



Pendampingan Simulasi Penggunaan Instrumen Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) di Sekolah Dasar dan Menengah

¹Robertus Lili Bile, ²Yohanes Bayo Ola Tapo, ³Fransiskus Solanus Dopo

^{1,2,3} Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP Citra Bakti, Ngada
robertuslilibile16@gmail.com

Article Info	Abstract
Article History Received: 8 th October 2025 Revised: 13 th October 2025 Published: 10 th November 2025	<p><i>This community service program aimed to enhance teachers' and students' understanding of the Indonesian Student Fitness Test (TKSI) as a standardized national fitness assessment. The program was carried out in five partner schools in Golewa District through participatory mentoring and direct simulation. The methods included socialization, training, and field practice involving teachers and students. Data were collected through observation, interviews, and documentation, and analyzed descriptively.</i></p> <p><i>The results showed improved teachers' understanding of TKSI procedures, from equipment preparation to data recording, while students gained direct experience with standardized fitness testing. The simulation-based learning approach supported teachers in mastering technical skills and fostering awareness of physical fitness importance in schools. Outputs included a practical TKSI guide, baseline student fitness data, enhanced teacher competence, and strengthened collaboration between the university and partner schools.</i></p> <p><i>This program contributes to improving school-based fitness assessment quality and reinforces physical education's role in promoting students' healthy lifestyles.</i></p>
Keywords: Mentoring; simulation; instrument; TKSI; fitness; students	

Informasi Artikel	Abstrak
Sejarah Artikel Diterima: 8 oktober 2025 Direvisi: 13 Oktober 2025 Dipublikasi: 10 November 2025	<p>Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman guru pendidikan jasmani dan siswa mengenai pelaksanaan <i>Tes Kebugaran Siswa Indonesia</i> (TKSI) sebagai instrumen pengukuran kebugaran jasmani yang terstandar nasional. Program dilaksanakan di lima sekolah mitra di Kecamatan Golewa melalui pendekatan pendampingan partisipatif dan simulasi langsung. Metode kegiatan meliputi sosialisasi, pelatihan, dan praktik lapangan dengan melibatkan guru serta siswa. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi, lalu dianalisis secara deskriptif.</p> <p>Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman guru terhadap tahapan pelaksanaan TKSI, mulai dari penyiapan alat hingga pencatatan hasil. Siswa juga memperoleh pengalaman langsung dalam mengikuti tes kebugaran yang sesuai dengan prosedur nasional. Pendekatan <i>simulation-based learning</i> membantu guru menguasai keterampilan teknis sekaligus menumbuhkan kesadaran pentingnya kebugaran jasmani di sekolah. Kegiatan ini menghasilkan beberapa luaran, yaitu panduan praktis pelaksanaan TKSI, data awal kebugaran siswa, peningkatan kapasitas guru, dan terbentuknya jejaring kerja sama antara perguruan tinggi dan sekolah mitra.</p> <p>Kegiatan ini memberikan kontribusi terhadap peningkatan kualitas asesmen kebugaran jasmani di sekolah serta memperkuat peran pendidikan jasmani dalam promosi gaya hidup sehat siswa.</p>
Kata kunci Pendampingan; Simulasi; Instrumen; TKSI; Kebugaran; Siswa;	

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek penting dalam pembentukan karakter dan kualitas hidup peserta didik. Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (Kemendikbudristek, 2022) menegaskan bahwa kebugaran jasmani berperan dalam mendukung keberhasilan proses belajar serta perkembangan fisik dan mental yang seimbang. Secara global, *World Health Organization* juga menyoroti pentingnya aktivitas fisik teratur sebagai fondasi kesehatan jangka panjang dan kesejahteraan anak-anak dan remaja (World Health Organization, 2020).

Dalam beberapa tahun terakhir, berbagai penelitian menunjukkan bahwa perubahan gaya hidup modern turut memengaruhi pola aktivitas fisik anak-anak usia sekolah. Kemajuan teknologi dan kecenderungan aktivitas sedentari berdampak pada menurunnya frekuensi aktivitas fisik harian (Setiawan et al., 2021; Syafii et al., 2023). Kondisi ini menjadi perhatian penting bagi dunia pendidikan karena aktivitas fisik memiliki kontribusi signifikan terhadap kebugaran jasmani, perkembangan motorik, dan kemampuan belajar (Donnelly et al., 2016; Ortega et al., 2008).

Sebagai langkah strategis dalam menumbuhkan budaya hidup aktif di lingkungan pendidikan, Kemendikbudristek memperkenalkan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) sebagai instrumen pengukuran kebugaran jasmani yang disusun berdasarkan prinsip ilmiah dan sesuai dengan karakteristik anak Indonesia. TKSI dirancang untuk menilai lima komponen kebugaran jasmani, yaitu kecepatan, kekuatan, daya tahan, kelincahan, dan kelenturan. Melalui instrumen ini, sekolah diharapkan dapat memperoleh gambaran menyeluruh mengenai kondisi kebugaran siswa dan menjadikannya dasar dalam perencanaan pembelajaran pendidikan jasmani (Kemendikbudristek, 2022).

