



# Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Dan Putri Kelas X MA Hidayatus Sholihin Berdasarkan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) Tahun 2025

Mohamad Rifa'i

Program Studi Penjaskesrek, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Jawa Timur, Indonesia

Email Korespondensi: [rifaimuhamed151198@gmail.com](mailto:rifaimuhamed151198@gmail.com)

Diterima:

23 Juli 2025

Dipresentasikan:

26 Juli 2025

Terbit:

18 September 2025

## ABSTRAK

Penelitian ini di latar belakangi tentang pentingnya kebugaran jasmani dalam mendukung proses pembelajaran dan aktivitas fisik siswa, serta adanya perbedaan kemampuan fisik antara siswa putra dan putri yang belum dievaluasi secara sistematis. Sedangkan di MA. Hidayatus Sholihin masih tergolong sangat rendah, adanya perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa putra dan putri, kurang optimal dalam penerapan program latihan, sehingga dalam pengamatan tingkat kebugaran jasmani siswa belum tercapai secara menyeluruh. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data melalui observasi, dokumentasi, dan pelaksanaan TKPN yang meliputi: Indeks Massa Tubuh (IMT), V Sit and Reach, Sit Up 60 Detik, Squat Thrust 30 Detik, dan Pacer Test. Subjek penelitian adalah seluruh siswa kelas X sebanyak 58 orang (17 putra dan 41 putri). Hasil penelitian ini secara keseluruhan tingkat kebugaran dengan kategori baik sekali diperoleh 5,2% (3 orang siswa), berkategori baik 1% (1 orang siswa), berkategori cukup 2,4% (2 orang siswa), berkategori rendah 5,2% (3 orang siswa), dan berkategori sangat rendah 86,2% (50 orang siswa). Berdasarkan hasil tersebut, secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa lebih dari 50% siswa dengan tingkat kebugaran sangat rendah. Berdasarkan hasil tersebut dalam penelitian ini dapat dikatakan bahwa pentingnya pelaksanaan tes kebugaran secara rutin sebagai evaluasi serta dasar pengembangan program latihan jasmani yang disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing siswa.

**Kata kunci:** kebugaran jasmani, siswa MA, TKPN, tes.

## PENDAHULUAN

Salah satu alat ukur yang digunakan secara nasional untuk menilai tingkat kebugaran jasmani siswa adalah Tes Kesegaran Pelajar Nusantara (TKPN). Kemenpora (2022) sendiri dalam pedoman pelaksanaan TKPN menyatakan bahwa tes ini disusun untuk mendukung Desain Besar Olahraga Nasional (DBON) dan bertujuan untuk mengetahui, mengevaluasi, serta menganalisis tingkat kebugaran siswa secara sistematis. Mereka menekankan bahwa kebugaran jasmani adalah elemen penting bagi siswa untuk dapat melakukan berbagai aktivitas fisik setiap harinya dan juga menunjang prestasi akademik. Melalui TKPN, guru pendidikan jasmani dapat memperoleh data objektif mengenai kondisi fisik peserta didik. Sedangkan alokasi waktu pembelajaran Penjaskes pada siswa kelas X MA Hidayatus Sholihin Desa Turus Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri yaitu 2 x 45



menit. Hasil pengamatan pada saat proses pembelajaran di MA Hidayatus Sholihin Desa Turus Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri. Disemester 1 tahun ajaran 2024/2025 kurang maksimal, sehingga dalam pengamatan tingkat kebugaran jasmani siswa belum tercapai secara menyeluruh. Dalam proses pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) memahami tingkat kebugaran jasmani sangatlah penting. Karena siswa yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik itu dapat melakukan aktifitas secara maksimal dan dapat memperkecil resiko gangguan kesehatan.

Kebugaran jasmani siswa di sekolah dasar menunjukkan keragaman yang cukup besar, di mana setiap individu memiliki kemampuan fisik yang berbeda-beda. Perbedaan ini mencerminkan pengaruh dari rutinitas aktivitas fisik sehari-hari yang dilakukan oleh masing-masing siswa, baik di lingkungan sekolah maupun di rumah (Allsabah et al., 2022). Hasil pengamatan memperlihatkan bahwa kebugaran jasmani siswa tidak seragam. Ada siswa yang lebih terbiasa bergerak aktif sehingga lebih siap dalam mengikuti pembelajaran olahraga, sementara sebagian lainnya masih tampak kurang terbiasa melakukan aktivitas fisik teratur (Husein Allsabah et al., 2024). Hal ini memperlihatkan adanya variasi tingkat kebugaran yang wajar dalam satu kelompok belajar.

MA Hidayatus Sholihin sebagai salah satu lembaga pendidikan menengah atas di Kecamatan Gurah, Kabupaten Kediri. Menyadari pentingnya pembinaan kebugaran jasmani dalam membentuk siswa yang sehat dan bugar. Namun, pada kenyataannya, berbagai penelitian dan pengamatan menunjukkan bahwa kebugaran jasmani peserta didik cenderung menurun dari tahun ke tahun. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, seperti kurangnya waktu aktivitas fisik di luar jam pelajaran, pola makan yang kurang di jaga, kurangnya dukungan dan motivasi dari orang lain, lingkungan yang kurang mendukung sehingga cenderung mengesampingkan kebugaran jasmani. Fenomena ini juga tidak luput terjadi di lingkungan MA Hidayatus Sholihin, khususnya di kelas X, yang merupakan awal masa adaptasi siswa di tingkat madrasah aliyah.

