

Analisis Kebugaran Jasmani Siswa SMP Muhammadiyah Palangka Raya Melalui Instrument Asesmen Kebugaran Pusmendik

Nur'aeni, Arief Nur Wahyudi*, Jeff Agung Perdana, Gressia, Renaldus Rangga

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Palangka Raya, Indonesia

* Correspondence: nuraenirupel2@gmail.com

Abstract

This study aims to measure the level of physical fitness of Muhammadiyah Palangka Raya Junior High School students using the Phase D Fitness Assessment Center (Pusmendik) instrument. The research method used was descriptive quantitative, with a sample of 30 students. The population of this study were all 8th grade students of Muhammadiyah Palangka Raya Junior High School, totaling 60 students. The data collected includes the results of the explosive power test, muscle strength test, endurance test, agility test, and coordination test. The results of the descriptive statistics analysis of the broad jump test had an average value of 1.4093 meters with a relatively small variation (standard deviation 0.28079), while the sit-up test showed a larger range of values (7-26) with an average of 16.70 and a high standard deviation (3.834), indicating a more significant variation in performance. On the beep test, the average participant score was 22.697 with a more consistent distribution (standard deviation 0.7681), while on the hand eye coordination test, the average was 12.97 showing greater variation between participants (standard deviation 2.942). Finally, in the t-test, the mean score of 15.7127 with moderate variation (standard deviation 1.59860) reflected a reasonable difference in ability between participants. Overall, these results indicate significant variation in participants' performance on different tests.

Keyword: Analysis; physical fitness; fitness assessment instrument.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Muhammadiyah Palangka Raya dengan menggunakan instrumen Asesmen Kebugaran Pusat Asesmen Pendidikan (Pusmendik) Fase D. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif, dengan sampel sebanyak 30 siswa. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah Palangka Raya yang berjumlah 60 siswa. Data yang dikumpulkan meliputi hasil Tes daya ledak, tes kekuatan otot, tes daya tahan, tes kelentukan, dan tes koordinasi. Hasil analisis descriptive statistics tes *broad jump* rata-rata nilai 1.4093 meter dengan variasi yang relatif kecil (standar deviasi 0.28079), sementara tes *sit-up* menunjukkan rentang nilai yang lebih besar (7-26) dengan rata-rata 16.70 dan standar deviasi yang tinggi (3.834), menandakan variasi performa yang lebih signifikan. Pada *beep test*, rata-rata nilai peserta adalah 22.697 dengan distribusi yang lebih konsisten (standar deviasi 0.7681), sedangkan pada tes *hand eye coordination*, rata-rata 12.97 menunjukkan variasi yang lebih besar antara peserta (standar deviasi 2.942). Terakhir, pada *t-test*, rata-rata nilai 15.7127 dengan variasi sedang (standar deviasi 1.59860) mencerminkan adanya perbedaan kemampuan yang wajar di antara peserta. Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan adanya variasi yang signifikan dalam performa peserta pada tes yang berbeda.

Kata kunci: Analisis; kebugaran jasmani; instrument asesmen kebugaran.

Received: 17 Januari, 17 Februari 2025 | Revised: 8, 9 April 2025

Accepted: 14 April 2025 | Published: 16 April 2025



Jurnal Porkes is licensed under a [Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Pendahuluan

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan atau di kenal dengan istilah PJOK merupakan mata pelajaran wajib di sekolah (Nursena & Hamdani, 2019). PJOK menggunakan aktivitas olahraga dan gerak lainnya sebagai media pembelajaran untuk mencapai tujuan pembelajaran dan mempromosikan budaya hidup sehat (Ardha et al., 2018). PJOK juga telah di bukti secara efektif sebagai sarana untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Pendidikan jasmani bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional tindakan moral, aspek pola hidup sehat, dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (Syafuruddin et al., 2022).

