

Sosialisasi dan Pelatihan Instrumen Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Kepada Mahasiswa PJKR UKAW

Alventur Baun, Julian Jeminel Leko, Fredik Edison Nope, Yahya Jecson Palinata, Ramona Mathias Mae, Pnatmo Welhelmina Masi

Universitas Kristen Artha Wacana

Artikel Info

Genesis Artikel:

Dikirim, 19 Juni 2025
Diterima, 1 Juli 2025
Diterbitkan, 26 Juli 2025

Kata Kunci:

Sosialisasi
Pelatihan
Tes Kebugaran Siswa

ABSTRAK

Latar Belakang: Kebugaran jasmani anak Indonesia perlu disosialisasikan dan dilakukan kepada siswa sejak usia dini. **Tujuan:** mensosialisasikan dan pelatihan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) kepada mahasiswa PJKR. **Metode:** menggunakan pendekatan sosialisasi dan pelatihan melalui ceramah dan demonstrasi untuk tahapan TKSI. **Hasil:** Kegiatan sosialisasi TKSI kepada mahasiswa untuk mengetahui tahapan pelaksanaan setiap item tes pada face A, B dan C. Kegiatan pelatihan, mahasiswa mendemonstrasikan TKSI face A meliputi tes kelentukanku, tes berdiri satu kaki, tes lambung tangkap, tes lari-bolak balik dan tes jalan lari. Face B yaitu *sit and reach test, half up test, hand eye coordination test, t-test dan around the world test*. Fase C meliputi *child ball test, tok tok ball test, move the ball test, shuttle run test dan run test*. **Kesimpulan:** komponen kebugaran jasmani pada TKSI face A, B dan C meliputi kelentukan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, akurasi, kekuatan, kelincahan dan daya tahan.

ABSTRACT

Keywords:

Socialization
Training
Student Fitness Test

Background: Physical fitness of Indonesian children needs to be socialized and practiced to students from an early age. **Objective:** socializing and training the Indonesian Student Fitness Test (TKSI) to PJKR students. **Method:** using a socialization and training approach through lectures and demonstrations for the TKSI stage. **Results:** TKSI socialization activities for students to find out the stages of implementing each test item on face A, B and C. Training activities, students demonstrate TKSI face A including the my flexibility test, one-leg stand test, hull catch test, back and forth run test and walk run test. Face B is the sit and reach test, half up test, hand eye coordination test, t-test and around the world test. Phase C includes child ball test, tok tok ball test, move the ball test, shuttle run test and run test. **Conclusion:** Physical fitness components in TKSI face A, B and C include flexibility, balance, coordination, agility, accuracy, strength, agility and endurance.

This is an open access article under the CC BY-SA License.



Penulis Korespondensi:

Fredik Edison Nope,
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi,
Universitas Kristen Artha Wacana,
Email: edinope04@gmail.com

1 PENDAHULUAN

Kebugaran fisik yang baik merupakan kunci keseimbangan antara melaksanakan aktivitas, istirahat dan pola makan yang teratur dalam jangka waktu relative lama tanpa kelelahan (Yudatama, 2021). Oleh sebab itu, untuk dapat meningkatkan dan mempertahankan kebugaran, selayaknya dilakukan sejak usia dini melalui progam-program aktivitas fisik yang baik, benar, terukur, dan teratur (Muliadi & Jauhar, 2022). Program aktivitas fisik melalui berolahraga berperan penting dalam mengembangkan kemampuan, kesanggupan, dan daya tahan diri untuk tingkat kebugaran (Tambunan et al., 2024).

Kebugaran jasmani melalui aktivitas fisik dan olahraga di lingkungan sekolah memberikan dampak positif terhadap prestasi belajar siswa baik secara afektif, kognitif dan psikomotor (Novero et al., 2022). Manfaat yang diperoleh dari aktivitas fisik melalui berolahraga untuk mencapai kebugaran siswa di sekolah bersifat jangka panjang dan terkait dengan kemampuan akademik siswa yang aktif terlibat dalam kegiatan fisik cenderung lebih mampu menyelesaikan tugas yang diberikan dan memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan prestasi akademik siswa (Riyanto, 2020). Tingkat kebugaran jasmani anak Indonesia perlu harus disosialisasikan dan dilakukan kepada siswa agar dapat memahami berdampak pada motivasi peserta didik untuk dapat menjaga tubuh agar tetap sehat dan bugar (Islam et al., 2024).

