

ASESSMEN OF LEARNING PJOK TOPIK CABANG OLAHRAGA TENNIS MENGGUNAKAN APLIKASI TKPN PADA SISWA FASE D KELAS VIII

Alifahillah Shafsalettra¹, Hartati², Arizky Ramadhan^{3*}

^{1,2,3} Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Sriwijaya, Jl. Raya Palembang – Prabumulih No.KM.32, Ogan Ilir, Indonesia

Email Koresponden: hartati@fkip.unsri.ac.id^{3*}

ABSTRACT

This study aims to determine the norms of the physical fitness test result measurement category for tennis students using the TKPN application. The fitness components tested include endurance, muscle endurance, strength, flexibility, coordination, agility, and balance. This quantitative descriptive study involved 32 students of SMP N 1 Tanjung Batu who were members of the tennis sport, consisting of 13 males and 19 females. Data were obtained through fitness test instruments, namely V Sit and Reach to measure flexibility, 60-second Sit Up for muscle endurance, 30-second Squat Thrust for coordination, agility, and balance, and Pacer Test for endurance. The results showed that in the V Sit and Reach test, both males and females obtained a good category with a proportion of 0.4. In the 60-second Sit Up test, males obtained a less category (0.4) and females a very less category (0.2). The Squat Thrust Test showed a sufficient category for males (0.6) and females (0.8), while in the Pacer Test, both males and females obtained a less category (1). Overall, the level of physical fitness of tennis students at SMP N 1 Tanjung Batu is in the sufficient category. This study is expected to be an evaluation for improving physical fitness to support student sports achievements.

Keywords: Assessment of Learning, TKPN Application, Tennis

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menentukan norma kategori pengukuran hasil tes kebugaran jasmani pada siswa cabang olahraga tenis menggunakan aplikasi TKPN. Komponen kebugaran yang diuji mencakup daya tahan, daya tahan otot, kekuatan, kelenturan, koordinasi, kelincahan, dan keseimbangan. Penelitian deskriptif kuantitatif ini melibatkan 32 siswa SMP N 1 Tanjung Batu yang tergabung dalam cabang olahraga tenis, terdiri dari 13 laki-laki dan 19 perempuan. Data diperoleh melalui instrumen tes kebugaran, yaitu V Sit and Reach untuk mengukur kelenturan, Sit Up 60 detik untuk daya tahan otot, Squat Thrust 30 detik untuk koordinasi, kelincahan, dan keseimbangan, serta Pacer Test untuk daya tahan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada tes V Sit and Reach, baik laki-laki maupun perempuan memperoleh kategori baik dengan proporsi nilai 0,4. Pada tes Sit Up 60 detik, laki-laki memperoleh kategori kurang (0,4) dan perempuan kategori kurang sekali (0,2). Tes Squat Thrust menunjukkan kategori cukup untuk laki-laki (0,6) dan perempuan (0,8), sedangkan pada Pacer Test, baik laki-laki maupun perempuan memperoleh kategori kurang (1). Secara keseluruhan, tingkat kebugaran jasmani siswa tenis SMP N 1 Tanjung Batu berada pada kategori cukup. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi evaluasi untuk peningkatan kebugaran jasmani guna mendukung prestasi olahraga siswa.

Kata Kunci: Assesment of Learning, Aplikasi TKPN, Tennis

Cara sitasi: Shafsalettra, A. Hartati, Ramadhan, A. (2025). *Assesmen of learning pjok topik cabang olahraga tennis menggunakan aplikasi tkpn pada siswa fase d kelas vii*. J-KIP (Jurnal Keguruan dan Ilmu Pendidikan), 6 (2), 378-386.

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan hal yang sangat penting bagi setiap insan manusia karena pendidikan adalah proses mengubah sikap dan tingkah laku seseorang atau kelompok orang untuk mendewasakan manusia melalui pelatihan dan instruksi. Menurut (BP et al., 2022) pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya dan masyarakat. Dan Dapat disimpulkan bahwasanya pendidikan ini sangat penting bagi manusia dalam menjalankan kehidupannya dengan pendidikan juga membuat seseorang bisa dengan mudah mengembangkan kemampuannya dari pengetahuan yang ia dapat serta membuat seseorang memiliki sikap yang sangat baik dan bagus dalam bersosial pada masyarakat atau lingkungan sekitarnya. Di dunia pendidikan ada beberapa macam-macam pendidikan, diantaranya yaitu Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.