Selain meningkatkan kebugaran jasmani pendidikan jasmani juga bertujuan untuk meningkatkan prestasi. Keberhasilan siswa dalam belajar dipengaruhi oleh kemampuan, kemauan, makanan yang bergizi, dan kondisi tubuh yang baik. Kondisi tubuh yang baik apabila tingkat daya tahan aerobiknya baik. Menurut (Aprilia & Januarto, 2022) kebugaran jasmani ini sangat dibutuhkan oleh para siswa agar aktivitas jasmani bisa dilakukan berulang kali dalam jangka waktu yang relatif panjang tanpa menyebabkan atau menimbulkan letih dan kelelahan yang berarti. Melihat aktivitas siswa yang begitu padat dan kurikulum saat ini yang menuntut siswa untuk belajar minimal 8 jam/hari di sekolah, kebugaran jasmani sangatlah penting.

Sekolah wajib memiliki tanggung jawab membentuk peserta didik yang sehat jasmani dan rohaninya, oleh sebab itu pendidikan jasmani di sekolah sangat diperlukan dan dikembangkan agar siswa tidak hanya sehat jasmani dan spiritual, tetapi lebih dari itu siswa bisa menyalurkan dan mengembangkan setiap minat dan bakat olahraga siswa dengan tingkat kebugaran fisik yang baik cenderung memiliki skor rata-rata yang baik pada mata pelajaran dengan tingkat kerumitan yang lebih tinggi misalnya bahasa Inggris, matematika, dan sains (Budiman et al., 2024).

Jika siswa memiliki kebugaran jasmani yang baik, mereka dapat mencapai hasil akademik yang baik. Hal ini dikarenakan kebugaran jasmani dapat membekali siswa dengan kebutuhan fisik atau fisiologis, sehingga siswa dapat melakukan kegiatan belajar mengajar dengan sebaik-baiknya baik di dalam maupun di luar sekolah, serta mencapai hasil akademik yang baik. kebugaran jasmani dan prestasi akademik karna berpegangan pada penelitian sebelumnya dari (TKJI) mempunyai nilai yang baik dan searah dengan hasil prestasi akademik atau nilai rata rata yang diambil dari nilai rapor (Fadilla & Pudjijuniarto, 2022). Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang melakukan tugas sehari-hari dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dengan pengeluaran enegi yang cukup besar (Sujoko & Saputra, 2021).

Guna memenuhi kebutuhan geraknya dengan menikmati waktu luang serta untuk memenuhi kebutuhan darurat, bila sewaktu-waktu diperlukan. Menurut (Abadi & Sartika, 2021) kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan, dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang nya dan keperluan-keperluan yang mendadak. Dapat pula ditambahkan, kebugaran jasmani merupakan kemampuan untuk

menunaikan tugas dengan baik walaupun dalam keadaan sukar, dimana orang yang kebugarannya kurang, tidak akan dapat melakukannya (Damsir et al., 2021).

Pusat asesmen pendidikan (pusmendik) pada tahun 2023 mengembangkan asesmen kebugaran untuk peserta didik pada jenjang Sekolah Dasar hingga Menengah. Program ini dirancang untuk membantu mengidentifikasi tingkat kebugaran fisik siswa dan mendukung pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) agar sesuai dengan kebutuhan siswa. Instrumen asesmen kebugaran mengadaptasi TKSI tes kebugaran siswa Indonesia (TKSI), peserta didik dapat melakukan tes dan melihat hasil tes secara mandiri dengan mencermati panduan yang disediakan. <https://kebugaran-pusmendik.kemdikbud.go.id/tentang>. Adapun perkembangan instrumen kebugaran siswa di Indonesia sebagai berikut.



