Journal of Authentic Research
https://journal-center.litpam.com/index.php/jar/index

November 2026 Vol. 5, No. 4
e-ISSN: 2828-3724
pp. 8145-8156

Analisis Kebugaran Jasmani Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 20 Padang

[1]Namira Aulia Putri, [2]Damrah, [3]Syarastani, [4]Mario Febrian

Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Padang, Indonesia

*Corresponding Author e-mail; damrah@fik.unp.ac.id

Received: September 2026; Revised: Oktober 2026; Published: November 2026

Abstrak

Penilaian kebugaran jasmani yang hanya mengandalkan skor agregat berpotensi kurang memberikan informasi mengenai variasi kemampuan fisik siswa pada setiap komponen. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan distribusi skor total, profil lima komponen, dan keluasan capaian kebugaran siswa kelas VII.2 SMP Negeri 20 Padang berdasarkan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase D. Penelitian menggunakan survei deskriptif kuantitatif potong lintang. Dari 32 siswa sasaran, 25 siswa (15 laki-laki dan 10 perempuan) menyelesaikan seluruh rangkaian tes dan diikutsertakan dalam analisis data lengkap. Instrumen mencakup koordinasi mata-tangan, sit-up, standing broad jump, T-test kelincahan, dan beep test. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif, distribusi frekuensi, dan persentase. Sebanyak 14 siswa (56%) berkategori baik, 7 (28%) sedang, 2 (8%) kurang, dan 2 (8%) baik sekali. Proporsi siswa di bawah kategori baik pada sit-up, koordinasi mata-tangan, standing broad jump, dan beep test masing-masing sebesar 68%, 56%, 48%, dan 44%. Sebanyak 24 siswa (96%) mencapai kategori baik sekali pada T-test. Hasil ini menunjukkan bahwa profil komponen memberikan informasi tambahan terhadap penilaian kebugaran keseluruhan dan dapat menjadi masukan awal bagi pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Interpretasi kategori masih bersifat sementara hingga ketepatan norma dan data individual diverifikasi. Hanya satu siswa (4%) dilaporkan mencapai kategori baik atau baik sekali pada seluruh komponen. Temuan tersebut tidak membuktikan hubungan skor total dengan profil komponen pada siswa yang sama.

Kata kunci: Kebugaran Jasmani; Tksi Fase D; Profil Komponen Kebugaran; Siswa Smp; Pendidikan Jasmani

Analysis of Physical Fitness at State Junior High School 20 Padang

Abstract

Physical fitness assessments relying solely on aggregate scores may provide insufficient information about variations across fitness components. This study aimed to describe the distribution of total fitness scores, five fitness components, and the breadth of fitness attainment among Grade VII.2 students at SMP Negeri 20 Padang using the Indonesian Student Fitness Test (TKSI), Phase D. A quantitative descriptive cross-sectional survey was conducted. Of 32 targeted students, 25 (15 boys and 10 girls) completed all test components and were included in the complete-case analysis. The assessment comprised hand–eye coordination, sit-ups, standing broad jump, the agility T-test, and the beep test. Data were analyzed using descriptive statistics, frequencies, and percentages. Fourteen students (56%) were classified as good, seven (28%) as moderate, two (8%) as poor, and two (8%) as very good. The proportions performing below the good category in sit-ups, hand–eye coordination, standing broad jump, and the beep test were 68%, 56%, 48%, and 44%, respectively. Twenty-four students (96%) achieved the very good category in the agility T-test. These findings suggest that component-level profiles provide additional information beyond overall classifications and may offer preliminary guidance for targeted physical education activities. All categorical interpretations remain provisional until scoring norms and individual records have been verified. Only one student (4%) was reported to attain good or very good classifications across all five components. These findings do not establish the relationship between overall classifications and component profiles within individual students.

Keywords: Physical Fitness; Tksi Phase D; Fitness Component Profile; Junior High School; Physical Education

How to Cite: Putri, N. A., Damrah, D., Syarastani, S., & Febrian, M. . (2026). Analisis Kebugaran Jasmani Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 20 Padang. *Journal of Authentic Research*, *5*(4), 8145-8156. https://doi.org/10.36312/jar.v5i4.7368

https://journal-center.litpam.com/index.php/jar/article/view/7368

Copyright© 2026, Putri et al.
This is an open-access article under the CC-BY-SA License.

