

SOSIALISASI TES KEBUGARAN PELAJAR NUSANTARA DI SMP 3 SATARMESE NUSA TENGGARA TIMUR

Andhega Wijaya¹, Dewangga Yudhistira², Aprilyan Putra Bimantoro³, Shidqi Hamdi Pratama Putera⁴,

^{1,2,3,4,5}Universitas Negeri Surabaya

1andhegawijaya@unesa.ac.id ; dewanggayudhistira@unesa.ac.id ; shidqiputera@unesa.ac.id ; apriyanbimantoro@unesa.ac.id

Abstract

Community service activities (PKM) focused on the socialization and implementation of the Nusantara Student Fitness Test (TKPN) at SMP 3 Satarmese, East Nusa Tenggara, to address the literacy gap and overcome resource challenges in the 3T region. TKPN is used as a standardized instrument to measure students' physical fitness. This study used a mixed method. In-depth training successfully increased understanding of the technical implementation of TKPN in accordance with standard operating procedures (SOP) that emphasize data validity assurance. This activity resulted in an adaptive and efficient TKPN implementation model that adapts to 3T conditions, as well as recommendations for strong policies, as well as contributes to the standardization of student physical fitness measurements in remote areas.

Keywords: *Youth Athlete Development, sport science, community service*

Abstrak

Kegiatan pengabdian masyarakat (PKM) fokus pada sosialisasi serta implementasi Tes kebugaran pelajar nusantara(TKPN) di SMP 3 Satarmese, Nusa tenggara Timur dalam mengatasi kesenjangan literasi dan pemberdayaan tantangan Sumber daya di wilayah 3T. TKPN digunakan untuk instrumen yang berstandart untuk mengukur kebugaran jasmani siswa. Penelitian ini menggunakan mixed method. Pelatihan yang dilakukan secara mendalam berhasil meningkatkn pemahaman tentang teknis implementasi TKPN yang sesuai dengan standart operasional prosedur (SOP) yang menekan pada jaminan validitas data. Kegiatan ini menghasilkan model implementasi TKPN yang adaptif dan efisien menyesuaikan dengan keadaan 3T serta rekomendasi pada kebijakan yang kuat, juga kontribusi dalam standarisasi pengukuran kebugaran jasmani pelajar pada daerah terpencil.

Kata Kunci: Youth Athlete Development, sport science, pengabdian masyarakat

Submitted: 2025-11-02

Revised: 2025-11-09

Accepted: 2025-11-16

Pendahuluan

Kebugaran jasmani merepresentasikan kualitas Sumber daya manusia (SDM), konsep yang bukan hanya tertuju pada performa atlet secara fisik saja akan tetapi membahas karena secara spesifik membahas tentang kapasitas emosional,kapsitas kognitif dan produktivitas belajar siswa yang menekankan pada literatur kesehatan secara publik global (Hidasari, 2023). Pandauan pada Word Health Organisation (WHO) aktivitas yang memadai dapat dan tingkat kebugaran yang optimal sejak usia sekolah merupakan strategi dalam mencegah penyakit tidak menular di masa yang akan datang, sekaligus menyiapkan keberlangsungan hidup yang berkesinambungan(World Heath Organization (WHO), 2020). Peran pemerintah dalam mengenalkan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN). TKPN dirancang sebagai instrumen yang diakui dalam merancang dan mengevaluasi kendisi fisik para pelajar di jenjang sekolag. Dasar penggunaan TKPN pada Health-Related physical fitnes yang mengukur 5 aspek seperti Kekuatan, Daya tahan, Fleksibilitas dan Komposisi dalam tubuh (Indeks Massa Tubuh/IMT) pelajar(Kemenpora, 2024). Prinsip pengukuran ilmiah menjadikan TKPN sebagai alat untuk memetakan kondisi fisik para pelajar secara menyeluruh, Juga memberikan data yang akurat dalam merumuskan suatu kebijakan dalam meningkatkan kesehatan dan olahraga yang efisien serta terstandarisasi secara nasional(Destriana et al., 2023).