Berdasarkan observasi awal, terlihat adanya perbedaan partisipasi dan kemampuan fisik antara siswa putra dan putri, yang berdampak pada hasil tes kebugaran. Untuk mengetahui kondisi kebugaran jasmani siswa secara objektif, diperlukan suatu metode penilaian yang baku dan terstandar. Salah satu metode yang digunakan secara nasional adalah Tes Kesegaran Pelajar Nusantara (TKPN), yang mengukur beberapa komponen kebugaran seperti kekuatan otot, daya tahan jantung dan paru, kelincahan, kecepatan, serta kelenturan. Melalui TKPN, pendidik dapat mengetahui gambaran tingkat kebugaran siswa secara menyeluruh dan akurat. Oleh karena itu, perlu dilakukan tindakan yang terencana dan berkesinambungan guna meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa.



Jenis penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Dengan menggunakan pendekatan kuantitatif, data diperoleh melalui tes, observasi, angket, dan dokumentasi untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam terhadap dinamika kebugaran jasmani siswa. Penelitian ini difokuskan pada siswa kelas X karena mereka merupakan peserta didik baru di jenjang SMA/MA sederajat, dan berada pada masa pertumbuhan serta perkembangan yang pesat. Melalui analisis tingkat kebugaran menggunakan TKPN, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan rekomendasi perbaikan dalam strategi pembelajaran pendidikan jasmani yang lebih efektif dan kontekstual.

Dengan ini peneliti dapat menyimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani dapat diketahui melalui kegiatan berolahraga yang rutin dan terstruktur. Hal ini dapat meningkatkan tingkat kebugaran jasmani seseorang sehingga dapat secara maksimal dalam melakukan aktifitas fisik. Sedangkan dalam pembelajaran olahraga tingkat kebugaran jasmani antara siswa putra dan siswa putri sangat berbeda-beda sehingga membutuhkan sikap dan perlakuan yang berbeda pula. Dengan perbedaan sikap dalam melatih kebugaran jasmani dapat membantu meningkatkan kondisi jasmani masing-masing siswa baik putra maupun putri secara maksimal. Hal ini memunculkan sebuah pemikiran untuk mengetahui sejauh mana tingkat kebugaran jasmani pada siswa putra dan putri kelas X MA Hidayatus Sholihin supaya dapat menyimpulkan hasil tes siswa dan meningkatkan tingkat kebugaran jasmani secara menyeluruh. Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti akan melakukan sebuah penelitian dengan judul Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra dan Putri Kelas X MA Hidayatus Sholihin Berdasarkan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) Tahun 2025.

## METODE

Desain penelitian adalah keseluruhan dari perencanaan untuk menjawab pertanyaan penelitian dan mengantisipasi berbagai masalah yang mungkin timbul selama proses penelitian. Desain ini mencakup jenis penelitian, tujuan penelitian, variabel yang diteliti, metode pengumpulan data, populasi dan sampel, serta teknik analisis data. Bagi Sugiyono (2017), desain penelitian yang baik akan membantu peneliti dalam menjalankan langkah-langkah penelitian secara terstruktur dan sistematis. Dalam penelitian ini menggunakan desain deskriptif melalui pendekatan kuantitatif, yang bertujuan untuk menggambarkan dan menganalisis tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X berdasarkan hasil Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) tahun 2025

Desain deskriptif dalam pendekatan kuantitatif digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan

yang berlaku untuk umum atau generalisasi. Termasuk dalam statistik deskriptif antara lain adalah penyajian data melalui tabel, grafik, diagram lingkaran, pictogram, perhitungan modus, median, mean (pengukuran tendensi sentral), perhitungan desil, persentil, perhitungan penyebaran data melalui perhitungan rata-rata, dan standar deviasi, perhitungan presentase (Sugiyono, 2024).

Pendekatan kuantitatif merupakan suatu pendekatan ilmiah yang digunakan untuk meneliti suatu populasi atau sampel tertentu dengan tujuan untuk mengumpulkan data yang bersifat objektif, terukur, dan dapat dianalisis secara statistik. Menurut Sugiyono (2024), pendekatan ini berlandaskan pada filsafat positivisme, yaitu pandangan bahwa realitas dapat diukur, diamati, dan diklasifikasikan secara logis. Oleh karena itu, penelitian kuantitatif menggunakan instrumen seperti angket atau tes yang menghasilkan data dalam bentuk angka-angka.

Menurut Arikunto (2013:173) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian. maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Studi atau penelitiannya juga disebut studi populasi atau studi sensus. Menurut (Riduwan. 2005:54) Populasi merupakan objek atau subjek yang berada pada suatu wilayah yang memenuhi syarat-syarat tertentu berkaitan dengan masalah penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra dan siswa putri kelas X MA Hidayatus Sholihin Desa Turus Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri yang terdiri 17 siswa putra dan 41 siswa putri kelas X MA Hidayatus Sholihin Desa Turus Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri.

**Tabel 3. 1 Populasi Penelitian**

No	Kelas	Jenis Kelamin	Jumlah siswa
1	Kelas X A	Siswa Putra	4 Siswa
2	Kelas X A	Siswa Putri	23 Siswa
3	Kelas X B	Siswa Putra	13 Siswa
4	Kelas X B	Siswa Putri	18 Siswa
Jumlah siswa Kelas X A dan B			58 Siswa

Menurut Arikunto (2013: 174) Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Dinamakan sampel apabila peneliti bermaksud untuk menggeneralisasikan hasil penelitian sampel, yang dimaksud dengan menggeneralisasikan adalah mengangkat kesimpulan penelitian sebagai sesuatu yang berlaku bagi populasi. Adapun teknik penentuan sampel yang digunakan adalah sampling jenuh, yang mana teknik ini menggunakan semua anggota populasi. Penentuan teknik ini dilakukan karena jumlah yang terbatas dan memungkinkan diteliti secara menyeluruh, sehingga peneliti menetapkan sampel pada penelitian ini dengan jumlah total keseluruhan 58 siswa putra dan putri kelas X MA. Hidayatus sholihin Desa Turus Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri.

