



JOURNAL PHYSICAL HEALTH RECREATION

Volume 3 Nomor 2 ; Mei 2023



Pengukuran Physical Fitness Remaja Di Kota Pontianak Menggunakan Instrumen TKPN

Measurment Of Youth Physical Fitness In Pontianak City Using TKPN Instruments

Fitriana Puspa Hidasari¹

¹Physical Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education Science,
University of Tanjungpura, Jln. Prof. Dr. Hadari Nawawi, Kalimantan Barat, Indonesia

Abstract

The current rate of development and shift in human activity today demands to be in high sedentary activity. Departing from the high inactivity in children, the authors need to measure the physical fitness level. This study used the latest fitness instrument, TKPN. So that a portrait of physical fitness for students at the secondary school level also needs to be implemented. This research is a descriptive study using a cross sectional survey method, data collection techniques using tests and measurements, then for data collection tools using the Equator Physical Fitness Test instrument. The sample used in this study were students at the senior high school level in Pontianak, with a total of 35 samples. The results showed a trend that was not very good, as many as 34% of students were in the very poor category, followed by 17% in the less category, 26% were in the sufficient category, 23% were in the good category, and no one student fall into the very good category. The conclusion of this study is that the description of the physical fitness of students in the city of Pontianak at the high school level still shows an unfavorable trend. Intervention of physical activity through physical education subjects and motivational encouragement from parents is highly recommended.

Keywords: first keyword, second keyword, third keyword.

Abstrak

Laju arus perkembangan dan pergeseran aktivitas manusia dewasa ini menuntut untuk berada pada aktivitas sedentary yang tinggi. Berangkat dari tingginya inactivity pada anak, penulis perlu mengukur physical fitness level. Penelitian ini menggunakan instrumen kebugaran mutakhir yaitu TKPN. Berbagai kajian penelitian didominasi oleh penelitian-penelitian dengan sampel peserta didik pada jenjang sekolah dasar. Sehingga potret physical



fitness pada peserta didik di jenjang sekolah menengah juga perlu dilaksanakan. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan menggunakan metode survey cross sectional, teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran, selanjutnya untuk alat pengumpulan data menggunakan instrumen Tes Kebugaran Jasmani Khatulistiwa. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah peserta didik pada jenjang Sekolah Menengah Atas di kota Pontianak yang berjumlah 35 sampel. Hasil penelitian menunjukkan trend yang tidak begitu baik, sebanyak 34% remaja ada di kategori sangat kurang, disusul 17% peserta didik ada di kategori kurang, 26% remaja berada pada kategori cukup, 23% menduduki kategori baik, dan tidak ada 1 pun remaja yang masuk pada kategori sangat baik. Kesimpulan penelitian ini adalah, gambaran physical fitness remaja di kota Pontianak pada tingkat sekolah menengah atas masih menunjukkan trend yang belum baik. Intervensi aktivitas fisik melalui mata remajaan pendidikan jasmani dan dorongan motivasi dari orangtua sangat disarankan.

Kata kunci: Physical Fitness, TKPN, Remaja.

PENDAHULUAN

Laju arus perkembangan dan pergeseran aktivitas manusia dewasa ini menuntut untuk berada pada aktivitas imobility atau lebih dikenal dengan aktivitas sedentary yang tinggi (Hidasari & Bafadal, 2021; Prince et al., 2020). Hal-hal yang berkenaan dengan perpindahan atau pergerakan serta interaksi manusia seolah-olah dapat diwakilkan melalui teknologi, pada aktivitas pembelajaran misalnya, pengajar dapat mengganti pertemuan tatap muka di kelas ke pertemuan daring menggunakan zoom, pelaksanaan materi ajar yang berkaitan dengan psikomotor dapat menggunakan rekaman video yang seringkali tidak menunjukkan waktu real. Terlebih pada anak-anak sekolah di perkotaan, lembaga formal melalui guru-guru diminta untuk tetap menerapkan penugasan dan pekerjaan rumah menggunakan teknologi informasi. Di satu sisi mempercepat dan mempermudah proses namun disisi lain peserta didik akan lebih lama di area screentime, ditambah lagi perubahan jenis permainan yang dimainkan dari permainan fisik menjadi permainan berbasis layar. Penelitian di Kanada juga menunjukkan angka yang sangat tinggi pada aktivitas duduk masyarakat disana (Gebel et al., 2017). Berangkat dari tingginya aktivitas sedentary pada anak, penulis perlu mengukur physical fitness level. Pada prinsipnya, physical fitness dimaknai sebagai kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas keseharian dan mampu melakukan keterampilan motorik yang baik serta memiliki kesejahteraan