Untuk dapat mengukur kebugaran jasmani setiap orang, maka dapat menggunakan *Harvad Step Test*, *Cooper*, *ACSPFT (Asia Committee on the Standardization of Physical Fitness Test)*, *TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia)*, *TKPN (Tes Kebugaran Pelajar Nusantara)* dan lain sebagainya, semua model tes kebugaran ini mempunyai ciri-ciri pelaksanaan yang berbeda (Mae et al., 2024). Pada tahun 2023, Kemendikbud Indonesia telah mengeluarkan Tes Kebugaran Siswa Indonesia, yang mana tes ini sesuai dengan kondisi sarana prasarana yang ada di daerah-daerah Indonesia.

Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) merupakan satu paket rangkaian tes kebugaran siswa Indonesia yang harus dilakukan secara keseluruhan tanpa mengurangi dan menambahkan item tes lain dengan tujuannya adalah untuk menjadi panduan dalam pelaksanaan tes dan latihan, serta sebagai alat pengolahan dan penyimpanan data, bahkan sebagai prediktor dalam pengembangan bakat peserta didik di bidang olahraga (Risaldi et al., 2023). Hadirnya TKSI ini untuk mengidentifikasi tingkat kebugaran individu dan memotivasi siswa untuk meningkatkan kesehatan, tes ini tidak banyak memerlukan fasilitas olahraga serta lebih efektif dengan keadaan sekolah-sekolah di Indonesia dibandingkan dengan tes kebugaran terdahulu yang sangatlah membutuhkan waktu terlatif lama, banyaknya petugas tes, serta fasilitas yang memadai (Habibie et al., 2024).

TKSI tidak hanya sebagai alat ukur kebugaran jasmani, tetapi juga berfungsi sebagai alat edukasi bagi siswa, guru, dan orang tua untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik dan menjaga kebugarannya (Aprilo et al., 2023). Dengan demikian, memberikan keterampilan bagi Guru PJOK dalam rangka menerapkan TKSI sebagai sistem pengukuran kebugaran jasmani yang komprehensif, standar nasional, dan mudah diterapkan di sekolah-sekolah melalui aktivitas berolahraga

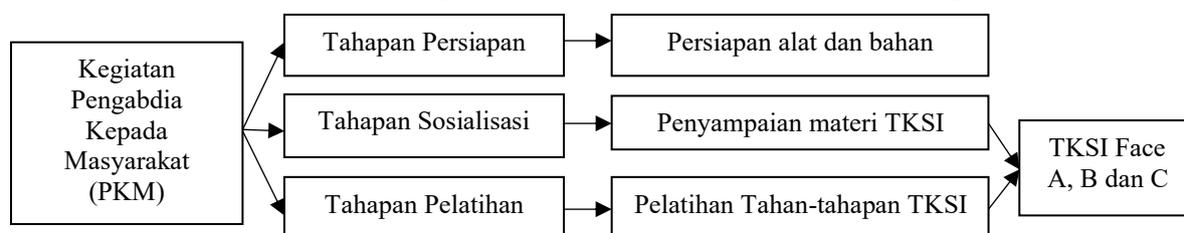
dapat memantau dan meningkatkan kebugaran siswa, relevansi dengan perkembangan siswa, kemudahan implementasi, serta kontribusi terhadap kebijakan olahraga nasional (Lubis et al., 2025).

Berdasarkan hasil penelitian Tes Kebugaran Siswa Indonesia memiliki validitas dan reliabilitas yang tinggi, hasil uji validitas menunjukkan bahwa semua tes sudah sesuai dengan tujuan tes, yaitu untuk mengukur kebugaran siswa Indonesia dan hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa semua tes dapat memberikan hasil yang konsisten, sehingga tes ini dapat digunakan oleh guru PJOK sebagai instrumen penilaian kebugaran siswa dan para peneliti untuk melakukan penelitian tentang kebugaran siswa Indonesia (Tumangger et al., 2024). Sebagai solusi, program pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan kepada mahasiswa PJKR UKAW merupakan calon pendidik/guru PJOK sehingga haruslah memahami setiap perubahan-perubahan instrumen dan pelaksanaan dalam tes kebugaran terkhusus pada Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) sebagai alat ukur standar yang dikembangkan oleh Kementerian Pendidikan.

