

Sosialisasi Penerapan Instrumen Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) pada Mahasiswa PGSD

Naheria^{1*}, Gyta Krisdiana Cahyaningrum², Didik Cahyono³, Muhammad Sukron Fauzi⁴

^{1,2,3,4} Pendidikan Jasmani, Universitas Mulawarman, Samarinda, Jl. Kuaro, Gn. Kelua, Kec. Samarinda Ulu, Kota Samarinda, Kalimantan Timur

E-mail: naheria@fkip.unmul.ac.id

* Corresponding Author

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i2.4185>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 29 Nov 2025

Revised: 05 Dec 2025

Accepted: 11 Dec 2025

Kata Kunci:

Instrumen, Tes Kebugaran Siswa Indonesi, Kebugaran Jasmani, TKSI.

Keywords:

Instruments, Indonesian Student Fitness Test, Physical Fitness, TKSI.

ABSTRACT

Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman konsep, serta keterampilan praktis kepada mahasiswa Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD) dalam menerapkan instrumen Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase C, dengan menggunakan metode sosialisasi dan simulasi melalui pendekatan ceramah, diskusi serta demonstrasi yang bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan yang bisa langsung diterapkan oleh mahasiswa, Hasil evaluasi diperoleh bahwa 80% mahasiswa menunjukkan kemampuan sangat baik dan 20% menunjukkan kemampuan baik dalam menjelaskan manfaat pelaksanaan tes kebugaran dengan menggunakan instrumen TKSI kepada siswa dan guru, serta 85% mahasiswa sangat terampil dan 15% terampil dalam melaksanakan tes kebugaran jasmani dengan menggunakan instrumen TKSI, hal ini didukung dari hasil observasi langsung dilapangan yang menunjukkan bahwa mahasiswa mampu melaksanakan seluruh tahapan kegiatan tes secara sistematis, mulai dari persiapan alat, penataan tempat, penjelasan prosedur, hingga Demonstrasi teknis setiap item tes, sehingga dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan, kegiatan sosialisasi ini berhasil memberi bekal kemampuan teoritis dan praktik kepada mahasiswa PGSD yang diperlukan untuk mengukur serta memfasilitasi peningkatan kebugaran jasmani siswa SD secara optimal.

This activity aims to provide conceptual understanding, as well as practical skills to students of the Elementary School Teacher Education Study Program (PGSD) in implementing the Indonesian Student Fitness Test (TKSI) Phase C instrument, by using socialization and simulation methods through lecture, discussion and demonstration approaches that aim to provide knowledge and skills that can be directly applied by students. The evaluation results obtained that 80% of students showed very good abilities and 20% showed good abilities in explaining the benefits of implementing fitness tests using the TKSI instrument to students and teachers, and 85% of students were very skilled and 15% were skilled in implementing physical fitness tests using the TKSI instrument, this is supported by the results of direct observations in the field which showed that students were able to carry out all stages of the test activities systematically, starting from preparing the equipment, arranging the place, explaining the procedures, to technical demonstrations of each test item, so it can be concluded that overall, this socialization activity succeeded in providing theoretical and practical skills to PGSD students needed to measure and facilitate the optimal improvement of physical fitness of elementary school students.



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

How to Cite: Naheria, et al (2025). Sosialisasi Penerapan Instrumen Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) pada Mahasiswa PGSD, 4(2) 12903-12908. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i2.4185>

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani memiliki peran penting untuk mendukung proses aktifitas gerak siswa, untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani, tentunya perlu melakukan suatu pengukuran yang valid. Salah

satu instrumen yang dapat digunakan untuk mengukur kebugaran siswa adalah Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) yang telah dimodifikasi. Instrumen TKSI sesuai dengan tujuan Kurikulum Merdeka yang menekankan pengembangan potensi serta kesejahteraan peserta didik secara menyeluruh. Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) merupakan instrumen mengukur tingkat kebugaran siswa sekolah dasar dan sebagai alat edukasi bagi siswa, guru serta orang tua yang terdiri dari Face A, B dan C yang bertujuan untuk menjaga dan meningkatkan kesadaran akan pentingnya aktifitas kebugaran jasmani karena setiap item pelaksanaan TKSI tidak memerlukan peralatan yang canggih dan mudah untuk diterapkan (Baun, 2025) Dengan menguasai TKSI, mahasiswa PGSD dapat terlibat secara aktif dalam menciptakan profil siswa yang sehat, aktif, dan berbudi pekerti

