

## **APPLICATION OF PHYSICAL FITNESS TESTS TO GRADE 7 STUDENTS AT SMPN 5 TANGGUL JEMBER.**

## **PENERAPAN TES KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA KELAS 7 SMPN 5 TANGGUL JEMBER**

**Regita Cahaya Maharani<sup>1\*</sup>, Ahmad Sulaiman<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>: Program Pendidikan Olaharaga, Universitas Muhammadiyah Jember, Indonesia

Email: ree.gitaa19@gmail.com<sup>1\*</sup>, ahmadsulaiman@unmuhjember.ac.id<sup>2</sup>

\*Penulis koresponden

**NO WhatssApp Aktiv Penulis (Wajib di isi): 081234567890**

**Recieve:24 December 2024**

**Reviewed: 3 Januari 2025**

**Accepted: 3 March 2025**

**Abstract:** *This community service activity was carried out at SMPN 5 Tanggul, Jember, with the aim of providing training and measuring the physical fitness level of 7th grade students. Physical fitness refers to a person's physical ability to perform daily activities without excessive fatigue while maintaining sufficient energy reserves. However, initial observations indicated that most students had relatively low fitness levels due to limited physical activity and a lack of adequate sports facilities at school. This program was implemented through the application of a physical fitness test consisting of ball throw and catch, sit-ups, standing jump, t-test, beep test, and measurements of height and weight. The results showed that the average fitness level of students was classified as moderate, with male students generally performing better than female students. Several problems arose during the program, including low student motivation, lack of initial understanding of test procedures, and limited school sports facilities. Through this program, students not only learned about their physical fitness levels but also gained direct education on the importance of maintaining physical fitness. This community service provided a valuable contribution through the application of experiential learning, where students actively participated in both the fitness assessment process and the reflection on their own physical condition. It is expected that this program will encourage students to adopt sustainable active lifestyles both at school and at home..*

**Keyword:** *Physical Fitness, Physical Test, Junior High School Students, Community Service, Physical Activity*

**Abstrak.** Pengabdian ini dilaksanakan di SMPN 5 Tanggul, Jember, dengan tujuan memberikan pelatihan sekaligus pengukuran tingkat kebugaran jasmani siswa kelas 7. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan fisik seseorang dalam menjalankan aktivitas sehari-hari tanpa kelelahan berlebihan dan tetap memiliki cadangan energi. Namun, observasi awal menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat kebugaran yang cenderung rendah akibat minimnya aktivitas fisik dan kurangnya sarana pendukung di sekolah. Kegiatan pengabdian ini dilakukan melalui penerapan tes kebugaran jasmani yang terdiri dari lempar tangkap bola, sit up, standing jump, t-test, beep test, serta pengukuran tinggi dan berat badan. Hasil menunjukkan bahwa rata-rata kebugaran jasmani siswa berada pada kategori sedang, dengan kemampuan siswa laki-laki cenderung lebih baik dibandingkan perempuan. Permasalahan yang muncul selama kegiatan meliputi rendahnya motivasi siswa, kurangnya pemahaman awal tentang teknis pelaksanaan tes, serta keterbatasan fasilitas olahraga di sekolah. Melalui kegiatan ini, siswa tidak hanya mengetahui tingkat kebugarannya, tetapi juga memperoleh edukasi langsung mengenai pentingnya menjaga kebugaran jasmani. Pengabdian ini memberikan kontribusi berupa pendekatan pembelajaran berbasis pengalaman, di mana siswa terlibat langsung dalam proses pengukuran dan refleksi terhadap kondisi fisiknya sendiri. Diharapkan kegiatan

ini dapat mendorong siswa membentuk kebiasaan hidup aktif secara berkelanjutan di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah.