Berdasarkan hasil pengamatan awal di beberapa sekolah dasar dan menengah di Kecamatan Golewa, Kabupaten Ngada, ditemukan bahwa implementasi TKSI belum berjalan secara menyeluruh. Kondisi ini dipengaruhi oleh beberapa faktor kontekstual, seperti belum meratanya sosialisasi pedoman pelaksanaan pengukuran kebugaran siswa menggunakan instrumen TKSI, variasi pemahaman para guru PJOK terhadap mekanisme pengukuran kebugaran siswa, serta perbedaan ketersediaan sarana pendukung di masing-masing satuan pendidikan. Sebagian sekolah telah melakukan upaya pengukuran kebugaran siswa, namun belum semua menggunakan prosedur dan instrumen yang seragam. Situasi tersebut menunjukkan bahwa pelaksanaan TKSI di tingkat sekolah masih berada pada tahap adaptasi, di mana proses penerapan standar nasional kebugaran jasmani tengah disesuaikan dengan kondisi dan kapasitas lokal setiap sekolah. Pendampingan dan kegiatan berbagi praktik baik antar sekolah menjadi langkah strategis untuk membantu memperkuat pemahaman dan kesiapan pelaksanaan TKSI secara lebih merata di wilayah ini.

Selain itu, sebagian siswa di sekolah mitra belum memperoleh pengalaman langsung dalam mengikuti pengukuran kebugaran berbasis TKSI. Dalam beberapa kasus, kegiatan pengukuran kebugaran yang dilakukan di sekolah masih bersifat umum dan belum sepenuhnya mengacu pada prosedur terstandar yang ditetapkan dalam pedoman TKSI. Kondisi ini menunjukkan adanya ruang pengembangan bagi sekolah untuk mengintegrasikan kegiatan asesmen kebugaran sebagai bagian dari proses pembelajaran pendidikan jasmani yang lebih sistematis dan edukatif. Dari sisi kelembagaan, pendokumentasian hasil kebugaran siswa juga masih perlu diperkuat agar dapat menjadi dasar evaluasi dan perencanaan program kebugaran sekolah secara berkelanjutan.

Melihat kebutuhan tersebut, program pendampingan dan simulasi TKSI dipandang relevan untuk mendukung peningkatan kapasitas guru dan sekolah. Melalui kegiatan ini, guru memperoleh kesempatan untuk memperdalam pemahaman mengenai prinsip, prosedur, dan manfaat pelaksanaan TKSI. Sekolah juga mendapatkan dukungan dalam penyusunan strategi pengukuran yang sesuai dengan kondisi lapangan. Pendampingan semacam ini diharapkan

dapat menjadi langkah awal menuju penguatan budaya sekolah yang berorientasi pada kebugaran jasmani siswa.

Kegiatan pendampingan ini berlandaskan pada pendekatan *capacity building*, yang berfokus pada peningkatan kemampuan individu dan institusi dalam melaksanakan tugas profesionalnya secara berkelanjutan (Fullan, 2020). Pendekatan ini sejalan dengan tujuan pendidikan jasmani yang tidak hanya mengajarkan keterampilan gerak, tetapi juga membentuk kompetensi reflektif dan mandiri bagi guru dan peserta didik.

Dalam konteks pelatihan guru, pendekatan berbasis simulasi terbukti efektif untuk memperkuat pemahaman dan keterampilan praktis. Melalui pengalaman langsung, guru dapat lebih mudah menginternalisasi prosedur pelaksanaan TKSI serta menyesuaikannya dengan kondisi sekolah (Cvejic et al., 2013). Dari sisi peserta didik, kegiatan simulasi memberikan kesempatan untuk belajar melalui pengalaman nyata, yang tidak hanya berfokus pada hasil tes, tetapi juga pada pemahaman terhadap pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan.

Dari perspektif pedagogis, kegiatan ini mengacu pada teori pembelajaran konstruktivistik (Kolb, 2015), di mana pengetahuan dibangun melalui pengalaman langsung dan refleksi. Guru dan siswa berperan aktif sebagai pembelajar yang saling berinteraksi, sementara fasilitator bertindak sebagai pendamping yang membantu proses konstruksi pengetahuan. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya berfungsi sebagai pelatihan teknis, tetapi juga sebagai media pembelajaran kolaboratif untuk menumbuhkan kesadaran akan pentingnya kebugaran jasmani dan pengukuran yang terstandar.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk:

1. Meningkatkan pemahaman guru pendidikan jasmani terhadap konsep, prosedur, dan manfaat pelaksanaan TKSI.
2. Memberikan pengalaman langsung kepada siswa mengenai pelaksanaan pengukuran kebugaran jasmani yang terstandar.
3. Mendorong sekolah dalam mendokumentasikan data kebugaran siswa sebagai dasar perencanaan kegiatan olahraga dan kesehatan sekolah.
4. Menumbuhkan budaya sekolah yang mendukung gaya hidup aktif, sehat, dan produktif.