Pendidikan jasmani dan kesehatan adalah bidang studi yang bertujuan untuk memengaruhi perkembangan anak dengan meningkatkan kebugaran fisik dan mental mereka melalui kegiatan fisik yang dirancang dengan baik. Menurut (Rahmadani Fitri, 2023) pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilisasi emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang di rencanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan. Dengan kata lain, pendidikan jasmani adalah upaya guru untuk meningkatkan kebugaran fisik dan mental siswa serta aspek lain untuk mendukung kemajuan sosial mereka.

Assesmen adalah suatu proses mengumpulkan data dan informasi dari proses pembelajaran. Dalam pendidikan jasmani, evaluasi merupakan komponen penting yang harus dilakukan oleh guru pendidikan jasmani dan kesehatan untuk mendapatkan informasi tentang seberapa baik mereka mencapai tujuan yang telah ditetapkan (Novi et al., 2024). Menurut Hart dalam (Kurniawati, 2017) *Assesmen* merupakan proses pengumpulan data atau informasi tentang peserta didik, berkenaan dengan apa yang mereka ketahui dan apa yang dapat mereka lakukan. Dari kedua kutipan diatas dapat disimpulkan *assesmen* (atau evaluasi) dalam pendidikan jasmani adalah proses penting untuk mengumpulkan data dan informasi mengenai peserta didik. Tujuannya adalah untuk menilai seberapa baik peserta didik mencapai tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan dan untuk memahami pengetahuan serta keterampilan yang mereka miliki. Menurut (Anisah, 2022) *assesmen of learning* masih menjadi metode yang paling umum digunakan di sekolah. Metode ini dimaksudkan untuk mengumpulkan informasi tentang hasil pembelajaran dan kemudian melaporkannya kepada siswa dan orang tua siswa. Metode ini diterima secara luas oleh orang tua siswa dan masyarakat umum.

Kebugaran jasmani yang baik adalah ketika seseorang melakukan aktivitas atau olahraga tanpa merasa lelah dan memiliki energi yang cukup untuk melanjutkan aktifitas tanpa merasa lelah. Menurut (Destriana et al., 2023) bahwasanya kebugaran jasmani adalah dimana kemampuan jasmani individu maupun kelompok dalam berbagai kegiatan jasmani sehari-hari secara optimal dan masih mempunyai cadangan kekuatan untuk melakukan aktivitas selanjutnya dengan tanpa adanya rasa lelah sedikitpun. Untuk memiliki kebugaran jasmani yang baik seseorang sangat perlu yang namanya berolahraga karena olahraga adalah aktivitas fisik atau gerakan-gerakan jasmani yang dilakukan secara sadar dan sistematis untuk menuju kualitas kebugaran jasmani yang baik.

Olahraga pada zaman saat ini merupakan kegiatan yang sangat digemari diberbagai kalangan. Menurut Suryanto Rukmono dalam (Safitri et al., 2024) menjelaskan bahwa persepsi olahraga merupakan suatu aktivitas atau kegiatan bagi tubuh yang diperuntukan supaya badan terasa lebih sehat dan juga kuat secara jasmani maupun Rohani. Namun, Undang-Undang nomor 03 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional mendefinisikan olahraga sebagai segala kegiatan sistematis

yang bertujuan untuk mendorong, membina, dan meningkatkan potensi fisik, rahasia, dan sosial. Lebih jelas lagi, Undang-Undang tersebut membagi olahraga menjadi 6 jenis, yaitu: 1). Olahraga Pendidikan, 2). Olahraga Rekreasi, 3). Olahraga Prestasi, 4). Olahraga Amatir, 5). Olahraga Profesional, 6. Olahraga Penyandang Cacat. Maka dari itu banyak definisi olahraga serta macam-macam jenis olahraga yang menarik untuk di minati oleh berbagai kalangan termasuk kalangan pelajar terutama olahraga rekreasi.

