



MGMP PJOK SMA

KABUPATEN ACEH SELATAN

2026



PROFESIONAL
Dalam Berkarya



KOLABORATIF
Dalam Kebersamaan



INOVATIF
Dalam Pembelajaran



SPORTIF
Dalam Tindakan



“BERSINERGI, BERKOLABORASI, BERPRESTASI”
MEWUJUDKAN PJOK YANG SEHAT, AKTIF, DAN BERKARAKTER





Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) SMA

Pengukuran, Analisis, dan Evaluasi
Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa



KECEPATAN



KEKUATAN



DAYA TAHAN



KELENTUKAN



KOMPOSISI TUBUH



Tamami Setyawan, S.Pd





Konsep & Instrumen TKSI Fase E-F (SMA)



Definisi & Fungsi



TKSI sebagai alat ukur baku tingkat kebugaran jasmani siswa Indonesia yang disesuaikan dengan fase pertumbuhan.



Manfaat Pengukuran

- ✓ Basis data kebugaran sekolah.
- ✓ Acuan program latihan yang tepat dan terarah.
- ✓ Meningkatkan kesadaran gaya hidup aktif (*active lifestyle*).



Komponen Fisik Utama



Daya tahan jantung-paru (cardiorespiratory)

Kemampuan sistem pernapasan dan peredaran darah dalam menyuplai oksigen saat aktivitas fisik.



Kekuatan & daya tahan otot

Kemampuan otot menghasilkan gaya dan bertahan terhadap kelelahan.



Kelincahan

Kemampuan mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan terkontrol.



Kelentukan

Kemampuan sendi dan otot bergerak dalam rentang gerak yang luas.





Kenapa guru PJOK melaksanakan tes ini?

Kebugaran jasmani merupakan salah satu lingkup materi pembelajaran jasmani yang sekaligus sebagai ranah tujuan pembelajaran yang khas yang tidak dilakukan dan harus dipenuhi oleh mata pelajaran lain

Capaian Pembelajaran PJOK Fase E-F (Kelas 10-12)

5.3. Bergaya Hidup Aktif

Berpartisipasi dalam aktivitas kebugaran dan menginvestigasi dampak partisipasi yang teratur terhadap kesehatan; merancang strategi peningkatan aktivitas kebugaran untuk kesehatan

6.3. Bergaya Hidup Aktif

Berpartisipasi dalam aktivitas kebugaran dan mengevaluasi dampak partisipasi yang teratur terhadap kesehatan; mengevaluasi efektivitas strategi peningkatan aktivitas kebugaran untuk kesehatan

1. Rangkaian Tes TKJI Usia 16–19 Tahun

No.	Butir Tes	Putra	Putri	Komponen yang Diukur
1	Lari cepat	60 meter	60 meter	Kecepatan
2	Tes gantung	Gantung angkat tubuh 60 detik	Gantung siku tekuk	Kekuatan/daya tahan otot lengan
3	Baring duduk	60 detik	60 detik	Kekuatan/daya tahan otot perut
4	Loncat tegak	Vertical jump	Vertical jump	Daya ledak otot tungkai
5	Lari jarak jauh	1.200 meter	1.000 meter	Daya tahan jantung-paru

Rangkaian tersebut dilaksanakan **secara berurutan**, mulai dari lari 60 meter hingga lari jarak jauh.

2. Norma TKJI Putra Usia 16–19 Tahun

Nilai	Lari 60 m	Gantung Angkat Tubuh	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 1.200 m
5	$\leq 7,2$ dtk	≥ 19 kali	≥ 41 kali	≥ 73 cm	$\leq 3:14$
4	7,3–8,3 dtk	14–18	30–40	60–72 cm	3:15–4:25
3	8,4–9,6 dtk	9–13	21–29	50–59 cm	4:26–5:12
2	9,7–11,0 dtk	5–8	10–20	39–49 cm	5:13–6:33
1	$\geq 11,1$ dtk	0–4	0–9	≤ 38 cm	$\geq 6:34$