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan fisik yang mendukung aktivitas sehari-hari dan partisipasi siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Konsep kebugaran mencakup aspek yang berhubungan dengan kesehatan, seperti kapasitas kardiorespirasi dan daya tahan otot, serta aspek keterampilan, seperti koordinasi, kelincahan, dan daya ledak (Corbin et al., 2019; Giriwijoyo & Sidik, 2021; Sharkey, 2011; Suharjana, 2013). Dalam pendidikan jasmani, capaian kebugaran perlu dinilai secara sistematis agar guru tidak hanya mengandalkan pengamatan informal (Cholik & Lutan, 2019; Muhajir, 2018; Rink, 2019; Rahayu, 2019). Pada usia SMP, perubahan fisik dan kematangan individu juga dapat memengaruhi capaian masing-masing komponen sehingga interpretasi hasil perlu mempertimbangkan konteks perkembangan remaja (Santrock, 2019; Yusuf, 2018). Kebugaran jasmani perlu dibedakan dari aktivitas fisik: kebugaran menggambarkan kapasitas fisik, sedangkan aktivitas fisik merujuk pada perilaku gerak yang melibatkan pengeluaran energi. Kajian sistematis Castro-Piñero et al. (2010) menunjukkan bahwa bukti validitas tes kebugaran lapangan pada anak dan remaja berbeda menurut jenis tes. Bukti tersebut tidak otomatis membuktikan validitas seluruh rangkaian TKSI.

Tantangan pembelajaran PJOK ialah mengetahui profil kebugaran siswa secara menyeluruh dan menggunakan hasilnya untuk menyusun latihan yang proporsional. Pengukuran menggunakan instrumen baku memungkinkan pendokumentasian capaian dan perbandingan secara terarah (Fenanlampir & Faruq, 2019; Nurhasan, 2019; Nurhasan & Cholil, 2020; Nurhasan et al., 2021; Widiastuti, 2019). TKSI Fase D mencakup koordinasi mata-tangan, sit-up, standing broad jump, T-test, dan beep test (Kemendikbudristek, 2021; Kemenpora RI, 2021). Hasil penelitian sejenis di Indonesia menunjukkan perlunya mempertimbangkan distribusi capaian komponen dan perbedaan kelompok. Maulana et al. (2024), misalnya, menggunakan TKSI Fase D terhadap 54 siswa di SMP Plus Al-Musthafa; Hasyim (2025) melaporkan variasi komponen kebugaran siswa SMP 20 Makassar. Kedua konteks tersebut berbeda dengan kelas yang dikaji dalam penelitian ini.

Kesenjangan yang ditangani penelitian ini bukan pengembangan instrumen baru, melainkan ketersediaan profil kuantitatif TKSI Fase D pada siswa kelas VII.2 SMP Negeri 20 Padang. Artikel ini menyajikan hasil agregat, kategori per komponen, dan konsistensi capaian antarkomponen. Pendekatan tersebut membedakan skor total dari pola kemampuan spesifik yang dapat tersembunyi di balik satu kategori kebugaran. Sebagai konteks, berbagai buku dan kajian tentang aktivitas jasmani, latihan, dan pembinaan pendidikan menggarisbawahi pentingnya evaluasi berkala dan pembelajaran yang sesuai kemampuan siswa (Djoko Pekik Irianto, 2020; Irianto, 2018; Kurniawan, 2020; Lutan, 2019; Rusli Lutan, 2020; Zamzami & Anggara, 2022). Namun, paparan teoritis tersebut tidak digunakan untuk menyimpulkan penyebab hasil individu tanpa data aktivitas fisik atau longitudinal. Kontribusi penelitian ini bersifat deskriptif dan kontekstual, yaitu memetakan distribusi kategori tiap komponen serta keluasan capaian individual untuk melengkapi skor total. Penelitian tidak mengklaim kebaruan metodologis atau pengembangan instrumen.

Penelitian bertujuan mendeskripsikan tingkat kebugaran jasmani total dan profil lima komponen TKSI Fase D pada siswa kelas VII.2 SMP Negeri 20 Padang, serta mengidentifikasi aspek yang layak menjadi prioritas tindak lanjut pembelajaran PJOK. Hasil dibatasi pada 25 siswa yang menyelesaikan seluruh tes. Penelitian tidak dirancang untuk menguji pengaruh jenis kelamin, status gizi, atau proses pembelajaran terhadap skor kebugaran. Penggunaan hasil sebagai masukan evaluasi sejalan dengan kerangka pembelajaran dan asesmen PJOK yang menjadi rujukan penelitian (Kemendikbudristek, 2022a, 2022b; Depdiknas, 2020; Husdarta, 2019; Suryosubroto, 2019). Secara operasional, tujuan penelitian mencakup (1) distribusi kategori skor total, (2) distribusi capaian lima komponen, dan (3) keluasan capaian berdasarkan jumlah komponen berkategori baik atau baik sekali. Proporsi siswa di bawah kategori baik menjadi indikator deskriptif prioritas tindak lanjut.

