



## **Sosialisasi Model Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) bagi MGMP PJOK Kabupaten Jayapura Tahun 2026**

**Indra Yudistira<sup>1</sup>, Miftah Fariz Prima Putra<sup>1</sup>, Muhammad Fitrah Mubarak<sup>1</sup>, Irfan Deny Octavian<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Ilmu Keolahragaan, Universitas Cenderawasih

Corresponding Author: iyudistira2023@gmail.com

---

### **Article History:**

Received: 01-08-2026

Revised: 15-08-2026

Accepted: 27-08-2026

### **Keywords:** Tes

*Kebugaran Pelajar  
Nusantara (TKPN),  
Guru MGMP PJOK,  
Kebugaran Siswa,  
Pendidikan Jasmani*

**Abstract:** *Dimensi kebugaran siswa penting untuk meningkatkan mutu Pendidikan Jasmani, namun di Kabupaten Jayapura banyak guru PJOK belum menguasai protokol tes kebugaran yang valid dan kontekstual. Kegiatan pengabdian ini bertujuan mensosialisasikan Model Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) kepada MGMP PJOK Kabupaten Jayapura, meningkatkan kapasitas guru dalam pelaksanaan dan interpretasi hasil, serta mendorong rencana penerapan di sekolah. Mitra sasaran adalah MGMP PJOK Kabupaten Jayapura yang mewakili guru SD dan SMP; peserta berjumlah 21 orang (10 guru SD, 11 guru SMP). TKPN dikeluarkan oleh pemerintah melalui Kementerian Pemuda dan Olahraga pada tahun 2022 sebagai tindak lanjut dari Peraturan Presiden tentang Desain Besar Olahraga Nasional (DBON). Metode yang digunakan dalam kegiatan PkM adalah Sosialisasi atau Pelatihan. Kegiatan pelatihan dilakukan selama 2 minggu dengan waktu pertemuan perminggu satu kali pertemuan. Direncanakan pertemuan sosialisasi secara langsung (face to face) untuk membahas kendala dalam proses penerapan TKPN dilapangan. Hasil PkM melalui TKPN peserta pengabdian pada guru olahraga menunjukkan bahwa tingkat keberhasilan melakukan simulasi tes kebugaran sangat kurang. Sehingga ini menjadi tugas utama para guru olahraga untuk meningkatkan kualitas diri kedepan menjadi pengajar olahraga yang sangat baik.*

---

© 2026 SWARNA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat

---

## **PENDAHULUAN**

Pada beberapa waktu lalu pengamatan pengusul PkM, melihat proses pembelajaran olahraga yang sedang berlangsung di sekolah yang berada di Kabupaten Jayapura, kebetulan materi yang diajarkan oleh guru olahraga adalah materi tentang kebugaran jasmani dengan item tes yang diajarkan hanya 2 item tes yaitu push-up dan sit-up. Dengan melakukan dua item tersebut banyak siswa-siswi yang belum bisa melakukannya dengan baik.

Sehingga ketika saya selesai mengamati langsung berdiskusi dan bertanya kepada guru olahraga yang sedang mengajar terkait dengan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN), jawaban dari seorang guru dia mengatakan bahwa Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) tersebut saya belum tau isi dan item tes dari terkait dengan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) tersebut. Dengan adanya Tes Kebugaran Pelajar

Nusantara (TKPN), sekolah dan pemerintah dapat mendorong partisipasi siswa dalam aktifitas fisik, siswa mungkin merasa termotivasi untuk meningkatkan kebugaran fisik mereka setelah melihat hasil dan menyadari kekurangan yang perlu diperbaiki. Dan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) juga dapat digunakan sebagai alat untuk mengukur kemajuan siswa dalam hal kebugaran fisik dari waktu ke waktu. Dengan melakukan tes secara berkala, siswa dapat melihat perkembangan mereka dalam hal kekuatan, daya tahan, Kesehatan fisik secara keseluruhan.