Prosedur penelitian adalah langkah-langkah sistematis yang dilakukan peneliti untuk memperoleh data yang dibutuhkan guna menjawab rumusan masalah penelitian atau menguji hipotesis. Prosedur ini harus dirancang dengan jelas agar data yang diperoleh valid, reliabel, dan relevan. Adapun langkah-langkah umum dalam prosedur pengumpulan data antara lain :

1. Menentukan Tujuan Pengumpulan Data

Menetapkan data apa yang dibutuhkan dan bagaimana kaitannya dengan rumusan masalah dan tujuan penelitian.

2. Menggunakan empat teknik pengumpulan data. Teknik ini disesuaikan dengan jenis penelitian:

a. Observasi

Observasi merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara mengamati secara langsung terhadap objek yang diteliti (Sugiono, 2024). Dalam penelitian ini, observasi dilakukan secara langsung di lokasi penelitian untuk mengamati perilaku dan kondisi fisik siswa saat mengikuti tes kebugaran. Berdasarkan hasil observasi awal, ditemukan adanya perbedaan partisipasi dan kemampuan fisik antara siswa putra dan putri, yang tampaknya memengaruhi hasil akhir dari tes.

b. Angket

Angket adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan memberikan seperangkat pertanyaan tertulis kepada responden untuk dijawab (Sugiono, 2024). Angket ini di sebar untuk menemukan faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani siswa kelas X MA Hidayatus Sholihin.

c. Studi dokumentasi

Dokumentasi adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara mengkaji atau menganalisis dokumen-dokumen tertulis, gambar, arsip, laporan, atau data lainnya yang relevan dengan permasalahan penelitian (Sugiono, 2024). Dokumen ini bisa berupa foto, dokumen resmi lembaga, catatan lapangan, maupun data sekunder yang sudah tersedia. Teknik ini digunakan peneliti untuk melengkapi data yang diperoleh dari observasi, angket, dan hasil tes TKPN.

d. Tes atau uji coba (misalnya tes kebugaran jasmani)

Dengan menggunakan tes kebugaran pelajar nusantara (TKPN) siswa secara langsung terlibat dalam proses pengambilan data dengan melakukan berbagai tes yang telah ditentukan diantara lain adalah: 1) Indeks Massa Tubuh (IMT). 2) V Sit and Reach. 3) Sit Up 60 Detik. 4) Squat Thrust 30 Detik. 5) Pacer Test.

3. Menentukan Instrumen Penelitian

Menyusun alat pengumpulan data seperti lembar observasi, atau daftar pertanyaan.

4. Menentukan Subjek atau Informan Penelitian

Memilih siapa yang akan dijadikan sumber data berdasarkan kriteria tertentu (misalnya guru. siswa. atau kepala sekolah).

5. Melakukan Pengumpulan Data di Lapangan



Melaksanakan proses pengumpulan data sesuai metode dan jadwal yang direncanakan. serta mencatat hasilnya secara sistematis.

#### 6. Mengevaluasi dan Mengorganisasi Data

Melakukan pengecekan ulang terhadap kelengkapan dan keakuratan data. kemudian mengelompokkan atau mengkategorikannya.

Teknik analisis data adalah cara atau prosedur yang digunakan peneliti untuk mengolah dan menginterpretasikan data yang telah dikumpulkan agar dapat ditarik kesimpulan yang menjawab rumusan masalah penelitian. Setelah data terkumpul dari hasil pengumpulan data setelah itu perlu segera dikerjakan oleh peneliti. Didalam buku-buku lain sering disebut pengolahan data ada yang menyebut data preparation ada pula data analisis. (Arikunto. 278: 1)

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Tes kebugaran jasmani umumnya meliputi aspek-aspek yang mengukur komponen-komponen kebugaran jasmani. Dalam konteks di Indonesia, tes yang sering digunakan adalah TKPN (Tes Kebugaran Pelajar Nusantara), yang dirancang untuk menilai tingkat kebugaran berdasarkan usia dan jenis kelamin. Dengan digunakannya TKPN (Tes Kebugaran Pelajar Nusantara) penelitian ini akan dilakukan terhadap 58 siswa kelas X MA Hidayatus sholihin Desa Turus Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri, dengan rincian 17 siswa Putra dan 41 siswa putri. Berdasarkan usia, terdapat 4 siswa berusia 15 tahun, 42 siswa berusia 16 tahun, dan 11 siswa berusia 17 tahun. Dalam hasil penelitian ini mendeskripsikan beberapa aspek atau jenis tes TKPN yang meliputi: Indeks Massa Tubuh (IMT), V Sit and Reach, Sit Up 60 Detik, Squat Thrust 30 Detik, Pacer Test. Demografi informan dalam penelitian ini sebagai berikut:

**Tabel 4. 1 Demografi Informan Penelitian**

No	Nama Siswa	Jk	Usia	Kelas
1	Afifa Tut Jazila	P	16 Tahun	Kelas 10 A
2	Ahmad Ar Rozaq	L	16 Tahun	Kelas 10 B
3	Ahmad Bahrul Ulum	L	17 Tahun	Kelas 10 B
4	Alfiana Latifatul Halima	P	16 Tahun	Kelas 10 B
5	Amanda Riska Putri Amalia	P	17 Tahun	Kelas 10 A
6	Amelia Mega Putri Pramesti	P	16 Tahun	Kelas 10 A
7	Ananda Royzatul Faruq	L	16 Tahun	Kelas 10 B
8	Anis Fahma Sania	P	16 Tahun	Kelas 10 A
9	Annisa Muallifatus Saadah	P	17 Tahun	Kelas 10 B
10	Annisaaus Sholihah	P	17 Tahun	Kelas 10 B
11	Argalufen Deswa Try Santoso	L	17 Tahun	Kelas 10 B
12	Arini Salma Al Dina	P	16 Tahun	Kelas 10 A
13	Aulia Ayu Widiyastuti	P	16 Tahun	Kelas 10 B
14	Auliya Farhana	P	16 Tahun	Kelas 10 A
15	Binti Fadhilatul Ni'mah	P	17 Tahun	Kelas 10 A
16	Davina Putri Mutiara Timur	P	16 Tahun	Kelas 10 B



17	Dewi Qurrotul Uyun	P	16 Tahun	Kelas 10 A
18	Fara Azizah	P	16 Tahun	Kelas 10 B
19	Fathul Baary	L	17 Tahun	Kelas 10 A
20	Fiinna Lu'lu UI Kamaaliya	P	16 Tahun	Kelas 10 A
21	Fina Rahmatin	P	16 Tahun	Kelas 10 B
22	Fitri Nur Laili	P	16 Tahun	Kelas 10 B
23	Haudlil Fadlillah	P	16 Tahun	Kelas 10 B
24	Icha Nur Shofiya	P	16 Tahun	Kelas 10 A
25	Izzul Maula Diyaullah	P	16 Tahun	Kelas 10 A
26	Khilya Fauziyah	P	16 Tahun	Kelas 10 A
27	Lailatul Saidah	P	16 Tahun	Kelas 10 A
28	M. Ihya Uddin	L	17 Tahun	Kelas 10 B
29	Malau Maza Indana Maula	P	16 Tahun	Kelas 10 A
30	Maulidatul Fitria	P	16 Tahun	Kelas 10 A
31	Miftahuzzahra Auliya	P	16 Tahun	Kelas 10 B
32	Minachus Saniyah	P	16 Tahun	Kelas 10 A
33	Mochamad Reza	L	16 Tahun	Kelas 10 A
34	Moh. Syifa Rizki Aulia	L	15 Tahun	Kelas 10 B
35	Moh. Wildan Fahril Fahreza	L	16 Tahun	Kelas 10 B
36	Mohamad Maulana Khusnil Mubarok	L	16 Tahun	Kelas 10 A
37	Muhammad Abdurrahman	L	15 Tahun	Kelas 10 B
38	Muhammad Ainun Naim	L	17 Tahun	Kelas 10 B
39	Muhammad Fuad	L	16 Tahun	Kelas 10 B
40	Muhammad Hamim Majid	L	16 Tahun	Kelas 10 A
41	Muhammad Najmus Tsakib	L	16 Tahun	Kelas 10 B
42	Nadia Cindy Aurelliya	P	15 Tahun	Kelas 10 A
43	Nanda Wahyu Dian Saputra	L	16 Tahun	Kelas 10 B
44	Nastiti Retno Kinasih	P	16 Tahun	Kelas 10 A
45	Nisfela Nur Azizah	P	16 Tahun	Kelas 10 A
46	Oktavia Putri Irnaysah	P	16 Tahun	Kelas 10 B
47	Rara Azmi Burairah	P	16 Tahun	Kelas 10 A
48	Rizka Ramadani	P	16 Tahun	Kelas 10 B
49	Robiatus Soima	P	16 Tahun	Kelas 10 B
50	Roqhma Agestya	P	16 Tahun	Kelas 10 B
51	Sayidin Anam	L	15 Tahun	Kelas 10 B
52	Silfiana Aulia Syifa	P	16 Tahun	Kelas 10 B
53	Silvia Aminatul Mu'minin	P	17 Tahun	Kelas 10 B
54	Siti Mariatus Sholikhah	P	16 Tahun	Kelas 10 B
55	Sofia Mulia Akmil Diinana	P	16 Tahun	Kelas 10 A
56	Soraya Zahwa Khumaira	P	16 Tahun	Kelas 10 A
57	Tiara Mei Wulansari	P	16 Tahun	Kelas 10 B
58	Villa Fahmita Aulia	P	17 Tahun	Kelas 10 A

Kegiatan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa usia 15-18 tahun dengan menggunakan norma Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) yang akan dilaksanakan di kelas X MA Hidayatus sholihin Desa Turus Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri, dengan hasil tes sebagai berikut:

### 1. Indeks Massa Tubuh (IMT)

Indeks Massa Tubuh adalah pengukuran yang digunakan untuk menilai proporsi berat badan terhadap tinggi badan seseorang. Digunakan untuk mengetahui status gizi (kurus. normal. gemuk. obesitas). Hasil pengukuran IMT yang meliputi tinggi badan dan berat badan sebagai berikut :