Manfaat kegiatan ini diharapkan meliputi peningkatan kompetensi guru, pemahaman siswa terhadap pentingnya kebugaran jasmani, serta tersedianya data awal kebugaran siswa di sekolah mitra. Selain itu, kegiatan ini diharapkan menjadi inspirasi bagi sekolah-sekolah lain untuk melaksanakan pengukuran kebugaran secara mandiri dan berkelanjutan, sejalan dengan upaya mewujudkan pendidikan jasmani yang holistik dan berorientasi pada kesejahteraan siswa.

METODE

Lokasi dan Waktu Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di beberapa sekolah mitra di Kecamatan Golewa, Kabupaten Ngada, yaitu SDN Koeloda, SD Citra Bakti, SDN Watuwula, SMPN 5 Golewa, dan SMAN 1 Golewa Were. Pemilihan lokasi didasarkan pada hasil koordinasi dengan Dinas Pendidikan dan pertimbangan keterwakilan jenjang pendidikan dasar dan menengah di wilayah tersebut. Program ini berlangsung selama satu bulan, yaitu pada rentang tanggal 3 – 28 Februari 2025, dengan rangkaian kegiatan yang melibatkan guru PJOK, siswa, serta dukungan kepala sekolah dan tenaga kependidikan.

Pendekatan Kegiatan

Kegiatan pendampingan dirancang menggunakan pendekatan partisipatif dan kolaboratif, di mana setiap mitra sekolah berperan aktif dalam seluruh tahapan program. Pendekatan ini memungkinkan guru dan siswa untuk belajar secara langsung melalui keterlibatan penuh dalam proses sosialisasi, simulasi, serta evaluasi kegiatan. Model ini sejalan dengan prinsip

community-based learning, yang menempatkan masyarakat (dalam hal ini komunitas sekolah) sebagai subjek pembelajaran dan penggerak utama dalam perubahan (Fullan, 2020).

Selain itu, kegiatan juga menerapkan prinsip *experiential learning* (Kolb, 2015) yakni proses belajar yang berpusat pada pengalaman langsung. Dalam konteks ini, guru dan siswa tidak hanya menerima materi secara teoritis, tetapi juga mempraktikkan pelaksanaan *Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI)* di lapangan sesuai dengan kondisi masing-masing sekolah.

Tahapan Kegiatan

Tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dimulai dengan tahap persiapan, yang diawali oleh koordinasi antara tim pelaksana dari STKIP Citra Bakti dengan Dinas Pendidikan serta pihak sekolah mitra. Pada tahap ini, tim bersama mitra sekolah melakukan pemetaan kebutuhan lapangan dan menentukan strategi pelaksanaan program yang disesuaikan dengan kondisi masing-masing sekolah. Selain itu, dilakukan penyusunan materi pendampingan, penyiapan instrumen Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI), dan identifikasi sarana pendukung seperti stopwatch, pita ukur, dan area uji lapangan.

Setelah tahap persiapan, kegiatan dilanjutkan dengan sosialisasi yang melibatkan guru pendidikan jasmani dan siswa. Sosialisasi kepada guru difokuskan pada pemahaman konsep, tujuan, serta prosedur pelaksanaan TKSI sesuai pedoman (Kemendikbudristek, 2022). Kegiatan ini dilaksanakan secara interaktif melalui diskusi, tanya jawab, dan simulasi sederhana. Sementara itu, sosialisasi kepada siswa dilakukan dengan pendekatan edukatif untuk memperkenalkan manfaat kebugaran jasmani serta bentuk-bentuk pengukuran fisik yang akan dilakukan.

Tahap berikutnya adalah pendampingan dan simulasi pelaksanaan TKSI, yang merupakan inti dari program ini. Guru pendidikan jasmani bersama tim dosen pelaksana melaksanakan simulasi setiap komponen tes TKSI, antara lain lari 40 meter untuk mengukur kecepatan, push-up dan sit-up untuk menilai kekuatan otot, *shuttle run* untuk kelincahan, serta *sit and reach* untuk mengukur kelenturan. Guru bertindak sebagai pelaksana utama sementara tim dosen berperan sebagai pendamping yang memberikan umpan balik teknis dan metodologis. Siswa berpartisipasi aktif sebagai peserta uji, sehingga kegiatan berlangsung dalam suasana kolaboratif dan edukatif.

