Journal Sport Science and Healt of Mandalika Vol. 5 No. 2 pp. 108-114 JONTAK

Reaserch November 2024 E-ISSN 2722-3116

ANALISIS DOMAIN KOMPETENSI KONDISI FISIK MENGGUNAKAN TES KEBUGARAN PELAJAR NUSANTARA (TKPN) PADA SISWA SMP NEGERI 14 MATARAM

[1]*Ranika Anjani, [2] Dadang Warta Chanra WK., [3] Kurnia Taufik

123Pendidikan Jasmani, Universitas Pendidikan Mandalika

*Corresponding Author e-mail: ranikaanjani00@gmail.com

ABSTRACT

This study aimed to analyze the physical fitness domain of students at SMP Negeri 14 Mataram using the Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN). A quantitative descriptive design was used with 44 students consisting of 22 boys and 22 girls. The analysis focused on four TKPN performance components available in the dataset, namely the PACER test, squat thrust, sit and reach, and sit up. Data were analyzed using descriptive statistics and percentage distributions based on fitness categories. The findings showed that boys consistently demonstrated a better fitness profile across all test components. In the PACER test, 50.0% of boys were classified as good and 9.1% as very good, while 81.82% of girls were classified as poor. Similar patterns were found in squat thrust, sit and reach, and sit up, where the proportion of girls in the poor category ranged from 72.73% to 81.82%. These findings indicate a clear descriptive gap in physical fitness profiles between boys and girls. TKPN can serve as a practical school-based tool for monitoring student fitness and for designing more targeted physical education interventions.

Keywords: TKPN, student fitness test, physical fitness, junior high school students, gender differences

Penelitian ini bertujuan menganalisis domain kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 14 Mataram menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN). Penelitian menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan subjek 44 siswa yang terdiri atas 22 siswa laki-laki dan 22 siswa perempuan. Analisis difokuskan pada empat komponen performa TKPN yang tersedia dalam data, yaitu PACER test, squat thrust, sit and reach, dan sit up. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan distribusi persentase berdasarkan kategori kebugaran. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa laki-laki secara konsisten memiliki profil kebugaran yang lebih baik pada seluruh komponen tes. Pada PACER test, 50,0% siswa laki-laki berada pada kategori baik dan 9,1% pada kategori sangat baik, sedangkan 81,82% siswa perempuan berada pada kategori kurang. Pola serupa juga tampak pada squat thrust, sit and reach, dan sit up, dengan proporsi siswa perempuan pada kategori kurang berkisar antara 72,73% sampai 81,82%. Temuan ini menunjukkan adanya kesenjangan deskriptif profil kebugaran antara siswa laki-laki dan perempuan. TKPN dapat dimanfaatkan sebagai alat pemantauan kebugaran berbasis sekolah untuk mendukung penyusunan intervensi PJOK yang lebih terarah.

Kata kunci: TKPN, kebugaran jasmani, siswa SMP, perbedaan gender, pendidikan jasmani

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani merupakan indikator penting kesehatan peserta didik sekaligus berkaitan dengan kesiapan mengikuti aktivitas belajar di sekolah. Pada konteks pendidikan, pengukuran kebugaran perlu dilakukan dengan instrumen lapangan yang praktis, terstandar, dan dapat digunakan secara berulang untuk pemantauan. Kajian sistematis menunjukkan bahwa tes kebugaran berbasis lapangan relevan digunakan pada anak dan remaja karena mampu memotret komponen kardiorespirasi, kekuatan, daya tahan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh dalam setting sekolah (Marques et al., 2021). Temuan mutakhir juga menunjukkan bahwa kebugaran fisik berkaitan dengan performa fisiologis dan luaran akademik peserta didik (Canli et al., 2024; Shah & Diwan, 2025).

Sekolah memiliki peran besar dalam membentuk kebugaran siswa karena kualitas pembelajaran PJOK, akses fasilitas, dan budaya aktivitas fisik dapat memengaruhi luaran kebugaran antar sekolah. Penelitian skala besar menunjukkan adanya variasi kebugaran yang kuat pada level sekolah, bahkan setelah memperhitungkan jenis kelamin dan jenjang kelas (Novak et al., 2026). Selain itu, intervensi fisik yang diintegrasikan ke dalam pembelajaran PJOK terbukti mampu meningkatkan kebugaran fisik siswa secara bermakna (Zhu et al., 2026).