fisik jangka panjang (Zou, 2016), namun untuk mencapai hal tersebut tentu diperlukan desain, strategi dan tujuan dalam mengembangkan program pembelajaran maupun program olahraga (Qi et al., 2019). Untuk mengetahui derajat kesehatan diperlukan sebuah instrumen agar hasil yang didapatkan kredibel, valid, dan ilmiah serta dapat dipercaya (Rahayu et al., 2022). Pemerintah melalui kementerian pemuda dan olahraga pada tahun 2022 telah meluncurkan sebuah instrumen baru untuk mengukur physical fitness yang dinamakan Tes Kebugaran Remaja Nusantara (TKPN),(Kemenpora, 2022).

TKPN merupakan instrumen yang baru saja dirilis pada akhir tahun 2022, sehingga implementasinya belum pernah dilakukan di wilayah Kota Pontianak pada level Sekolah Menengah Atas. Berbagai kajian penelitian didominasi oleh penelitian-penelitian dengan sampel peserta didik pada jenjang sekolah dasar. Sehingga potret physical fitness pada peserta didik di jenjang sekolah menengah juga perlu dilaksanakan. Sebagai sebuah instrumen yang dapat berlaku dan diterapkan diseluruh wilayah Indonesia, tidak terkecuali Kalimantan Barat maka perlu adanya gambaran umum hasil pengukuran yang menggunakan instrumen baru tersebut. Pemutakhiran instrumen juga didasari oleh lamanya Indonesia tidak melakukan pemutakhiran TKJI. Didalam instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKPN) terdapat beberapa item tes yang secara proporsional mengukur kemampuan fisik dari peserta didik, diantaranya terdapat

pengukuran Indeks Massa Tubuh, V-sit and reach, squad thrust, sit up, dan tes PACER. Pada bagian akhir tes ada lembar kuesioner yang mengukur minat siswa dalam pelaksanaan tes. Namun kuesioner tersebut tidak dipergunakan pada penelitian ini karena kebutuhan penelitian.

Physical Fitness bukan hanya diperuntukkan bagi atlet, tapi anak-anak usia sekolah juga wajib memiliki physical fitness yang baik (Wolfe et al., 2020). Sehat adalah tujuan bagi generasi muda kedepan, menghasilkan generasi emas tentunya bukan hanya cerdas namun juga bugar. Secara teoritis aktivitas fisik berkorelasi dengan kebugaran seseorang (Britton et al., 2020; Taylor et al., 2013), manusia yang memiliki physical fitness yang tinggi akan semakin bisa mereduksi penyakit-penyakit chronic (Kvaavik et al., 2019). World Health Organisation, American Academy of Pediatrics (AAP) dan Department of Health and Human Services merekomendasikan aktivitas fisik setidaknya 60 menit perhari dengan intensitas moderate (Cavill et al., 2006; Temple et al., 2017; World Health Organization, 2020). Aktivitas fisik anak-anak didapatkan melalui aktivitas disekolah dan lingkungan bermain, rekomendasi 60 menit tersebut akumulatif dalam sehari. Tujuan penelitian ini adalah mengukur physical fitness peserta didik menggunakan instrumen TKPN. Pengukuran ini diperlukan atas pertimbangan hasil penelitian akan dapat memberikan gambaran hasil kebugaran menggunakan instrumen TKPN diwilayah Kota Pontianak.

