siku Tekuk Siswa Kelas VII SMPN 2 Brang Rea

Kategori Nilai	Frekuensi
5	28
4	25
3	15

2	9
1	0
Jumlah	77

Berdasarkan Tabel 4, diketahui bahwa sebagian besar siswa memperoleh nilai 5 sebanyak 28 siswa (36,36%), diikuti nilai 4 sebanyak 25 siswa (32,47%), nilai 3 sebanyak 15 siswa (19,48%), dan nilai 2 sebanyak 9 siswa (11,69%). Tidak terdapat siswa yang memperoleh nilai 1. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kekuatan dan daya tahan otot lengan siswa kelas VII SMPN 2 Brang Rea tergolong baik. Hal ini terlihat dari dominasi siswa yang memperoleh nilai 4 dan 5 yang mencapai lebih dari setengah jumlah responden.

Hasil Tes Baring Duduk 60 Detik

Komponen berikutnya yang diukur adalah daya tahan otot perut melalui tes baring duduk selama 60 detik. Tes ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan otot perut siswa dalam melakukan kontraksi berulang dalam waktu tertentu. Hasil pengukuran yang diperoleh dari seluruh siswa dapat dilihat pada tabel 5 berikut.

Tabel 5.
Hasil Tes Baring Duduk 60 Detik Siswa Kelas VII SMPN 2 Brang Rea

Kategori Nilai	Frekuensi
5	15
4	35
3	16
2	11
1	0
Jumlah	77

Berdasarkan Tabel 5, diketahui bahwa kategori nilai 4 merupakan kategori yang paling banyak diperoleh siswa yaitu sebanyak 35 siswa (45,45%). Selanjutnya nilai 3 diperoleh oleh 16 siswa (20,78%), nilai 5 sebanyak 15 siswa (19,48%), dan nilai 2 sebanyak 11 siswa (14,29%). Hasil ini menunjukkan bahwa daya tahan otot perut siswa secara umum berada pada kategori baik. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa memiliki kemampuan yang cukup baik dalam mempertahankan aktivitas otot perut secara berulang selama satu menit.

Hasil Tes Loncat Tegak (Vertical Jump)

Pengukuran daya ledak otot tungkai dilakukan melalui tes loncat tegak (vertical jump). Komponen ini penting karena berkaitan dengan kemampuan otot tungkai menghasilkan tenaga secara cepat dan maksimal. Hasil tes loncat tegak siswa disajikan pada tabel 6 berikut.

Tabel 6.
Hasil Tes Loncat Tegak (Vertical Jump) Siswa Kelas VII SMPN 2 Brang Rea

Kategori Nilai	Frekuensi
5	8
4	25
3	27
2	16
1	1

Jumlah	77
--------	----

Berdasarkan Tabel 6, diketahui bahwa sebagian besar siswa memperoleh nilai 3 sebanyak 27 siswa (35,06%), diikuti nilai 4 sebanyak 25 siswa (32,47%), nilai 2 sebanyak 16 siswa (20,78%), nilai 5 sebanyak 8 siswa (10,39%), dan nilai 1 sebanyak 1 siswa (1,30%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa daya ledak otot tungkai siswa berada pada kategori sedang hingga baik. Meskipun terdapat beberapa siswa yang memperoleh nilai sangat baik, masih terdapat siswa yang memperoleh nilai rendah sehingga diperlukan latihan yang lebih terarah untuk meningkatkan kemampuan eksplosif otot tungkai.

Hasil Tes Lari Jarak Menengah (800 Meter Putri dan 1000 Meter Putra)

Komponen terakhir yang diukur adalah daya tahan kardiorespirasi melalui tes lari jarak menengah. Komponen ini mencerminkan kemampuan kerja jantung, paru-paru, dan sistem peredaran darah dalam menyuplai oksigen selama aktivitas fisik berlangsung. Hasil tes lari jarak menengah siswa dapat dilihat pada tabel 7 berikut.

Tabel 7.
Hasil Tes Lari Jarak Menengah Siswa Kelas VII SMPN 2 Brang Rea

Kategori Nilai	Frekuensi
5	8
4	20
3	25
2	22
1	2
Jumlah	77

Berdasarkan Tabel 7, diketahui bahwa sebagian besar siswa memperoleh nilai 3 sebanyak 25 siswa (32,47%), diikuti nilai 2 sebanyak 22 siswa (28,57%), nilai 4 sebanyak 20 siswa (25,97%), nilai 5 sebanyak 8 siswa (10,39%), dan nilai 1 sebanyak 2 siswa (2,60%). Hasil ini menunjukkan bahwa daya tahan kardiorespirasi merupakan salah satu komponen yang masih perlu ditingkatkan karena sebagian besar siswa berada pada kategori sedang dan kurang. Temuan ini mengindikasikan perlunya program latihan aerobik yang lebih intensif untuk meningkatkan kapasitas jantung dan paru-paru siswa.

Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Berdasarkan Skor Total TKJI

Setelah seluruh hasil tes dikonversikan berdasarkan norma TKJI dan dijumlahkan, diperoleh klasifikasi tingkat kebugaran jasmani siswa sesuai standar TKJI usia 13–15 tahun. Klasifikasi tersebut terdiri atas kategori Baik Sekali (22–25), Baik (18–21), Sedang (14–17), Kurang (10–13), dan Kurang Sekali (5–9).

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 77 siswa kelas VII SMPN 2 Brang Rea menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 13–15 tahun, diperoleh gambaran bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa secara umum berada pada kategori baik hingga sedang. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah memiliki kondisi fisik yang cukup memadai untuk mendukung aktivitas belajar maupun aktivitas sehari-hari. Kebugaran

jasmani yang baik sangat penting bagi siswa karena berhubungan dengan kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas secara efektif tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Temuan ini sejalan dengan pendapat Sadoso dalam Mardiyono yang menyatakan bahwa kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang melakukan tugas sehari-hari dengan mudah tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta masih memiliki cadangan energi untuk melakukan aktivitas lainnya (Mardiyono, 2013).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada komponen lari 50 meter, sebagian besar siswa memperoleh kategori baik dan sedang. Temuan ini mengindikasikan bahwa kemampuan kecepatan siswa kelas VII SMPN 2 Brang Rea sudah cukup berkembang. Kecepatan merupakan salah satu unsur penting dalam kebugaran jasmani karena berkaitan dengan kemampuan seseorang melakukan gerakan dalam waktu sesingkat mungkin. Tingkat kecepatan yang cukup baik pada siswa kemungkinan dipengaruhi oleh aktivitas fisik yang dilakukan dalam pembelajaran PJOK maupun aktivitas bermain yang melibatkan gerakan berlari. Menurut Saputra dkk aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar dan keterampilan motorik peserta didik, termasuk kemampuan kecepatan (Saputra et al., 2022).

Pada komponen gantung siku tekuk atau angkat tubuh, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memperoleh kategori baik dan sangat baik. Komponen ini merupakan indikator kekuatan dan daya tahan otot lengan serta bahu. Tingginya capaian siswa pada tes ini menunjukkan bahwa kemampuan otot bagian atas siswa relatif baik dibandingkan komponen kebugaran lainnya. Hasil tersebut sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Djoko Pekik Irianto bahwa kekuatan otot merupakan salah satu komponen utama kebugaran jasmani yang berperan penting dalam menunjang berbagai aktivitas fisik (Irianto, 2000). Kemampuan otot lengan yang baik dapat membantu siswa dalam melakukan berbagai aktivitas olahraga maupun aktivitas sehari-hari yang memerlukan kekuatan tubuh bagian atas.

Pada komponen baring duduk 60 detik, sebagian besar siswa juga menunjukkan hasil yang baik. Hal ini mengindikasikan bahwa daya tahan otot perut siswa berada pada kondisi yang cukup baik. Otot perut memiliki fungsi penting dalam menjaga stabilitas tubuh, keseimbangan, serta mendukung berbagai gerakan fisik. Hasil penelitian ini mendukung pendapat Rusli Lutan yang menyatakan bahwa daya tahan otot merupakan salah satu unsur penting dalam kebugaran jasmani yang berorientasi pada Kesehatan (Lutan, 2003). Semakin baik daya tahan otot yang dimiliki seseorang, maka semakin baik pula kemampuannya dalam melakukan aktivitas fisik dalam jangka waktu yang relatif lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan.

Berbeda dengan komponen sebelumnya, hasil penelitian pada tes loncat tegak (vertical jump) dan lari jarak menengah 800 meter/1000 meter menunjukkan bahwa sebagian siswa masih berada pada kategori sedang dan kurang. Kondisi ini menunjukkan bahwa daya ledak otot tungkai dan daya tahan kardiorespirasi siswa masih perlu ditingkatkan. Rendahnya capaian pada komponen daya tahan kardiorespirasi dapat disebabkan oleh kurangnya aktivitas fisik yang bersifat aerobik serta kecenderungan gaya hidup kurang aktif. Temuan ini sesuai dengan pendapat Rahman dkk yang menyatakan bahwa rendahnya aktivitas fisik pada remaja dapat berdampak pada menurunnya tingkat kebugaran jasmani dan

meningkatkan risiko gangguan kesehatan di masa mendatang (Rahman et al., 2023). Selain itu, Syawang dkk menjelaskan bahwa daya tahan jantung dan paru-paru yang baik sangat penting untuk mendukung produktivitas dan kesehatan tubuh secara keseluruhan (Syawang et al., 2024).