Perbedaan kebugaran berdasarkan jenis kelamin juga penting diperhatikan, terutama pada masa remaja awal. Laki-laki cenderung menunjukkan perkembangan yang lebih cepat pada sejumlah komponen performa, seperti daya tahan, kecepatan, dan kekuatan, sedangkan siswa perempuan sering memerlukan dukungan program yang lebih adaptif terhadap motivasi, partisipasi, dan pengalaman belajar gerak (Gorzi et al., 2026; Pratiwi et al., 2025). Oleh karena itu, pemetaan profil kebugaran laki-laki dan perempuan menjadi dasar penting untuk menyusun intervensi yang lebih tepat sasaran.

Di Indonesia, TKPN dikembangkan dan didorong penggunaannya oleh Kementerian Pemuda dan Olahraga sebagai instrumen nasional untuk memantau kebugaran pelajar secara lebih sistematis (Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia, 2024). Beberapa studi terbaru menunjukkan bahwa TKPN telah mulai digunakan pada siswa SMP dan SMA di berbagai daerah untuk memotret profil kebugaran dan kebutuhan intervensi di sekolah (Mae et al., 2024; Panjaitan et al., 2025; Rizandi et al., 2025). Namun, data kontekstual pada siswa SMP di Kota Mataram masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan menganalisis domain kondisi fisik siswa SMP Negeri 14 Mataram berdasarkan hasil TKPN, sekaligus mendeskripsikan kecenderungan perbedaan profil kebugaran antara siswa laki-laki dan perempuan.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif. Desain ini dipilih karena penelitian berfokus pada pemetaan profil kebugaran jasmani siswa berdasarkan hasil pengukuran lapangan tanpa memberikan perlakuan eksperimental tertentu.

Populasi dan Sampel

Populasi penelitian adalah siswa SMP Negeri 14 Mataram pada tahun ajaran 2022/2023. Sampel penelitian berjumlah 44 siswa, terdiri atas 22 siswa laki-laki dan 22 siswa perempuan. Komposisi yang seimbang digunakan agar gambaran kebugaran antar kelompok dapat dibandingkan secara deskriptif dengan lebih jelas.

Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan adalah Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN). Dalam praktiknya, TKPN digunakan sebagai instrumen sekolah untuk memantau kebugaran pelajar melalui beberapa komponen tes fisik. Pada penelitian ini, analisis difokuskan pada empat komponen performa yang tersedia dalam data penelitian, yaitu PACER test, squat thrust, sit and reach, dan sit up. Keempat komponen tersebut merepresentasikan daya tahan kardiorespirasi, daya tahan dan kekuatan otot, fleksibilitas, serta daya tahan otot perut (Panjaitan et al., 2025; Rizandi et al., 2025).

Teknik Pengumpulan Data

Data dikumpulkan melalui pelaksanaan tes kebugaran secara langsung di sekolah dengan mengikuti prosedur pelaksanaan TKPN yang digunakan oleh guru atau penguji. Setiap peserta mengikuti seluruh rangkaian tes sesuai urutan yang ditetapkan, dan hasilnya dicatat pada lembar pengukuran untuk kemudian diklasifikasikan ke dalam kategori kebugaran.

Teknik Analisis Data

Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif berupa frekuensi dan persentase. Hasil setiap komponen tes kemudian disajikan berdasarkan kategori kurang, baik, dan sangat baik sesuai norma yang digunakan pada saat pengukuran. Analisis ini dimaksudkan untuk menggambarkan kecenderungan profil kebugaran siswa serta membandingkan distribusi kategori antara siswa laki-laki dan perempuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil analisis menunjukkan bahwa profil kebugaran siswa laki-laki cenderung lebih baik dibandingkan siswa perempuan pada seluruh komponen performa TKPN yang dianalisis. Ringkasan distribusi kategori kebugaran disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi kategori kebugaran jasmani siswa berdasarkan komponen TKPN