METHOD

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan menggunakan metode survey cross sectional, metode tersebut dipilih karena dapat memberikan cukup gambaran mengenai physical fitness peserta didik di kota Pontianak. Dari berbagai teknik pengumpulan data, dipilihlah teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran, selanjutnya untuk alat pengumpulan data menggunakan instrumen Tes Kebugaran Jasmani Khatulistiwa (TKPN) tahun 2022. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah peserta didik pada jenjang Sekolah Menengah Atas di kota Pontianak yang berjumlah 35 sampel terdiri dari 6 orang putri dan 29 orang putra. Pelaksanaan pengambilan data lapangan pada penelitian dilakukan pada bulan Maret 2023 selama 2 hari hingga mendapatkan data lengkap. Teknik analisis data menggunakan deskriptif persentase dengan memanfaatkan Ms. Excel 2013.

RESULT

Secara umum hasil penelitian dideskripsikan berdasarkan perolehan data lapangan. Tabulasi data memberikan informasi hasil temuan dilapangan. Hal tersebut dilakukan untuk menginterpretasikan data sehingga dapat disajikan dengan jelas dan otentik. Pada bagian ini, data disajikan menggunakan tabel hasil penelitian dan diagram berupa bar chart dan line graph. Adapun hasil penelitian disajikan berikut ini:

Tabel 1. Profil sampel penelitian

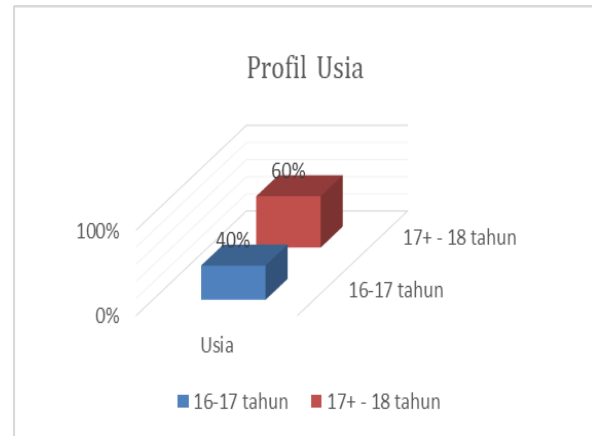
Usia	Fabsolut	F relatif
	(orang)	
16-17 tahun	14	40%
17-18 tahun	21	60%

Jenis Kelamin		
Laki-laki	29	83%
Perempuan	6	17%

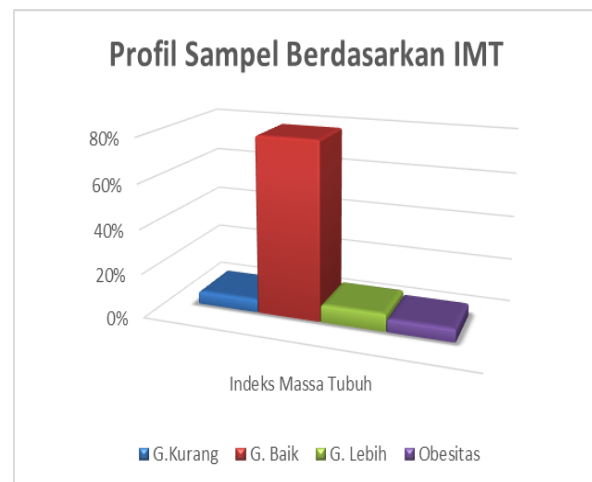
Indeks Massa Tubuh		
Gizi kurang	2	6%
Gizi baik	28	80%
Gizi lebih	3	8%
Obesitas	2	6%

Tabel diatas menunjukkan data tentang profil sampel yang termasuk didalamnya adalah usia, jenis kelamin, dan indeks massa tubuh. Berdasarkan tabel tersebut, usia sampel yang digunakan terlihat bahwa 40% berada pada usia 16 hingga 17 tahun, sementara sisanya 60% masuk kategori diatas 17 tahun hingga 18 tahun. Begitu pula informasi mengenai jenis kelamin, dominasi laki-laki sebanyak 83% dan perempuan adalah 17%. Perbedaan yang signifikan tersebut karena sebaran sampel laki-laki lebih banyak dari perempuan.