Adapun tantangan dalam mengimplementasi TKPN dilapangan seperti kesenjangan penelitian (research gap) yang nyata pada wilayah terdepan, terluar dan tertinggal (3T) seperti yang terjadi pada SMP 3 Satarmese di Kabupaten Manggarai, Provinsi Nusa Tenggara Timur (NTT). Kesenjangan yang terjadi meliputi akses informasi yang belum terstandarisasi dan pelatihan secara profesional pada guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK), jika dibandingkan dengan sekolah yang berada di kota besar (Fajaryanto et.al., 2022). Dampak kekurangan sosialisasi serta pelatihan yang kompeten, Pelaksanaan TKPN di daerah terpencil sangatlah beresiko menghasilkan data yang kurang akurat serta memiliki validitas dan kredibilitas yang rendah.

TKPN adalah instrumen yang dikembangkan dengan mengadaptasi antara tes kebugaran internasional yang terstandarisasi seperti EUROFIT dan Fitnessgram dengan tujuan agar setiap komponen memiliki kesinambungan yang kuat dengan kesehatan jangka panjang. Keterkaitan dengan penulisan ilmiah yang tertulis metodologis yang tinggi pelaksanaan tes harus dilakukan secara konsisten (reliabel), pengukuran yang dengan variabel yang benar dan dilaksanakan secara ketat, mulai dari alat hingga prosedur yang dilakukan secara sistematis untuk mencapai hasil yang sesuai dengan data (Isnaini, 2021). Protokol yang tidak dilakukan dengan prosedur yang sesuai merupakan salah satu alasan penolakan naskah ilmiah dalam jurnal bereputasi. Lebih dari itu, pelaksanaan tes harus mengedepankan etika dan (Kemenpora, 2024) keselamatan subjek sesuai dengan prosedur yang ada. Oleh karena itu, sosialisasi dalam penelitian dirancang sebagai intervensi pelatihan terstruktur secara sistematis yang bertujuan untuk mengadopsi prosedur penelitian yang standarisasi.

Memilih SMP 3 satamese di kabupaten manggarai, Provinsi NTT, sebagai studi yang dapat memberikan kontribusi empiris yang kuat dan unik karena provinsi ini sering diklasifikasikan sebagai daerah dengan tantangan pembangunan Sumber daya manusia (SDM) dan kesehatan yang kompleks, bisa ditandai dengan letak geografis kepulauan dan akses yang terbatas (Sa'o, 2023). Pelaksanaan sosialisasi menjadi krusial karena beberapa alasan: pertama, data kebugaran dari Wilayah NTT secara historis masih belum mewakili dalam basis data nasional dan global, pengumpulan data sangatlah penting untuk mengidentifikasi profil kebugaraan yang mungkin dapat dipengaruhi oleh letak geografis, seperti pola aktifitas harian siswa yang belum sesuai dengan lingkungan belum sesuai dengan prosedur TKPN (Hidasari, n.d.). kedua, keberhasilan pelaksanaan TKPN yang terstandarisasi ditengah keterbatasan sumber daya menjadikan SMP 3 Satarmese menjadi model implementasi program nasional di daerah 3T, ketiga sosialisasi yang terstruktur secara langsung akan meningkatkan kompetensi guru PJOK, memberdayakan mereka tidak hanya untuk melaksanakan tes, akan tetapi juga untuk menginterpretasikan data dan merancang program intervensi yang kontekstual serta sejalan profesionalisme pendidikan modern (Brellians Syach & Nurhidayat, 2024). Adapun tantangan sosikultural dan keterbatasan infrastruktur yang ada di satamese menjadikan kebaruan nilai penelitian ini dalam konteks literatur ilmiah.

Secara teoritis dalam mengidentifikasi masalah penelitian menetapkan tujuan yang terbagi dalam empat aspek penting yang mencakup tujuan khusus: (1) menganalisis tingkat pemahaman awal guru PJOK dan siswa mengenai konsep dan protokole TKPN sebelum sosialisasi; (2) Melaksanakan model sosialisasi dan pelatihan yang tersusun secara terstruktur untuk meningkatkan kompetensi teknis guru PJOK dalam melaksanakan, Mencatat dan interpretasi hasil TKPN yang sesuai dengan protokol standar ilmiah; (3) Mengidentifikasi secara sistematis kendala baik operasional, administrasi dan sosikultural yang dihadapi oleh guru dan siswa di SMP 3 satarmese dalam mengimplementasi TKPN; dan (4) merumuskan program jangka panjang yang mengimplementasikan TKPN yang efektif dan adaptif agar dapat diterapkan di sekolah-sekolah pada wilayah 3T.