METODE

Desain, lokasi, dan subjek

Penelitian menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan survei pengukuran pada satu waktu. Lokasi penelitian adalah SMP Negeri 20 Padang. Sasaran awal ialah 32 siswa kelas VII.2, dipilih secara purposive dari populasi sekolah yang dilaporkan berjumlah 764 siswa. Sebanyak 7 siswa tidak memiliki hasil lengkap karena izin atau sakit, sehingga analisis menggunakan 25 siswa (15 laki-laki dan 10 perempuan). Metode ini menghasilkan deskripsi kelas teramati, bukan estimasi representatif seluruh sekolah. Pemilihan pendekatan dan penyajian deskriptif merujuk pada prinsip desain survei dan pengukuran pendidikan (Arikunto, 2019; Sugiyono, 2021; Mahardika, 2020; Sudjana, 2019; Sudijandoko, 2020; Wahjoedi, 2018). Penelitian bersifat potong lintang. Sebanyak 25 siswa (78,1%) memiliki data lengkap; tujuh siswa (21,9%) tidak diikutsertakan dalam analisis.

Instrumen dan pelaksanaan

Instrumen yang dilaporkan adalah lima butir TKSI Fase D: (1) hand and eye coordination test, jumlah tangkapan yang sah dalam 30 detik; (2) sit-up test, jumlah ulangan benar dalam 30 detik; (3) standing broad jump test, jarak lompatan dalam sentimeter; (4) T-test, waktu tempuh dalam detik; dan (5) beep test, level dan balikan terakhir. Pelaksanaan didahului penjelasan prosedur serta pemanasan. Setiap hasil mentah dikonversi ke skor 1–5 lalu dijumlahkan menjadi rentang total 5–25, mengikuti prosedur yang dinyatakan dalam skripsi sumber. Kategori total yang digunakan dalam data sumber ialah 5–9 (kurang sekali), 10–13 (kurang), 14–17 (sedang), 18–21 (baik), dan 22–25 (baik sekali). Rentang kategori ini disajikan sebagai klasifikasi yang digunakan peneliti dan masih perlu dicocokkan dengan pedoman norma resmi berdasarkan umur dan jenis kelamin. Rujukan konsep pengukuran dan teknik latihan meliputi Pate et al. (2018), Harsono (2018), Sajoto (2018), Nala (2019), Sukadiyanto dan Muluk (2019), Syafruddin (2019), dan Wahyuni dan Syafruddin (2020).

Analisis dan batas interpretasi

Data dianalisis dengan frekuensi, persentase, rata-rata, nilai minimum, dan maksimum. Persentase kategori dihitung dari jumlah siswa dalam kategori dibagi 25 dan dikalikan 100%. Analisis kelompok jenis kelamin bersifat deskriptif tanpa uji beda. Indeks Massa Tubuh (IMT) yang tersedia di skripsi ditampilkan sebagai nilai mentah pendukung, tetapi klasifikasi kurus/normal/gemuk versi batas dewasa tidak digunakan untuk menyimpulkan status gizi remaja. Menurut WHO, penentuan status berat badan usia 5–19 tahun menggunakan IMT menurut umur dan jenis kelamin (BMI-for-age), bukan ambang IMT dewasa (World Health Organization, n.d.). Data umur yang rinci diperlukan untuk klasifikasi ulang. Analisis menggunakan data lengkap tanpa imputasi. Persentase $P = (f/N) \times 100\%$, dengan f frekuensi kategori dan N jumlah peserta kelompok (25 keseluruhan, 15 laki-laki, 10 perempuan). Skor total merupakan jumlah lima skor komponen. Keluasan capaian didefinisikan sebagai banyaknya komponen dengan skor 4 atau 5 per siswa (rentang 0–5), bukan ukuran reliabilitas psikometrik. Prioritas deskriptif dihitung dari proporsi skor 1–3.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kelengkapan subjek dan kebugaran secara keseluruhan

Sebanyak 25 dari 32 siswa yang menjadi sasaran (78,1%) menyelesaikan seluruh rangkaian TKSI Fase D. Skor total berkisar dari 11 hingga 22 dengan rata-rata 18,36. Kategori terbanyak ialah baik (14 siswa; 56%), diikuti sedang (7 siswa; 28%), kurang (2 siswa; 8%), dan baik sekali (2 siswa; 8%). Tidak ada siswa kategori kurang sekali. Dengan demikian, pernyataan "kebugaran kategori baik" merujuk pada kategori modus, bukan berarti setiap siswa mempunyai tingkat yang sama. Secara keseluruhan, 16 siswa (64%) berada pada kategori baik atau baik sekali dan sembilan (36%) di bawah kategori baik. Kategori bersifat sementara.

Tabel 1. Distribusi kategori skor kebugaran jasmani TKSI Fase D (n = 25)
Persentase berdasarkan penyebut masing-masing kelompok.