Pada data indeks massa tubuh terlihat bahwa ada 2 orang dari total 35 sampel yang masuk pada kategori gizi kurang, kemudian ada 28 sampel berada pada kategori gizi baik, disusul 3 orang yang masuk pada kategori gizi lebih, dan sisanya 2 orang masuk pada kategori obesitas. Data pada tabel 1 diperjelas menggunakan diagram dibawah ini agar didapat deskripsi melalui bar chart



Gambar 1. Gambaran Sebaran Usia Sampel



Gambar 2. Gambaran Sebaran Indeks Massa Tubuh Sampel

Diagram diatas menunjukkan data sebaran indeks massa tubuh peserta didik yang menjadi sampel penelitian. Berdasarkan bar chart diatas, dapat terlihat ada 6% yang termasuk kedalam kategori gizi kurang, 80% yang termasuk kedalam gizi baik, 8% masuk kedalam kategori gizi lebih, dan sisanya yaitu 6% termasuk kedalam status obesitas.

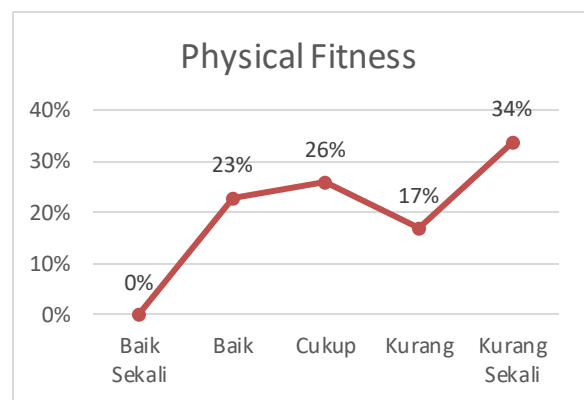
Setelah mengetahui profil dari peserta didik, selanjutnya melalui tabel dibawah ini dapat disajikan data yang menunjukkan hasil atau gambaran status

kebugaran remaja di Kota Pontianak.

Adapun data disajikan berikut:

Tabel 2. Hasil Tes TKPN

Skor	f _{absolut}	f _{relatif}	Kategori
>4	0	0%	Baik sekali
3-3.9	8	23%	Baik
2-2.9	9	26%	Cukup
1-1.9	6	17%	Kurang
<1	12	34%	Kurang sekali



Gambar 3. Hasil Tes Kebugaran

DISCUSSION

Diketahui bahwa ukuran seseorang dapat melaksanakan tugas-tugasnya dengan baik adalah status kesehatan. Berdasarkan perolehan hasil penelitian ada beberapa tinjauan berdasarkan hasil tes yaitu tingginya angka yang menunjukkan trend negatif pada kebugaran atau physical fitness peserta didik. 67% remaja masih harus meningkatkan kegiatan fisik yang mampu memberikan dampak pada status kebugaran fisik mereka. Sebuah penelitian oleh (Gallo et al., 2020) juga melaporkan bahwa tanpa membedakan gender, hanya 30% remaja di Australia yang mendapatkan tingkat aktivitas gerak yang cukup. Laporan tersebut juga diperkuat oleh temuan (Maric et al., 2020) yang

berdasarkan sosiodemographic predictor ditemukan penurunan aktivitas fisik pada remaja, terutama laki-laki yang diduga disebabkan oleh berhentinya mereka dari klub-klub olahraga. Jika melihat hasil tes kebugaran pada penelitian ini, rendahnya kebugaran remaja-remaja tersebut disinyalir tidak lepas dari lamanya kondisi pandemi yang menghantam dunia. Perlahan banyak penelitian yang membahas penurunan level aktivitas fisik pada anak-anak bahkan pada orang dewasa, sehingga aktivitas fisik benar-benar diperlukan pada saat ini (Katewongsa et al., 2021), jika anak-anak remaja tidak meningkatkan aktivitas gerak untuk mereduksi inactivity life maka akan sangat benar-benar berdampak pada kondisi fisiologisnya (Karuc et al., 2020). Disamping itu, (Bronikowska et al., 2021) juga merekomendasikan guru-guru pendidikan jasmani dan orangtua untuk memotivasi dan mendukung anak-anak mereka secara sadar meningkatkan gaya hidup aktif.