Usai kegiatan simulasi, dilakukan tahap evaluasi dan refleksi yang melibatkan seluruh pihak. Pada tahap ini, guru menyampaikan pengalaman, kesan, serta tantangan yang dihadapi selama pelaksanaan kegiatan. Tim pelaksana mencatat berbagai masukan untuk keperluan pengembangan program berikutnya. Kegiatan refleksi ini juga berfungsi sebagai forum pembelajaran bersama, di mana peserta dapat saling berbagi gagasan dan solusi praktis untuk pelaksanaan TKSI di sekolah masing-masing.

Sebagai penutup, dilakukan penyusunan laporan dan rekomendasi. Tim pelaksana mendokumentasikan seluruh proses dan hasil kegiatan, termasuk data hasil simulasi, catatan observasi, serta umpan balik peserta. Rekomendasi yang disusun disampaikan kepada sekolah dan Dinas Pendidikan sebagai bahan pertimbangan dalam penguatan program kebugaran jasmani di tingkat satuan pendidikan. Dengan tahapan yang terstruktur ini, kegiatan pendampingan TKSI tidak hanya menghasilkan peningkatan pemahaman dan keterampilan teknis, tetapi juga memperkuat komitmen sekolah dalam membangun budaya hidup aktif dan sehat secara berkelanjutan.

Partisipasi Mitra

Kegiatan ini melibatkan kolaborasi aktif antara tim pengabdian dari STKIP Citra Bakti dan pihak sekolah mitra. Guru pendidikan jasmani berperan sebagai pelaksana utama serta pendamping siswa dalam simulasi tes. Kepala sekolah memberikan dukungan administratif dan penyediaan sarana, sementara siswa berperan aktif sebagai peserta dalam kegiatan pembelajaran kebugaran.

Pendekatan ini menekankan prinsip kemitraan sejajar, di mana setiap pihak berkontribusi sesuai kapasitasnya. Dengan demikian, keberhasilan kegiatan tidak hanya diukur dari hasil akhir, tetapi juga dari proses kolaboratif yang mendorong peningkatan kapasitas internal sekolah untuk melaksanakan TKSI secara mandiri di masa depan.

Teknik Pengumpulan dan Analisis Data

Teknik pengumpulan data dalam kegiatan pengabdian ini dilakukan secara bertahap dan terintegrasi dengan seluruh proses pelaksanaan program. Data diperoleh melalui kombinasi observasi langsung, wawancara terbuka, dan dokumentasi kegiatan. Observasi dilakukan oleh tim pelaksana selama proses sosialisasi, pendampingan, dan simulasi Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI). Melalui kegiatan observasi ini, tim mencatat dinamika interaksi antara guru, siswa, dan fasilitator, termasuk tingkat partisipasi, respons terhadap materi, serta adaptasi sekolah terhadap pelaksanaan instrumen TKSI.

Selain observasi, tim juga melakukan wawancara terbuka dengan guru pendidikan jasmani dan beberapa perwakilan siswa. Wawancara bertujuan untuk menggali pemahaman peserta terhadap konsep kebugaran jasmani, persepsi mereka terhadap manfaat TKSI, serta pengalaman selama mengikuti kegiatan pendampingan. Pendekatan wawancara bersifat terbuka dan partisipatif, sehingga memungkinkan peserta menyampaikan pandangan dan saran secara bebas tanpa tekanan formal.

Dokumentasi menjadi teknik pendukung yang penting dalam melengkapi data kualitatif yang diperoleh di lapangan. Seluruh proses kegiatan didokumentasikan melalui foto, catatan reflektif, dan rekaman hasil simulasi tes kebugaran siswa. Dokumen ini tidak hanya berfungsi sebagai bukti pelaksanaan, tetapi juga sebagai sumber pembelajaran bagi tim dan sekolah dalam mengidentifikasi aspek-aspek yang dapat diperbaiki untuk kegiatan serupa di masa mendatang.

Data yang terkumpul dari ketiga teknik tersebut kemudian dianalisis secara deskriptif. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan hasil kegiatan secara menyeluruh tanpa melakukan generalisasi berlebihan. Proses analisis dilakukan melalui penelaahan terhadap catatan observasi, transkrip wawancara, dan hasil dokumentasi guna menemukan pola, temuan utama, serta pembelajaran yang muncul selama pelaksanaan kegiatan. Fokus utama analisis diarahkan pada perubahan pemahaman guru, antusiasme siswa, serta kesiapan sekolah dalam menerapkan TKSI secara mandiri.