**Keyword:** Kebugaran Jasmani, Tes Fisik, Siswa SMP, Pengabdian Masyarakat, Aktivitas Fisik.

Copyright © 2024, Penulis (Regita Cahaya Maharani, Ahmad Sulaiman)

 [doi:10.32528/jhce.v3i1.2795](https://doi.org/10.32528/jhce.v3i1.2795)



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

## PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan fisik seseorang dalam melakukan aktivitas fisik sehari-hari tanpa merasakan kelelahan berlebihan dan tetap memiliki energi cadangan untuk aktivitas lainnya. Kebugaran jasmani mencakup berbagai komponen penting, seperti kekuatan otot, daya tahan tubuh, fleksibilitas, dan komposisi tubuh (Asri, 2019). Kondisi kebugaran jasmani yang baik sangat diperlukan oleh siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP), khususnya siswa kelas 7 yang berada dalam masa pertumbuhan pesat. Pada masa ini, kebutuhan akan aktivitas fisik yang teratur menjadi sangat penting untuk menunjang perkembangan fisik, kesehatan, serta daya konsentrasi siswa selama proses belajar mengajar di sekolah.

Namun, hasil observasi awal di SMPN 5 Tanggul menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kelas 7 memiliki tingkat kebugaran jasmani yang beragam dan cenderung rendah. Hal ini disebabkan oleh minimnya kebiasaan berolahraga, rendahnya kesadaran siswa tentang pentingnya aktivitas fisik, serta keterbatasan fasilitas olahraga yang memadai di sekolah. Lebih jauh lagi, SMPN 5 Tanggul yang berlokasi di wilayah Desa Selokdakon, Kecamatan Tanggul, Kabupaten Jember, juga tergolong sebagai sekolah yang belum berkembang secara optimal dalam mendukung kegiatan olahraga dan kesehatan siswa. Beberapa siswa mengaku enggan mengikuti kegiatan fisik, dengan alasan malas, tidak suka olahraga, hingga merasa tidak percaya diri. Rendahnya minat ini diperparah oleh minimnya edukasi tentang pentingnya menjaga kebugaran jasmani, baik di lingkungan sekolah maupun keluarga. Kondisi ini berpotensi berdampak negatif bagi kesehatan fisik dan mental siswa, serta dapat menghambat prestasi belajar mereka (Najib et al., 2021).

Melihat fenomena tersebut, diperlukan upaya nyata berupa penerapan tes kebugaran jasmani yang tidak hanya berfungsi sebagai alat ukur kemampuan fisik siswa, tetapi juga sebagai sarana edukasi langsung mengenai pentingnya menjaga kebugaran tubuh. Tes kebugaran jasmani yang diterapkan dalam kegiatan ini meliputi beberapa komponen pengukuran, yaitu lempar tangkap bola, sit up, standing jump, t-test, beep test, serta pengukuran tinggi dan berat badan. Melalui kegiatan ini, siswa diajak untuk mengenali kondisi fisiknya masing-masing sekaligus memahami bahwa menjaga kebugaran jasmani adalah bentuk investasi kesehatan jangka panjang yang mendukung produktivitas belajar dan aktivitas harian mereka. Hasil tes ini juga didokumentasikan dan dilaporkan ke laman resmi [tksi.kemdikbud.go.id](https://tksi.kemdikbud.go.id) sebagai bentuk pemantauan capaian kebugaran siswa.

Permasalahan yang muncul selama proses kegiatan ini mencakup rendahnya motivasi siswa, kesulitan dalam memahami teknis pelaksanaan tes, serta ketidakdisiplinan sebagian siswa dalam mengikuti arahan penguji. Selain itu, keterbatasan sarana olahraga yang memadai di sekolah juga menjadi tantangan tersendiri dalam memastikan semua tes berjalan sesuai standar yang diharapkan. Kendala-kendala tersebut memperlihatkan bahwa sekolah membutuhkan pendekatan yang lebih efektif, mulai dari sosialisasi yang lebih intensif, pemberian edukasi yang berkelanjutan mengenai manfaat olahraga bagi kesehatan, hingga penciptaan lingkungan sekolah yang mendukung gaya hidup aktif.