Gambar 1. Sejarah perkembangan instrumen kebugaran siswa di Indonesia

Berdasarkan hasil observasi di SMP Muhammadiyah Palangka Raya, Siswa kelas VIII menghadapi berbagai tantangan terkait kebugaran jasmani, seperti sering merasa ngantuk atau menguap saat kegiatan belajar mengajar berlangsung, baik di dalam kelas maupun saat praktik di lapangan. Kebugaran jasmani tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga berpengaruh pada aspek kognitif dan emosional siswa. Penelitian menunjukkan bahwa siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik cenderung memiliki daya konsentrasi, memori, dan kemampuan akademik yang lebih tinggi. Oleh karena itu, mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa dapat membantu sekolah dalam mendeteksi potensi masalah kesehatan dan memberikan intervensi yang tepat.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian dekriptif kuantitatif bertujuan untuk mencari informasi terhadap fenomena di lapangan dengan cara mengambil sampel dari populasi dan kemudian di bandingkan dengan standar yang telah di tentukan (Arifandy et al., 2021). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah Plangka Raya Tahun ajaran 2024/2025 yang berjumlah 60 siswa. Sampel dalam penelitian terdiri dari 30 siswa dengan rincian 14 siswa laki-laki dan 16 siswa perempuan. Teknik pengambilan sampel yang di gunakan adalah purposive sampling, yaitu

pengambilan sampel berdasarkan kriteria tertentu, yaitu siswa yang berada pada kondisi sehat dan dapat mengikuti seluruh rangkaian tes kebugaran jasmani.

Instrumen yang di gunakan dalam penelitian ini adalah asesmen kebugaran jasmani Fase-D, yang merupakan bagian dari asesmen nasional non akademik yang di kembangkan oleh pusat asesmen pendidikan (pusmendik). Instrumen ini di gunakan untuk mengukur kebugaran jasmani siswa jenjang SMP khususnya kelas VIII dalam Fase D. Aspek kebugaran yang di ukur mencakup *standing broad jump* untuk mengukur daya ledak otot tungkai, *sit'up* 60 detik- untuk mengukur kekuatan otot perut. *Beep test* untuk mengukur daya tahan aerobik (vo_{2max}), *hand eye coordination* untuk mengukur koordinasi mata dan tangan. *T-test* untuk mengukur kelincahan.

Pelaksanaan tes mengacu pada pedoman resmi dari (pusmendik) dan di laksanakan secara langsung oleh mahasiswa peneliti dan guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) di lingkungan sekolah. Pengumpulan data dilakukan melalui kegiatan tes kebugaran yang di laksanakan secara langsung di lapangan sekolah. Setiap peserta didik mengikuti seluruh rangkaian tes pada waktu yang telah di jadwalkan. Mahasiswa peneliti dan guru bertindak sebagai penguji dan pencatat hasil. Data yang di peroleh kemudian akan diolah menggunakan aplikasi berbasis web melalui Simulasi Fase D > Asesmen Kebugaran | Kemendikbud.

Formulir | Fase D Untuk SMP
Data Peserta / Siswa/i

NISN		Nama Lengkap	
Tanggal Ulang Tahun dd/mm/yyyy		Jenis Kelamin	
Tinggi Badan	cm	Berat Badan	kg

Form Input Simulasi

GSS - Tes Daya Ledak Standing Broad Jump
 Centi Meter

GSS - Tes Kekuatan Otot Sit-Up
 Jumlah

GSS - Tes Daya Tahan Kardiorespirasi / Bleep Test / Beep Test
 Level Balikan

GSS - Koordinasi : Hand Eye Coordination
 Jumlah

GSS - Tes Kelincahan T-Test (Fase D)
 Menit Detik Sekon

Gambar 2. Penghitungan hasil Fase D

Norma penilaian terhadap hasil tes mencakup pada norma standar yang telah di tetapkan berbasis web (pusmendik, 2022). Setiap indikator tes memiliki kriteria penilaian berdasarkan jenis kelamin dan usia siswa. Kategori penilaian meliputi kurang sekali, kurang, baik sekali, baik, sedang. Nilai akhir siswa di peroleh dari hasil komulatif kelima indikator tersebut.

Hasil

Berdasarkan hasil tes yang diperoleh melalui rangkaian instrumen tes asesmen kebugaran puskemdik Fase D ditunjukkan dalam tabel deskriptif berikut ini.