Kategori	Semua n (%)	Laki-laki n (%)	Perempuan n (%)
Kurang sekali	0 (0)	0 (0)	0 (0)
Kurang	2 (8)	2 (13,3)	0 (0)
Sedang	7 (28)	3 (20)	4 (40)
Baik	14 (56)	9 (60)	5 (50)
Baik sekali	2 (8)	1 (6,7)	1 (10)
Total	25 (100)	15 (100)	10 (100)

Rata-rata skor total laki-laki adalah 18,27 (n = 15) dan perempuan 18,50 (n = 10). Kedekatan rerata tidak cukup untuk menyatakan tidak ada perbedaan bermakna karena penelitian tidak melakukan pengujian inferensial. Sebagai perbandingan kontekstual, Maulana et al. (2024) melaporkan bahwa di sampel sekolah lain kategori sedang dominan pada siswa laki-laki (55,56%; 15 dari 27 siswa). Perbedaan distribusi antarsekolah tidak dapat dijelaskan hanya melalui jenis kelamin karena lingkungan, prosedur pelaksanaan, dan karakteristik peserta tidak diteliti bersama. Selisih

deskriptif rata-rata sebesar 0,23 poin tidak membuktikan perbedaan signifikan maupun kesetaraan kedua kelompok.

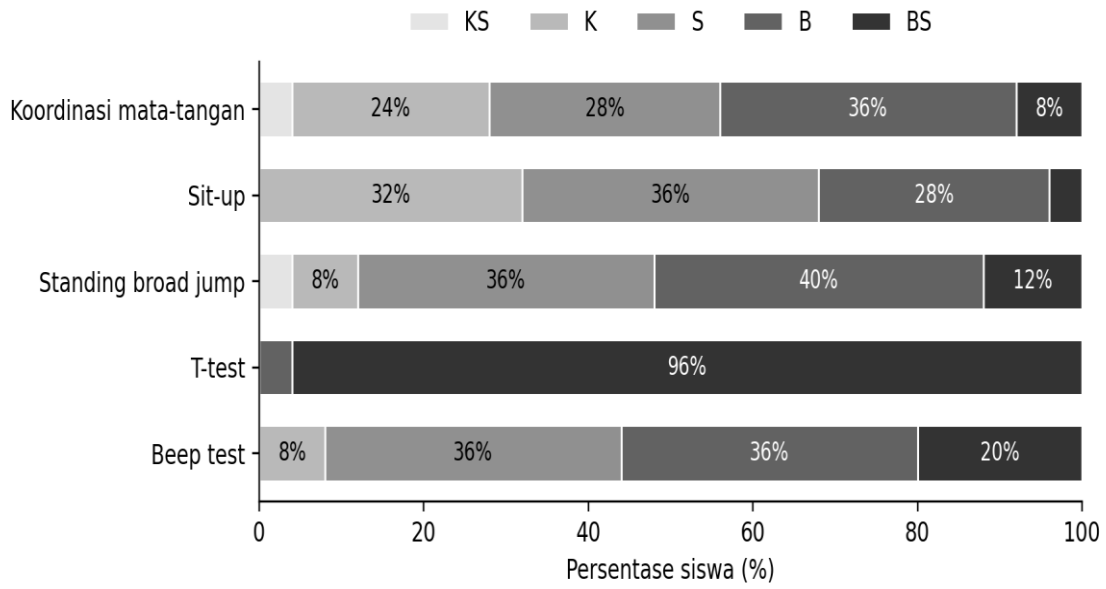
Profil lima komponen tes

Distribusi per komponen memperlihatkan variasi capaian yang tidak tercermin secara langsung pada skor total. Berdasarkan Tabel 2 dan Gambar 1, proporsi siswa di bawah kategori baik terbesar terdapat pada sit-up (17 siswa; 68%), diikuti koordinasi mata-tangan (14; 56%), standing broad jump (12; 48%), dan beep test (11; 44%). Semua siswa mencapai kategori baik atau baik sekali pada T-test. Prioritas relatif ini bersifat sementara dan bergantung pada verifikasi norma.

Tabel 2. Distribusi kategori lima komponen kebugaran jasmani (n = 25), n (%)

Komponen	KS	K	S	B	BS
Koordinasi mata-tangan	1 (4)	6 (24)	7 (28)	9 (36)	2 (8)
Sit-up	0 (0)	8 (32)	9 (36)	7 (28)	1 (4)
Standing broad jump	1 (4)	2 (8)	9 (36)	10 (40)	3 (12)
T-test	0 (0)	0 (0)	0 (0)	1 (4)	24 (96)
Beep test	0 (0)	2 (8)	9 (36)	9 (36)	5 (20)

Keterangan: KS = kurang sekali; K = kurang; S = sedang; B = baik; BS = baik sekali. Frekuensi dihitung dari persentase pada naskah sumber dengan penyebut 25. Kategori belum diverifikasi pada tingkat individual.