Dari kegiatan pengabdian ini terletak pada pendekatan yang tidak sekadar mengukur kebugaran siswa melalui tes fisik, melainkan juga mengintegrasikan kegiatan ini sebagai sarana pembelajaran kontekstual di mana siswa mendapatkan pengalaman langsung tentang bagaimana menjaga kebugaran tubuh. Siswa tidak hanya menjadi objek tes, tetapi juga subjek yang diajak berpikir kritis tentang kondisi fisiknya sendiri. Dengan metode seperti ini, siswa diharapkan tidak hanya mendapatkan data kebugaran semata, tetapi juga terdorong

untuk melakukan perubahan perilaku ke arah yang lebih sehat secara mandiri. Hal ini sejalan dengan konsep pendidikan kesehatan berbasis pengalaman (*experiential learning*), di mana siswa belajar dari keterlibatan langsung dalam aktivitas yang relevan dengan kehidupan sehari-hari (Pranata & Kumaat, 2022).

### **METODE KEGIATAN**

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di SMPN 5 Tanggul, yang terletak di Desa Selokdakon, Kecamatan Tanggul, Kabupaten Jember, Provinsi Jawa Timur. Sasaran utama kegiatan ini adalah peserta didik kelas 7, dengan total jumlah peserta sebanyak 35 siswa yang terdiri dari laki-laki dan perempuan. Pemilihan kelas 7 sebagai target program didasarkan pada pertimbangan bahwa siswa pada jenjang ini berada pada masa awal remaja, di mana kondisi fisik dan kebiasaan aktivitas olahraga sedang terbentuk dan membutuhkan pembiasaan gaya hidup sehat sejak dini (Najib et al., 2021).

Pengabdian ini dilakukan melalui pendekatan partisipatif, yaitu melibatkan siswa secara aktif mulai dari tahap pengenalan konsep kebugaran jasmani, simulasi pelaksanaan tes, hingga pencatatan hasil secara mandiri. Pendekatan ini bertujuan agar peserta didik tidak sekadar menjadi objek kegiatan, tetapi juga memiliki pemahaman praktis mengenai manfaat menjaga kebugaran tubuh. Selain itu, guru pendidikan jasmani di sekolah dilibatkan sebagai fasilitator pendamping untuk memastikan kegiatan berjalan sesuai dengan kondisi sekolah dan karakteristik siswa.

Pengumpulan data dilakukan secara langsung selama kegiatan berlangsung, menggunakan metode pengukuran kebugaran jasmani yang mengacu pada standar Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (Kemdikbudristek). Instrumen yang digunakan mencakup serangkaian tes fisik yang telah disesuaikan dengan kemampuan siswa SMP, di antaranya tes lempar tangkap bola, sit up, standing jump, t-test, dan beep test. Sebelum kegiatan dimulai, tim pengabdian membagikan daftar hadir sekaligus mencatat data diri peserta sebagai identitas awal dalam pengolahan hasil.

Setiap rangkaian tes diawali dengan penjelasan singkat tentang tata cara pelaksanaan, dilanjutkan dengan demonstrasi langsung oleh tim penguji. Hal ini bertujuan agar peserta memahami teknik pelaksanaan secara benar serta mengurangi risiko kesalahan saat tes berlangsung. Peralatan yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi bola kasti, stopwatch, meteran pengukur, serta kun atau penanda lintasan untuk tes t-test dan beep test. Pemilihan alat-alat tersebut didasarkan pada standar tes kebugaran jasmani yang umum diterapkan di lingkungan sekolah (Pranata & Kumaat, 2022).

Pelaksanaan setiap jenis tes dilakukan secara bergantian dengan pengawasan ketat dari tim pengabdian dan guru pendamping. Hasil pengukuran dari masing-masing tes dicatat langsung dalam lembar observasi yang telah disiapkan. Setelah seluruh rangkaian selesai, data hasil tes direkap dan dilaporkan melalui situs [tksi.kemdikbud.go.id](https://tksi.kemdikbud.go.id) sebagai bentuk dokumentasi capaian kebugaran siswa.