2 METODE PENGABDIAN

Kegiatan pengabdian ini, menggunakan pendekatan sosialisasi dan pelatihan yaitu memberikan pengetahuan dan keterampilan kepada Mahasiswa PJKR UKAW melalui ceramah dan demonstrasi untuk tahapan-tahapan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI). Metode ceramah digunakan karena pemateri atau pendidik menjadi pusat perhatian untuk menyampaikan materi secara lisan dan secara tatap muka (Lediana et al., 2024), sedangkan metode dipergunakan sebagai sistem model pengajaran dalam bentuk peragaan suatu prosedur yang akan dilakukan (Hasibuan, 2022).

Prosedur kegiatan pengabdian ini meliputi; Tahapan persiapan, tahapan sosialisasi dan tahapan pelatihan. Pada tahapan persiapan, tim akan menyiapkan bahan dan alat berupa; balok kecil berwarna, pengaris, roll meter, *stopwarch*, bola voli, balok 10x5 cm, lakban, *cone* bulat dan kerucut, bola plastik kecil, keranjang, bola tenis, spidol *whiteboard*, pengeras suara, metronome online, bendera start, LCD dan laptop. Tahapan sosialisasi, tim PKM akan menyampaikan materi tentang langkah-langkah pelaksanaan TKSI Face A, B dan C. Face ini, diperuntukan untuk tes kebugaran siswa Sekolah Dasar dari kelas 1 sampai 6. Tahapan pelatihan, para peserta yaitu mahasiswa PJKR UKAW semester 4 dan 6 yang akan mendemonstrasikan setiap item TKSI Face A, B dan C yang terlihat pada gambar 1.



Gambar 1. Tahapan Pelaksanaan Pengabdian

3 HASIL DAN ANALISIS

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan kepada mahasiswa PJKR UKAW merupakan calon pendidik/guru PJOK untuk dapat memahami setiap perubahan-perubahan instrumen dan tahapan pelaksanaan dalam tes kebugaran terkhusus pada Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) yang diperuntukan untuk tes kebugaran siswa Sekolah Dasar. Face ini terdiri atas face A yaitu kelas 1-2, face B yaitu kelas 3-4 dan face C yaitu 5-6. Tahapan pelaksanaan PKM tentang sosialisasi dan pelatihan instrumen Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) kepada mahasiswa PJKR UKAW, sebagai berikut:

3.1. Tahapan Persiapan

Tim PKM mempersiapkan bahan dan alat berupa; balok kecil berwarna, pengaris, roll meter, *stopwarch*, bola voli, balok 10x5 cm, lakban, *cone* bulat dan kerucut, bola plastik kecil, keranjang, bola tenis, spidol *whiteboard*, pengeras suara, metronome online, LCD dan laptop, sesuai dengan setiap item TKSI Fase A, B dan C yang terlihat pada gambar 2.



Gambar 2. Tim PKM sedang mempersiapkan bahan dan alat

Mahasiswa yang terlibat dalam kegiatan PKM ini berjumlah 28 orang yang terdiri atas 12 orang putri dan 16 orang putra yang disajikan pada tabel 1 dan terlihat pada gambar 3 sebagai berikut:

Tabel 1. Demografi Informan PKM

No	Nama Mahasiswa	NIM	Jenis Kelamin
1	Angrina Mbagha	23320120	P
2	Arjon T. Koen	23320006	L
3	Atriana Laumalay	23320031	P
4	Cornelis Daha Moni	23320014	L
5	Daniel Haga Dida	23320017	L
6	Ewil J. Lakapu	23320038	L
7	Florentina Y.B. Dasi	23320002	P
8	Fransiskus B. Sogen	23320019	L
9	Gersonsius Mali Mau	22320128	L
10	Getrudis Ndapa	23320128	P
11	Inda J. Mangngi Inge	23320138	P
12	Iwan Tude	23320025	L
13	Januarita A. Fay	23320001	P
14	Junior Dapa Tadi	23320034	L
15	Jimmy N. Leli	23320012	L
16	Jupirosyeng Bell	23320049	P
17	Kristiani D. Mimi	23320122	P