Anak dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik memiliki kemampuan akademik yang optimal (Abduh, 2020) karena anak yang aktif secara fisik memiliki aliran darah ke otak yang lebih baik, sehingga meningkatkan fungsi kognitif, konsentrasi belajar, control emosi serta keterampilan sosial, kebugaran jasmani dan kecerdasan emosional memiliki hubungan terhadap motivasi belajar anak (Putri, 2023) yang artinya Tingkat kebugaran jasmani serta kemampuan anak dalam mengelola emosi berpengaruh terhadap semangat dan ketekunan anak dalam mengikuti proses pembelajaran. Peningkatan prestasi belajar siswa, selain mengikuti les tambahan pelajaran, peningkatan kebugaran jasmani juga diperlukan (Nidya, 2024), untuk mencapai tujuan tersebut, diperlukan instrumen pengukuran kebugaran jasmani yang valid, reliabel, dan sesuai dengan karakteristik peserta didik disekolah dasar. Salah satu instrumen yang dikembangkan untuk memenuhi kebutuhan tersebut adalah Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI)

Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) merupakan salah satu alternatif instrumen pengukuran kebugaran jasmani yang disusun sebagai alat ukur standar untuk menilai berbagai dimensi kebugaran siswa di sekolah dasar. TKSI disusun oleh pemangku kebijakan bidang pendidikan jasmani di Indonesia dan ditujukan agar guru, dosen, pelatih, serta praktisi pendidikan dapat mengukur kebugaran siswa secara objektif, komprehensif, dan kontekstual sesuai kondisi anak Indonesia (Kemendikbud, 2023). Pengukuran ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran siswa, berdasarkan hasil pengukuran ini diperoleh data yang dapat digunakan untuk merancang program pembelajaran, serta data ini juga digunakan sebagai perencanaan intervensi kesehatan yang merupakan hasil adopsi, modifikasi, dan inovasi dari berbagai instrumen kebugaran jasmani sebelumnya. TKSI disusun oleh Kementerian Pendidikan, Kebudayaan (Kemendikbud) sebagai alat ukur standar nasional guna menilai tingkat kebugaran jasmani siswa secara objektif, akurat, dan kontekstual dengan kondisi siswa di sekolah dasar, penggunaan tes kebugaran mampu meningkatkan kesadaran siswa akan pentingnya aktifitas fisik dan gaya hidup sehat (Jannah, 2024).

Pendidikan dasar merupakan fase yang memiliki peran penting untuk membangun keterampilan gerak dasar melalui aktifitas fisik dan kebugaran jasmani, karena melalui aktifitas fisik anak belajar mengkoordinasikan gerakan, mengontrol tubuh serta menumbuhkan rasa percaya diri, yang artinya melalui pendidikan kebugaran jasmani sejak dini bertujuan untuk membantu menanamkan kebiasaan hidup sehat serta membentuk gaya hidup jangka panjang yang mendukung Kesehatan, mahasiswa PGSD yang merupakan calon guru sekolah dasar memiliki peran penting dalam menanamkan kesadaran ini melalui pembelajaran. Kebugaran jasmani pada pendidikan dasar tidak hanya soal fisik, tetapi juga melibatkan mental, sosial, dan sekaligus untuk perkembangan anak secara holistik, dengan mempelajari instrumen pengukuran kebugaran jasmani memiliki manfaat bagi guru yakni meningkatkan kemampuan mereka untuk menilai serta meningkatkan kesehatan dan kebugaran siswa secara efektif (Lubis, 2025) oleh karena itu mahasiswa PGSD, sebagai calon guru sekolah dasar perlu memiliki kompetensi yang baik dalam menilai dan memantau kebugaran jasmani siswa melalui tes kebugaran jasmani dengan menggunakan instrumen Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI), namun kenyataannya mahasiswa PGSD sebagian besar belum memahami komponen kebugaran jasmani, belum mengetahui instrumen apa yang dapat digunakan untuk kebugaran jasmani, serta belum pernah melakukan pengukuran kebugaran dengan menggunakan instrumen tes kebugaran siswa Indonesia (TKSI).