Gambar 1. Distribusi kategori capaian lima komponen kebugaran jasmani berdasarkan TKSI Fase D.

Tabel 3. Statistik deskriptif nilai mentah menurut komponen dan jenis kelamin Keterangan: nilai rata-rata; tanda — berarti statistik kelompok tidak tersedia. SD, rentang dan unit numerik beep test perlu verifikasi.

Komponen	Semua (n=25)	Laki-laki (n=15)	Perempuan (n=10)
Koordinasi (rata-rata tangkapan)	10,28	13,27	5,80
Sit up (rata-rata kali)	17,88	19,47	15,50
Lompat (rata-rata cm)	177,44	186,07	164,50
T-test (detik): seluruh siswa	8,94	—	—
Bleep test (rata-rata level)	4,0	4,8	2,8

Nilai mentah pada Tabel 3 memperlihatkan rata-rata koordinasi dan lompatan yang lebih besar pada kelompok laki-laki, tetapi kategori komponen tidak boleh dibandingkan tanpa memperhatikan perbedaan norma untuk siswa putra dan putri. Secara khusus, pada standing broad jump proporsi perempuan dalam kategori baik atau baik sekali mencapai 70%, dibandingkan 40% pada laki-laki; perbandingan tersebut berbasis kategori, bukan besaran lompatan mentah. Literatur umum tentang tes, gerak, dan evaluasi mendukung penggunaan interpretasi berbasis komponen dan norma kelompok (Widiastuti, 2019; Fenanlampir & Faruq, 2019; Nurhasan et al., 2021). Nilai mentah menunjukkan performa langsung, sedangkan kategori menunjukkan capaian relatif terhadap norma. Perbedaan kedua ukuran tersebut tidak membuktikan keunggulan atau perbedaan signifikan antara kelompok.

Kelincahan, daya tahan otot, dan daya tahan kardiorespirasi

Sebanyak 24 dari 25 siswa memperoleh kategori baik sekali pada T-test. Konsentrasi sebesar 96% pada kategori tertinggi dapat mengurangi daya pembeda kategori di sampel ini; akan tetapi data tidak membuktikan bahwa normanya terlalu longgar. Perlu pemeriksaan ulang ketepatan lintasan, pencatatan waktu, penerapan ambang norma, dan kondisi pelaksanaan sebelum menarik simpulan tentang validitas norma. Pada komponen sit-up, 8 siswa (32%) berkategori kurang, sedangkan beep test menunjukkan 2 siswa (8%) kurang dan 9 siswa (36%) sedang. Hasil tersebut menunjukkan kebutuhan yang tidak sama untuk setiap butir dan mendukung tindak lanjut yang berfokus pada kelemahan spesifik siswa. Literatur pelatihan fisik menyediakan prinsip progresivitas dan penyesuaian beban sebagai landasan rancangan program, tetapi efektivitas program baru hanya dapat dibuktikan melalui evaluasi lanjutan (Harsono, 2018; Nala, 2019; Sukadiyanto & Muluk, 2019; Syafruddin, 2019). Konsentrasi pada kategori tertinggi tidak membuktikan ceiling effect instrumen secara umum. Karakteristik peserta, ketepatan prosedur, dan norma klasifikasi merupakan kemungkinan yang belum diuji. Prioritas tindak lanjut juga mencakup koordinasi mata-tangan (56% di bawah baik) dan daya ledak tungkai (48%). Sebagai

acuan audit, pedoman resmi T-test menyebut batas skor 5 ≤10,00 detik putra dan ≤11,83 detik putri, dua percobaan, jeda 3–5 menit, dan waktu terbaik (BGP Banten, 2023). Data waktu individual dan catatan lintasan diperlukan untuk memastikan kesesuaian pelaksanaan aktual.

Keluasan capaian kebugaran jasmani

Tabel 4. Banyaknya komponen dengan kategori baik/baik sekali per siswa

Jumlah komponen (dari 5)	Jumlah siswa	Persentase (%)
0	0	0
1	6	24
2	5	20
3	2	8
4	11	44
5	1	4

Dari 25 siswa, hanya 1 siswa (4%) memiliki kategori baik atau baik sekali pada kelima komponen, sedangkan 11 siswa (44%) mencapainya pada empat komponen. Sebaliknya, 6 siswa (24%) hanya memiliki satu komponen dalam kategori baik/baik sekali. Temuan ini menguatkan alasan pedagogis untuk menyampaikan profil komponen di samping skor total. Praktik pengajaran dan evaluasi yang responsif terhadap keragaman siswa dibahas dalam karya Rahayu (2019), Rink (2019), Sudjana (2019), dan Mahardika (2020). Sebanyak 11 siswa (44%) mencapai kategori baik atau baik sekali hanya pada satu hingga dua komponen. Jumlah capaian baik/baik sekali pada Tabel 2 adalah 71, sama dengan jumlah tertimbang Tabel 4. Kesamaan agregat belum membuktikan ketepatan klasifikasi individual. Tabulasi silang skor total dan keluasan capaian belum tersedia sehingga profil kedua indikator pada siswa yang sama belum dapat ditentukan secara langsung.