Untuk menjaga validitas dan reliabilitas data, penguji memastikan bahwa setiap instruksi dipahami secara utuh oleh peserta sebelum tes dimulai. Jika terdapat siswa yang belum memahami prosedur, penguji memberikan penjelasan tambahan secara individual. Dengan metode yang terstruktur seperti ini, diharapkan hasil yang diperoleh mencerminkan kondisi kebugaran jasmani peserta secara objektif dan dapat menjadi acuan dalam perencanaan program peningkatan aktivitas fisik di sekolah.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan tes kebugaran jasmani yang dilaksanakan di SMPN 5 Tanggul melibatkan 35 siswa kelas 7 yang terdiri dari siswa laki-laki dan perempuan. Kegiatan berlangsung pada jam pelajaran pendidikan jasmani di bawah pendampingan langsung guru olahraga serta tim pengabdian. Sebelum kegiatan dimulai, setiap peserta terlebih dahulu mengisi daftar hadir dan memberikan data diri sebagai identitas awal.

Tahap pertama, yaitu pengenalan prosedur pelaksanaan tes kebugaran, disampaikan melalui penjelasan lisan dan demonstrasi teknis oleh tim penguji. Siswa diperlihatkan cara melakukan masing-masing jenis tes secara benar, meliputi tes lempar tangkap bola, sit up, standing jump, t-test, dan beep test. Penjelasan ini bertujuan agar seluruh peserta memahami dengan baik alur kegiatan yang akan dilakukan.



**(Gambar 1: Pengambilan data)**

Setelah itu, setiap siswa mengikuti rangkaian tes secara bergantian. Proses pengukuran dilakukan dengan pendampingan ketat guna memastikan hasil yang diperoleh benar-benar merepresentasikan kemampuan siswa. Hasil dari tiap tes langsung dicatat oleh tim pengabdian dalam lembar observasi yang telah disiapkan sebelumnya.



**(Gambar 2: Persiapan pelaksanaan tes)**



**(Gambar 3: Pelaksanaan Tes)**

Hasil pengukuran menunjukkan bahwa kemampuan kebugaran siswa kelas 7 SMPN 5 Tanggul bervariasi. Beberapa siswa mampu menunjukkan performa yang baik, terutama pada tes lempar tangkap bola dan sit up. Namun, hasil berbeda terlihat pada tes beep test yang cenderung menunjukkan rendahnya daya tahan kardiorespirasi sebagian besar siswa. Hasil ini mengindikasikan bahwa kebiasaan aktivitas fisik yang berkelanjutan masih sangat minim di kalangan siswa (Najib et al., 2021).