Perkembangan olahraga semakin pesat dan seolah tidak mampu lagi dibendung. Masyarakat pada umumnya, kian memiliki cara tersendiri untuk menikmati perkembangan olahraga. Penyajian olahraga dapat dilakukan dengan cara menampilkan pertunjukan yang mampu memberikan dampak positif bahkan memberikan ketertarikan atau magnet tersendiri bagi masyarakat. (Palmizal : 2019). Budaya hidup sehat merupakan salah satu alasan masyarakat untuk melibatkan olahraga sebagai bagian dari kehidupannya. Kesehatan memang mahal harganya, mungkin itu yang lebih tepatnya kenapa masyarakat selalu melibatkan olahraga menjadi bagian dari kehidupannya. Minat masyarakat yang sangat antusias inilah yang seharusnya menjadi pemicu semangat bagi para insan olahraga untuk memberikan sajian baru dan inovatif dalam tubuh olahraga (Palmizal : 2019).

Olahraga merupakan aktivitas yang sangat penting untuk mempertahankan kebugaran seseorang. Olahraga juga merupakan salah satu metode penting untuk mereduksi stress. Oleh karena itu, sangat dianjurkan kepada setiap orang untuk melakukan kegiatan olahraga secara rutin dan terstruktur dengan baik. Yaitu ikut serta dalam aktivitas fisik untuk mendapatkan kesenangan, dan aktivitas khusus seperti berburu atau dalam olahraga pertandingan. (Bangun Yunis. S : 159:2016).

Olahraga merupakan ilmu, secara internasional, mulai muncul pertengahan abad 20 dan di Indonesia secara resmi dibakukan melalui deklarasi ilmu olahraga tahun 1998. Beberapa akademisi dan masyarakat awam memang masih pesimis terhadap eksistensi ilmu olahraga, khususnya di Indonesia, terutama dengan melihat kajian dan wacana akademis yang masih sangat terbatas dan kurang integral. Namun sebagai suatu ilmu baru yang diakui secara luas, ilmu olahraga berkembang seiring kompleksitas permasalahan yang ada dengan ketertarikan-ketertarikan ilmiah yang mulai bergairah menunjukkan eksistensi ilmu baru ini ke arah kemapanan. (Purwadi, S.P : 2014).

Pendidikan diartikan sebagai suatu proses usaha dari manusia dewasa yang telah sadar akan kemanusiaannya dalam membimbing, melatih, mengajar dan menanamkan nilai-nilai dan dasar-dasar pandangan hidup kepada generasi muda, agar nantinya menjadi manusia yang sadar dan bertanggung jawab akan tugas-tugas hidupnya sebagai manusia, sesuai dengan sifat hakiki dan ciri-ciri kemanusiaannya. Dengan kata lain, proses Pendidikan merupakan rangkaian usaha membimbing, mengarahkan potensi hidup manusia yang berupa kemampuan dasar dan kehidupan pribadinya sebagai makhluk individu dan makhluk social serta dalam hubungannya dengan alam sekitarnya agar menjadi pribadi yang bertanggung jawab. (Jalaluddin, 9:243)

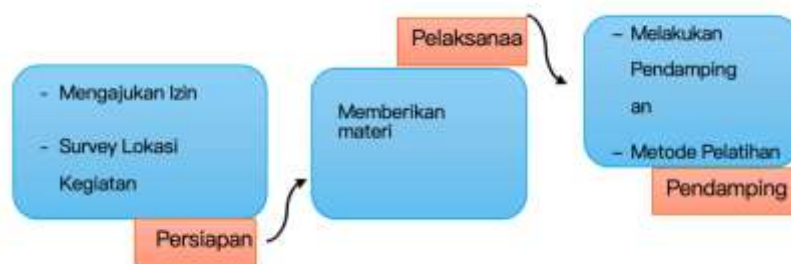
(of Sport Medicine & others, 2013) Menjelaskan pengertian kebugaran jasmani yang diambil dari definisi sehat menurut WHO yaitu, sejahtera jasmani, rohani, dan sosial: bukan saja bebas dari penyakit cacat ataupun kelemahan. Definisi ini sama artinya dengan sehat sama dengan sejahtera jasmani, rohani dan sosial ditambah bebas penyakit cacat dan kelemahan.

Tes Kebugaran Pelajar Nusantara terbagi menjadi 5 item tes yaitu : 1) Indeks Masa tubuh (IMT), 2) V Sit and Reach, 3) Sit-Up 60 Detik, 4) Squat Thrust 30 Detik, 5) Pacer

Test. Langkah selanjutnya yang kami ambil menganalisis tingkat pemahaman dan pengetahuan pelajar melalui praktek, setelah diperoleh data, maka akan diketahui bagaimana tingkatan pemahaman dan pengetahuan kebugaran jasmani pelajar, agar peneliti selanjutnya dapat melaksanakan Tindakan bimbingan dan dukungan lebih kepada guru mata pelajaran PJOK, agar guru mata pelajaran PJOK dapat memfasilitasi pelajar dalam melakukan test kebugaran pelajar nusantara. Penerapan untuk menjalankan penelitian ini, kami fokus kesubjek pelajar SD-SMP-SMA melalui guru mata pelajaran PJOK.