Olahraga rekreasi atau Rekreasi olahraga adalah aktivitas yang bisa dilakukan baik di dalam maupun di luar ruangan dengan fokus pada olahraga sehingga dapat menyenangkan dan menyehatkan jasmani dan rohani seseorang. Olahraga rekreasi adalah alternatif untuk memanfaatkan waktu luang dengan berolahraga dengan intensitas rendah yang menyenangkan secara individu maupun kelompok. Menurut Haryono dalam (Ruman et al., 2022) mengatakan bahwa olahraga rekreasi adalah kegiatan fisik yang dilakukan pada waktu senggang berdasarkan keinginan atau kehendak yang timbul karena memberikan kepuasan dan kesenangan. Dalam melakukan kegiatan olahraga tersebut pelaku mengutamakan nilai-nilai kesenangan atau kepuasan, positif, sehat, tanpa paksaan, dan dilakukan dalam konteks waktu senggang. Dalam olahraga rekreasi terdapat banyak cabang olahraga, salah satunya cabang olahraga Tennis.

Cabang olahraga Tennis merupakan permainan yang sangat tepat untuk diterapkan dan dikembangkan dalam ruang lingkup sekolah, karena permainan tennis merupakan permainan kompetisi yang menarik. Permainan tennis adalah olahraga yang sangat menyenangkan dan tidak sesulit tennis meja dan tidak sekeras tennis lapangan. Permainan tennis adalah jenis permainan menggunakan bola kecil dan paddle atau pemukul yang terbuat dari kayu dilakukan oleh satu atau dua pemain yang saling berhadapan dalam lapangan berbetuk persegi empat yang dibatasi net pada bagian tengahnya. Tennis dapat mengajarkan anak-anak untuk lebih kreatif. Dengan tennis, kesan ini diharapkan dapat berubah karena peralatan dapat diubah, seperti raket yang dapat dibuat dari kayu atau triplek bekas, dan lapangan dapat diletakkan di mana saja, jadi anak-anak akan lebih kreatif dan tidak ada alasan untuk tidak bisa bermain dengan tennis jika mereka memodifikasinya. Permainan cabang olahraga tennis masih dibilang olahraga yang masih baru berkembang untuk disosialisasikan kepada sebagian anggota masyarakat terkhususnya kalangan pelajar.

Media pembelajaran sangat penting sebagai alat bantu untuk menjelaskan pesan guru dalam pelajaran. Media pembelajaran juga merupakan komponen penyajian yang dapat diterima siswa. Teknologi saat ini sangat berperan dalam kemajuan pendidikan, dan guru dapat menggunakannya untuk menilai siswa dalam pendidikan jasmani atau melakukan tes kebugaran melalui aplikasi atau web yang sesuai dengan kebutuhan. Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang berkembang sangat pesat dan mendunia saat ini memaksa perguruan tinggi untuk meningkatkan mutu pendidikan dan pembelajaran secara terus menerus untuk menghasilkan lulusan yang berkualitas (Hartati et al., 2016). Teknologi sangat penting untuk mencapai tujuan tertentu. Melalui penggunaan aplikasi TKPN untuk penilaian tes kebugaran jasmani diharapkan dapat membantu guru mengurangi waktu yang diperlukan untuk melakukan penilaian. Pentingnya perancangan aplikasi ini terletak pada kemampuannya untuk membantu masyarakat, pelatih, instruktur, dan murid dalam mengakses hasil tes penilaian kebugaran jasmani untuk tennis, sehingga memudahkan pelaksanaan tes (Wibowo et al., 2024). Dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi dalam olahraga sudah mengalami kemajuan, baik dalam ilmu kepelatihan atau dalam tes pengukuran fisik di era globalisasi ini, hasil dari sebuah tes hendaknya menggunakan sebuah aplikasi komputer atau software yang bisa mencatat dan menghitung seluruh tes yang diikuti atlet dan mengetahui tingkat kesegaran fisik atlet atau VO₂max setiap atlet (Hartati, 2019).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode penelitian menggunakan metode survei. Populasi dan sampel penelitian ini adalah siswa-siswi kelas VIII SMP Negeri 1 Tanjung Batu. Menurut Sugiyono dalam (Suryani et al., 2023) menyatakan bahwa "Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh pihak untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dari penelitian ini yaitu siswa fase D kelas VIII SMP Negeri 1 Tanjung Batu

dan penelitian ini diteliti pada tanggal 10 bulan september peneliti akan menggunakan *system Simple Random Sampling*. Peneliti mengambil sampel berjumlah 32 siswa dengan kriteria 13 laki-laki dan 19 perempuan.