Tabel 1. Deskriptif statistik

N Statistic	Range Statistic	Min Statistic	Max Statistic	Mean	Std. Error	Std. Deviation Statistic	Variance Statistic
				Statisti			
Broad Jump 30	1.03	1.02	2.05	1.4093	.05126	.28079	.079
Sit'up 30	19	7	26	16.70	.700	3.834	14.700
Beep Tes 30	2.6	21.3	23.9	22.697	.1402	.7681	.590
Hand Eye 30	13	5	18	12.97	.537	2.942	8.654
T-Test 30	6.79	12.81	19.28	15.7127	.29186	1.59860	2.556

Hasil analisis descriptive statistics menunjukkan bahwa pada tes *broad jump*, rata-rata nilai peserta adalah 1.4093 meter dengan variasi yang relatif kecil (standar deviasi 0.28079), sementara tes *sit-up* menunjukkan rentang nilai yang lebih besar (7-26) dengan rata-rata 16.70 dan standar deviasi yang tinggi (3.834), menandakan variasi performa yang lebih signifikan. Pada *beep test*, rata-rata nilai peserta adalah 22.697 dengan distribusi yang lebih konsisten (standar deviasi 0.7681), sedangkan pada tes *hand eye coordination*, rata-rata 12.97 menunjukkan variasi yang lebih besar antara peserta (standar deviasi 2.942). Terakhir, pada *t-test*, rata-rata nilai 15.7127 dengan variasi sedang (standar deviasi 1.59860) mencerminkan adanya perbedaan kemampuan yang wajar di antara peserta. Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan adanya variasi yang signifikan dalam performa peserta pada tes yang berbeda, dengan beberapa tes menunjukkan konsistensi yang lebih tinggi dan yang lainnya memperlihatkan variasi yang lebih besar antar individu.

Tabel 2. *Standing broad jump*

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Baik sekali	0	0
2	Baik	4	10%
3	Sedang	7	17.5%
4	Kurang	12	30%
5	Kurang Sekali	7	17.5%
Total		30	75%

Hasil tes menunjukkan bahwa mayoritas peserta berada pada kategori kurang (30%), yang menandakan adanya tantangan dalam mencapai jarak lompatan yang memadai. Sebanyak 17,5% peserta berada pada kategori kurang sekali dan sedang, sementara 10% berada pada kategori baik, yang menunjukkan bahwa ada beberapa individu yang menunjukkan performa yang cukup baik. Hal ini mencerminkan variasi kemampuan fisik di antara peserta tes.

Tabel 3. *Sit'up*

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Baik sekali	0	0
2	Baik	7	17.5%
3	Sedang	12	30%
4	Kurang	10	25%
5	Kurang Sekali	1	1.5%
Total		30	75%

Dari hasil tes yang diperoleh, sebagian besar peserta terdistribusi pada kategori sedang (30%) dan kurang (25%), menunjukkan bahwa banyak peserta yang mungkin belum cukup melatih otot perut mereka untuk mencapai hasil yang lebih baik. Hanya 17,5% peserta yang berada pada kategori baik, dan ada sedikit peserta di kategori kurang sekali (2,5%), yang menunjukkan bahwa meskipun banyak peserta belum memenuhi standar, beberapa lainnya dapat melakukan gerakan *sit-up* dengan baik.

Tabel 4. *Beep test*

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Baik sekali	0	0
2	Baik	0	0
3	Sedang	0	0
4	Kurang	0	0
5	Kurang Sekali	30	100%
Total		30	100%

Hasil tes menunjukkan bahwa semua peserta berada pada kategori kurang sekali (100%). Hal ini menunjukkan bahwa seluruh peserta tidak dapat mencapai level yang dianggap memadai dalam tes ini, menandakan bahwa tingkat ketahanan aerobik mereka masih sangat terbatas. Hasil ini menunjukkan perlunya latihan lebih lanjut dalam meningkatkan kapasitas daya tahan aerobik bagi peserta tes.