Dengan pendekatan analisis deskriptif ini, hasil kegiatan tidak hanya dipahami dari sisi capaian teknis, tetapi juga dari dinamika pembelajaran yang terjadi antara dosen, guru, dan siswa. Pendekatan ini memungkinkan interpretasi yang lebih komprehensif terhadap manfaat program dan potensi pengembangannya di masa depan, terutama dalam konteks penguatan budaya kebugaran jasmani di lingkungan sekolah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Kegiatan

Kegiatan pendampingan dan simulasi penggunaan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) berjalan dengan baik dan mendapat respons positif dari seluruh sekolah mitra. Program ini diikuti oleh 12 guru pendidikan jasmani dan 146 siswa dari jenjang sekolah dasar hingga menengah. Selama kegiatan berlangsung, antusiasme peserta tampak dari partisipasi aktif dalam sesi diskusi maupun praktik di lapangan. Guru berperan sebagai pelaksana utama dalam simulasi TKSI, sementara siswa berpartisipasi sebagai peserta uji dalam berbagai komponen tes kebugaran.



Gambar 1. Simulasi Pelaksanaan TKSI di SDN Koeloda



Gambar 2. Simulasi Pelaksanaan TKSI di SMPN 5 Golewa



Gambar 3. Simulasi Pelaksanaan TKSI di SMAN 1 Golewa Were

Secara umum, hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman guru terhadap prosedur pelaksanaan TKSI, mulai dari penyiapan alat, tata cara pelaksanaan tes, hingga pencatatan hasil. Sementara itu, siswa memperoleh pengalaman baru dalam mengikuti tes kebugaran jasmani yang terstandar dan menyadari pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan tubuh. Data awal yang dikumpulkan selama kegiatan juga memberikan gambaran awal tentang kondisi kebugaran siswa di sekolah mitra.

Tabel 1. Capaian Program Pendampingan dan Simulasi TKSI di Sekolah Mitra

Aspek Kegiatan	Indikator Capaian	Hasil Utama
Peningkatan kapasitas guru	Pemahaman konsep dan prosedur TKSI	92% guru mampu menjelaskan dan mempraktikkan prosedur TKSI dengan benar
Partisipasi siswa	Jumlah siswa yang terlibat aktif dalam simulasi	146 siswa berpartisipasi penuh dalam lima jenis tes
Kesiapan sekolah	Ketersediaan sarana dan dokumentasi awal kebugaran	5 sekolah sasaran kegiatan telah memiliki catatan hasil TKSI awal
Kolaborasi mitra	Tingkat keterlibatan kepala sekolah dan staf	Seluruh sekolah mendukung dan memfasilitasi pelaksanaan kegiatan

Hasil di atas menggambarkan bahwa kegiatan tidak hanya memberikan manfaat langsung bagi peserta, tetapi juga memperkuat sinergi antara perguruan tinggi dan sekolah dalam pelaksanaan asesmen kebugaran jasmani.

Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan pendampingan dan simulasi *Tes Kebugaran Siswa Indonesia* (TKSI) di lima sekolah mitra di Kecamatan Golewa memberikan pemahaman yang lebih luas mengenai bagaimana pendekatan pembelajaran berbasis pengalaman dapat berkontribusi terhadap peningkatan kompetensi guru pendidikan jasmani dan pemahaman siswa tentang pengukuran kebugaran jasmani yang terstandar secara nasional. Pembahasan ini menyoroti berbagai capaian program dalam konteks teori dan praktik, serta mengaitkannya dengan hasil-hasil penelitian yang relevan, tanpa bermaksud memberikan generalisasi yang berlebihan terhadap seluruh konteks pendidikan jasmani di lapangan.

Peningkatan Kapasitas Guru Melalui Pendampingan Berbasis Simulasi

Kegiatan pendampingan memberikan kesempatan bagi guru untuk mempraktikkan langsung tahapan pelaksanaan TKSI sesuai panduan yang berlaku. Berdasarkan hasil refleksi dan observasi, sebagian besar guru menunjukkan peningkatan pemahaman terhadap prosedur dan keterampilan teknis pelaksanaan tes. Pendekatan berbasis simulasi yang digunakan dalam kegiatan ini tampak memberikan pengalaman belajar yang lebih konkret, sebagaimana diuraikan dalam penelitian (Elendu et al., 2024) dan (Kurnaz et al., 2024) bahwa pembelajaran berbasis pengalaman praktis cenderung memperkuat retensi dan pemahaman peserta pelatihan.

Prinsip ini sejalan dengan teori *experiential learning* (Kolb, 2015) yang menempatkan pengalaman nyata sebagai inti dari proses pembelajaran. Dalam konteks ini, guru memperoleh kesempatan untuk mengaitkan teori pengukuran kebugaran dengan praktik lapangan, sehingga pemahaman mereka menjadi lebih aplikatif. Hasil kegiatan juga memperlihatkan munculnya interaksi profesional yang positif antar guru, di mana mereka saling berbagi pengalaman dan strategi pelaksanaan yang efektif. Menurut (Fullan, 2020), interaksi semacam ini penting dalam membangun kapasitas profesional yang berkelanjutan di kalangan pendidik.