## METODE PELAKSANAAN

Peserta kegiatan PkM adalah Guru MGMP PJOK yang berada dilingkungan Kabupaten Jayapura, Papua. Jumlah peserta kegiatan PkM adalah 21 Guru MGMP PJOK. Selama 2 hari Bertempat Di Aula SMP YPPGI Sentani. Kegiatan dilaksanakan oleh tim pengabdian dosen dan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Cenderawasih. Secara umum, dalam kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PkM) ini digunakan metode kegiatan yaitu : (1) Pelatihan, (2) Tes, (3) Pendampingan.



Gambar 1. Metode PkM

Berikut ini adalah tahapan pelatihan yang dilakukan :

1. Pada tahapan Persiapan, pengusul PkM mengurus surat izin kegiatan agar peserta kegiatan diberikan izin mengikuti kegiatan PkM oleh Kepala Sekolah. Pengusul mensurvey lokasi untuk melakukan kegiatan PkM, menentukan lokasi kegiatan PkM dan Pengusul Menyusun materi pelatihan. Dan Pengusul PkM juga akan menjalin Kerjasama dengan penerbit jurnal nasional, agar data yang diperoleh dari guru mata pelajaran PJOK dapat dibuat menjadi artikel jurnal nasional dan menjadi buku ber-ISBN.
2. Tahap berikutnya adalah pelaksanaan pelatihan. Dalam pelatihan tersebut, ketua pengusul PkM lebih banyak berperan, yaitu dengan memberikan lima materi utama dan diberikan selama empat kali pertemuan pada peserta kegiatan PkM, kegiatan PkM dilakukan satu minggu satu kali sehingga kegiatan fase pelatihan memerlukan waktu empat minggu. Pengusul PkM memberikan penjelasan tentang pelaksanaan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) yang berupa Indeks Massa Tubuh, V Sit and Reach, Sit-Up 60 detik, Squat Thrust 30 Detik, Pacer Test yang bertujuan untuk mengetahui Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN).
3. Tahap berikutnya adalah Pendampingan. Ketua pengusul dan anggota pengusul PkM akan mendampingi peserta untuk melakukan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN). Kegiatan pendampingan dilakukan empat minggu dan setiap minggu dilakukan satu kali pertemuan antar peserta dengan pengusul PkM. Namun begitu, agar hasil kegiatan ini membuahkan hasil maksimal.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kebugaran pelajar nusantara dapat meningkat kualitas fisik, kesehatan, dan derajat kebugaran siswa menjadi lebih baik dalam proses pembelajaran olahraga sekolah. Peran Guru Olahraga yang utama dalam hal memberikan pengetahuan kepada peserta didik tentang tes kebugaran ini demi membentuk karakter pribadi peserta yang sehat secara jasmani dan rohani agar siswa bisa menerima materi teori dan praktek mata pelajaran olahraga dan mata pelajaran yang lainnya. Adapun kegiatan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) yang berupa Indeks Massa Tubuh, V Sit and Reach, Sit-Up 60 detik, Squat Thrust 30 Detik, Pacer Test.

Kegiatan pengabdian ini telah berhasil dilakukan dengan menggunakan metode pelatihan kepada MGMP PJOK Kabupaten Jayapura. Pelatihan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) yang diikuti oleh Guru Olahraga berjumlah 21 terdiri dari 13 Guru Olahraga Laki-laki, dan 8 Guru Olahraga Perempuan yang mengajar di Sekolah Menengah Pertama (SD-SMP) yang berada di Wilayah Kabupaten Jayapura.

Secara umum, peserta mengalami peningkatan pemahaman tentang konsep, prosedur, dan interpretasi hasil TKPN. Pada tahap awal, sebagian guru masih kurang yakin terhadap urutan pelaksanaan tes dan teknik pencatatan hasil. Setelah sesi sosialisasi dan simulasi, peserta mampu mengikuti prosedur dengan lebih sistematis, mulai dari pengukuran antropometri, tes kelentukan, kekuatan otot, daya tahan, hingga penentuan kategori kebugaran siswa. Temuan ini sejalan dengan hasil kegiatan pengabdian lain yang menunjukkan bahwa pelatihan TKPN dapat meningkatkan pengetahuan dan kemampuan guru dalam mengelola tes kebugaran siswa.