Sosialisasi ini diberikan agar mahasiswa PGSD mampu melaksanakan tes kebugaran sesuai dengan standar yang telah ditetapkan oleh kemendikbud dengan tujuan untuk membekali pengetahuan dan keterampilan dalam melakukan pengukuran kebugaran siswa sekolah dasar sehingga memberikan dampak positif dalam menambah bekal menjadi calon guru dalam hal keterampilan menerapkan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) yang kelak dapat digunakan dalam menjalankan tugas sebagai guru

(Siti Halidjah1, 2025) selain dari pada itu diharapkan mahasiswa memiliki kemampuan praktik dalam melaksanakan, memahami fungsi dan manfaat tes kebugaran jasmani, dengan adanya pemahaman ini, mahasiswa akan memiliki acuan untuk mengembangkan kegiatan pembelajaran sesuai dengan data hasil tes, sehingga dapat merancang pembelajaran yang inovatif dan sesuai dengan kebutuhan peserta didik,

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah sosialisasi dan simulasi dengan memberikan pengetahuan serta keterampilan kepada mahasiswa PGSD melalui ceramah, diskusi dan demonstrasi, penggunaan metode ini dapat meningkatkan keterampilan interpersonal mahasiswa karena memudahkan mahasiswa memahami materi pembelajaran yang disampaikan, selain itu peran pendidik sangat penting dalam mengasah kemampuan interpersonal mahasiswa, karena pendidik dapat memberikan contoh nyata melalui pemaparan keterampilan interpersonal yang mereka miliki (Lediana, 2024). Kegiatan ini melibatkan mahasiswa program studi PGSD semester III yang sedang menempuh mata kuliah pendidikan jasmani, dilaksanakan di aula kampus banggeris, FKIP Universitas Mulawarman yang diikuti dengan jumlah peserta sebanyak 20 orang mahasiswa, sosialisasi penerapan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) dilaksanakan melalui beberapa tahapan secara sistematis dan terstruktur yakni



Gambar 1. Tahapan Sosialisasi Instrumen TKSI

1. Tahap persiapan melakukan identifikasi pemahaman mahasiswa tentang instrumen tes kebugaran, menyusun bahan materi sosialisasi untuk disampaikan kepada mahasiswa PGSD, menyusun formulir Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI), membuat google form untuk mengevaluasi hasil kegiatan, serta menyiapkan alat yang digunakan untuk melakukan simulasi tes kebugaran siswa Indonesia (TKSI). berupa stopwatch, kardus, bola tenis, meteran, dan lakban.
2. Tahap sosialisasi melakukan pemaparan materi tentang pentingnya kebugaran, pentingnya melakukan tes kebugaran serta langkah-langkah pelaksanaan pengukuran tes kebugaran dengan menggunakan instrumen Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase C untuk anak usia sekolah dasar kelas V dan VI, selanjutnya menjelaskan pelaksanaan tes tok tok ball yang bertujuan untuk mengukur ketepatan, Child ball test yang bertujuan mengukur koordinasi mata tangan, Move The Ball Test bertujuan mengukur kekuatan otot perut, Shuttle run test bertujuan untuk mengukur kelincahan, serta Run Test yang bertujuan mengukur daya tahan
3. Tahap Simulasi digunakan untuk memberikan pengalaman praktik secara langsung kepada mahasiswa agar memahami Langkah-langkah pelaksanaan tes kebugaran dengan menggunakan Instrumen Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI), serta mampu melakukan pengukuran dan pencatatan hasil tes kebugaran dengan benar, seluruh mahasiswa yang ikut dalam kegiatan ini melakukan simulasi terkait dengan penerapan tes kebugaran jasmani dengan menggunakan instrumen Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) yang bertujuan untuk mengetahui Tingkat kebugaran jasmani anak usia sekolah dasar kelas V dan VI,

Kegiatan simulasi tok tok ball test mahasiswa berdiri dibelakang garis batas lemparan bola kasti menggunakan satu tangan kedalam kardus, dengan jarak lempar dengan kardus 3 meter dan mahasiswa diberikan kesempatan untuk melempar sebanyak 10 kali, selama 10 kali lemparan, jumlah bola yang masuk dalam kardus dihitung dan ditulis pada formulis tes



Gambar 2. Simulasi Tok tok ball test

Kegiatan simulasi Child ball test mahasiswa berdiri pada garis batas lemparan dengan jarak 2 meter dari dinding kemudian setelah ada aba-aba mulai, mahasiswa melempar bola ke dinding menggunakan salah satu tangan dan menangkap bola dengan menggunakan 2 tangan, dan berakhir dengan aba-aba stop, hasil perolehan dicatat pada formulir tes, berapa kali mahasiswa berhasil menangkap bola dengan tepat yang dilempar ke dinding selama 30 detik



Gambar 3. Simulasi Child ball tes

Kegiatan simulasi Move The Ball Test mahasiswa posisi telentang, kedua lutut ditekuk, setelah aba-aba ya mahasiswa mengangkat tubuh mengambil 1 bola menggunakan kedua tangan dan bergerak telentang, meletakkan bola dengan menggunakan kedua tangan melewati muka sampai kedua tangan menyentuh lantai, hasil perolehan dicatat pada formulir tes sesuai dengan jumlah bola yang berhasil dipindahkan selama 30 detik.