Dilihat dari sudut pandang akademis, pelatihan ini akan menyajikan bukti secara empiris tentang efektivitas sosialisasi berbasis pelatihan dalam meningkatkan asesmen literasi dan

interater reliability diantara guru PJOK. Selain itu, dengan menyajikan data yang terstandarisasi dari wilayah terpencil, penelitian memberikan kontribusi pada kajian pendidikan kesehatan global yang menyoroti kesenjangan kesehatan (Mae et al., 2024). Secara praktis, penelitian akan menghasilkan peningkatan kualitas data sekolah, menumbuhkan rumusan kurikulum dan program kegiatan yang lebih efektif dapat membutuhkan kesadaran kesehatan siswa dan menjadi rekomendasi kuat bagi dinas pendidikan di wilayah setempat dan menjadi rekomendasi bagi dinas pendidikan setempat dalam merumuskan pelatihan guru dan pengaddaan fasilitas yang lebih terarah serta dapat mendukung pencapaian Visi pada Sumber Daya Manusia (SDM) yang unggul. Secara keseluruhan, penelitian ini mengungkapkan bagaimana desain intervensi sosialisasi yang disajikan secara metodologis, serta disesuaikan dengan keadaan SMP 3 Satarmese, NTT, dapat menjembatani antara praktik pengukuran kebugaran di tingkat sekolah yang terstandarisasi ilmiah. Model sosialisasi yang dihasilkan diharapkan tidak hanya meningkatkan kebugaran pada tingkat pelajar saja, akan tetapi meningkatkan budaya pengukuran yang akurat dan literasi di kalangan pendidik pada daerah 3T, dengan potensi yang besar.

Metode

Metode Pengabdian masyarakat ini menggunakan Implementasikan pelatihan yang terstruktur secara sistematis dengan fokus utama validitas data di daerah terpencil menggunakan pendekatan kuantitatif dan kualitatif (Mikse metod) dengan metode partisipatif serta aplikatif (Dini Astriani et al., 2021). Tujuannya meningkatkan efektivitas pelatihan yang menghubungkan antara kesenjangan literasi pengumpulan data kebugaran terkhusus pada pelajar di daerah 3T (Terdepan, Terluar Tertinggal) menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) dengan menggabungkan praktik yang terstandarisasi ilmiah.

Lokasi penelitian di SMP Negeri 3 Satermese kabupaten manggarai, provinsi Nusa Tenggara Timur (NTT) pemilihan lokasi ini dinilai sangatlah krusial. Akan tetapi pemilihan lokasi ini berfungsi untuk merepresentasikan wilayah 3T. Pemilihan lokasi ini dapat berkontribusi kuat karena ditandai dengan tantangan sumber daya manusia dan kesehatan yang kompleks. Serta menjamin bahwa hasil temuan memiliki validitas kontekstual yang sangat tinggi. Subjek penelitian meliputi guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK) dan para siswa. Pengumpulan data dilakukan melalui empat fase secara sistematis fase pertama analisis kesenjangan dengan mengumpulkan data awal menggunakan instrumen pre test. Fase kedua adalah intervensi pelatihan, dimana pada fase ini fokus utamanya pada pentapan standar operasional prosedur (SOP) TKPN yang menekankan pentingnya pra syarat pada setiap item test. Fase ketiga merupakan fase evaluasi dampak ataupun kendala yang dihadapi pada saat melakukan test pengukuran, dengan melakukan wawancara secara terstruktur. Fase keempat adalah merumuskan model pelatihan yang adaptif, efisien dan efektif, serta yang sesuai dengan kebutuhan para siswa di wilayah 3T.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat (PKM) " Sosialisasi Tes Kebugaran Pelajar Nusantara Di SMP 3 Satarmese Nusa Tenggara Timur " yang dilakukan oleh tim pengabdian pengabdian masyarakat Universitas negeri surabaya (UNESA) khususnya Fakultas ilmu keolahragaan dan kesehatan (FIKK) yang dikomandoi oleh bapak Andhega Wijaya dosen prodi pendidikan jasmani, kesehatan dan rekreasi beserta tim dengan tujuan utama untuk mengukur kebugaran pelajar pada wilayah 3T (Terdepan, terluar tertinggal) serta memberikan edukasi terhadap guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) tentang metode kegiatan pengabdian yang telah dilakukan. Mengajar yang lebih adaptif dan efisien serta mengedepankan aspek kebugaran pada siswa. Selain itu dilakukannya kegiatan ini agar instrumen tes yang dikembangkan oleh kementerian pemuda dan olahrag (Kemenpora) yang disesuaikan dengan kondisi pelajar di Indonesia (Brellians Syach &