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siswa kelas VII SMPN 2 Brang Rea memiliki tingkat kebugaran jasmani yang cukup baik, namun masih terdapat beberapa komponen yang perlu ditingkatkan, terutama daya tahan kardiorespirasi dan daya ledak otot tungkai. Oleh karena itu, guru PJOK perlu merancang program pembelajaran dan latihan yang lebih terarah untuk meningkatkan komponen kebugaran yang masih rendah, seperti latihan aerobik, jogging, circuit training, maupun aktivitas olahraga yang dilakukan secara rutin. Hal ini sejalan dengan pendapat Lutan yang menyatakan bahwa untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani yang optimal diperlukan aktivitas fisik secara teratur sebanyak 3–5 kali dalam seminggu (Lutan, 2003). Dengan adanya pembinaan yang berkelanjutan, diharapkan tingkat kebugaran jasmani siswa dapat meningkat sehingga mampu mendukung proses belajar dan aktivitas sehari-hari secara lebih optimal.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 77 siswa kelas VII SMPN 2 Brang Rea menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 13–15 tahun, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa secara umum berada pada kategori baik hingga sedang, yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kondisi fisik yang cukup memadai untuk mendukung aktivitas belajar maupun aktivitas sehari-hari. Distribusi hasil penelitian menunjukkan bahwa kategori Baik merupakan kategori yang paling dominan dibandingkan kategori lainnya, sehingga secara keseluruhan tingkat kebugaran jasmani siswa dapat dikatakan cukup baik. Dari lima komponen kebugaran jasmani yang diukur, yaitu kecepatan, kekuatan dan daya tahan otot lengan, daya tahan otot perut, daya ledak otot tungkai, dan daya tahan kardiorespirasi, komponen yang paling menonjol adalah kekuatan dan daya tahan otot lengan yang diukur melalui tes gantung siku tekuk atau angkat tubuh, sedangkan komponen yang paling rendah adalah daya tahan kardiorespirasi yang diukur melalui tes lari 800 meter untuk putri dan 1000 meter untuk putra. Oleh karena itu, meskipun tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII SMPN 2 Brang Rea tergolong cukup baik, masih diperlukan upaya peningkatan melalui program latihan fisik yang teratur dan berkelanjutan, khususnya yang berfokus pada peningkatan daya tahan jantung dan paru-paru serta daya ledak otot tungkai agar tingkat kebugaran jasmani siswa dapat berkembang secara lebih optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfyanti, A., Siregar, F. H., Padang, I. N., Ginting, J. R., Melati, S. A., & Siregar, F. S. (2024). Pentingnya pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan bagi anak sekolah dasar. *JETBUS: Journal of Education Transportation and Business*, 1(1), 26–33. <https://doi.org/10.57235/JETBUS.V1I1.2722>
- Azahra, S., Ummuhani, S., & Nurkholis. (2025). Analisis perkembangan fisik terhadap keaktifan siswa kelas V di SDN 1 Karangmangu Susukan

- Lebak Cirebon. *Jurnal Riset Multidisiplin Edukasi*, 2(7), 279–285. <https://doi.org/10.71282/JURMIE.V2I7.641>
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. (1997). *Tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak umur 13–15 tahun*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2010). *Tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 13–15 tahun*. Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani, Kementerian Pendidikan Nasional.
- Irianto, D. P. (2000). *Panduan latihan kebugaran jasmani yang efektif dan aman*. Andi Offset.
- Lutan, R. (2003). *Kebugaran jasmani*. Direktorat Jenderal Olahraga, Departemen Pendidikan Nasional.
- Mardiyono. (2013). *Pendidikan jasmani dan olahraga*. Unesa University Press.
- Nasrulloh, A., & Apriyanto, K. D. (2021). *Pengukuran dan metode latihan kebugaran*. UNY Press. https://www.researchgate.net/publication/358403916_PENGUKURAN_DAN_METODE_LATIHAN_KEBUGARAN
- Rahman, D., Padli, P., Edmizal, E., Haryanto, J., & Tika, D. Y. (2023). Aktivitas fisik mahasiswa pada masa new normal. *Jurnal Patriot*, 5(1), 75–82. <https://doi.org/10.24036/PATRIOT.V5I1.936>
- Saputra, L. G., Hariadi, I., Hariyanto, E., & Winarno, M. E. (2022). Aktivitas pembelajaran PJOK dalam pembentukan karakter siswa. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 21(3), 239–248. <https://doi.org/10.20527/MULTILATERAL.V21I3.14303>
- Saroyo, E. (2012). *Tes dan pengukuran kebugaran jasmani*. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Syalfina, A. D., Mafticha, E., Putri, A. D., Irawati, D., Priyanti, S., & Sulistyawati, W. (2025). Faktor yang berpengaruh terhadap aktivitas fisik pada remaja. *Al-Tamimi Kesmas: Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat (Journal of Public Health Sciences)*, 13(2), 298–306. <https://doi.org/10.35328/KESMAS.V13I2.2825>
- Syawang, S. D. A., Azkia, F. I., Bahari, I., Syamsina, J. N., Luthfiadi, D. H., Ramadhani, A. N., & Mulyana, A. (2024). Pengaruh kebugaran jasmani dengan produktivitas individu di era industri 4.0. *Jurnal Nakula: Pusat Ilmu Pendidikan, Bahasa dan Ilmu Sosial*, 2(3), 221–233. <https://doi.org/10.61132/NAKULA.V2I3.807>