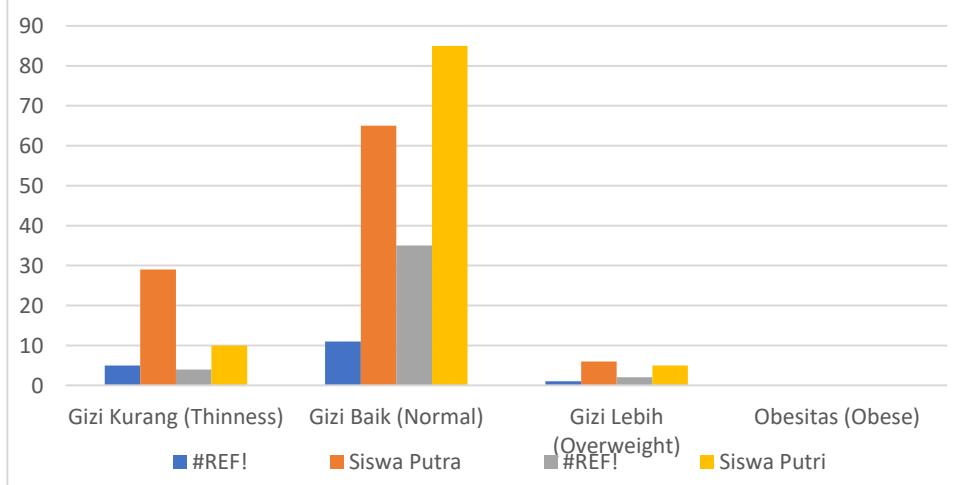
Tabel 4. 2 Hasil IMT Siswa Putra

Kategori Status Gizi	Ambang (z-score)	Frekuensi	persentase
Gizi kurang (Thinness)	-3 SD sd < - 2 SD	5	29
Gizi baik (Normal)	-2 SD sd + 1 SD	11	65
Gizi lebih (Overweight)	+ 1 SD sd + 2 SD	1	6
Obesitas (Obese)	> + 2 SD	0	0
TOTAL		17	100

Tabel 4. 3 Hasil IMT Siswa Putri

Kategori Status Gizi	Ambang (z-score)	Frekuensi	persentase
Gizi kurang (Thinness)	-3 SD sd < - 2 SD	4	10
Gizi baik (Normal)	-2 SD sd + 1 SD	35	85
Gizi lebih (Overweight)	+ 1 SD sd + 2 SD	2	5
Obesitas (Obese)	> + 2 SD	0	0
TOTAL		41	100

Diagram IMT Siswa Putra dan Putri



## 2. V Sit and Reach

V-Sit and Reach adalah instrumen tes modifikasi dari sit and reach untuk mengukur fleksibilitas otot punggung dan otot hamstring. Fleksibilitas disebut pula dengan kelentukan. Tujuan dari item tes V-Sit and Reach adalah mengukur efektivitas seseorang dalam penyesuaian diri terhadap segala aktivitas dengan peregangan tubuh pada bidang sendi yang luas. Sesuai dengan norma Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) maka diperoleh hasil:

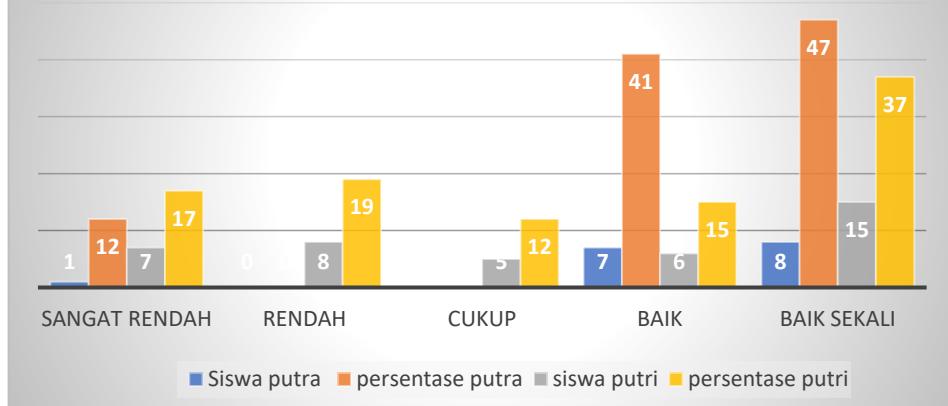
Tabel 4. 4 Hasil V Sit and Reach Siswa Putra

Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	1	12
Rendah	0	0
Cukup	0	0
Baik	7	41
Baik Sekali	8	47
Total	17	100

Tabel 4. 5 Hasil V Sit and Reach Siswa Putri

Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	7	17
Rendah	8	19
Cukup	5	12
Baik	6	15
Baik Sekali	15	37
Total	41	100

Diagram V Sit and Reach Siswa Putra dan Putri



Gambar 4. 2 Diagram V Sit and Reach Siswa Putra dan Putri

## 3. Sit Up 60 Detik

Sit Up atau baring duduk adalah bentuk gerakan yang melibatkan otot perut. Gerakan ini dilakukan dengan cara terlentang, menekuk lutut, kemudian mengangkat tubuh ke atas secara terus menerus selama 60 detik. Tujuan dari tes Sit-up atau baring duduk adalah mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut. Kekuatan dan daya tahan otot

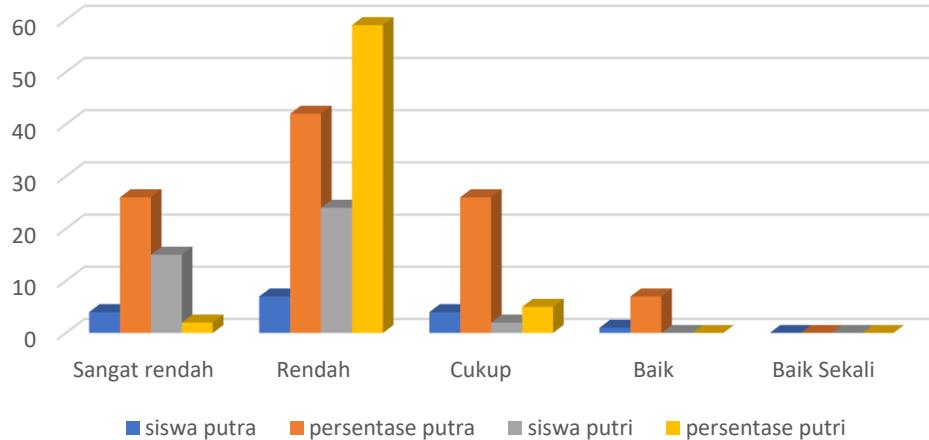
perut penting untuk menjaga stabilitas otot inti tubuh. Berdasarkan dengan norma Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) pada item ini maka diperoleh hasil:

**Tabel 4. 6 Hasil Sit Up 60 Detik Siswa Putra**

Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	4	26
Rendah	7	41
Cukup	4	26
Baik	1	7
Baik Sekali	0	0
Total	17	100

**Tabel 4. 7 Hasil Sit Up 60 Detik Siswa Putri**

Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	15	36
Rendah	24	59
Cukup	2	5
Baik	0	0
Baik Sekali	0	0
Total	41	100

**Diagram Sit Up Siswa Putra dan Putri****Gambar 4. 3 Diagram Sit Up 60 Detik Siswa Putra dan Putri**

#### 4. Squat Thrust 30 Detik

Squat Thrust adalah gerakan kombinasi mengubah posisi tubuh dari posisi berdiri, berjongkok lalu posisi push up dan kembali berdiri secara terus menerus selama 30 detik. Tujuan dari tes Squat thrust ini adalah untuk mengukur kemampuan daya tahan kekuatan, kontrol tubuh, keseimbangan, koordinasi dan kelincahan. Sesuai dengan norma

Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) pada item ini maka diperoleh hasil:

**Tabel 4. 8 Hasil Squat Thrust 30 Detik Siswa Putra**

Kategori	Frekuensi	Percentase
Sangat Rendah	1	6
Rendah	3	17
Cukup	12	71
Baik	1	6
Baik Sekali	0	0
Total	17	100

**Tabel 4. 9 Hasil Squat Thrust 30 Detik Siswa Putri**

Kategori	Frekuensi	Percentase
Sangat Rendah	4	10
Rendah	26	61
Cukup	12	29
Baik	0	0
Baik Sekali	0	0
Total	41	100

**Diagram Squat Thrust 30 Detik Siswa Putra dan Putri****Gambar 4. 4 Diagram Squat Thrust 30 Detik Siswa Putra dan Putri**

## 5. Pacer Test

Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run (PACER) adalah tes daya tahan kardiovaskular aerobic progresif dengan menggunakan lari bolak balik pada jarak 20 meter dengan kecepatan langkah semakin meningkat setiap menitnya mengikuti irama yang telah ditentukan. Tes ini juga dikenal sebagai modifikasi dari bip test atau

bleep test. Tujuan dari tes ini adalah Mengukur kesanggupan kerja jantung dan paru-paru secara maksimal. Berdasarkan dengan norma Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) pada item ini maka diperoleh hasil:

**Tabel 4. 10 Hasil Pacer Test Siswa Putra**

Kategori	Frekuensi	Percentase
Sangat Rendah	8	49
Rendah	4	24
Cukup	1	6
Baik	3	21
Baik Sekali	0	0
Total	17	100

**Tabel 4. 11 Hasil Pacer Test Siswa Putri**

Kategori	Frekuensi	Percentase
Sangat Rendah	32	78
Rendah	5	13
Cukup	3	6
Baik	1	3
Baik Sekali	0	0
Total	41	100

**Diagram Pacer Test Siswa Putra dan Putri****Gambar 4. 5 Diagram Pacer Test Siswa Putra dan Putri**

Jadi dapat dilihat bahwa hasil penerapan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara siswa kelas X MA. Hidayatus Sholihin Desa Turus Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri tampak pada tabel berikut:

**Tabel 4. 12 Hasil Tes kebugaran Siswa Putra dan Putri**

Kategori	Standar Nilai	Frekuensi	Percentase
Baik Sekali	90 – 100	3	5,2
Baik	80 – 89	1	1
Cukup	70 – 79	2	2,4
Kurang	60 – 69	3	5,2
Kurang Sekali	< 60	50	86,2



Total	58	100
-------	----	-----

## 2. Hasil Angket

Hasil angket menggunakan bantuan software SPSS 20.0 for windows. Adapun uji yang digunakan adalah uji statistik deskriptif dan uji Multikolinearitas, uji ini dilakukan untuk memberikan gambaran awal mengenai data serta memastikan bahwa variabel-variabel independen dalam analisis regresi tidak saling berkorelasi secara tinggi sehingga hasil analisis menjadi valid dan dapat diinterpretasikan dengan tepat.

### a. Uji Statistik Deskriptif

tabel 4. 13 Hasil Uji Statistik Deskriptif

Descriptive Statistics

	N	Minimu m	Maximu m	Mean	Std. Deviation
aktivitas fisik	58	8	15	10.84	1.361
pola makan	58	5	10	7.36	1.119
motivasi	58	6	10	8.14	1.083
faktor lingkungan	58	9	15	12.52	1.354
tingkat kebugaran jasmani	58	34	50	38.86	3.274
Valid N (listwise)	58				

Rata-rata tingkat kebugaran jasmani adalah 38.86 dari rentang nilai 34–50. Aktivitas fisik dan faktor lingkungan memiliki nilai rata-rata tertinggi di antara faktor-faktor lain, yang menunjukkan potensi pengaruh yang kuat terhadap kebugaran jasmani.