Nurhidayat, 2024). Diharapkan dengan TKPN ini memiliki indikator tes serta dapat menjadi acuan dalam mengevaluasi hasil dari tes TKPN tersebut.

Kegiatan penelitian dilakukan secara sistematis dan terstruktur melewati empat fase utama untuk menjamin eketivitas dan ketercapain tujuan. Fase pertama menganalisa dengan melakukan pengumpulan data kuantitatif menggu intrumen pre-test untuk mengukur pemahaman awal guru PJOK dan para siswa. Intrumen tes yang digunakan difokuskan pada beberapa komponen utama seperti kesehatan, kebugaran fisik yang merupakan aspek utama TKPN yaitu muscle strengt,kardiovaskular,fleksibility,muscle endurance dan Indeks massa tubuh (IMT). Selain itu melakukan observasi langsung secara terstrukutr menggunakan chek list agar dokumentasi terimplementasi secara rinci terkait kondisi operasional, Ketersedian sarana dan pra sarana dan kondisi kultur dapat mempengaruhi pelaksanaan TKPN. Hasil data awal atau pres test sangat penting dalam memetakan kesenjangan literasi yang ada agar terfokus pada kebaruan dari modul pelatihan yang disampaikan.

Fase kedua melaksanakan sosialisasi dan pelatihan secara teknis yang mendalam. Fase ini merupakan fase inti dari TKPN dimana menitik beratkan peningkatan kompetensi guru PJOK melalui pelatihan han yang dirancang secara sistematis dan berkesinambungan. Materi yang disampaikan bukan hanya atas dasar saja, akan tetapi melakukan perbandingan secara mendalam berstandart internasional agar memberikan referensi global tentang standart pengukuran kebugaran remaja. Tahap yang krusial adalah pengenalan tenatang standart operational pelatohan TKPN, yang dimana guru harus diberikan sosialisasi secara detail tentang teknis,prosedur penggunaan alat pada setiap item tes sebagai berikut: sit and reach,sit up, squat trust, dan pacer (Progresif Kardiovaskular Endurance Run), serta pencatatan data yang akurat dan sesuai. Pelatihan ini secara spesifik membahas pentingnya interatur reliability merupakan syarat utama dalam mempuplis data kebugaran pada artikel atau jurnal bereputasi. Secara lebih lanjut,protokol keselamatan subjek (siswa) dan etika selama proses tes yang berintegrasi ke dalam standart operational dalam menjamin kegiatan berlangsung sesuai dengan prosedur penelitian.

Fase ketiga adalah Evaluasi hasil implementasi hasil pelatihan TKPN . tahap ini mengukur dampak yang dilakukan asesmen kompe tensi akhir (post test) dengan menggunakan instrumen yang sama saat pre-test. Hasil data dari pre-test dan post test selanjutnya dianalisis menggunakan metode statistik, seperti Paired T-test untuk menentukan seberapa signifikan peningkatan pemahaman teknis dan secara konseptual guru PJOK. Bersamaan dengan itu pengumpulan data melalui wawancara terstruktur dan dikusi dengan guru dan pihak sekolah. Data ini berfokus pada identifikasi kendala administrasi,operational dan kultur yang dihadapi dalam implementasi TKPN. Analisis dilakukan melalui pendekatan analisis tematik agar dapat dikatogerikan dan temuan kendala sistematis dan memberikan pemahaman secara kontekstual.