Teknik pengumpulan data yang digunakan yang akan digunakan berupa observasi, dokumentasi, wawancara, serta menggunakan tes kebugaran pelajar nusantara (TKPN) kepada responden yang menjadi subjek dalam penelitian. Berikut tes TKPN yang dilakukan : 1) Indeks masa tubuh, 2) V sit and reach, 3) Sit-up 60 detik, 4) Squat thrust 30 detik, 5) Pacer test

Analisis data yang digunakan penelitian ini adalah teknik data deskriptif kuantitatif dengan presentase. Teknik data deskriptif kuantitatif merujuk pada metode atau pendekatan untuk menganalisis data kuantitatif dengan cara yang deskriptif atau menggambarkan. Tujuan utamanya adalah untuk menyajikan dan menggambarkan data secara sistematis agar dapat memahami karakteristiknya dengan lebih baik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menguji kebugaran jasmani secara objektif dan berfokus pada olahraga tonnis. Dan juga penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan aplikasi tkpn untuk meningkatkan efektivitas pengolahan data berbasis aplikasi tkpn melalui cabang olahraga tonnis. Guru yang mencatat hasil performa peserta didik di kertas memungkinkan hilangnya catatan berupa hasil pengamatan terhadap peserta didik. Selain itu, guru tentu harus menginput hasilnya untuk mengolahnya menjadi suatu nilai peserta didik. Guru seperti bekerja dua kali dan data yang diperoleh rentan hilang karena salah meletakkan atau tertinggal. Jadi, diperlukan suatu aplikasi yang dapat digunakan untuk menyimpan hasil performa peserta didik saat praktik pembelajaran (Wibowo et al., 2024) pada siswa fase D pada siswa kelas VIII SMPN 1 Tanjung Batu. di antara tes tersebut ialah 1) Indeks masa tubuh, 2) V sit and reach, 3) Sit-up 60 detik, 4) Squat thrust 30 detik, 5) Pacer test : Berikut data hasil tes tersebut :

Tabel 1 Data Hasil Tes IMT Laki-Laki

Norma	Kategori	Nilai	Frekuensi	%
-3SD s/d -2SD	Gizi Kurang	1	2	15%
-2SD s/d 1SD	Gizi Baik	2	9	69%
1SD s/d +1SD	Gizi Lebih	3	2	15%
> + 2 SD	Obesitas	4	0	0%
Total			13	100%

Berdasarkan tabel 1 di atas diperoleh nilai persentase dan frekuensi yang didapat berdasarkan norma tes IMT yang dilakukan pada 13 siswa laki-laki. Berikut hasil dari tes tersebut terdapat 2 orang mendapatkan kategori gizi kurang dengan persentase 15%, 9 orang mendapat kategori gizi baik dengan persentase 69%, 2 orang yang mendapatkan kategori gizi lebih dengan persentase 15 %, dan 0 orang mendapat kategori obesitas dengan persentase 0%.

Tabel 2 Data Hasil Tes IMT Perempuan

Norma	Kategori	Nilai	Frekuensi	%
-3SD s/d -2SD	Gizi Kurang	1	3	16%
-2SD s/d 1SD	Gizi Baik	2	15	79%
1SD s/d +1SD	Gizi Lebih	3	1	5%
> + 2 SD	Obesitas	4	0	0%
Total			19	100%

Berdasarkan tabel 2 di atas di peroleh nilai persentase dan frekuensi yang didapat berdasarkan norma tes

IMT yang dilakukan kepada 19 siswa perempuan. Berikut hasil tes yang mendapat kategori penilaian gizi kurang 3 siswa dengan persentase 16%, yang mendapat kategori gizi baik berjumlah 15 siswa dengan persentase 79%, yang mendapat kategori gizi lebih berjumlah 1 siswa dengan persentase 5%, dan yang mendapat kategori obesitas 0 siswa dengan persentase 0%.