3. Norma TKJI Putri Usia 16–19 Tahun

Nilai	Lari 60 m	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 1.000 m
5	$\leq 8,4$ dtk	≥ 40 dtk	≥ 29 kali	≥ 50 cm	$\leq 3:52$
4	8,5–9,8 dtk	20–39 dtk	20–28	39–49 cm	3:53–4:56
3	9,9–11,4 dtk	8–19 dtk	10–19	31–38 cm	4:57–5:58
2	11,5–13,4 dtk	3–7 dtk	3–9	23–30 cm	5:59–7:23
1	$\geq 13,5$ dtk	0–2 dtk	0–2	≤ 22 cm	$\geq 7:24$

4. Klasifikasi Tingkat Kebugaran

Setelah masing-masing tes memperoleh **nilai 1–5**, kelima nilai dijumlahkan. Klasifikasinya adalah:

Jumlah Nilai	Klasifikasi
22–25	Baik Sekali
18–21	Baik
14–17	Sedang
10–13	Kurang
5–9	Kurang Sekali



Kenapa tidak TKJI lagi?

1. Kesulitan ketersediaan sarana dan prasarana untuk melakukan tes kebugaran TKJI
2. Prosedur pelaksanaan tes rumit
3. Perbandingan siswa dengan guru tidak seimbang sehingga tes tidak bisa diselesaikan dalam satu kali pertemuan

Artinya, TKJI merupakan satu-satunya tes kebugaran jasmani yang digunakan oleh guru PJOK di Indonesia, namun belum pernah dilakukan validasi ulang setelah TKJI digunakan selama lebih kurang 38 tahun.



Apa Keunggulan TKSI?

1. Data lebih valid dan reliabel
2. Mudah diaplikasikan, dan
3. Membantu untuk menghitung hasil tes melalui digitalisasi

<https://tksi.kemendikdasmen.go.id/>

TKSI ini diharapkan akan menjadi alternatif pilihan tes kebugaran jasmani siswa di era revolusi industri 4.0.



— Instrumen Tes TKSI Jenjang SMA (Fase E-F)

! Penting: Instrumen Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) merupakan **satu paket rangkaian tes kebugaran siswa Indonesia** yang harus dilakukan secara keseluruhan tanpa mengurangi dan menambahkan item tes lain.

Item Tes:

	1 Tes Koordinasi Mata Tangan <i>Hand Eye Coordination Test</i>	2 Tes Waktu Reaksi <i>Hand Touch Reaction Test</i>	3 Tes Kelincahan <i>T-Test</i>	4 Tes Daya Ledak <i>Vertical Jump</i>	5 Tes Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu <i>Dipping Test</i>	6 Tes Daya Tahan Kardiorespirasi <i>Beep Test / Multi-Stage Fitness Test</i>
Gambar Ilustrasi						
Komponen Kebugaran yang Diukur	Koordinasi (koordinasi mata dan tangan)	Kecepatan reaksi (reaksi terhadap rangsang)	Kelincahan (perubahan arah gerak)	Daya ledak otot tungkai (tenaga eksplosif)	Daya tahan otot lengan dan bahu (kekuatan dan ketahanan otot)	Daya tahan jantung-paru (kapasitas aerobik)
Deskripsi Singkat	Melakukan koordinasi mata dan tangan untuk mengenai target sesuai instruksi.	Merespons rangsang visual atau sentuhan secepat mungkin.	Melakukan lari bolak-balik dengan pola huruf T (zig-zag).	Melompat setinggi mungkin dari posisi diam (standing vertical jump).	Melakukan gerakan angkat tubuh (dips) secara berulang.	Berlari mengikuti irama bunyi (beep) hingga mencapai level/ jarak tertentu.