Jenis Tes	Kategori Kebugaran	Laki-laki (%)	Perempuan (%)
PACER Test PACER Test PACER Test	Sangat Baik	9,1	0
	Baik	50,0	18,18
	Kurang	40,9	81,82
Squat Thrust Squat Thrust Squat Thrust	Sangat Baik	4,5	0
	Baik	40,9	27,27
	Kurang	54,5	72,73
Sit and Reach Sit and Reach Sit and Reach	Sangat Baik	18,18	0
	Baik	63,64	27,27
	Kurang	18,18	72,73
Sit Up Sit Up Sit Up	Sangat Baik	13,64	0
	Baik	50,0	27,27
	Kurang	36,36	72,73

Berdasarkan Tabel 1, pada PACER test sebanyak 50,0% siswa laki-laki berada pada kategori baik dan 9,1% pada kategori sangat baik. Sebaliknya, 81,82% siswa perempuan berada pada kategori kurang. Pola tersebut menunjukkan bahwa daya tahan kardiorespirasi siswa perempuan pada sampel ini masih relatif rendah dibandingkan siswa laki-laki.

Pada komponen squat thrust, sit and reach, dan sit up, distribusi kategori juga menunjukkan kecenderungan yang sama. Proporsi siswa perempuan pada kategori kurang berada pada rentang 72,73% sampai 72,73% untuk squat thrust, sit and reach, dan sit up, sedangkan siswa laki-laki lebih banyak terkonsentrasi pada kategori baik. Dengan demikian, kesenjangan profil kebugaran tampak konsisten pada komponen daya tahan, fleksibilitas, maupun kekuatan otot.

PEMBAHASAN

Temuan penelitian ini memperlihatkan bahwa siswa laki-laki memiliki profil kebugaran yang lebih baik daripada siswa perempuan pada seluruh komponen yang dianalisis. Pola ini sejalan dengan studi berskala besar pada remaja usia 13-15 tahun yang menunjukkan bahwa laki-laki

cenderung mengalami peningkatan performa fisik yang lebih besar pada masa remaja awal, terutama pada komponen kekuatan, kecepatan, dan daya tahan (Gorzi et al., 2026). Temuan pada konteks Indonesia juga menunjukkan bahwa pemetaan menggunakan TKPN di sekolah menengah kerap menghasilkan profil kebugaran yang beragam dan menuntut tindak lanjut program pembinaan yang lebih spesifik (Panjaitan et al., 2025; Rizandi et al., 2025).

Tingginya proporsi siswa perempuan pada kategori kurang menunjukkan perlunya intervensi kebugaran yang lebih responsif terhadap kebutuhan peserta didik perempuan. Literatur mutakhir menegaskan bahwa variasi kebugaran siswa tidak hanya ditentukan faktor individual, tetapi juga dipengaruhi kuat oleh lingkungan sekolah, kualitas pembelajaran PJOK, dan kesempatan bergerak yang tersedia (Novak et al., 2026). Penelitian intervensi berbasis sekolah bahkan menunjukkan bahwa integrasi latihan fungsional dalam pembelajaran PJOK dapat meningkatkan kebugaran fisik secara signifikan (Zhu et al., 2026). Dengan demikian, sekolah perlu merancang strategi yang mendorong partisipasi aktif, rasa percaya diri, dan motivasi siswa perempuan dalam aktivitas fisik (Pratiwi et al., 2025).

Selain menggambarkan profil kebugaran siswa, penelitian ini memperlihatkan bahwa TKPN cukup praktis digunakan sebagai alat pemantauan kebugaran di sekolah. Hal ini sejalan dengan kajian yang menekankan pentingnya penggunaan tes kebugaran berbasis lapangan yang sederhana, dapat diulang, dan relevan untuk populasi anak dan remaja (Marques et al., 2021). Dalam konteks nasional, penguatan implementasi TKPN juga didorong sebagai bagian dari upaya membangun basis data kebugaran pelajar Indonesia (Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia, 2024). Meski demikian, hasil penelitian ini perlu ditafsirkan secara hati-hati karena hanya melibatkan satu sekolah, ukuran sampel relatif kecil, dan analisis yang dilakukan masih bersifat deskriptif tanpa uji inferensial.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa profil kebugaran jasmani siswa laki-laki SMP Negeri 14 Mataram lebih baik dibandingkan siswa perempuan pada seluruh komponen performa TKPN yang dianalisis, yaitu PACER test, squat thrust, sit and reach, dan sit up. Temuan ini menunjukkan adanya kesenjangan deskriptif kebugaran antara kedua kelompok. TKPN dapat dimanfaatkan sebagai instrumen pemantauan kebugaran berbasis sekolah, namun hasil penelitian ini masih perlu diperdalam melalui studi dengan sampel yang lebih luas dan analisis inferensial.