Tabel 3 Data Hasil Tes *V Sit and Reach* Laki-Laki

Norma	Kategori	Nilai	Frekuensi	%
<-5	Sangat Rendah	1	1	8%
-5 – 2.9	Rendah	2	0	0%
3 – 4.9	Cukup	3	0	0%
5 – 10	Baik	4	8	62%
>10	Sangat Baik	5	4	31%
Total			13	100%

Berdasarkan table 3 diatas diperoleh nilai persentase dan frekuensi yang didapat berdasarkan norma tes *V sit and reach* yang telah dilakukan pada 13 siswa laki-laki. Berikut uraian dari tabel diatas yaitu, yang yang mendapatkan kategori baik sekali 4 siswa dengan persentase 31%, siswa yang mendapat kategori baik 8 siswa dengan persentase 62%, siswa yang mendapat kategori cukup 0 siswa dengan persentase 0%, siswa yang mendapat kategori rendah 0 siswa dengan persentase 0%, dan siswa yang mendapat kategori sangat rendah 1 siswa dengan persentase 8%.

Tabel 4 Data Hasil Tes *V Sit and Reach* Perempuan

Norma	Kategori	Nilai	Frekuensi	%
<4	Sangat Rendah	1	0	0%
-4 – 8.9	Rendah	2	5	26%
9 – 11.9	Cukup	3	2	11%
12 – 17	Baik	4	7	37%
>17	Sangat Baik	5	5	26%
Total			19	100%

Berdasarkan tabel 4 diatas diperoleh nilai persentase dan frekuensi yang didapat berdasarkan norma tes *v sit and reach* yang dilakukan pada siswa perempuan sebanyak 19 siswa. Berikut ini penjelasan dari hasil tes *v sit and reach* perempuan, yang mendapatkan kategori baik sekali 5 siswa dengan persentase 26%, siswa yang mendapat kategori baik 7 siswa dengan persentase 37%, siswa yang mendapat kategori cukup 2 siswa dengan persentase 11%, siswa yang mendapat kategori rendah 5 siswa dengan persentase 26%, dan siswa yang mendapat kategori sangat rendah 0 siswa dengan persentase 0%.

Tabel 5 Data Hasil Tes Sit-Up Laki-Laki

Norma	Kategori	Nilai	Frekuensi	%
<25	Sangat Rendah	1	3	23%
26 - 35	Rendah	2	10	77%
36 - 45	Cukup	3	0	0%
46 - 57	Baik	4	0	0%
>58	Sangat Baik	5	0	0%
Total			13	100%

Berdasarkan tabel 5 diatas diperoleh nilai persentase dan frekuensi yang didapat berdasarkan norma tes *sit up* yang dilakukan pada siswa laki-laki sebanyak 13 siswa. Berikut ini penjelasan dari hasil tes *sit up* laki-laki, yang mendapatkan kategori baik sekali 0 siswa dengan persentase 0%, siswa yang mendapat kategori baik 0 siswa dengan persentase 0%, siswa yang mendapat kategori cukup 0 siswa dengan persentase 0%, siswa yang mendapat kategori rendah 10 siswa dengan persentase 77%, dan siswa yang mendapat kategori sangat rendah 3 siswa dengan persentase 23%.

Tabel 6 Data Hasil Tes *Sit-Up* Perempuan

Norma	Kategori	Nilai	Frekuensi	%
<19	Sangat Rendah	1	13	68%
20 -30	Rendah	2	5	26%
31 - 40	Cukup	3	1	5%
41 - 50	Baik	4	0	0%
>51	Sangat Baik	5	0	0%
Total			19	100%

Berdasarkan tabel 6 diatas diperoleh nilai persentase dan frekuensi yang didapat berdasarkan norma tes *sit up* yang dilakukan pada siswa perempuan sebanyak 19 siswa. Berikut ini penjelasan dari hasil tes *sit up* perempuan, yang mendapatkan kategori baik sekali 0 siswa dengan persentase 0%, siswa yang mendapat kategori baik 0 siswa dengan persentase 0%, siswa yang mendapat kategori cukup 1 siswa dengan persentase 5%, siswa yang mendapat kategori rendah 5 siswa dengan persentase 26%, dan siswa yang mendapat kategori sangat rendah 13 siswa dengan persentase 68%.