### b. Uji Multikolinearitas

tabel 4. 14 Hsil Uji Multikolinearitas

Coefficients<sup>a</sup>

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficient s	t	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error				Tolerance	VIF
1	(Constant)	1.150E-014	.000	.000	1.000		
	aktivitas fisik	1.000	.000	.416	75265606.398	.000	.887 1.127
	pola makan	1.000	.000	.342	61954217.665	.000	.889 1.124
	motivasi	1.000	.000	.331	55183351.740	.000	.753 1.328
	faktor lingkungan	1.000	.000	.414	66763264.191	.000	.706 1.417

Dependent Variable: tingkat kebugaran jasmani

Semua faktor memiliki nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0.000, yang berarti keempat variabel secara statistik berpengaruh signifikan terhadap tingkat kebugaran jasmani. Nilai VIF (Variance Inflation Factor) untuk semua variabel < 10 dan Tolerance > 0.1, menunjukkan tidak terjadi multikolinearitas antar variabel independen. Nilai Beta tertinggi adalah untuk aktivitas fisik (0.416) dan faktor lingkungan (0.414), yang menandakan keduanya adalah prediktor paling kuat dibandingkan pola makan dan motivasi.

Meningkatnya kebugaran jasmani seseorang melalui aktivitas berolahraga berperan penting dalam mengembangkan kemampuan, kesanggupan, dan daya tahan diri. Aktivitas fisik dan olahraga yang dilakukan secara rutin sesuai prosedur akan secara otomatis meningkatkan kemampuan tubuh dan berdampak langsung terhadap kebugaran jasmani. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa, dilakukan analisis melalui dua pendekatan, yaitu tes fisik berdasarkan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) dan angket yang dianalisis secara statistik menggunakan SPSS 20.0 for Windows.

Berdasarkan hasil observasi lapangan melalui TKPN yang dilaksanakan terhadap siswa kelas X MA Hidayatus Sholihin, ditemukan variasi kemampuan kebugaran jasmani berdasarkan lima item pengukuran: Indeks Massa Tubuh (IMT), V-Sit and Reach, Sit-up atau baring duduk, Squat Thrust, dan Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run (PACER). Hasil pada item IMT menunjukkan mayoritas siswa berada pada kategori gizi baik, namun masih terdapat beberapa siswa dalam kategori gizi kurang dan gizi lebih. Ini mengindikasikan perlunya pemantauan terhadap pola makan dan status gizi sebagai bagian penting dalam kebugaran.

Dalam aspek kelentukan yang diukur melalui V-Sit and Reach, sebagian besar siswa putra berada pada kategori baik dan baik sekali, sedangkan siswa putri banyak yang berada pada kategori rendah dan sangat rendah. Rendahnya hasil ini menunjukkan perlunya peningkatan latihan kelentukan secara rutin. Begitu pula pada tes Sit-up yang berfungsi mengukur kekuatan otot perut, hasil menunjukkan sebagian besar siswa putra dan putri berada pada kategori rendah hingga sangat rendah, menunjukkan lemahnya kekuatan otot inti siswa yang berpotensi memengaruhi keterampilan motorik lainnya.

Hasil pada tes Squat Thrust yang mengukur kelincahan dan kekuatan otot tungkai memperlihatkan bahwa sebagian besar siswa masih berada pada kategori cukup hingga rendah. Sementara itu, pada item PACER yang mengukur daya tahan kardiovaskular, ditemukan hasil yang cukup mengkhawatirkan: mayoritas siswa, baik putra maupun putri, berada pada kategori sangat rendah. Secara keseluruhan, hanya 5,2% siswa yang mencapai tingkat kebugaran baik sekali, sedangkan 86,2% berada pada kategori sangat rendah. Ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang memadai, sehingga intervensi yang sistematis dan terencana perlu dilakukan oleh guru pendidikan jasmani.

Temuan ini kemudian diperkuat melalui analisis hasil angket yang diisi oleh 58 siswa. Angket mencakup empat variabel utama yang diduga memengaruhi tingkat kebugaran jasmani, yaitu aktivitas fisik, pola makan, motivasi, dan faktor lingkungan. Rata-rata tingkat kebugaran jasmani berdasarkan skor angket adalah 38,86 dari rentang skor 34–50. Aktivitas fisik memiliki nilai rata-rata tertinggi (10,84), disusul faktor lingkungan (12,52), motivasi (8,14), dan pola makan (7,36). Ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik dan lingkungan menjadi faktor dominan yang mendukung kebugaran jasmani siswa.

Uji multikolinearitas menunjukkan bahwa keempat variabel tersebut berpengaruh secara signifikan terhadap tingkat kebugaran jasmani, dengan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,000. Tidak ditemukan gejala multikolinearitas karena semua nilai Tolerance  $> 0,1$  dan VIF  $< 10$ . Berdasarkan nilai Beta, aktivitas fisik (0,416) dan faktor lingkungan (0,414) menjadi prediktor paling kuat, diikuti oleh pola makan (0,342) dan motivasi (0,331). Artinya, peningkatan kebugaran jasmani siswa sangat dipengaruhi oleh seberapa aktif mereka bergerak dan kondisi lingkungan yang mendukung aktivitas tersebut, baik lingkungan sekolah maupun rumah.

Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa rendahnya tingkat kebugaran siswa bukan hanya akibat dari lemahnya kemampuan fisik mereka, tetapi juga berkaitan erat dengan kebiasaan sehari-hari, seperti aktivitas fisik yang kurang optimal, pola makan yang tidak seimbang, motivasi yang lemah, serta lingkungan yang kurang mendukung. Maka dari itu, peran guru pendidikan jasmani menjadi sangat penting dalam merancang metode pembelajaran yang sesuai dan mampu memotivasi siswa untuk rutin berolahraga. Upaya peningkatan kebugaran jasmani tidak cukup dilakukan secara insidental, tetapi harus terintegrasi dalam kurikulum dan budaya sekolah yang sehat, sehingga siswa tidak hanya memiliki tubuh yang bugar, tetapi juga siap menghadapi tantangan perkembangan fisik dan mental secara optimal.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan ada tiga hal yang perlu di sampaikan dalam kesimpulan ini.