Karakteristik antropometrik peserta

Tabel 5. Ringkasan IMT mentah

Kelompok	n	Rata-rata (kg/m²)	Rentang keseluruhan (kg/m²)
Keseluruhan	25	18,42	13,1–28,3
Laki-laki	15	18,80	—
Perempuan	10	17,86	—

Rata-rata IMT peserta adalah 18,42 kg/m² dengan rentang 13,1–28,3 kg/m². Nilai tersebut hanya mendeskripsikan karakteristik antropometrik. Penilaian status gizi remaja memerlukan usia dan jenis kelamin berdasarkan BMI-for-age (World Health Organization, n.d.). Penelitian ini tidak mengklasifikasikan status gizi menggunakan ambang IMT dewasa dan tidak menganalisis hubungan IMT dengan kebugaran.

Perbandingan literatur dan implikasi pembelajaran

Hasyim (2025) menampilkan variasi capaian TKSI Fase D siswa SMP 20 Makassar dengan sebagian besar berada pada kategori sedang hingga baik; penelitian ini juga memperlihatkan distribusi yang didominasi baik tetapi dengan ketidakseimbangan antarbutir. Maulana et al. (2024) menggunakan 54 siswa untuk menelaah hasil TKSI berdasarkan jenis kelamin; penelitian ini menggunakan 25 data lengkap dari satu kelas dan tidak menguji perbedaan statistik. Rujukan lain yang diberikan penulis, seperti Ramadan dan Juniarti (2021), Rusli dan Sumardiansyah (2021), Widiastuti dan Sugiharto (2021), serta Zamzami dan Anggara (2022), relevan dengan konteks aktivitas jasmani/pembinaan siswa, tetapi perbandingan numerik langsung memerlukan pemeriksaan metode dan data lengkap setiap publikasi. Perbandingan antarpenelitian harus mempertimbangkan prosedur, norma, dan karakteristik peserta. Muhaimin dan Misran (2025) meneliti permainan tradisional Belempongan pada siswa sekolah dasar melalui desain kuasi-eksperimental. Studi tersebut memberikan konteks pemanfaatan permainan tradisional, tetapi perbedaan jenjang, instrumen, dan desain membatasi perbandingan langsung dengan TKSI Fase D.

Dokumen rujukan lainnya tentang manajemen, perkembangan peserta didik, dan pembangunan olahraga dapat digunakan untuk membingkai rekomendasi tingkat sekolah, bukan sebagai bukti bahwa intervensi tertentu telah berhasil pada sampel ini (Husdarta, 2019; Mutohir & Maksum, 2019; Kurniawan, 2020; Suryosubroto, 2019; Santrock, 2019). Perencanaan tindak lanjut dapat memasukkan pemanasan, latihan kekuatan otot inti dengan beban bertahap, aktivitas aerobik sesuai kemampuan, dan asesmen ulang. Penjelasan teknis sebaiknya diselaraskan dengan materi PJOK dan panduan pembelajaran (Kemendikbudristek, 2022a, 2022b; Depdiknas, 2020; Muhajir, 2018; Cholik & Lutan, 2019). Secara operasional, guru dapat mengidentifikasi kebutuhan individual, memilih aktivitas yang sesuai dengan komponen yang perlu dikembangkan, dan melakukan asesmen ulang dengan prosedur yang sama. Rekomendasi ini belum diuji sebagai intervensi pada sampel penelitian.

Keterbatasan

Penelitian hanya mencakup satu kelas yang dipilih secara purposive dan mengecualikan 7 siswa (21,9%) karena data tes tidak lengkap. Komposisi awal siswa dalam bagian metode skripsi (20 laki-laki, 12 perempuan) berbeda dari rincian subjek di bagian hasil (19 laki-laki, 13 perempuan); analisis artikel ini mengikuti 25 data lengkap yang konsisten pada hasil (15 laki-laki, 10 perempuan). Tidak tersedia data rinci untuk menguji ulang seluruh kategori dan ketepatan norma. Penelitian potong lintang ini tidak mengukur aktivitas fisik harian, status gizi berbasis umur, atau pengaruh kausal program PJOK. Sejumlah entri pustaka yang berasal dari naskah awal juga masih memerlukan validasi metadata sebelum pengiriman artikel. Ketidaklengkapan data dapat menimbulkan bias seleksi dengan arah dan besar yang

belum diketahui. Pemeriksaan aritmetika agregat belum membuktikan ketepatan skor individual. Tabulasi silang skor total dan keluasan capaian belum tersedia. Hasil hanya berlaku sebagai deskripsi 25 peserta yang dianalisis.