| Tabel 1: Hasil Pengujian Lempar Tangkap Bola |            |               |                              |                 |                       |                |                   |                   |                  |  |
|----------------------------------------------|------------|---------------|------------------------------|-----------------|-----------------------|----------------|-------------------|-------------------|------------------|--|
| No                                           | Nama Siswa | Jenis Kelamin | Lempar Tangkap Bola (Jumlah) | Sit Up (Jumlah) | Standing Jump (Meter) | T-Test (Detik) | Beep Test (Level) | Tinggi Badan (cm) | Berat Badan (kg) |  |
| 1                                            | Siswa 1    | L             | 9                            | 18              | 1,85                  | 12,3           | 5                 | 150               | 45               |  |
| 2                                            | Siswa 2    | P             | 8                            | 15              | 1,72                  | 13,1           | 4                 | 145               | 43               |  |
| 3                                            | Siswa 3    | L             | 10                           | 17              | 1,90                  | 12,0           | 6                 | 152               | 47               |  |
| 4                                            | Siswa 4    | P             | 7                            | 14              | 1,65                  | 14,0           | 4                 | 148               | 44               |  |
| 5                                            | Siswa 5    | L             | 8                            | 16              | 1,80                  | 12,7           | 5                 | 150               | 46               |  |
| 6                                            | Siswa 6    | L             | 9                            | 19              | 1,88                  | 12,5           | 5                 | 153               | 48               |  |
| 7                                            | Siswa 7    | P             | 6                            | 14              | 1,60                  | 14,2           | 3                 | 147               | 43               |  |
| 8                                            | Siswa 8    | L             | 9                            | 17              | 1,85                  | 12,3           | 5                 | 150               | 46               |  |
| 9                                            | Siswa 9    | P             | 7                            | 13              | 1,62                  | 14,5           | 3                 | 146               | 42               |  |
| 10                                           | Siswa 10   | L             | 10                           | 18              | 1,92                  | 12,1           | 6                 | 154               | 49               |  |
| 11                                           | Siswa 11   | P             | 7                            | 15              | 1,66                  | 14,0           | 4                 | 148               | 44               |  |
| 12                                           | Siswa 12   | L             | 8                            | 16              | 1,78                  | 12,8           | 5                 | 151               | 45               |  |
| 13                                           | Siswa 13   | P             | 6                            | 13              | 1,59                  | 14,6           | 3                 | 145               | 42               |  |
| 14                                           | Siswa 14   | L             | 9                            | 18              | 1,85                  | 12,3           | 5                 | 150               | 46               |  |
| 15                                           | Siswa 15   | P             | 8                            | 14              | 1,68                  | 14,1           | 4                 | 147               | 43               |  |
| 16                                           | Siswa 16   | L             | 10                           | 17              | 1,90                  | 12,0           | 6                 | 152               | 48               |  |
| 17                                           | Siswa 17   | P             | 7                            | 13              | 1,64                  | 14,3           | 3                 | 146               | 42               |  |
| 18                                           | Siswa 18   | L             | 8                            | 16              | 1,79                  | 12,9           | 5                 | 150               | 47               |  |
| 19                                           | Siswa 19   | P             | 6                            | 14              | 1,60                  | 14,4           | 3                 | 145               | 41               |  |
| 20                                           | Siswa 20   | L             | 9                            | 19              | 1,87                  | 12,4           | 5                 | 153               | 49               |  |
| 21                                           | Siswa 21   | P             | 8                            | 15              | 1,70                  | 13,9           | 4                 | 148               | 44               |  |
| 22                                           | Siswa 22   | L             | 10                           | 17              | 1,91                  | 12,2           | 6                 | 154               | 50               |  |
| 23                                           | Siswa 23   | P             | 7                            | 13              | 1,63                  | 14,2           | 3                 | 146               | 43               |  |
| 24                                           | Siswa 24   | L             | 8                            | 16              | 1,80                  | 12,8           | 5                 | 150               | 46               |  |
| 25                                           | Siswa 25   | P             | 6                            | 14              | 1,58                  | 14,5           | 3                 | 145               | 42               |  |
| 26                                           | Siswa 26   | L             | 9                            | 18              | 1,86                  | 12,3           | 5                 | 150               | 45               |  |
| 27                                           | Siswa 27   | P             | 7                            | 15              | 1,66                  | 14,1           | 4                 | 148               | 44               |  |
| 28                                           | Siswa 28   | L             | 10                           | 17              | 1,92                  | 12,0           | 6                 | 152               | 48               |  |
| 29                                           | Siswa 29   | P             | 7                            | 14              | 1,65                  | 14,0           | 3                 | 147               | 43               |  |
| 30                                           | Siswa 30   | L             | 8                            | 16              | 1,78                  | 12,7           | 5                 | 151               | 46               |  |
| 31                                           | Siswa 31   | P             | 6                            | 13              | 1,60                  | 14,5           | 3                 | 146               | 42               |  |
| 32                                           | Siswa 32   | L             | 9                            | 19              | 1,85                  | 12,2           | 5                 | 153               | 49               |  |
| 33                                           | Siswa 33   | P             | 8                            | 15              | 1,70                  | 13,8           | 4                 | 148               | 44               |  |
| 34                                           | Siswa 34   | L             | 10                           | 17              | 1,90                  | 12,1           | 6                 | 154               | 50               |  |
| 35                                           | Siswa 35   | P             | 7                            | 13              | 1,60                  | 14,5           | 3                 | 146               | 42               |  |