Gambar 4. Simulasi Move The Ball Test

Kegiatan simulasi Shuttle run test mahasiswa berdiri dibelakang garis start, pada saat aba-aba bersedia siap ya mahasiswa berlari kearah batas mengambil 1 bola yang pada garis Finish, kemudian mahasiswa berlari Kembali kearah garis start lalu meletakkan bola pada garis start, dan dilakukan secara berulang sebanyak 4 kali sesuai dengan jumlah bola, setelah berhasil memindahkan bola, hasil perolehan dicatat pada formulir tes, sesuai dengan waktu yang digunakan selama memindahkan bola dari garis start menuju garis finis dan Kembali kegaris start, jarak antara garis start kegaris finis 10 M



Gambar 5. Shuttle run test

Kegiatan simulasi run test dilakukan dengan Langkah-langkah yakni, mahasiswa berdiri dibelakang garis start, kemudian pada saat aba-aba “bersedia, siap, ya” diberikan, mahasiswa mulai berlari menuju

garis finis dengan menempuh jarak sejauh 600 meter waktu yang digunakan untuk menyelesaikan jarak tersebut dicatat pada formulir tes sesuai dengan hasil pengukuran yang diperoleh.



Gambar 5. Run Test

Tahap evaluasi, setelah pelaksanaan simulasi mahasiswa ditugaskan kesekolah untuk melakukan tes kebugaran dengan menggunakan instrument tes kebugaran siswa Indonesia (TKSI), dengan tujuan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar kelas V dan kelas VI, proses evaluasi dilaksanakan melalui observasi langsung terhadap pelaksanaan kegiatan di sekolah, serta pengisian instrumen evaluasi berupa google form yang dirancang untuk menilai tingkat ketercapaian kegiatan, efektifitas pelaksanaan serta kemampuan dan keterampilan mahasiswa dalam penerapan instrumen tes kebugaran secara tepat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah melalui rangkaian tahapan pelaksanaan sosialisasi penerapan Instrumen Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase C kepada mahasiswa Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD) berdasarkan hasil evaluasi yang dilakukan diketahui bahwa 80% mahasiswa menunjukkan kemampuan yang sangat baik dalam menjelaskan manfaat pelaksanaan tes kebugaran dengan menggunakan instrumen Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) kepada siswa dan guru, sedangkan 20% mahasiswa menunjukkan kemampuan yang baik dalam menjelaskan manfaat pelaksanaan tes kebugaran tersebut, hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa telah memiliki pemahaman dan kemampuan komunikasi dalam menyampaikan pentingnya pengukuran kebugaran jasmani dengan menggunakan instrumen Tes kebugaran siswa Indonesia (TKSI) di lingkungan Sekolah dasar khususnya pada kelas V dan Kelas VI hal ini didukung dengan hasil observasi lapangan yang menunjukkan bahwa sebelum menerapkan instrumen TKSI, mahasiswa secara konsisten menjelaskan terlebih dahulu pentingnya dan manfaat pelaksanaan tes kebugaran bagi peningkatan kebugaran jasmani siswa, untuk memfasilitasi ketercapaian kebugaran jasmani siswa yang diukur secara berkala dengan menggunakan instrumen Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) tanpa melihat perbedaan gender antara laki-laki dan perempuan (Maulana, 2024) hal ini mengindikasikan bahwa kegiatan sosialisasi berhasil meningkatkan pemahaman konseptual dan kemampuan mahasiswa dalam menerapkan instrumen TKSI di lingkungan Sekolah Dasar.