KESIMPULAN

Berdasarkan kategori yang dilaporkan, kebugaran jasmani 25 siswa kelas VII.2 SMP Negeri 20 Padang didominasi kategori baik (56%), tetapi menunjukkan variasi capaian lima komponen TKSI Fase D. Proporsi di bawah kategori baik paling besar terdapat pada sit-up (68%), diikuti koordinasi mata-tangan (56%), standing broad jump (48%), dan beep test (44%). Sebanyak 24 siswa (96%) mencapai kategori baik sekali pada T-test. Profil komponen melengkapi skor total sebagai informasi awal untuk identifikasi kebutuhan pembelajaran PJOK. Interpretasi kategori masih bersifat sementara hingga norma, prosedur, dan data individual terverifikasi. Kesimpulan terbatas pada peserta dengan data lengkap.

REKOMENDASI

Guru PJOK disarankan memberikan umpan balik tiap komponen, menyediakan aktivitas kekuatan otot inti dan aerobik secara aman dan bertahap, dan mengadakan tes ulang untuk memantau perkembangan. Penelitian berikutnya perlu memperluas kelas/sampel, menuntaskan data peserta, mencatat umur untuk penilaian IMT menurut umur, serta memvalidasi kembali penggunaan norma TKSI Fase D. Buku dan pedoman umum tentang pengukuran, pelatihan, dan pembinaan dapat menjadi landasan pelaksanaan (Wahjoedi, 2018; Sajoto, 2018; Pate et al., 2018; Rusli Lutan, 2020; Widiastuti, 2019). Tindak lanjut juga perlu mencakup permainan lempar-tangkap dan aktivitas lompatan sesuai kemampuan siswa. Penelitian berikutnya perlu menyajikan ukuran variasi statistik dan tabulasi silang skor total dengan keluasan capaian, serta menguji efektivitas rekomendasi pembelajaran.

REFERENSI

Arikunto, S. (2019). Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.

BGP Banten. (2023). Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI): Fase D, SMP kelas 7, 8, dan 9. https://tksi.kemendikdasmen.go.id/home/fase/4

Castro-Piñero, J., Artero, E. G., España-Romero, V., Ortega, F. B., Sjöström, M., Suni, J., & Ruiz, J. R. (2010). Criterion-related validity of field-based fitness tests in youth: A systematic review. British Journal of Sports Medicine, 44(13), 934–943. https://doi.org/10.1136/bjsm.2009.058321

Cholik, M. T., & [KONFIRMASI PENULIS: lengkapi metadata asli Cholik & Lutan (2019).]

Corbin, C. B., Welk, G. J., Corbin, W. R., & Welk, K. A. (2019). Concepts of Fitness and Wellness: A Comprehensive Lifestyle Approach. New York: McGraw-Hill Education.

Depdiknas. (2020). Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Sekolah Menengah Pertama. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.

Djoko Pekik Irianto. (2020). Bugar dan Sehat dengan Berolahraga. Yogyakarta: Andi Offset.

Fenanlampir, A., & Faruq, M. M. (2019). Tes dan Pengukuran dalam Olahraga. Yogyakarta: Andi Offset.

Giriwijoyo, S., & Sidik, D. Z. (2021). Ilmu Faal Olahraga: Fungsi Tubuh Manusia pada Olahraga untuk Kesehatan dan Prestasi. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Harsono. (2018). Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching. Bandung: CV Tambak Kusuma.

Hasyim, M. Q. (2025). Analisis profil kebugaran jasmani siswa Fase D SMP 20 Makassar berdasarkan instrumen Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI). Global Journal Sport Science, 3(3). https://www.jurnal.sainsglobal.com/index.php/gjss/article/view/4744

Husdarta, J. S. (2019). Manajemen Pendidikan Jasmani. Bandung: Alfabeta.

Irianto, D. P. (2018). Panduan Latihan Kebugaran yang Efektif dan Aman. Yogyakarta: Lukman Offset.

Kemendikbudristek. (2021). Panduan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase D (Kelas VII, VIII, IX SMP). Jakarta: Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.

Kemendikbudristek. (2022a). Capaian Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Fase D Kurikulum Merdeka. Jakarta: Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.

Kemendikbudristek. (2022b). Panduan Pembelajaran dan Asesmen Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kurikulum Merdeka. Jakarta: Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.

Kemenpora RI. (2021). Pedoman Pelaksanaan Tes Kebugaran Siswa Indonesia. Jakarta: Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.