Sumber: data diolah

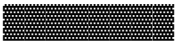
data hasil tes kebugaran jasmani siswa kelas 7 SMPN 5 Tanggul berdasarkan tabel rekapitulasi yang telah disusun sebelumnya. Visualisasi ini dalam bentuk diagram batang untuk memperlihatkan perbandingan performa siswa pada beberapa aspek tes kebugaran:

Tabel 2: Rata-rata Hasil Lempar Tangkap Bola, Sit Up, dan Beep Test

| Aspek Tes           | Rata-rata Hasil |
|---------------------|-----------------|
| Lempar Tangkap Bola | 8 tangkapan     |
| Sit Up              | 15 kali         |
| Beep Test           | Level 4         |

Sumber: data diolah

#### Diagram Batang: Perbandingan Rata-rata Hasil Tes Kebugaran Jasmani

Lempar Tangkap Bola:  (8 tangkapan)

Sit Up:  (15 kali)

Beep Test:  (Level 4)

Keterangan:

- Lempar tangkap bola mengukur koordinasi mata dan tangan.
- Sit up mengukur kekuatan otot perut.
- Beep test mengukur daya tahan kardiorespirasi.

#### Tabel 3: Distribusi Jarak Standing Jump (Meter)

| Rentang Jarak (Meter) | Jumlah Siswa |
|-----------------------|--------------|
| < 1,70                | 8 siswa      |
| 1,70 - 1,80           | 15 siswa     |
| > 1,80                | 12 siswa     |

Sumber: data diolah

#### Diagram Batang: Distribusi Hasil Standing Jump Siswa

< 1,70 m:  (8 siswa)

1,70 - 1,80 m:  (15 siswa)

> 1,80 m:  (12 siswa)

Keterangan:

- Standing jump mengukur kekuatan eksplosif otot tungkai.
- Sebagian besar siswa berada di rentang tengah, mencerminkan kemampuan kekuatan kaki yang cukup, meski belum optimal.

#### Tabel 4: Rata-rata Hasil T-Test (Kecepatan dalam Detik)

| Jenis Kelamin | Rata-rata Waktu (Detik) |
|---------------|-------------------------|
| Laki-laki     | 12,3 detik              |
| Perempuan     | 14,1 detik              |

Sumber: data diolah

#### Diagram Batang: Perbandingan Rata-rata Hasil T-Test Berdasarkan Jenis Kelamin

Laki-laki:  (12,3 detik)

Perempuan:  (14,1 detik)

Keterangan:

- T-Test mengukur kelincahan siswa.
- Siswa laki-laki menunjukkan hasil yang lebih baik dibandingkan siswa perempuan.

Dari hasil visualisasi tersebut, terlihat bahwa siswa SMPN 5 Tanggul secara umum memiliki tingkat kebugaran yang sedang. Rata-rata hasil tes masih cukup jauh dari standar ideal kebugaran jasmani yang dianjurkan untuk usia remaja menurut Prasetio et al. (2018). Rendahnya daya tahan (beep test) dan kelincahan (T-Test) menunjukkan bahwa aktivitas fisik harian siswa masih belum optimal.

Selain itu, kesenjangan hasil antara siswa laki-laki dan perempuan juga terlihat cukup signifikan terutama pada aspek kecepatan dan kekuatan. Hal ini sejalan dengan penelitian Pranata & Kumaat (2022) yang menyatakan bahwa kebiasaan aktivitas fisik remaja laki-laki umumnya lebih aktif dibandingkan remaja perempuan, sehingga berdampak pada perbedaan performa fisik saat tes kebugaran jasmani.

Permasalahan yang teridentifikasi selama kegiatan antara lain rendahnya motivasi siswa dalam mengikuti tes secara sungguh-sungguh. Beberapa siswa tampak kurang antusias dan melaksanakan tes hanya sekadar formalitas, terutama pada tes yang memerlukan ketahanan fisik seperti beep test. Selain itu, pemahaman teknis yang kurang matang juga mempengaruhi hasil tes, di mana masih ada siswa yang salah memahami instruksi meskipun demonstrasi telah diberikan sebelumnya. Kondisi ini menunjukkan bahwa budaya hidup aktif dan kesadaran menjaga kebugaran masih belum tertanam kuat di lingkungan sekolah tersebut.