Tabel 5. *Hand eye coordination*

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Baik sekali	8	20%
2	Baik	7	17.5%
3	Sedang	13	32.5%
4	Kurang	2	5%
5	Kurang Sekali	0	0
Total		30	75%

Hasil tes menunjukkan bahwa sebagian besar peserta berada pada kategori sedang (32,5%) dan baik sekali (20%), menandakan bahwa sebagian peserta memiliki kemampuan koordinasi yang cukup baik atau bahkan luar biasa. Namun, ada juga peserta yang berada pada kategori kurang (5%) dan baik (17,5%), menunjukkan variasi yang lebih luas dalam kemampuan koordinasi antara peserta. Hasil ini menunjukkan bahwa kemampuan koordinasi

tangan dan mata dapat bervariasi, meskipun sebagian besar peserta menunjukkan hasil yang cukup memadai.

Tabel 6. *T-Test*

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Baik sekali	0	0
2	Baik	0	0
3	Sedang	6	15%
4	Kurang	11	27.5%
5	Kurang Sekali	13	32.5%
	Total	30	75%

Berdasarkan hasil tes yang diperoleh, mayoritas peserta berada dalam kategori kurang sekali (32,5%) dan kurang (27,5%), yang menunjukkan bahwa sebagian besar peserta berada pada tingkat kemampuan yang lebih rendah dalam tes ini. Hal ini menunjukkan adanya potensi untuk meningkatkan kecepatan reaksi dan keterampilan keseimbangan mereka. Sebanyak 15% peserta terdeteksi pada kategori sedang, menunjukkan bahwa ada sebagian kecil individu yang memiliki kemampuan yang cukup baik dalam kelincahan dan keseimbangan, meskipun masih perlu pengembangan lebih lanjut. Secara keseluruhan, hasil ini mencerminkan bahwa banyak peserta dapat memperoleh manfaat dari latihan yang lebih terfokus pada peningkatan kelincahan, kecepatan, dan kemampuan keseimbangan tubuh.

Pembahasan

Hasil kebugaran jasmani menunjukkan bahwa siswa siswi SMP Muhammadiyah Palangka Raya masih banyak yang berada di tingkat kebugaran yang kurang dan kurang sekali dengan jumlah 30 anak atau sebesar 85%, berada dikategori kebugaran jasmani kurang dan kurang sekali dari jumlah sampel penelitian, hal ini menunjukkan bahwa tingkat aktifitas fisik anak di sekolah SMP Muhammadiyah Palangka Raya tersebut masih rendah sehingga mempengaruhi kebugaran jasmani yang mereka miliki. Peserta didik perlu memiliki kebugaran jasmani dalam menunjang proses pembelajarannya. Semakin banyak aktivitas fisik yang dilakukan maka tingkat kebugaran jasmani nya akan semakin tinggi (Safaringga & Herpandika, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu maka tingkat kebugaran jasmani sangat berpengaruh dengan tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki. Penurunan sekresi eritropoietin disebabkan kurangnya aktivitas fisik, sehingga produksi hemoglobin akan menurun yang mana berfungsi sebagai pemasok oksigen, dengan kata lain, semakin aktif seseorang dalam aktivitas fisik atau berolahraga maka semakin meningkat pula kadar hemoglobinnnya (Kusuma, 2019). Kebugaran jasmani pada siswa SMP Muhammadiyah Palangka Raya dapat ditingkatkan dengan memberikan aktifitas fisik yang sesuai kepada siswa di sekolah dan di lingkungan tempat tinggal sehingga siswa memiliki kegembiraan pada saat melakukan aktifitas fisik sehingga siswa memiliki motivasi tinggi untuk bergerak aktif dalam kesehariannya.

Aktifitas fisik yang sesuai dapat diterapkan melalui berbagai keterampilan gerak dasar olahraga dalam bentuk permainan yang mendorong siswa untuk bergerak secara aktif. melalui pola-pola kegiatan permainan yang dimodifikasi siswa terlihat bergairah mengikuti berbagai

permainan yang secara tidak disadari aktivitas gerak yang dilakukan para siswa tersebut dilakukan dengan optimal serta waktu aktif belajarnya pun tinggi, yang akhirnya berdampak pada peningkatan kebugaran jasmani para siswa tersebut (Rokhayati et al., 2016). Berdasarkan paparan di atas maka untuk meningkatkan kebugaran jasmanai siswa maka diperlukan peran aktif dari guru, orang tua dan masyarakat di daerah untuk membuat siswa melakukan berbagai aktifitas fisik dan olahraga, sehingga dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan keterampilan yang dimiliki oleh siswa tersebut.