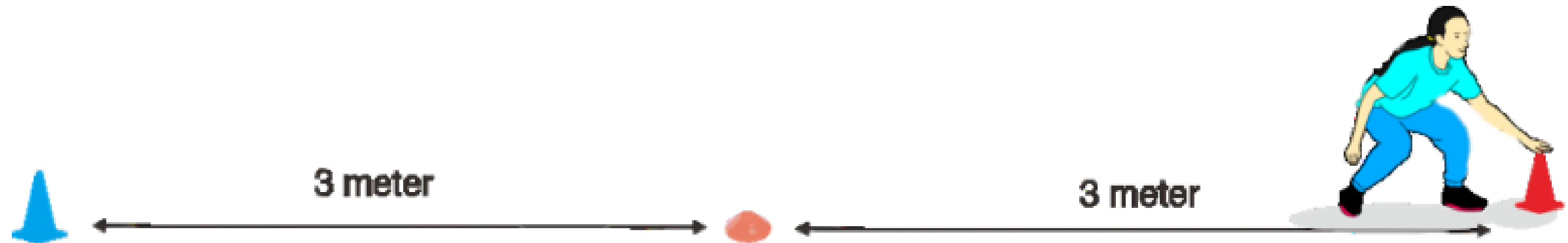
Tes Koordinasi Mata Tangan: *Hand Eye Coordination*



Putera	Puteri	Skor	Kategori
≥ 22	≥ 15	5	Baik Sekali
16 – 21	10 - 14	4	Baik
10 – 15	5 – 9	3	Sedang
4 – 9	1 – 4	2	Kurang
≤ 3	≤ 0	1	Kurang Sekali



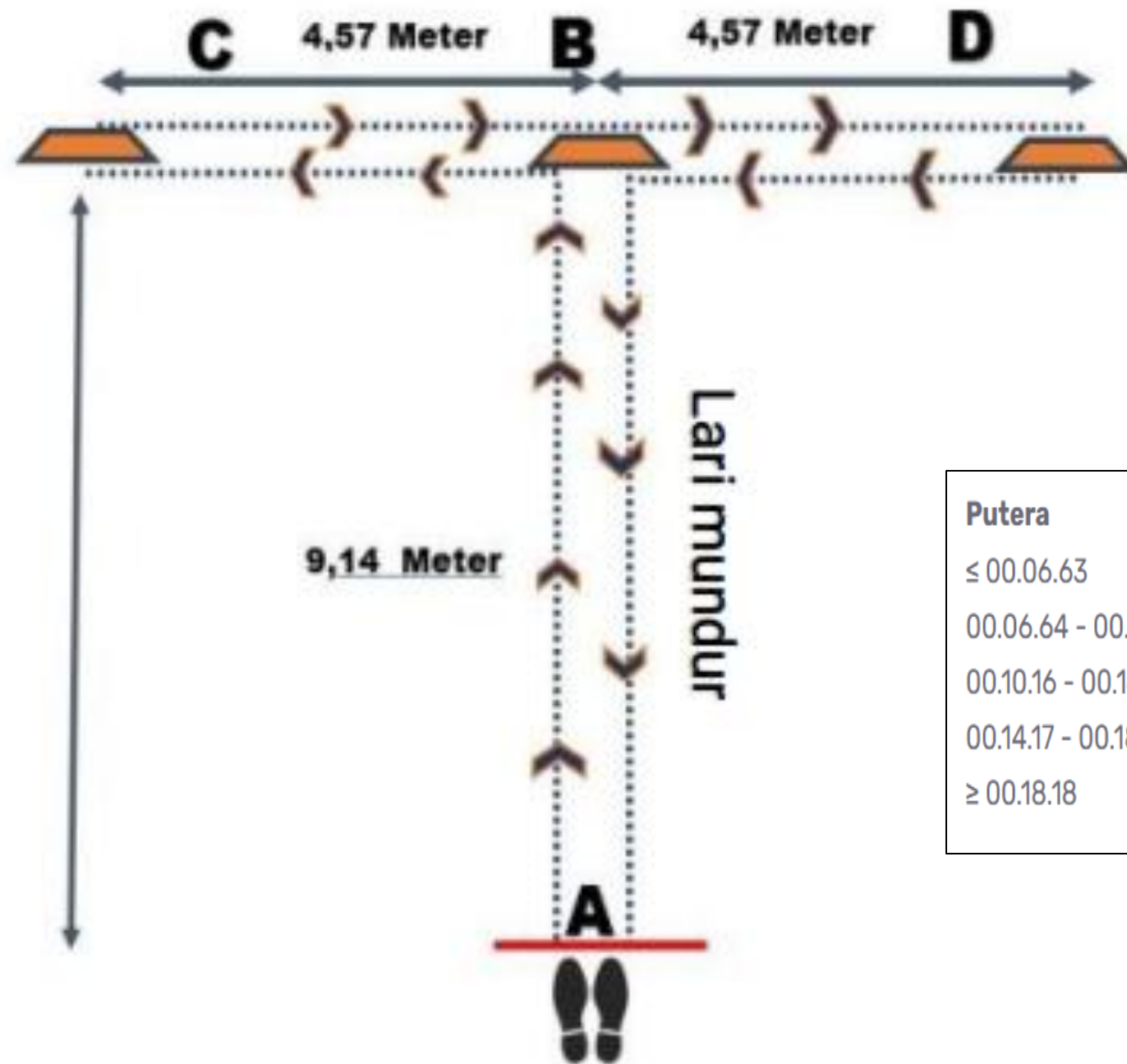
Tes Waktu Reaksi : *Hand Touch Reaction Test*