Hasil kegiatan ini memperkuat temuan Prasetio et al. (2018) yang menyatakan bahwa kebugaran jasmani siswa SMP sangat dipengaruhi oleh kebiasaan aktivitas fisik sehari-hari dan indeks massa tubuh (IMT). Dalam penelitian tersebut, siswa dengan IMT normal cenderung memiliki skor kebugaran yang lebih baik dibandingkan siswa dengan IMT di atas atau di bawah normal. Fenomena serupa juga ditemukan di SMPN 5 Tanggul, di mana siswa dengan berat badan ideal menunjukkan performa lebih baik pada tes yang berhubungan dengan daya tahan dan kekuatan otot.

Penelitian lain oleh Sakti Rumpoko et al. (2022) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat aktivitas fisik yang terjadwal secara rutin cenderung memiliki tingkat kebugaran lebih baik dibandingkan mahasiswa yang jarang berolahraga. Hal ini semakin memperkuat bahwa keberlanjutan aktivitas fisik sejak usia remaja sangat berkontribusi pada pembentukan kebugaran jasmani yang optimal. Sayangnya, budaya tersebut belum terbentuk secara konsisten di SMPN 5 Tanggul, yang ditunjukkan dengan rendahnya motivasi dan kesadaran siswa terhadap pentingnya kebugaran.

Perbandingan ini menunjukkan bahwa hasil kegiatan pengabdian di SMPN 5 Tanggul sejalan dengan temuan-temuan sebelumnya, yang menegaskan bahwa kebugaran jasmani pada siswa usia remaja tidak hanya dipengaruhi oleh faktor biologis semata, tetapi juga dipengaruhi gaya hidup, dukungan lingkungan, serta edukasi yang diterima (Pranata & Kumaat, 2022).

Melalui tes kebugaran jasmani ini, siswa tidak hanya mendapatkan gambaran tentang kondisi fisiknya sendiri, tetapi juga mulai memahami bahwa kebugaran bukan sekadar kebutuhan saat tes saja, melainkan sebagai bagian penting dari gaya hidup sehat yang harus dijaga secara konsisten.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan tes kebugaran jasmani yang dilakukan pada siswa kelas 7 SMPN 5 Tanggul, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa secara umum berada pada kategori sedang. Hasil ini terlihat dari capaian rata-rata tes fisik yang menunjukkan bahwa kemampuan motorik dasar seperti koordinasi (lempar tangkap bola) dan kekuatan otot perut (sit up) cukup baik, namun pada aspek daya tahan kardiorespirasi (beep test) dan kelincahan (t-test) masih menunjukkan keterbatasan. Performa siswa laki-laki cenderung lebih baik dibandingkan siswa perempuan, khususnya pada tes yang memerlukan kecepatan dan kekuatan eksplosif, yang mengindikasikan adanya perbedaan kebiasaan aktivitas fisik antara kedua kelompok tersebut.

Permasalahan utama yang ditemukan selama kegiatan meliputi rendahnya motivasi siswa dalam mengikuti kegiatan fisik secara optimal, minimnya pemahaman awal terhadap tata cara tes kebugaran, serta keterbatasan fasilitas pendukung yang memadai di sekolah. Faktor-faktor tersebut menunjukkan bahwa budaya hidup sehat dan aktif di lingkungan sekolah belum sepenuhnya terbentuk, yang berpotensi berpengaruh pada perkembangan fisik dan kesehatan siswa jangka panjang. Kondisi ini sejalan dengan temuan Najib et al. (2021), yang menyatakan bahwa tingkat kebugaran siswa sangat dipengaruhi oleh kebiasaan olahraga rutin yang terintegrasi dalam kegiatan sekolah maupun di luar sekolah.