Pengenalan TKSI bagi Siswa dan Penguatan Literasi Kebugaran

Bagi siswa, kegiatan ini berperan sebagai sarana pengenalan awal terhadap konsep kebugaran jasmani dan pentingnya pengukuran kebugaran secara ilmiah. Melalui simulasi TKSI, siswa memperoleh pengalaman langsung dalam melakukan pengukuran sederhana seperti lari cepat, daya tahan, dan kelincahan, yang menjadi bagian dari instrumen TKSI. Hal ini sejalan dengan pandangan (Donnelly et al., 2016) yang menekankan pentingnya aktivitas fisik terstruktur untuk menumbuhkan kesadaran akan kebugaran sejak usia sekolah.

Selain aspek keterlibatan fisik, kegiatan ini juga berkontribusi terhadap peningkatan *fitness literacy* atau literasi kebugaran di kalangan siswa. Literasi kebugaran pada prinsipnya tidak hanya terbatas pada aktivitas fisik, tetapi juga pemahaman tentang makna dan manfaat kebugaran bagi kesehatan (Meng et al., 2022). Melalui pendekatan yang bersifat edukatif dan inklusif, kegiatan ini memberikan ruang bagi setiap siswa untuk berpartisipasi sesuai kemampuannya tanpa tekanan kompetitif yang berlebihan (Duncombe et al., 2022), hal ini sejalan dengan yang disarankan (Krochmal et al., 2021) dalam konteks asesmen kebugaran di sekolah.

Kesiapan Sekolah dan Dukungan Institusional

Kegiatan ini juga memperlihatkan variasi kesiapan antar sekolah dalam melaksanakan asesmen kebugaran secara rutin. Beberapa sekolah telah memiliki catatan data kebugaran dasar, sementara yang lain masih berada pada tahap awal pengenalan. Kondisi ini menunjukkan bahwa pelaksanaan TKSI di tingkat sekolah memerlukan dukungan berkelanjutan, baik dalam hal peralatan, pelatihan, maupun kebijakan administratif. (Brazo-Sayavera et al., 2024) mencatat bahwa keberlanjutan asesmen kebugaran sangat dipengaruhi oleh sistem pendataan dan dukungan kelembagaan yang kuat.

Pendampingan yang dilakukan dalam kegiatan ini dapat menjadi pijakan awal untuk membangun sistem pencatatan hasil kebugaran siswa yang sederhana namun terarah. Sekolah yang sudah mulai mengadopsi format digital sederhana menunjukkan kemudahan dalam memantau perkembangan kebugaran siswa dari waktu ke waktu. Dengan demikian, hasil kegiatan ini memberi gambaran bahwa proses penguatan kelembagaan dalam asesmen kebugaran memerlukan pendekatan bertahap dan kontekstual sesuai kondisi masing-masing sekolah.

Partisipasi Mitra dan Dampak Kolaboratif

Seluruh pihak yang terlibat dalam kegiatan ini, baik guru, kepala sekolah, maupun siswa, menunjukkan partisipasi aktif yang menjadi faktor pendukung penting dalam keberhasilan pelaksanaan program. Pendekatan berbasis kolaborasi seperti ini memperlihatkan potensi untuk memperkuat hubungan antara perguruan tinggi dan sekolah mitra dalam konteks pembelajaran masyarakat. (Syafii et al., 2023) menegaskan bahwa kemitraan semacam ini dapat memberikan manfaat timbal balik berupa peningkatan kapasitas kelembagaan sekolah serta perluasan ruang praktik bagi dosen dan mahasiswa.

Pendekatan *community-based learning* yang diterapkan dalam kegiatan ini tidak hanya berorientasi pada penyelesaian masalah praktis, tetapi juga mendorong terjadinya proses belajar bersama antara guru dan tim pendamping. Hal ini sejalan dengan gagasan (Fullan, 2020) tentang pentingnya kolaborasi antarpemangku kepentingan pendidikan dalam membangun perubahan yang berkelanjutan.

Luaran Program, Implikasi, dan Pembelajaran

Beberapa luaran yang dihasilkan dari kegiatan ini mencakup panduan praktis pelaksanaan TKSI di sekolah mitra, peningkatan pengetahuan guru tentang prosedur pengukuran, terbentuknya jejaring kerja sama pendidikan jasmani, serta tersusunnya data awal kebugaran siswa. Luaran tersebut diharapkan dapat menjadi fondasi untuk pengembangan kegiatan serupa secara lebih sistematis di masa mendatang.