Fase keempat merupakan penyesuaian model latihan yang adaptif sesuai dengan kebutuhan serta strategis. Fase ini merupakan gabungan dari analisis kuantitatif dan kualitatif yang menjadi dasar perumusan model latihan yang mengimplementasi TKPN dalam waktu yang lama agar dilakukan secara efisien, efektif serta adaptif agar dapat diterapkan dalam sekolah yang ada pada wilayah 3T. Hasil strategis dari kegiatan ini adalah penyusunan rekomendasi kebijakan yang berkualitas dari dinas pendidikan setempat. yang mencakup pelatihan terhadap para guru yang terstandarisasi dan berpedoman pada fasilitas yang sesuai dengan keadaan yang ada. Integrasi data dan kualitas penulisan ilmiah merupakan fokus pada prosedur yang diimplementasikan agar data yang dihasilkan memiliki validitas tinggi,pada akhirnya memiliki bukti yang kuat serta berstandart international agar siap untuk di pulikasi baik jurnal nasional maupun international.

Kesimpulan

Kesimpulan Kegiatan pengabdian Masyarakat (PKM) sosialisasi tes kebugaran pelajar nusantara (TKPN) di SMP 3 satarmese Nusa tenggara timur, bertujuan untuk mengukur kebugaran siswa pada wilayah 3T serta meningkatkan kompetensi guru PJOK. Tim pengabdian masyarakat (PKM) Unesa yang di dalamnya ada beberapa Item tes (sit and reach, sit up dan lain lain) serta keselamatan dan etika yang dilihat dari data tes kebugaran.

Selain sosialisasi dan pelatihan, PKM menghasilkan data kebugaran siswa yang memiliki validitas tinggi. Hasil kegiatan adalah penyusunan rekomendasi kebijakan yang bertujuan untuk memaksimalkan implementasi TKPN yang berkelanjutan di sekolah di daerah 3T, yang berfokus pada kualitas dan validitas data untuk publikasi ilmiah.

Daftar Pustaka

- Brellians Syach, M. R., & Nurhidayat, N. (2024). Tingkat kebugaran jasmani siswa putra usia 13-15 Tahun. *Jurnal Porkes*, 7(1), 71–83. <https://doi.org/10.29408/porkes.v7i1.25052>
- Destriana, D., Aryanti, S., Destriani, D., Syamsuramel, S., Ramadhan, A., Nanda, F. A., & Lestari, R. (2023). Pendampingan dan Bimbingan Teknis Tes Kebugaran Pelajar Nusantara Pada Guru PJOK di Kabupaten Lahat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 1(9). <https://doi.org/10.59837/jpmba.v1i9.451>
- Dini Astriani et.all. (2021). Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat. Dini Astriani.
- Fajaryanto et.all. (2022). Hasil Penerapan TKPN pad siswa Rejomulyo Kacamatan Kras Kabupaten Kediri (Vol. 3). <http://jurnal.icjambi.id/index.php/sprinter/index>
- Hidasari, F. P. (n.d.). Pengukuran Physical Fitness Remaja Di Kota Pontianak Menggunakan Instrumen TKPN Measurment Of Youth Physical Fitness In Pontianak City Using TKPN Instruments. *Journal Physical Health Recreation*, 3(2). <https://doi.org/10.55081/jphr.v1i2>
- Hidasari, F. P. (2023). Pengukuran Physical Fitness Remaja Di Kota Pontianak Menggunakan Instrumen TKPN Measurment Of Youth Physical Fitness In Pontianak City Using TKPN Instruments. *Journal Physical Health Recreation*, 3(2). <https://doi.org/10.55081/jphr.v1i2>
- Isnaini, alfarizi, mulyan. (2021). Survei Minat Dan Motivasi Masyarakat Mengikuti Fun Race And Trail Run Di Masa New Normal Di Kawasan Pariwisata Sembalun Lombok Timur Nusa Tenggara Barat. <http://ejournal.mandalanursa.org/index.php/JIME/index>
- Kemenpora. (2024). Pedoman Tes Kebugaran Pelajar Nusantara.
- Mae, R. M., Jecson Palinata, Y., Baun, A., & Leko, J. J. (2024). JURNAL MEDIA INFORMATIKA [JUMIN] Model Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) Bagi Siswa SMP Kristen 2 Mollo Utara.
- Sa'o, S. et. all. (2023). Peningkatan Kompetensi Profesional Guru SMA di Daerah 3T Melalui Pelatihan Penyusunan Laporan Penelitian Tindakan Kelas. *Jurnal Pengabdian UNDIKMA*, 4(1), 131. <https://doi.org/10.33394/jpu.v4i1.6512>
- World Heath Organization (WHO). (2020).