Sebagai upaya tindak lanjut, disarankan beberapa langkah strategis untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa di SMPN 5 Tanggul, di antaranya:

1. Peningkatan Edukasi tentang Pentingnya Kebugaran Jasmani: Sekolah diharapkan menyelenggarakan kegiatan sosialisasi dan edukasi yang bersifat rutin untuk menanamkan kesadaran bahwa kebugaran jasmani merupakan kebutuhan pokok yang berdampak langsung pada kesehatan, konsentrasi belajar, serta prestasi akademik siswa (Pranata & Kumaat, 2022).
2. Optimalisasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani: Guru olahraga dapat menyisipkan materi praktis tentang tes kebugaran jasmani dalam pembelajaran, serta memberikan contoh latihan kebugaran yang bisa dilakukan siswa secara mandiri di rumah, seperti latihan aerobik ringan, peregangan, dan permainan aktif yang menyenangkan.
3. Pengadaan dan Perbaikan Fasilitas Olahraga Sekolah: Pemerintah daerah dan pihak sekolah diharapkan dapat menyediakan sarana dan prasarana olahraga yang layak, seperti lapangan olahraga multifungsi, lintasan lari sederhana, serta peralatan kebugaran yang sesuai standar pendidikan jasmani di tingkat SMP (Prasetio et al., 2018).
4. Penerapan Program Sekolah Sehat dan Aktif: Sekolah dapat mengembangkan program khusus, seperti "Jumat Sehat" atau "Gerakan 10 Menit Peregangan di Kelas," yang melibatkan seluruh siswa dan guru untuk membiasakan aktivitas fisik sederhana sebagai bagian dari rutinitas harian.

Dengan adanya rekomendasi tersebut, diharapkan hasil tes kebugaran di masa mendatang akan mengalami peningkatan secara signifikan. Lebih dari itu, tumbuhnya kesadaran siswa tentang pentingnya menjaga kebugaran sejak usia dini diharapkan mampu menciptakan generasi yang sehat, produktif, dan berkualitas di masa depan

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Tim pelaksana kegiatan menyampaikan apresiasi dan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada Universitas Muhammadiyah Jember yang telah memberikan dukungan penuh dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini hingga dapat tersusun menjadi artikel ilmiah. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Kepala Sekolah, guru Pendidikan Jasmani, serta seluruh siswa kelas 7 SMPN 5 Tanggul yang telah berpartisipasi aktif dan mendukung jalannya kegiatan ini. Harapan kami, hasil dari kegiatan ini dapat memberikan manfaat nyata bagi peningkatan kebugaran jasmani siswa serta menjadi dasar pengembangan program pembiasaan hidup sehat di lingkungan sekolah..

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Asri. (2019). Tinjauan Pustaka Kebugaran Jasmani. Poltekas Denpasar, 8–25. Diakses dari <http://eprints.uny.ac.id/9414/3/BAB%20%20-%2010604227208.pdf>
- Najib, M., Satria, D., Mahfud, I., & Surahman, A. (2021). Pelatihan Penerapan Aplikasi Tes Kebugaran Jasmani Pada Ekstrakurikuler Olahraga SMK Pelita Pesawaran. *Journal of Technology and Social for Community Service*, 2(2), 108–112.
- Pranata, D., & Kumaat, N. (2022). Pengaruh Olahraga Dan Model Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Remaja: Literature Review. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*, 10(02), 107–116. Diakses dari <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/45189>
- Prasetio, E., Sutisya, A., Ilahi, B. R., & Defliyanto, D. (2018). Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Pada Siswa SMP Negeri 29 Bengkulu Utara. *Kinestetik*, 2(2), 166–172. <https://doi.org/10.33369/jk.v2i2.8738>
- Sakti Rumpoko, S., Dwi Jayanti, K., Febrianti, R., Rohman Hakim, A., Sunjoyo, S., & Septi Sistiasih, V. (2022). Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Prodi Pendidikan Olahraga. *Jurnal Porkes*, 5(1), 260–271. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1.5635>