Kurniawan, F. (2020). Buku Pintar Pengetahuan Olahraga. Jakarta: Laskar Aksara.

Lutan, R. (2019). Asas-Asas Pendidikan Jasmani: Pendekatan Pendidikan Gerak di Sekolah Dasar. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.

Lutan, R. (2019). Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.

Mahardika, I. M. S. (2020). Pengantar Evaluasi Pengajaran. Surabaya: Unesa University Press.

Maulana, R. A., Friskawati, G. F., & Karisman, V. A. (2024). Gender dan kebugaran jasmani siswa: analisis perbedaan hasil Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) fase D. Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI), 4(1), 39–49. https://doi.org/10.54284/jopi.v4i1.364

Muhajir. (2018). Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMP/MTs. Jakarta: Erlangga.

Muhaimin, A., & Misran, M. (2025). The impact of traditional game Belempongan on elementary students' physical fitness: A quasi-experimental study. Jurnal Penelitian dan Pengkajian Ilmu Pendidikan: E-Saintika, 9(2), 465–488. https://doi.org/10.36312/e-saintika.v9i2.3143

Mutohir, T. C., & Maksum, A. (2019). Sport Development Index: Konsep, Metodologi, dan Aplikasi. Jakarta: PT Indeks.

Nala, N. (2019). Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga. Denpasar: Udayana University Press.

Nurhasan, & Cholil, D. H. (2020). Modul Tes dan Pengukuran Keolahragaan. Bandung: FPOK UPI.

Nurhasan, Cholil, D. H., & Hidayah, N. (2021). Modul Tes dan Pengukuran Keolahragaan (Edisi Revisi). Bandung: FPOK UPI.

Nurhasan. (2019). Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan UPI.

Pate, R. R., McClenaghan, B., & Rotella, R. (2018). Dasar-Dasar Ilmiah Kepelatihan (Terjemahan Kasiyo Dwijowinoto). Semarang: IKIP Semarang Press.

Rahayu, E. T. (2019). Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani: Implementasi Pada Pembelajaran Aspek Fisik, Motorik, Pengetahuan, dan Penalaran, Sosial, dan Emosional. Bandung: Alfabeta.

Ramadan, G., & Juniarti, Y. (2021). Kebugaran Jasmani dan Aktivitas Fisik Peserta Didik pada Masa Pembelajaran Tatap Muka Terbatas. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 17(1), 22–30.

Rink, J. E. (2019). Teaching Physical Education for Learning. New York: McGraw-Hill.

Rusli Lutan. (2020). Belajar Keterampilan Motorik: Pengantar Teori dan Metode. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.

Rusli, I., & Sumardiansyah, D. (2021). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama. Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga, 6(2), 112–120.

Sajoto, M. (2018). Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga. Semarang: Dahara Prize.

Santrock, J. W. (2019). Adolescence: Perkembangan Remaja (Terjemahan). Jakarta: Erlangga.

Sharkey, B. J. (2011). Kebugaran dan Kesehatan (Terjemahan Eri Desmarini Nasution). Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.

Simulasi Tes Kebugaran Jasmani Siswa Menggunakan Instrumen TKSI Fase D. (2025). Jurnal Riset Pendidikan Multidisiplin dan Pengabdian Kepada Masyarakat, 2(4).

Sudijandoko, A. (2020). Pengukuran dan Evaluasi Olahraga. Surabaya: Unesa University Press.

Sudjana, N. (2019). Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Sugiyono. (2021). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.

Suharjana, F. (2013). Kebugaran Jasmani. Yogyakarta: Jogja Global Media.

Sukadiyanto, & Muluk, D. (2019). Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung: Lubuk Agung.

Suryosubroto, B. (2019). Proses Belajar Mengajar di Sekolah. Jakarta: Rineka Cipta.

Syafruddin. (2019). Ilmu Kepelatihan Olahraga: Teori dan Aplikasinya dalam Pembinaan Olahraga. Padang: UNP Press.

Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 1 Kamang Magek. (2025). Jurnal JPDO, Universitas Negeri Padang.

Wahjoedi. (2018). Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.

Wahyuni, S., & Syafruddin. (2020). Ilmu Kepelatihan Dasar. Padang: UNP Press.

Widiastuti, & Sugiharto. (2021). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama di Perkotaan dan Pedesaan. Jurnal Keolahragaan, 9(2), 88–97.

Widiastuti. (2019). Tes dan Pengukuran Olahraga. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.

World Health Organization. (n.d.). BMI-for-age (5–19 years). https://www.who.int/tools/growth-reference-data-for-5to19-years/indicators/bmi-for-age

Yusuf, S. (2018). Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Zamzami, F., & Anggara, R. (2022). Pembinaan Kebugaran Jasmani Anak Usia Sekolah Menengah. Jurnal Ilmu Keolahragaan, 5(1), 45–54.