1. Penelitian ini menunjukkan adanya Analisis tingkat kebugaran jasmani siswa putra dan putri kelas X MA. Hidayatus Sholihin berdasarkan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) tahun 2025 pada komponen tes kebugaran yaitu : Indeks Massa Tubuh (IMT), V Sit and Reach, Sit Up 60 Detik, Squat Thrust 30 Detik, Pacer Test. Sebanyak 58 siswa.
2. Pada penelitian ini diperoleh hasil jenis analisis tes kebugaran pelajar nusantara (TKPN) yang meliputi: Indeks Massa Tubuh dengan pencapaian 36,59% , V Sit and Reach 23,16% , Sit Up 60 Detik 41%, Squat Thrust 30 Detik 12,28%, Pacer Test 46,94%.
3. Berdasarkan nilai Beta, aktivitas fisik (0,416) dan faktor lingkungan (0,414) menjadi prediktor paling kuat, diikuti oleh pola makan (0,342) dan motivasi (0,331). Artinya, peningkatan kebugaran jasmani siswa sangat dipengaruhi



oleh seberapa aktif mereka bergerak dan kondisi lingkungan yang mendukung aktivitas tersebut, baik lingkungan sekolah maupun rumah.

4. Faktor penyebab kurangnya kebugaran jasmani di kelas X MA. Hidayatus Sholihin yang dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adalah kurangnya aktifitas fisik, pola makan yang tidak sehat, motivasi dalam diri, faktor lingkungan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Allsabah, M. A. H., Sugito., & Kurniawan, B. T. (2022). Level of physical activity , body mass index ( BMI ), and sleep patterns among school students. *Journal Sport Area*, 7(1), 134–147. [https://doi.org/https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.vol7\(1\).8188](https://doi.org/https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.vol7(1).8188)
- Arifin, Z. 2019. *Karakteristik Peserta Didik SMA dalam Konteks Pembelajaran*. Jurnal Ilmiah Pendidikan, 5(1), 33–41.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Baechle, T. R., & Earle, R. W. 2008. *Essentials of Strength Training and Conditioning*.
- Creswell, J. W. 2014. *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Deasyi Natalia S, Dkk. 2023. *Hubungan Antara Pola Hidup Sehat dan Kebugaran Jasmani Siswa Sma Negeri 2 Kabupaten Kabanjahe*.
- Destriana, et al. 2024. *Pendampingan dan Bimbingan Teknis Tes Kebugaran Pelajar Nusantara Pada Guru PJOK di Kabupaten Lahat*. Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa.
- Hariyanto, D. (2021). *Validitas dan Reliabilitas Tes Kebugaran Pelajar Nusantara*. Jurnal Ilmu Olahraga, 6(1), 33–41.
- Hurlock, E. B. 2002. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Husein Allsabah, M. A., Putra, R. P., Weda, Sugito, Puspodari, & Junaidi, S. (2024). Physical Monitoring in Swimming Athletes: Leveraging Dominant Physique as a Benchmark. *GANDRUNG: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 1494–1508. <https://doi.org/10.36526/gandrun.v5i1.3369>
- Jalesatrio Kapti, Masyuri Eko Winarno. 2022. *Hubungan Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Penjas SMP: Literature Review*. Jurnal Sport Science and Health, 4(3), 258–267.
- Kemenpora RI. (2023). *Panduan Pelaksanaan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN)*. Jakarta: Deputi Pembudayaan Olahraga.
- Marsanda, P., & Kurniawan, A. 2023. *Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa kelas X MAN 1 Tanjung Jabung Barat*. Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan, 12(1), 49–63.



- Miles, M. B., & Huberman, A. M. 1994. *Qualitative Data Analysis: An Expanded Sourcebook*. Sage Publications.
- Mae, R. M., et al. (2024). *Model Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) Bagi Siswa SMP Kristen 2 Mollo Utara*. Jurnal Media Informatika, 6(1), 484-491.
- Mukholid, A. 2023. *Survei Kebugaran Jasmani Melalui Tes Kebugaran Pelajar Nusantara pada SMA N 1 Plupuh Tahun 2023*. Jurnal Ilmiah Spirit, 23(2), 13-22.
- Pebru Wahyudi. 2022. *Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Pusako Kabupaten Siak*. Skripsi. FKIP- Universitas Islam Riau.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Human Development (11th ed.)*. New York: McGraw-Hill.
- Rahmawati, L., & Suherman, A. (2022). *Pengaruh Latihan Kebugaran terhadap Hasil TKPN*. Jurnal Ilmu Keolahragaan, 10(1), 24–31.
- Robbins, S. (2003) *organizational behavior*.
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Santrock, J. W. 2011. *Adolescence (13th ed.)*. New York: McGraw-Hill.
- Santrock, J. W. (2011). *Adolescence (14th ed.)*. New York: McGraw-Hill.
- Sudarno, S. 2015. *Hubungan Antara Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Penjasorkes Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Karanganyar Tahun 2015*. Jurnal Pendidikan Olahraga, 4(2), 45–51.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Saputra, R., 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.
- Suharjana, S. (2022). *Analisis Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) dalam Mengukur Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah*. Jurnal Keolahragaan Indonesia, 8(2), 87–95.
- Sumosardjuno, S. (1996). *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Jakarta: Depdiknas
- Suherman, A. (2022). *Jurnal Keolahragaan Nasional*, 8(1), 45-52
- WHO. (2020). *Nutrition Guidelines For Adolescents*.
- Yulianti, M. 2022. *Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Pusako Kabupaten Siak*. Universitas Islam Riau.