Berdasarkan hasil evaluasi yang diperoleh melalui observasi dan tes selama pelaksanaan praktik mahasiswa di sekolah dasar diketahui bahwa 85% mahasiswa sangat terampil dan 15 % terampil dalam pengukuran tes kebugaran jasmani dengan menggunakan instrumen Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI), data ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa telah mencapai kemampuan dan keterampilan yang diharapkan dari kegiatan ini. Temuan ini didukung dari hasil pengamatan langsung di lapangan, yang menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki kemampuan dalam tahap persiapan pelaksanaan tes, yakni mahasiswa mampu menyediakan alat sesuai dengan kebutuhan tiap item tes, penataan tempat pelaksanaan tes sesuai dengan standar keselamatan dan efektivitas pengukuran, serta menyiapkan formulir pencatatan hasil tes secara lengkap dan sistematis, sebelum pelaksanaan tes terlebih dahulu mahasiswa menjelaskan tujuan dan prosedur pelaksanaan dan mendemonstrasikan Langkah-langkah teknis setiap item tes secara runut sesuai dengan pedoman pelaksanaan tes kebugaran dengan menggunakan instrumen Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI, secara keseluruhan, hasil evaluasi ini mengindikasikan bahwa mahasiswa telah memiliki kemampuan praktis dalam penerapan instrumen Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) yang bertujuan untuk mengukur kebugaran jasmani di lingkungan

sekolah dasar, baik secara persiapan, ketepatan prosedur pelaksanaan tes, maupun kemampuan komunikasi yang mendukung proses pelaksanaan tes kebugaran yang efektif.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil evaluasi pelaksanaan sosialisasi penerapan Instrumen Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase C pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD), ditemukan bahwa kegiatan tersebut berhasil meningkatkan pemahaman konseptual, kemampuan komunikasi, dan keterampilan praktis mahasiswa dalam menggunakan instrumen TKSI di lingkungan sekolah dasar. Dari jumlah mahasiswa, sebanyak 80% menunjukkan kemampuan sangat baik dan 20% menunjukkan kemampuan baik dalam menjelaskan manfaat tes kebugaran kepada siswa dan guru. Selain itu, 85% mahasiswa termasuk sangat terampil dan 15% terampil dalam melakukan pengukuran kebugaran jasmani menggunakan instrumen TKSI. Hasil observasi di lapangan juga mendukung temuan tersebut, karena mahasiswa mampu melaksanakan seluruh tahapan tes secara sistematis, mulai dari persiapan alat, penataan tempat, penjelasan prosedur, hingga demonstrasi teknis setiap item tes sesuai dengan pedoman yang berlaku. Secara keseluruhan, sosialisasi ini terbukti efektif dalam memberikan bekal kompetensi teoritis dan praktis kepada mahasiswa PGSD yang relevan untuk mengukur dan memfasilitasi peningkatan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar secara Maksimal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan penelitian dan penyusunan artikel ini.

REFERENSI

- Abduh, I. (2020). Analysis of the Relationship between Physical Fitness Levels and Student Learning Outcomes. *JOSSAE : Journal of Sport Science and Education*, 75.
- Baun, A. (2025). Sosialisasi dan Pelatihan Instrumen Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Kepada Mahasiswa PJKR UKAW. *Archive: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 121-134. doi:DOI: <https://doi.org/10.55506/arch.v5i1.205>
- Jannah, W. (2024). Meningkatkan Gaya Hidup Bugar di Kalangan Remaja Melalui Evaluasi Hasil Tes Kebugaran Siswa Indonesia. *Jurnal Program Studi PGMI*, 312-320.
- Kemendikbud. (2023). <https://tksi.kemdikbud.go.id/home/fase/3>. Retrieved from <https://tksi.kemdikbud.go.id/home/fase/3>: <https://tksi.kemdikbud.go.id/home/fase/3>
- Lediana. (2024). Pengaruh Metode Ceramah , Diskusi Dan Demonstrasi Dalam Meningkatkan Keterampilan Interpersonal Peserta Didik. *Jurnal BIMA: Pusat Publikasi Ilmu Pendidikan Bahasa dan Sastra*, 228.
- Lubis, J. (2025). Pelatihan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) bagi guru-guru PJOK di Desa Bulak Jatibarang Baru Kabupaten Indramayu. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 15-22.
- Maulana, R. A. (2024). Gender dan kebugaran jasmani siswa : analisis perbedaan hasil Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) fase D Gender and students ' physical fitness : An analysis of differences in the results of the Indonesian Student Fitness Test (TKSI) Phase D . *urnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)*, 39-49.
- Nidya, I. R. (2024). Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Prestasi Belajar pada Siswa Sekolah Menengah Atas di Semarang. *Amerta Nutrition*, 105-114.
- Putri, P. A. (2023). Hubungan Antara Kebugaran Jasmani Dan Kecerdasan Emosional Dengan Motivasi Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 333-338. Retrieved from <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- Siti Halidjah1, H. K. (2025). Sosialisasi Penguatan Soft Skills Bagi Calon Guru Sekolah Dasar. *Abdimasku*, 127-135.