**Tabel 1.** Karakteristik Guru MGMP PJOK

| No           | Kelompok Peserta | Jumlah | Presentase |
|--------------|------------------|--------|------------|
| 1            | Guru PJOK SD     | 13     | 75.5%      |
| 2            | Guru PJOK SMP    | 8      | 25.5%      |
| <b>Total</b> |                  | 21     | 100%       |

Dari Tabel tersebut terlihat bahwa mayoritas peserta berasal dari jenjang SD. Komposisi ini penting karena guru SD menjadi pihak yang berperan besar dalam membangun fondasi kebugaran peserta didik sejak dini. Keterlibatan pengurus MGMP juga memperkuat peluang keberlanjutan program melalui koordinasi internal organisasi guru PJOK.

**Tabel 2.** Hasil Praktik Simulasi TKPN Guru MGMP PJOK

| Komponen TKPN         | Kelompok Peserta                          | Kategori |
|-----------------------|-------------------------------------------|----------|
| IMT/Antropometri      | Mampu melakukan pengukuran dasar          | Baik     |
| Sit and Reach         | Mampu mengikuti prosedur dengan benar     | Baik     |
| Sit UP 60 Detik       | Sebagian peserta perlu penyesuaian teknik | Cukup    |
| Squat Thrust 30 Detik | Peserta mulai memahami pencatatan skor    | Cukup    |
| Pacer Test            | Membutuhkan latihan pengelolaan lapangan  | Cukup    |

Hasil praktik menunjukkan bahwa peserta paling mudah memahami pengukuran antropometri dan sit and reach, sedangkan tes daya tahan seperti PACER membutuhkan

penguatan teknis yang lebih intensif. Kondisi ini wajar karena PACER menuntut pengaturan lapangan, ritme audio, dan pencatatan berkelanjutan. Oleh karena itu, pelatihan lanjutan tetap diperlukan agar guru mampu menerapkan seluruh rangkaian TKPN secara optimal.

Kegiatan PKM ini menunjukkan bahwa sosialisasi Model TKPN kepada MGMP PJOK Kabupaten Jayapura efektif dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan guru PJOK. Temuan tersebut selaras dengan tujuan TKPN sebagai instrumen nasional untuk memetakan kebugaran pelajar sekaligus mendorong kebiasaan olahraga secara berkelanjutan. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya bersifat transfer pengetahuan, tetapi juga menjadi langkah awal menuju implementasi kebugaran berbasis sekolah yang lebih sistematis.

Secara kualitatif, peserta menilai bahwa TKPN relevan dengan kebutuhan sekolah karena mudah dikaitkan dengan pembinaan kebugaran siswa. Namun demikian, mereka juga mencatat adanya tantangan seperti keterbatasan alat, waktu pelaksanaan, dan kondisi lapangan. Tantangan tersebut menunjukkan bahwa implementasi TKPN membutuhkan adaptasi lokal, terutama pada sekolah yang memiliki sarana terbatas. Meski begitu, struktur TKPN yang mencakup beberapa komponen kebugaran dasar tetap memungkinkan pelaksanaan bertahap sesuai kondisi sekolah.

Penguatan kapasitas guru melalui MGMP menjadi faktor penting dalam keberhasilan program. MGMP berperan sebagai wadah profesional yang memfasilitasi berbagi praktik baik, koordinasi pelaksanaan, dan evaluasi berkelanjutan. Dengan 85,4% peserta menyatakan siap menerapkan TKPN di sekolah masing-masing, potensi keberlanjutan program tergolong tinggi. Ini menunjukkan bahwa kegiatan sosialisasi tidak berhenti pada level pengetahuan, tetapi mulai membangun kesiapan implementasi nyata di lapangan. Dalam konteks pengembangan kebugaran pelajar, kondisi tersebut sangat strategis untuk mendukung pemantauan kesehatan dan aktivitas fisik siswa secara periodik.

Berikut adalah dokumentasi yang dilakukan saat kegiatan pelatihan tes dan Pendampingan kepada Guru PJOK dan siswa-siswi tes kebugaran pelajar nusantara (TKPN) kepada Guru-Guru PJOK Kabupaten Jayapura.