Kebugaran jamsni dapat ditingkatkan tidak hanya dengan aktifitas fisik saja, akan tetapi juga dapat dipengaruhi oleh faktor gizi dan lingkungan. menjelaskan bahwa beberapa faktor yang dapat mempengaruhi dan meningkatkan kebugaran jasmani yaitu makanan yang bergizi, aktivitas jasmani, pola hidup sehat, dan pola istirahat yang cukup (Khuddus et al., 2017). Aktifitas fisik dan olahraga yang seusai dan menyenangkan mampu merangsang siswa untuk melakukan berbagai aktifitas olahraga, sehingga akan tertanam pada diri siswa bahwa aktifitas fisik dan olahraga sangat penting bagi mereka untuk dapat mendukung prestasi belajar yang diharapkan (Suhartoyo et al., 2019).

Menurut (Rahman et al., 2024) semakin baik tingkat kebugaran jasmani seseorang maka tingkat kesanggupan untuk melaksanakan aktivitas cenderung semakin baik pula, terutama dari segi fisik ataupun stamina. Seseorang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, akan menunjang kesuksesannya dalam melakukan berbagai aktivitas dalam kehidupannya (Suryana & Dolores, 2016). Guru dan orang tua serta masyarakat harus ikut serta dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui aktifitas fisik dan olahraga dengan cara memberikan layanan pendidikan olahraga yang sesuai dan menyenangkan, ketersediaan fasilitas dan sarana olahraga yang mencukupi serta program-program peningkatan keterampilan gerak untuk siswa SMP Muhammadiyah Palangka Raya.

Kebugaran jasmani sangat penting bagi siswa SMP Muhammadiyah Palangka Raya. Kebugaran jasmani sangat penting dimiliki oleh setiap manusia agar dapat menjalankan kegiatannya sehari-hari. Oleh karena itu, kebugaran jasmani berperan besar dalam mendukung perkembangan tubuh, pikiran, dan hubungan sosial mereka. Melalui kegiatan fisik, tubuh menjadi lebih sehat, otot dan tulang menjadi kuat, serta daya tahan tubuh yang meningkat. Karena berperan besar dalam mendukung perkembangan tubuh, pikiran, dan hubungan sosial mereka (Darmawan, 2017). Melalui kegiatan fisik, tubuh menjadi lebih sehat, otot dan tulang menjadi kuat, serta daya tahan tubuh yang meningkat.

Selain itu olahraga dapat membantu menjaga berat badan yang sehat dan menjaga berbagai penyakit. Berolahraga secara rutin juga berdampak positif pada konsentrasi belajar pada siswa dengan tubuh yang aktif, aliran darah ke otak menjadi lebih lancar, yang membuat siswa lebih fokus dan cepat dalam memahami pembelajaran di sekolah ataupun di luar sekolah. Olahraga juga membantu mengurangi stress kecemasan yang sering di alami oleh sebagian besar siswa, memberikan evek reaksi, dan meningkatkan suasana hati. Selain itu berolahraga memberikan kesempatan bagi siswa untuk belajar berinteraksi dengan bekerja sama dengan teman-temannya.

Ini juga mengembangkan keterampilan sosial, seperti komunikasi, kepemimpinan, dan rasa saling menghargai. Kebiasaan ini bisa terus di terapkan dalam hidup mereka. Kebugaran jasmani juga membantu membentuk rasa percaya diri. Keberhasilan dalam berolahraga

memberi siswa rasa pencapaian, yang bisa mereka rasakan di berbagai aspek kehidupan lainnya. Kebaruan pada peneliti ini terletak pada penerapan instrumen asesmen kebugaran jasmani Fase-D dari Pusmendik Kemendikbud, yang merupakan bagian dari asesmen Nasional non-akademik. Instrumen ini masih tergolong baru dan belum banyak digunakan secara sistematis di tingkat satuan pendidikan di daerah khususnya di Kalimantan Tengah.