No	Nama Mahasiswa	NIM	Jenis Kelamin
18	Marselus Dare	22320002	L
19	Mulianty Salkery	23320018	P
20	Marcelina Y. Bura	23320023	P
21	Novita Benu	23320150	P
22	Odi K. Tainaes	22320164	L
23	Syarul G. Al Irsyad	23320030	L
24	Tedi Bia	23320037	L
25	Theresia I. Seku	23320147	P
26	Vinsensius Daga	23320003	L
27	Yohanis Masan	23320033	L
28	Yunani B. Isu	23320009	L



Gambar 3. Mahasiswa PJKR Sebagai Peserta PKM

3.2. Tahapan Sosialisasi

Pada tahapan pelaksanaan ini, tim PKM telah membagikan tugas untuk dapat memberikan materi tentang jenis dan tahapan TKSI Face A oleh Pnatmo Welhelmina Masi, S.Pd., M.Pd., dan Ramona Mathias Mae, S.Pd., M.Or., (Gambar 4 dan Gambar 5) meliputi; (1) Tes kaku digunakan untuk mengukur kelenturan dengan cara mendorong balok dengan posisi duduk dan tungkai kaki diluruskan ke depan., (2) Tes berdiri satu kaki untuk mengukur keseimbangan dengan cara berdiri di lantai pada posisi satu kaki diketuk kebalakang membentuk sudut 90 derajat., (3) Tes lambung tangkap dengan tujuan untuk mengukur koordinasi mata tangan dengan cara melambungkan bola melewati kepala dan menangkap kembali dengan ke dua tangan di depan dada selama 30 detik., (4) Tes lari bolak balik dengan jarak 4x10 meter sambil memindahkan balok, untuk mengukur kelincahan., (5) Tes lari jalan dengan jarak 40 meter dalam lintasan berbentuk segiempat untuk mengukur daya tahan kardiovaskuler.



Gambar 4. Pemateri I



Gambar 5. Pemateri II

Materi tentang jenis dan tahapan TKSI Face B disampaikan oleh Fredik Edison Nope, S.Pd., M.Or., (Gambar 6) yang meliputi; (1) *V-sit and reach test* untuk mengukur kelentukan otot punggung dan paha dilakukan dengan cara mendorong kedua tangan kedepan dari posisi duduk selunjur., (2) *Half up test* untuk mengukur daya tahan otot perut dengan cara menekukkan perut dari posisi terlentang, mengikuti irama setiap 3 detik., (3) *Hand eye coordination test* untuk mengukur koordinasi mata tangan dengan cara melempar dan menangkap bola ke arah tembok dengan satu tangan., (4) *T-Test* untuk mengukur kelincahan dengan cara berlari ke depan, samping dan mundur membentuk huruf T., (5) *Around the world test* untuk mengukur daya tahan kardiovaskuler dengan cara berlari memindahkan bola dengan jarak 15 meter.



Gambar 6. Pemateri III

Materi tentang jenis dan tahapan TKSI Face C oleh Alventur Baun, S.Pd., M.Pd., (Gambar 7) yang meliputi; (1) *Child ball test* untuk mengukur koordinasi mata dan tangan dengan cara melempar bola dengan jarak dan tinggi sasaran 2 meter selama 30 detik., (2) *Tok tok ball test* untuk mengukur akurasi dengan cara melempar 10 bola kasti ke keranjang dari jarak 3 meter., (3) *Move the ball test* untuk mengukur otot perut dengan cara *sit up* memindahkan bola dalam keranjang diantara ke dua kaki selama 30 detik., (4) *Shuttle run test* untuk mengukur kelincahan dengan cara lari bolak balik memindahkan 4 bola dengan jarak 8x10 meter., (5) *Run test* untuk mengukur daya tahan kardiovaskuler dengan cara berlari menempuh jarak 600 meter.