Putera	Puteri	Skor	Kategori
≤ 0.80	≤ 0.91	5	Baik Sekali
0.81 - 1.09	0.92 - 1.21	4	Baik
1.10 - 1.39	1.22 - 1.51	3	Sedang
1.40 - 1.69	1.52 - 1.81	2	Kurang
≥ 1.70	≥ 1.82	1	Kurang Sekali



Tes Kelincahan : *T-Test*



Putera	Puteri	Skor	Kategori
≤ 00.06.63	≤ 00.07.19	5	Baik Sekali
00.06.64 - 00.10.15	00.07.20 - 00.11.20	4	Baik
00.10.16 - 00.14.16	00.11.21 - 00.15.19	3	Sedang
00.14.17 - 00.18.17	00.15.20 - 00.19.20	2	Kurang
≥ 00.18.18	≥ 00.19.21	1	Kurang Sekali



Tes Daya Ledak: *Vertical Jump*



Putera	Puteri	Skor	Kategori
≥ 63	≥ 59	5	Baik Sekali
59 - 62	35 - 58	4	Baik
35 - 58	27 - 34	3	Sedang
20 - 34	19 - 26	2	Kurang
≤ 19	≤ 18	1	Kurang Sekali



Tes Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu: *Dipping Test*



Putera	Puteri	Skor	Kategori
≥ 25	≥ 19	5	Baik Sekali
22 - 24	16 - 18	4	Baik
19 - 21	13 - 15	3	Sedang
16 - 18	10 - 12	2	Kurang
≤ 15	≤ 9	1	Kurang Sekali



Tes Daya Tahan Kardiorespirasi: Beep Test/*Multi-Stage Fitness Test*



Putera

≥ L12 B3

L9 B10 - L12 B2

L7 B4 - L9 B9

L4 B8 - L7 B3

≤ L4 B7

Puteri

≥ L7 B10

L6 B2- L7 B9

L4 B6 - L6 B1

L1 B5 - L4 B5

≤ L1 B4

Skor

5

4

3

2

1

Kategori

Baik Sekali

Baik

Sedang

Kurang

Kurang Sekali



KATEGORI NILAI TKSI FASE E-F

No	Rentang Nilai	Kategori
1	27 - 30	Baik Sekali
2	23 - 26	Baik
3	19 - 22	Sedang
4	15 - 18	Kurang
5	≤ 14	Kurang Sekali



**TERIMA
KASIH**