Selain itu, peneliti ini memanfaatkan sistem berbasis web simulasi asesmen kebugaran Fase-D dalam pengolahan data, sehingga menjasi prosed evaluasi lebih efisien dan objektif. Perbedaan peneliti sebelumnya menggunakan instrumen pengukuran kebugaran tradisional tanpa berbasis nasional, sedangkan peneliti ini menggunakan instrumen resmi Pusmendik Fase-D, dan penelitian ini mengintegrasikan teknologi web untuk mengolah data dan penilaian otomatis dari Kemendikbud. Peneliti ini memiliki kesamaan dan perbedaan dengan peneliti (Arifandy et al., 2021), yang sama-sama menggunakan metode deskriptif kuantitatif dalam menilai kebugaran jasmani siswa SMP. Kesamaanya sama-sama menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif, menilai aspek kebugaran jasmani dengan tes fisik, berfokus pada jenjang SMP. Kekurangan penelitian sebelumnya belum memanfaatkan platform asesmen digital Kemendikbud dan instrumen belum mencakup pada standar Nasional. Sedangkan peneliti ini menggunakan instrumen standar nasional dari kemendikbud (Pusmendik) dan memanfaatkan aplikasi resmi untuk intervensi peningkatan kebugaran jasmani di sekolah, memberikan data yang dapat dijadikan baseline untuk intervensi peningkatan kebugaran jasmani di sekolah.

Simpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah Palangla Raya dengan menggunakan instrumen asesmen kebugaran jasmani Fase-D yang dikembangkan oleh pusat asesmen pendidikan (Pusmendik). Berdasarkan hasil tes yang dilakukan terhadap 30 siswa, diperoleh hasil bahwa mayoritas siswa berada pada kategori kebugaran jasmani kurang dan kurang sekali, terutama pada aspek daya tahan dan kekuatan otot. Temuan ini mengindikasikan bahwa kondisi kebugaran jasmani siswa masih perlu ditingkatkan. Oleh karena itu disarankan agar guru PJOK menjadikan asesmen kebugaran sebagai alat ukur rutin untuk memantau perkembangan fisik siswa. Penggunaan asesmen ini juga dapat dijadikan dasar untuk merancang dan mengevaluasi program pembelajaran PJOK yang lebih terstruktur, adaptif, dan berbasis data. Kedepannya, penelitian ini dapat dikembangkan lebih lanjut dengan cakupan sampel yang lebih luas dan melibatkan jenjang sekolah yang berbeda. Penelitian lanjutan juga dapat mengintegrasikan faktor-faktor lain seperti gaya hidup, pola makan, dan aktivitas fisik luar sekolah sebagai variabel yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa.

Pernyataan Penulis

Saya Nur'aeni, Arief Nur Wahyudi, Jeff Agung Perdana, Gressia, Renaldus Rangga dari Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Palangka Raya menyatakan bahwa artikel yang saya buat ini belum pernah dipublish pada jurnal/prosiding/terbitan ilmiah lainnya dan bebas dari unsur plagiarisme.