REKOMENDASI

Sekolah disarankan menyusun program peningkatan kebugaran yang lebih terarah, khususnya bagi siswa perempuan, melalui pembiasaan aktivitas fisik yang terstruktur, variasi latihan yang sesuai usia, dan pemantauan berkala menggunakan TKPN. Penelitian berikutnya disarankan melibatkan lebih banyak sekolah, memasukkan variabel pendukung seperti status gizi, aktivitas fisik harian, dan motivasi berolahraga, serta menggunakan analisis inferensial agar perbedaan antarkelompok dapat diuji secara lebih kuat.

DAFTAR PUSTAKA

Canli, U., Aldhahi, M. I., & Kucuk, H. (2024). Association of physiological performance, physical fitness, and academic achievement in secondary school students. Children, 11(4), 396. https://doi.org/10.3390/children11040396

Gorzi, A., Rajabi, H., Khantan, M., & Lundberg, T. R. (2026). Sex differences in physical fitness among 10,000 adolescents aged 13-15 years. PLOS ONE, 21(3), e0345291. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0345291

Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia. (2024, October 16). Kemenpora launching TKPN, diharapkan bisa jadi data base tingkatkan kebugaran pelajar Indonesia. https://www.kemenpora.go.id/detail/5597/kemenpora-launching-tkpn-diharapkan-bisa-jadi-data-base-tingkatkan-kebugaran-pelajar-indonesia

Mae, R. M., Palinata, Y. J., Baun, A., & Leko, J. J. (2024). Model Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) bagi siswa SMP Kristen 2 Mollo Utara. Jurnal Media Informatika, 6(1), 484-491.

Marques, A., Henriques-Neto, D., Peralta, M., Martins, J., Gomes, F., Popovic, S., Masanovic, B., Demetriou, Y., Schlund, A., & Ihle, A. (2021). Field-based health-related physical fitness tests in children and adolescents: A systematic review. Frontiers in Pediatrics, 9, 640028. https://doi.org/10.3389/fped.2021.640028

Novak, D., Emeljanovas, A., Kim, R., Ko, S., & Subramanian, S. V. (2026). School-level variation in physical fitness outcomes among children and adolescents. Scientific Reports, 16, 79. https://doi.org/10.1038/s41598-025-29086-z

Panjaitan, S., Vai, A., & Rahmatullah, M. I. (2025). Tingkat kebugaran jasmani pada peserta didik kelas VIII SMPN 8 Mandau menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara. Jayabama: Journal

Peminat Olahraga, 5(1), 111-120. https://cibangsa.com/index.php/jayabamajournal/article/view/3720

Pratiwi, A. D., Siantoro, G., Wibowo, S., Ridwan, M., & Schwerer, L. (2025). Physical activity motivation as predictors of body mass index and fitness: A cross-sectional study. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 21(2), 140-149. https://doi.org/10.21831/jpji.v21i2.89854

Rizandi, S. T., Hadinata, R., & Putra, A. J. (2025). Tinjauan kebugaran jasmani siswa dengan menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) pada siswa laki-laki SMA Negeri 6 Kota Jambi. Jurnal Olahraga Indragiri, 9(1), 46-54. https://doi.org/10.61672/joi.v9i1.2940

Shah, S. S., & Diwan, S. J. (2025). Does the physical fitness impact academic achievement in school children? An exploratory study. Bulletin of Faculty of Physical Therapy, 30(1), 54. https://doi.org/10.1186/s43161-025-00309-8

Zhu, F., He, Z., Zhu, G., Guan, M., Yang, S., Liu, J., Song, Q., Zhao, F., Li, L., Zhen, G., Peng, T., Hu, Y., Zhao, R., & Ma, Y. (2026). The effect of school-based functional training for physical fitness and postural health among children: A school-based cluster intervention trial. Scientific Reports, 16, 1535. https://doi.org/10.1038/s41598-025-31557-2