Gambar 7. Pemateri IV

3.3. Tahapan Pelatihan

a. Pelatihan TKSI Face A

Tes kelentukan yang terlihat pada gambar 8, peserta PKM mempraktekkan tes ini sebagai berikut: Peserta duduk tegak dengan posisi tungkai kaki rapat dan lurus ke depan serta ke dua lengan di samping lutut. Peserta mendorong balok disamping menggunakan ujung jari ke dua tangan secara bersamaan menuju ke titik terjauh dengan balok tetap menempel pada ujung jari sebanyak 3 kali.



Gambar 8. Pelatihan Tes Kelentukan

Tes berdiri satu kaki, peserta PKM mendemonstrasikan tes ini yang terlihat pada gambar 9, sebagai berikut: Peserta berdiri satu kaki dengan balok di atas kepala dan tangan direntangkan sejajar dengan bahu untuk menjaga keseimbangan. Salah satu kaki ditekuk 90 derajat kebelakang dan penguji mulai mengaktifkan *stopwatch*. Tes berakhir saat peserta tidak mampu mempertahankan sikap statisnya.



Gambar 9. Pelatihan Tes Berdiri Satu Kaki

Pada tahapan tes lambung tangkap ini, peserta mempraktekkan yang terlihat pada gambar 10 sebagai berikut: Peserta berdiri memegang bola voli untuk dilambungkan melewati kepala dan menangkap di depan dada dengan kedua tangan. Tester mulai menghitung jumlah lemparan dan tangkapan yang sempurna selama 30 detik.



Gambar 10. Tes LATANGKAP atau Lambung Tangkap

Tes lari bolak-balik, peserta PKM mendemonstrasikan tes ini yang terlihat pada gambar 11 sebagai berikut: Peserta berada di belakang garis start dan berlari secepat mungkin ketika diberikan aba-aba serta *stopwatch* dihidupkan oleh tester. Peserta mengambil balok yang ada digaris finish untuk kembali meletakkan di garis start sebanyak 2 balok.



Gambar 11. Pelatihan Tes Lari Bolak-Balik

Tes jalan lari yang terlaksanakan sebagai berikut: Peserta berdiri di garis start pada titik A dan mendengar instruksi musik jalan dan lari untuk mengambil dan memindahkan bola sebanyak mungkin. Dari titik A ke B dengan instruksi musik jalan sejauh 5 meter, dari titik B ke C dengan instruksi musik lari sejauh 15 meter, kemudian dari titik C ke D dengan instruksi musik jalan sejauh 5 meter, dilanjutkan dari titik D kembali ke A dengan instruksi musik lari. Instruksi musik Pada putaran ke 1 s.d 5 waktu tempuh 5 detik untuk berjalan dan 7 detik untuk berlari, pada putaran ke 6 s.d 10 waktu tempuh 4 detik untuk berjalan dan 6 detik untuk berlari dan putaran ke 11 s.d 15 waktu tempuh 4 detik untuk berjalan dan 5 detik untuk berlari. Kegiatan tes ini langsung dipraktekkan oleh peserta PKM yang ditunjukkan pada gambar 12.



Gambar 12. Pelatihan Tes Jalan Lari

b. Pelatihan TKSI Face B

Kegiatan pelatihan pada TKSI face B, dimulai dengan *V-sit and reach test* langsung didemonstrasikan oleh peserta yang disajikan dalam gambar 13 sebagai berikut: Peserta duduk di lantai dengan posisi kaki diluruskan dan dibuka selebar bahu serta kedua tumit menempel pada garis. Peserta membungkukkan dan mendorong badan ke depan dengan kedua ujung tangan diluruskan selama 3 detik.



Gambar 13. Pelatihan *V-sit and Reach Test*

Peserta PKM mempraktekkan *Half up test*, yang terlihat pada gambar 14 yaitu: Peserta berbaring terlentang, kaki rapat diluruskan, posisi lengan lurus sejajar disamping badan dengan jari-jari direntangkan dan posisi leher rileks. Peserta melakukan gerakan menekukkan perut diikuti gerakan bahu sampai ujung jari tangan melewati garis batas. Peserta kembali menurunkan badan sampai pada posisi terlentang. Tahapan ini dilakukan selama peserta mampu melakukannya.