Daftar Pustaka

- Abadi, R. A., & Sartika, I. (2021). Kesegaran Jasmani Siswa SMAN 1 Dangia di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Penjaskesrek*, 8(2), 202–217. <https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v8i2.1386>
- Aprilia, N., & Januarto, O. B. (2022). Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Prestasi Belajar Siswa SMP: Literature Review. *Sport Science and Health*, 4(6), 495–507. <https://doi.org/10.17977/um062v4i62022p495-507>
- Ardha, M. A. Al, Yang, C. B., Adhe, K. R., Khory, F. D., Hartoto, E., & Putra, K. P. (2018). Multiple Intelligences and Physical Education Curriculum: Application and Reflection of Every Education Level in Indonesia. *Proceedings of the 2nd International Conference on Education Innovation (ICEI 2018) Journal Atlantis Press*, 1–10. <https://doi.org/10.2991/icei-18.2018.129>
- Arifandy, A., Hariyanto, E., & Wahyudi, U. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP. *Jurnal Sport Science and Health*, 3(5), 218–234. <https://doi.org/10.17977/um062v3i52021p218-234>
- Budiman, B., Sari, Y., Lusianti, E. F., Putri, P., Utami, W., Amanda, D. R., Ardiansyah, D., & Wety, E. (2024). Pengaruh Dialek Terhadap Keefektifan Berbahasa. *Jurnal Duania Pendidikan*, 4(2), 1550–1563. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JURDIP/article/view/2143>
- Damsir, D., Idris, M., & Rizhardi, R. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jolma*, 1(1), 41. <https://doi.org/10.31851/jolma.v1i1.5369>
- Darmawan, I. (2017). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas. In *Seminar Nasional Pendidikan Olahraga* 1(1).458-467).
- Fadilla, M. J., & Pudjijuniarto, P. (2022). Hubungan Dampak Kebugaran Jasmani dengan Prestasi Akademik Siswa MAN 1 Ponorogo Kelas X. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(4), 55–62. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/48699>
- Khuddus, L. A. (2017). Gangguan Perilaku Makan dan Tingkat Kecukupan Energi Protein Terhadap Kebugaran Jasmani Pemain Sepak Bola IKOR FIK UNESA. *Jurnal Sportif*, 3(1), 11–28. <https://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/pjk/article/view/616>
- Kusuma, M. N. H., Syafei, M., & Rilastiyo, D. (2019). The Effect of Nutritional Status, Level of Physical Activity and Hemoglobins on Physical Endurance. *Juara: Jurnal Olahraga*, 4(2), 186-195.
- Nursena, F. F., & Hamdani, H. (2019). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 1 Loceret dengan Menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). *Jurnal JPOK*, 7(3), 373–378. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/30930>
- Rahman, A., Sulaeman, S., Wahid, W., & Farhan, A. M. (2024). Level of Physical Fitness With Basic Technical Skills in Playing Futsal at the Navigator Fc Club. *Jurnal Ilara; Jurnal Hasil Penelitian, Aplikasi Teori, Analisa, dan Pembahasan Kepustakaan Tentang Keolahragaan*, 15(3), 2840–2845. <https://journal.unm.ac.id/index.php/ilara/article/view/3544>
- Rokhayati, A., Nur, L., Gandana, G., & Elan, E. (2016). Implementasi Pendekatan Taktis dalam

- Pembelajaran Pendidikan Jasmani Terhadap Motivasi, Kebugaran Jasmani dan Kemampuan Motorik. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 1(2), 57–67. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v1i2.5664>
- Safaringga, E., & Herpandika, R. P. (2018). Hubungan Antara Kebugaran Jasmani dengan Kualitas Tidur. *Jurnal SPORTIF*, 4(2), 235–247. <https://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/pjk/article/view/12467>
- Sujoko, I., & Saputra, R. (2021). Pengaruh Latihan Senam Ayo Bersatu Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Mahasiswi Akbid Wahana Husada. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2), 124–130. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v4i2.5936>
- Suryana, A. T., & Dolores, J. (2016). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI Program Mia dan Program Iis di SMA Negeri 1 Trawas Kabupaten Mojokerto. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 4(1), 136–140. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/18773>
- Suhartoyo, T., Budi, D. R., Kusuma, M. N. H., Syafei, M., Listiandi, A. D., & Hidayat, R. (2019). Identifikasi Kebugaran Jasmani Siswa SMP di Daerah Dataran Tinggi Kabupaten Banyumas. *Physical Activity Journal (PAJU)*, 1(1), 8-17.
- Syafruddin, M. A., Jährir, A. S., Ikadarny, I., & Yusuf, A. (2022). Peran Pendidikan Jasmani dan Olahraga dalam Pembentukan Karakter Bangsa. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 10(2), 73–83. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JSBG/article/view/692>