Secara konseptual, hasil kegiatan ini mengindikasikan bahwa peningkatan kapasitas guru merupakan aspek penting dalam memastikan keberlanjutan asesmen kebugaran di sekolah. Guru yang memahami prosedur pelaksanaan TKSI dengan baik akan lebih siap dalam menilai kondisi kebugaran siswa secara objektif. (Krochmal et al., 2021) menekankan bahwa keakuratan asesmen kebugaran di sekolah bergantung pada pemahaman guru terhadap prinsip validitas dan reliabilitas tes.

Dari sisi pembelajaran, kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif yang menggabungkan pelatihan guru dan keterlibatan siswa dapat meningkatkan kesadaran kolektif terhadap pentingnya kebugaran jasmani. (Donnelly et al., 2016) dan (Dring et al., 2022) menyatakan bahwa pendidikan jasmani yang dirancang secara reflektif dapat berperan sebagai sarana promosi kesehatan dan pengembangan gaya hidup aktif di lingkungan sekolah.

Implikasi dari kegiatan ini mencakup perlunya tindak lanjut dalam bentuk pelatihan lanjutan dan supervisi berkala agar kemampuan guru tetap terasah dan implementasi TKSI di sekolah berjalan sesuai pedoman. Selain itu, kolaborasi antara perguruan tinggi dan sekolah dapat terus diperkuat melalui kegiatan riset dan inovasi berbasis komunitas. Dengan dukungan berkelanjutan, kegiatan semacam ini berpotensi menjadi model pembinaan kebugaran jasmani yang kontekstual, inklusif, dan relevan dengan kebutuhan pendidikan di tingkat daerah.

KESIMPULAN

Kegiatan pendampingan dan simulasi *Tes Kebugaran Siswa Indonesia* (TKSI) yang dilaksanakan di lima sekolah mitra di Kecamatan Golewa berhasil mencapai tujuan utamanya, yaitu membantu para guru memahami secara menyeluruh prosedur pelaksanaan tes dan pengukuran kebugaran jasmani menggunakan instrumen TKSI, serta memberikan pengenalan langsung kepada siswa mengenai tata cara pelaksanaan tes kebugaran yang terstandar secara

nasional. Melalui pendekatan partisipatif dan metode berbasis pengalaman (*experiential learning*), guru memperoleh kesempatan untuk belajar secara langsung, mempraktikkan, dan merefleksikan pelaksanaan setiap komponen TKSI, mulai dari penyiapan alat, prosedur pengukuran, hingga pencatatan hasil. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan signifikan pada pemahaman dan keterampilan guru dalam menerapkan asesmen kebugaran jasmani. Selain itu, kegiatan ini juga memberikan pengalaman bermakna bagi siswa dalam memahami pentingnya kebugaran jasmani sebagai bagian dari gaya hidup sehat. Kegiatan ini menghasilkan sejumlah luaran nyata, di antaranya: panduan praktis pelaksanaan TKSI di sekolah mitra, data awal kebugaran siswa, peningkatan kapasitas guru PJOK, dan terbentuknya jejaring kolaborasi antara STKIP Citra Bakti dan sekolah mitra. Keseluruhan luaran tersebut menjadi fondasi penting bagi pengembangan sistem evaluasi kebugaran jasmani yang lebih terstruktur di tingkat sekolah. Implikasi dari kegiatan ini menegaskan bahwa peningkatan kapasitas guru merupakan langkah strategis dan berkelanjutan untuk memastikan pelaksanaan asesmen kebugaran yang valid, reliabel, dan sesuai standar nasional. Dengan pemahaman yang kuat tentang TKSI, para guru dapat menjadi penggerak utama dalam menanamkan budaya hidup aktif dan sehat di lingkungan sekolah.

Sebagai tindak lanjut, disarankan agar kegiatan pendampingan seperti ini dilaksanakan secara periodik, dikembangkan menjadi program pelatihan berkelanjutan, dan diintegrasikan dalam program peningkatan kompetensi guru PJOK di tingkat daerah. Selain itu, hasil pengukuran kebugaran siswa yang telah terkumpul dapat digunakan sebagai dasar untuk merancang intervensi pembelajaran berbasis data di masa mendatang. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya berkontribusi pada peningkatan kapasitas individu, tetapi juga pada penguatan sistem pendidikan jasmani yang berorientasi pada pengukuran kebugaran dan promosi kesehatan siswa secara menyeluruh.

PENGHARGAAN

Penulis menyampaikan apresiasi dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada STKIP Citra Bakti, khususnya Unit Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (P2M), yang telah memberikan dukungan penuh melalui program Hibah Bersaing Internal STKIP Citra Bakti sehingga kegiatan pendampingan dan simulasi *Tes Kebugaran Siswa Indonesia* (TKSI) ini dapat terlaksana dengan baik.

Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Dinas Pendidikan Kabupaten Ngada, kepala sekolah, guru pendidikan jasmani, dan siswa dari sekolah-sekolah mitra yang telah berpartisipasi aktif dan memberikan dukungan selama proses pelaksanaan kegiatan. Kolaborasi yang terjalin antara perguruan tinggi dan sekolah mitra menjadi fondasi penting bagi keberhasilan kegiatan ini sekaligus memperkuat upaya bersama dalam meningkatkan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani dan kebugaran jasmani siswa di wilayah Kabupaten Ngada.

DAFTAR PUSTAKA

- Brazo-Sayavera, J., Silva, D. R., Lang, J. J., Tomkinson, G. R., Agostinis-Sobrinho, C., Andersen, L. B., García-Hermoso, A., Gaya, A. R., Jurak, G., Lee, E. Y., Liu, Y., Lubans, D. R., Okely, A. D., Ortega, F. B., Ruiz, J. R., Tremblay, M. S., & Dos Santos, L. (2024). Physical fitness surveillance and monitoring systems inventory for children and adolescents: A scoping review with a global perspective. *Sports Medicine*, 54(7), 1755–1769. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s40279-024-02038-9>
- Cvejic, D., Pejovic, T., & Ostojic, S. (2013). Assessment of physical fitness in children and adolescents. *Physical Education and Sport*, 11(2), 135–145. <https://doi.org/https://doi.org/10.5937/sportped1302135C>
- Donnelly, J. E., Hillman, C. H., Castelli, D., Etnier, J. L., Lee, S., Tomporowski, P., & Szabo-Reed, A. N. (2016). Physical activity, fitness, cognitive function, and academic

- achievement in children: A systematic review. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 48(6), 1197–1222. <https://doi.org/https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000901>
- Dring, K. J., Hatch, L. M., Williams, R. A., Morris, J. G., Sunderland, C., Nevill, M. E., & Cooper, S. B. (2022). Effect of 5-weeks participation in The Daily Mile on cognitive function, physical fitness, and body composition in children. *Scientific Reports*, 12, 14309. <https://doi.org/https://doi.org/10.1038/s41598-022-18371-w>
- Duncombe, S. L., Taylor, L. A., McLoughlin, G. M., Beato, M., & Weston, M. (2022). School-based high-intensity interval training programs in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *PLOS ONE*, 17(2), e0266427. <https://doi.org/https://doi.org/10.1371/journal.pone.0266427>
- Elendu, C., Amaechi, D. C., & Okatta, A. U. (2024). The impact of simulation-based training in medical education: A review. *Medicine (Baltimore)*, 103(27), e38813. <https://doi.org/https://doi.org/10.1097/MD.00000000000038813>
- Fullan, M. (2020). *The new meaning of educational change (5th ed.)*. Teachers College Press.
- Kemendikbudristek. (2022). *Panduan pelaksanaan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI)*.
- Kolb, D. A. (2015). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development (2nd ed.)*. Pearson Education.
- Krochmal, P., Cooper, D. M., Radom-Aizik, S., & Lu, K. D. (2021). US school-based physical fitness assessments and data dissemination. *Journal of School Health*, 91(9), 722–729. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/josh.13067>
- Kurnaz, M., Flôres, F., Altinkök, M., Esen, H. T., & Silva, A. F. (2024). A 10-week play-based after-school program to improve coordinative abilities and physical fitness capabilities among adolescents: A randomized trial. *Scientific Reports*, 14, 13531. <https://doi.org/https://doi.org/10.1038/s41598-024-61275-0>
- Meng, C., Tang, Y., Li, S., & Zou, Y., et al. (2022). Effects of school-based high-intensity interval training on body composition, cardiorespiratory fitness, and cardiometabolic markers in adolescent boys with obesity: A randomized controlled trial. *BMC Pediatrics*, 22, 112. <https://doi.org/https://doi.org/10.1186/s12887-021-03079-z>
- Ortega, F. B., Ruiz, J. R., Castillo, M. J., & Sjörström, M. (2008). Physical fitness in childhood and adolescence: A powerful marker of health. *International Journal of Obesity*, 32(1), 1–11. <https://doi.org/https://doi.org/10.1038/sj.ijo.0803774>
- Setiawan, A., Nurhasan, & Prasetyo, D. (2021). Analisis tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah menengah di Indonesia. *Jurnal Keolahragaan*, 9(1), 13–22. <https://doi.org/https://doi.org/10.21831/jk.v9i1.39724>
- Syafii, A., Kusumawardani, D., & Pratama, R. (2023). Sedentary lifestyle and its impact on students' physical fitness: A case study during post-pandemic era. *Journal of Physical Education Research*, 10(3), 55–65. <https://doi.org/https://doi.org/10.5897/JPER2023.1129>
- World Health Organization. (2020). *Guidelines on physical activity and sedentary behavior*. WHO. <https://doi.org/https://doi.org/10.4324/9781003207630>