Diketahui sebanyak 23% peserta didik yang berada pada level baik dalam tes kebugaran adalah remaja yang berdasarkan data profil menunjukkan status IMT yang baik, semuanya berada pada status gizi baik. Penelitian ini tidak melakukan uji korelasi kesana, namun bentuk data dukung yang dapat memberikan gambaran bahwa salah satu benefit memiliki status gizi baik adalah kemudahan dalam memperoleh kesehatan jasmani dan mental, kesejahteraan, dan menurunkan kecemasan (Andermo et al., 2020; Pascoe et al., 2020). Jika kemudian hal tersebut terpelihara dengan baik maka

akan mencapai physical fitness level yang baik. Selain manfaat kesehatan sebuah riset menunjukkan dampak lainnya yaitu peningkatan performa akademik terutama pada mata remajaan numerik (Singh et al., 2019). Tentu dukungan physical fitness akan memberikan kontribusi positif pada harapan hidup putra-putri generasi emas Indonesia yang berdaya dan cerdas.

CONCLUSION

Gambaran physical fitness remaja di kota Pontianak pada tingkat sekolah menengah atas masih menunjukkan trend yang belum baik. Intervensi aktivitas fisik melalui mata remajaan pendidikan jasmani dan dorongan motivasi dari orangtua sangat disarankan. Hal tersebut akan mendorong dan mendukung peningkatan performa akademik peserta didik. Penelitian ini terbatas pada pengujian sampel kecil, sehingga penelitian berikutnya disarankan untuk memperluas area demografi dan memperbanyak sampel yang terlibat.

REFERENCES

- Andermo, S., Hallgren, M., Nguyen, T.-T.-D., Jonsson, S., Petersen, S., Friberg, M., Romqvist, A., Stubbs, B., & Elinder, L. S. (2020). School-related physical activity interventions and mental health among children: a systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine - Open*, 6(1), 25. <https://doi.org/10.1186/s40798-020-00254-x>
- Britton, Ú., Issartel, J., Fahey, G., Conyngham, G., & Belton, S. (2020). What is health-related fitness?

Investigating the underlying factor structure of fitness in youth. *European Physical Education Review*, 26(4), 782-796. <https://doi.org/10.1177/1356336X19882060>

Bronikowska, M., Krzysztozek, J., Łopatka, M., Ludwiczak, M., & Pluta, B. (2021). Comparison of Physical Activity Levels in Youths before and during a Pandemic Lockdown. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(10), 5139. <https://doi.org/10.3390/ijerph18105139>

Cavill, N., Kahlmeier, S., & Racioppi, F. (2006). Physical Activity and Health in Europe. In *World Health Organization*. WHO Regional Office for Europe.

Gallo, L. A., Gallo, T. F., Young, S. L., Moritz, K. M., & Akison, L. K. (2020). The Impact of Isolation Measures Due to COVID-19 on Energy Intake and Physical Activity Levels in Australian University Students. *Nutrients*, 12(6), 1865. <https://doi.org/10.3390/nu12061865>

Gebel, K., Pont, S., Ding, D., Bauman, A. E., Chau, J. Y., Berger, C., & Prior, J. C. (2017). Patterns and predictors of sitting time over ten years in a large population-based Canadian sample: Findings from the Canadian Multicentre Osteoporosis Study (CaMos). *Preventive Medicine Reports*, 5, 289-294. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2017.01.015>

Hidasari, F. P., & Bafadal, M. F. (2021). Anthropometry profile and pattern of gadget playing activity for