Gambar 14. Pelatihan *Half Up Test*

Pada *Hand eye coordination test*, merupakan salah satu item tes TKSI untuk face B yang diberikan terlihat pada gambar 15 kepada peserta untuk dapat langsung mempraktekkan tes tersebut dengan tahapan: Peserta melempar dan menangkap bola kasti ke tempok dengan jarak 1 meter. Peserta menangkap bola menggunakan tangan yang sama saat melempar bola sebanyak 5 kali setelah itu digantikan dengan tangan yang satunya dan pelaksanaan tes ini dilaksanakan selama 30 detik.



Gambar 15. Pelatihan *Hand Eye Coordination Test*

Pada gambar 16, peserta mendemonstrasikan *T-test*, sebagai berikut: Peserta berdiri di garis start pada titik A kemudian lari lurus ke titik B untuk menyentuh *cone* dengan tangan kanan, setelah itu berlari ke samping yaitu titik C untuk menyentuh *cone* menggunakan tangan kiri. Peserta kembali melewati titik B menuju ke titik D untuk menyentuh *cone* dengan tangan kanan dan kembali ke titik B untuk menyentuh *cone* menggunakan tangan kiri setelah itu, peserta akan berlari mundur kembali ke titik A. Jika peserta tidak menyentuh *cone* dengan instruksi tangan yang telah ditentukan serta tidak menyalang kaki saat bergeser maka waktu dihentikan dan tes diulangi.



Gambar 16. Pelatihan *T-Test*

Kegiatan yang terlihat pada gambar 17 merupakan bagian dari pelatihan yang dilakukan oleh peserta untuk item *Around the world test*, sebagai berikut: Peserta berdiri di garis start yaitu disamping kiri atau kanan kursi 1. Pada aba-aba Ya, peserta berlari menuju kursi 2 dan mengambil bola dalam kotak, kemudian berlari memutar kursi tersebut dan kembali ke kursi 1 untuk meletakkan bola pada kotak yang disiapkan. Pelaksanaan tes ini dilaksanakan selama 6 menit dengan peserta harus mengumpulkan bola sebanyak mungkin.



Gambar 17. Pelatihan *Around the World Test*

c. Pelatihan TKSI Face C

Peserta melaksanakan pelatihan item *Child ball test*, yang terlihat pada gambar 18 sebagai berikut: Peserta berdiri pada garis yang telah ditentukan dengan jarak lemparan 2 meter dari tembok dengan menggunakan 1 tangan pada target lemparan yang telah ditentukan. Setelah bola pantul, maka peserta akan menangkap menggunakan 2 tangan dan dilakukan selama 30 detik untuk mendapat poin sebanyak-banyaknya.



Gambar 18. Pelatihan *Child Ball Test*

Tampilan gambar 19 menunjukkan kegiatan pelatihan *Tok tok ball test*, meliputi: Peserta berdiri dibelakang garis batas lemparan dengan bola kasti di tangan. Peserta melakukan lemparan dari bawah (*under hand pass*) menggunakan satu tangan ke keranjang sebanyak 10 bola, saat bunyi peluit.



Gambar 19. Pelatihan *Tok Tok Ball Test*

Pada sesi kegiatan untuk pelatihan *Move the ball test*, peserta langsung mempraktekkan tes kebugaran tersebut yang ditampilkan pada gambar 20 dengan langkah-langkah sebagai berikut: Peserta terlentang di lantai, kedua lutut ditekuk dengan menjepit keranjang bola menggunakan kaki bagian dalam. Peserta melakukan gerakan *sit up* untuk mengambil bola pada keranjang menggunakan 2 tangan dan kembali terlentang pada posisi awal untuk meletakkan bola dan peserta melaksanakan gerakan berulang selama 30 detik.



Gambar 20. Pelatihan *Move The Ball Test*

Tampilan gambar 21 yang disajikan, merupakan bagian dari pelaksanaan *Shuttle run test*. Peserta berlari dari garis start ke garis finish yang telah tersedia wadah untuk mengambil bola dan kembali untuk meletakkan bola pada garis start. Peserta melakukan gerakan lari tersebut berulang sebanyak 4 kali dan tester menghidupkan *stopwatch* saat peserta mulai berlari dan berhenti sebagai catatan waktu.