Gambar 2. Pelaksanaan Kegiatan

## KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui sosialisasi Model Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) bagi MGMP PJOK Kabupaten Jayapura tahun 2026 telah berjalan dengan baik, lancar, dan sesuai dengan tujuan yang ditetapkan. TKPN sebagai instrumen kebugaran pelajar yang dikembangkan untuk mendukung pemetaan kebugaran siswa dan penguatan budaya hidup aktif dinilai relevan untuk diterapkan pada konteks sekolah di Kabupaten Jayapura. Kegiatan ini berhasil meningkatkan pemahaman guru

PJOK mengenai konsep, prosedur, dan interpretasi hasil TKPN, serta memperkuat keterampilan peserta dalam praktik pelaksanaan tes di lapangan.

Guru PJOK juga memberikan respons positif terhadap materi yang disampaikan karena dianggap praktis, aplikatif, dan sesuai dengan kebutuhan pembelajaran di sekolah. Hasil ini menunjukkan bahwa sosialisasi TKPN efektif dalam membangun kapasitas guru PJOK sekaligus membuka peluang implementasi berkelanjutan di tingkat sekolah.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam kesempatan ini, kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan bantuan pembiayaan dalam pelaksanaan kegiatan PKM, Dinas Pendidikan Kabupaten Jayapura dan MGMP PJOK Kabupaten Jayapura yang telah bekerja sama dengan baik selama kegiatan berlangsung, serta para guru MGMP PJOK Kabupaten Jayapura yang telah berpartisipasi dan membantu kelancaran pelaksanaan kegiatan PKM tersebut.

### DAFTAR PUSTAKA

- Apri, A. (2012). Olahraga kebugaran jasmani sebagai suatu pengantar. Sukabina Press.
- Bangun, Y. (2016). Peran pendidikan jasmani dan olahraga pada lembaga pendidikan di Indonesia. *Jurnal Publikasi Pendidikan*, 6(1), 159-160.
- Cooper Institute. (2013). Addendum to the Fitnessgram & Activitygram test administration manual. The Cooper Institute.
- Fauzi, M. S., Cahyono, D., Naheria, N., Cahyaningrum, G. K., & Amalia, H. D. (2023). Pelatihan penerapan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara pada guru PJOK di Samarinda. *EJOIN: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(8), 796-804.
- Fukuda, D. H. (2019). Assessment for sport and athletic performance. *Human Kinetics*.
- Irianto, T. (2020). Sistem keolahragaan nasional: Landasan hukum dan implementasi.
- Jalaluddin, & Abdullah, I. (2013). *Filsafat pendidikan: Manusia, filsafat, dan pendidikan*. PT. Raja Grafindo Persada.
- Lengkana, S. A., & Muhtar, T. (2021). *Pembelajaran kebugaran jasmani*. CV. Mulia Nusantara.
- Palmizal. (2019). Manajemen olahraga: Definisi, fungsi, dan perannya pada induk olahraga. <https://repository.unja.ac.id/27451/>
- Purwadi, S. P. (2014). Pengembangan Konsep Pendidikan Jasmani dan Olahraga. *Purwadi, S. Pd*, 1-41.
- Republik Indonesia. (2005). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional.
- Republik Indonesia. (2021). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 86 Tahun 2021 tentang Desain Besar Olahraga Nasional.
- Rusli, L. (2001). *Olahraga dan etika fair play*. CV. Berdua Satutujuh Group.
- Sapto, A., Supriyadi, & Masgumelar, K. N. (2020). Model-model exercise dan aktivitas fisik untuk kebugaran jasmani anak SD. *Wineka Media*.
- Sari, D. A., & Nurrochmah, S. (2019). Survei tingkat kebugaran jasmani di sekolah menengah pertama. *Sport Science and Health*, 1(2), 132-138.
- Summaryanto, S. (2012). *Perspektif Filsafat Olahraga Dalam Mewujudkan Masyarakat Sehat. Medikora*.

- Wiriawan, O., Wibowo, S., & Kaharina, A. (2023). Sosialisasi model tes kebugaran pelajar nusantara untuk SMPN Kabupaten Nganjuk. *Journal of Community Engagement*, 1, 42-46.
- World Health Organization. (2013). Basic documents: Forty-eighth edition. WHO