- preschoolers. *Journal Sport Area*, 6(2), 209–217.
[https://doi.org/10.25299/sportarea.2021.vol6\(2\).6326](https://doi.org/10.25299/sportarea.2021.vol6(2).6326)
- Karuc, J., Sorić, M., Radman, I., & Mišigoj-Duraković, M. (2020). Moderators of Change in Physical Activity Levels during Restrictions Due to COVID-19 Pandemic in Young Urban Adults. *Sustainability*, 12(16), 6392. <https://doi.org/10.3390/su12166392>
- Katewongsa, P., Pongpradit, K., & Widyastari, D. A. (2021). Physical activity level of Thai children and youth: Evidence from Thailand's 2018 report card on physical activity for children and youth. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 19(2), 71–74.
<https://doi.org/10.1016/j.jesf.2020.11.002>
- Kemenpora. (2022). *Pedoman Tes Kebugaran Pelajar Nusantara*.
- Kvaavik, E., Klepp, K.-I., Tell, G. S., Meyer, H. E., & Batty, G. D. (2019). Physical Fitness and Physical Activity at Age 13 Years as Predictors of Cardiovascular Disease Risk Factors at Ages 15, 25, 33, and 40 Years: Extended Follow-up of the Oslo Youth Study. *Pediatrics*, 123(1), e80–e86. <https://doi.org/10.1542/peds.2008-1118>
- Maric, D., Kvesic, I., Lujan, I. K., Bianco, A., Zenic, N., Separovic, V., Terzic, A., Versic, S., & Sekulic, D. (2020). Parental and Familial Factors Influencing Physical Activity Levels in Early Adolescence: A Prospective Study. *Healthcare*, 8(4), 532. <https://doi.org/10.3390/healthcare8040532>
- Pascoe, M., Bailey, A. P., Craike, M., Carter, T., Patten, R., Stepto, N., & Parker, A. (2020). Physical activity and exercise in youth mental health promotion: a scoping review. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 6(1), e000677. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2019-000677>
- Prince, S. A., Melvin, A., Roberts, K. C., Butler, G. P., & Thompson, W. (2020). Sedentary behaviour surveillance in Canada: trends, challenges and lessons learned. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17(1), 34. <https://doi.org/10.1186/s12966-020-00925-8>
- Qi, F., Kong, Z., Xiao, T., Leong, K., Zschorlich, V., & Zou, L. (2019). Effects of Combined Training on Physical Fitness and Anthropometric Measures among Boys Aged 8 to 12 Years in the Physical Education Setting. *Sustainability*, 11(5), 1219. <https://doi.org/10.3390/su11051219>
- Rahayu, A., Sumaryanti, S., & Arovah, N. I. (2022). The Validity and Reliability of the Physical Activity Questionnaires (PAQ-A) among Indonesian Adolescents during Online and Blended Learning Schooling. *Physical Education Theory and Methodology*, 22(2), 173–179. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.2.04>
- Syafii, M., Karo-Karo, A. A. P., Sari, L. P., Aditya, R., Helmi, B., & Simangunsong, B. A. (2022). Development of soft takraw balls for children. *Jurnal Keolahragaan*, 10(2), 239–246.
- Singh, A. S., Saliasi, E., van den Berg, V., Uijtendewilligen, L., de Groot, R. H. M.,



- Jolles, J., Andersen, L. B., Bailey, R., Chang, Y.-K., Diamond, A., Ericsson, I., Etnier, J. L., Fedewa, A. L., Hillman, C. H., McMorris, T., Pesce, C., Pühse, U., Tomporowski, P. D., & Chinapaw, M. J. M. (2019). Effects of physical activity interventions on cognitive and academic performance in children and adolescents: a novel combination of a systematic review and recommendations from an expert panel. *British Journal of Sports Medicine*, 53(10), 640–647. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2017-098136>
- Taylor, R. W., Williams, S. M., Farmer, V. L., & Taylor, B. J. (2013). Changes in physical activity over time in young children: A longitudinal study using accelerometers. *PLoS ONE*, 8(11), 1–7. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0081567>
- Temple, V. A., Guerra, D., Larocque, L., Crane, J. R., Sloan, E., & Stuart-Hill, L. (2017). Fundamental Motor Skills in The First Year of School: Associations With Prematurity and Disability. *European Federation of Adapted Physical Activity*, 10(1), 3–9.
- Wolfe, A. M., Lee, J. A., & Laurson, K. R. (2020). Socioeconomic status and physical fitness in youth: Findings from the NHANES National Youth Fitness Survey. *Journal of Sports Sciences*, 38(5), 534–541. <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1713688>
- World Health Organization. (2020). *Obesity and Overweight*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/>
- Zou, L. (2016). Relationship between Functional Movement Screening and
- Skill-Related Fitness in College Students. *International Journal of Sports Science*, 6(1), 11–18. <https://doi.org/10.5923/j.sports.20160601.03>