Gambar 21. Pelatihan *Shuttle Run Test*

Pelaksanaan akhir dari TKSI adalah *Run test*, peserta melaksanakan item tes ini yang ditampilkan pada gambar 22 sebagai berikut: Peserta berdiri di belakang garis start untuk persiapan lari setelah tester menium peluit. Peserta berlari menuju garis finish dengan menempuh jarak 600 meter. Tester menghidupkan *stopwatch* saat peserta mulai berlari dan berhenti sebagai catatan waktu.



Gambar 22. Pelatihan *Run Test*

Kebugaran jasmani memainkan peran krusial untuk meningkatkan konsentrasi, daya tahan, dan performa akademis siswa dan guru, sehingga mampu menghasilkan prestasi akademik yang gemilang (Aziza et al., 2024). Program TKSI ini memberikan edukasi tentang pentingnya aktivitas fisik serta strategi latihan yang dapat diterapkan secara mandiri dan menjadi pedoman untuk mengevaluasi

kebugaran secara sistematis. Program TKSI ini diperuntukan untuk mengetahui dan mengukur kebugaran siswa Sekolah Dasar dengan setiap Face memiliki tahapan pelaksanaan tes yang berbeda. Komponen-komponen dalam kebugaran jasmani meliputi: kekuatan, daya tahan (daya tahan anaerobik dan aerobik), kecepatan, daya ledak, kelincahan, keseimbangan, koordinasi, ketepatan (akurasi) dan reaksi (Sofiya et al., 2025). Komponen kebugaran jasmani pada TKSI face A, B dan C meliputi kelentukan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, akurasi, kekuatan, kelincahan dan daya tahan. Agar dapat mencapai kondisi kebugaran jasmani yang optimal maka perlu membiasakan melakukan latihan jasmani yang melibatkan komponen kebugaran jasmani dengan teknik latihan yang benar (Pradana et al., 2023). Hasil tes kebugaran jasmani dari komponen tersebut secara keseluruhan baik, maka seseorang akan tidak memiliki hambatan dalam melakukan aktivitasnya.

4 KESIMPULAN

Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Face A, B dan C merupakan instrument mengukur kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar dan sebagai alat edukasi bagi siswa, guru, serta orang tua untuk terus menjaga dan meningkatkan kesadaran akan pentingnya aktivitas kebugaran fisik karena setiap item pelaksanaan TKSI tidak memerlukan peralatan yang canggih dan mudah untuk diterapkan. Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) tidak hanyalah pada Face A, B dan C untuk Sekolah Dasar tapi berkelanjutan pada Face D untuk SMP serta Face E dan F untuk SMA.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim PKM mengucapkan terima kasih kepada Universitas Kristen Artha Wacana, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR), yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan pengabdian ini.

REFERENSI

- Aprilo, I., Arfanda, P. E., Mappompo, M. A., Zainuddin, M. S., & Nurulita, R. F. (2023). Socialization of Phase C Indonesian Student Fitness Test (Tes Kebugaran Siswa Indonesia/TKSI). *J-ABDI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(6), 1317–1322. <https://doi.org/10.53625/jabdi.v3i6.6852>
- Aziza, N. S., Edwarsyah, Firdaus, K., & Sepriadi. (2024). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Sitiung Kabupaten Dharmasraya. *Jurnal JPDO*, 7(12), 27141–27148. <https://doi.org/10.24036/JPDO.7.12.2024.1048>
- Habibie, M., Fitrianto, A. T., & Apriani, H. (2024). SOSIALISASI TES KEBUGARAN SISWA INDONESIA (TKSI) di MGMP PJOK SMA KOTA BANJARBARU. *Multidisciplinary Indonesian Center Journal (MICJO)*, 1(3), 1339–1343. <https://doi.org/10.62567/micjo.v1i3.161>
- Hasibuan, D. (2022). Penggunaan metode demonstrasi dalam proses pembelajaran. *Hibrul Ulama : Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Keislaman*, 4(2), 1–10. <https://doi.org/10.47662/hibrululama.v4i1.166>
- Islam, R. W. H., Puspita, L., Kuncahyo, M. M., Hidayah, & Sutirta, H. (2024). Sosialisasi Literasi Tingkat Kebugaran Jasmani Anak Indonesia. *IPTEK: Jurnal Hasil Pengabdian Masyarakat*, 3(3), 155–160. <https://doi.org/10.26858/iptek.v3i3.65998>
- Lediana, Dhea, N., & Panamuan, F. B. (2024). Pengaruh Metode Ceramah , Diskusi Dan Demonstrasi Dalam Meningkatkan Keterampilan Interpersonal Peserta Didik. *Jurnal BIMA: Pusat Publikasi Ilmu Pendidikan Bahasa Dan Sastra*, 2(3), 301–308. <https://doi.org/10.61132/bima.v2i3.1073>
- Lubis, J., Wardoyo, H., Lubis, R. A., Handayani, P. D., Ningsih, L. F., & Sihombing, L. G. (2025). Pelatihan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) bagi guru-guru PJOK di Desa Bulak Jatibarang Baru Kabupaten Indramayu. *PROMOTIF: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 15–22. <https://doi.org/10.17977/um075v5i12025p15-22>

- Mae, R. M., Palinata, Y. J., Baun, A., & Leko, J. J. (2024). Model Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) Bagi Siswa SMP Kristen 2 Mollo Utara. *Jurnal Media Informatika (JUMIN)*, 6(2), 484–491. <https://doi.org/https://ejournal.sisfokomtek.org/index.php/jumin/article/view/4683>
- Muliadi, & Jauhar, S. (2022). PKM Pelatihan Pengukuran Kesegaran Jasmani Siswa SD Bagi Guru- Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Kecamatan Cina Kabupaten Bone. *IPTEK: Jurnal Hasil Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 94–102. <https://doi.org/10.26858/iptek.v2i1.38151>
- Novero, F., Prabowo, A., & Nopiyanto, Y. E. (2022). Tingkat kebugaran jasmani siswa ditinjau dari kebiasaan berolahraga dimasa pandemi covid-19 di SMKN 3 kabupaten lebong. *SPORT GYMNASTICS: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(1), 107–119. <https://doi.org/10.33369/gymnastics.v3i1.18680>
- Pradana, K. A., Kurniawan, A. W., Winarno, M. E., & Kurniawan, R. (2023). Jurnal Kepeleatihan Olahraga Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa di Sekolah Dasar Negeri Padangan 1. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 15(1), 1–9. <https://doi.org/10.17509/jko-upi.v15i1.56191>
- Risaldi, M. Y. D., Herpandika, R. P., & Pratama, B. A. (2023). Penerapan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Di SDN Siwalan 1 Kabupaten Nganjuk. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 4(2), 224–232. <https://doi.org/10.46838/spr.v4i2.358>
- Riyanto, P. (2020). Kontribusi aktifitas fisik, kebugaran jasmani terhadap hasil belajar pendidikan jasmani. *Journal of Physical and Outdoor Education (JP OE)*, 2(1), 117–126. <https://doi.org/10.37742/jpoe.v2i1.31>
- Sofiya, A. R., Wahyuri, A. S., Antoni, D., Olahraga, P., Keolahragaan, F. I., Padang, U. N., & Kunci, K. (2025). Studi Tentang Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 27 Anak Air Kota Padang. *Jurnal JPDO*, 8(10), 3032–3041. <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.10.2025.3>
- Tambunan, C. B. S., Sukendro, & Prabowo, B. Y. (2024). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP N 1 Betara Tanjung Jabung Barat. *Indonesion Journal of Sport Science and Coaching*, 06(01), 42–53. <https://doi.org/10.22437/ijssc.v6i1.28143>
- Tumangger, M., Lubis, B., Manihuruk, D. P., Situmeang, R., Tampubolon, H. M., & Ginting, W. H. (2024). Uji Validitas Dan Reliabilitas Tes Kebugaran Siswa Indonesia pada Siswa Kelas XI SMAN 13 Medan. *MODELING: Jurnal Program Studi PGMI*, 11(1), 303–311. <https://doi.org/10.69896/modeling.v11i1.2240>
- Yudatama, G. (2021). Pengaruh Senam Bugar Muhammadiyah Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Sd Negeri Bunut Kota Sukabumi Tahun 2021. *Utile: Jurnal Kependidikan*, 7(2), 68–74. <https://doi.org/10.37150/jut.v7i2.1259>