Tabel 7 Data Hasil Tes *Squat Thrust* Laki-Laki

Norma	Kategori	Nilai	Frekuensi	%
<4	Sangat Rendah	1	0	0%
5 – 8	Rendah	2	3	23%
9 – 12	Cukup	3	9	69%
13 – 15	Baik	4	1	8%
>16	Sangat Baik	5	0	0%
Total			13	100%

Berdasarkan tabel 7 diatas diperoleh nilai persentase dan frekuensi yang didapat berdasarkan norma tes *squat thrust* yang dilakukan pada siswa laki-laki sebanyak 13 siswa. Berikut ini penjelasan dari hasil tes *squat thrust* laki-laki, yang mendapatkan kategori baik sekali 0 siswa dengan persentase 0%, siswa yang mendapat kategori baik 1 siswa dengan persentase 8%, siswa yang mendapat kategori cukup 9 siswa dengan persentase 69%, siswa yang mendapat kategori rendah 3 siswa dengan persentase 23%, dan siswa yang mendapat kategori sangat rendah 0 siswa dengan persentase 0%.

Tabel 8 Data Hasil Tes *Squat Thrust* Perempuan

Norma	Kategori	Nilai	Frekuensi	%
<2	Sangat Rendah	1	0	0%
3 – 5	Rendah	2	0	0%
6 – 8	Cukup	3	9	47%
9 – 11	Baik	4	10	53%
>12	Sangat Baik	5	0	0%
Total			19	100%

Berdasarkan tabel 8 diatas diperoleh nilai persentase dan frekuensi yang didapat berdasarkan norma tes *squat thrust* yang dilakukan pada siswa perempuan sebanyak 19 siswa. Berikut ini penjelasan dari hasil tes *squat thrust* perempuan, yang mendapatkan kategori baik sekali 0 siswa dengan persentase 0%, siswa yang mendapat kategori baik 10 siswa dengan persentase 53%, siswa yang mendapat kategori cukup 9 siswa dengan persentase 47% siswa yang mendapat kategori rendah 0 siswa dengan persentase 0%, dan siswa yang mendapat kategori sangat rendah 0 siswa dengan persentase 0%.

Tabel 9 Data Hasil *pacer test* Laki-Laki

Norma	Kategori	Nilai	Frekuensi	%
<41	Sangat Rendah	1	5	38%
42 – 58	Rendah	2	3	23%
59 – 75	Cukup	3	5	38%
76 – 81	Baik	4	0	0%
>83	Sangat Baik	5	0	0%
Total			13	100%

Berdasarkan tabel 9 diatas diperoleh nilai persentase dan frekuensi yang didapat berdasarkan norma *pacer test* yang dilakukan pada siswa laki-laki sebanyak 13 siswa. Berikut ini penjelasan dari hasil *pacer test* laki-laki, yang mendapatkan kategori baik sekali 0 siswa dengan persentase 0%, siswa yang mendapat kategori baik 0 siswa dengan persentase 0%, siswa yang mendapat kategori cukup 5 siswa dengan persentase 38%, siswa yang mendapat kategori rendah 3 siswa dengan persentase 23%, dan siswa yang mendapat kategori sangat rendah 5 siswa dengan persentase 38%.

Tabel 10 Data Hasil *pacer test* Perempuan

Norma	Kategori	Nilai	Frekuensi	%
<23	Sangat Rendah	1	0	0%
24 – 23	Rendah	2	11	58%
33 – 41	Cukup	3	8	42%
42 – 50	Baik	4	0	0%
>51	Sangat Baik	5	0	0%
Total			19	100%

Berdasarkan tabel diatas diperoleh nilai persentase dan frekuensi yang didapat berdasarkan norma *pacer test* yang dilakukan pada siswa perempuan sebanyak 19 siswa. Berikut ini penjelasan dari hasil *pacer test* perempuan, yang mendapatkan kategori baik sekali 0 siswa dengan persentase 0%, siswa yang mendapat kategori baik 0 siswa dengan persentase 0%, siswa yang mendapat kategori cukup 8 siswa dengan persentase 42%, siswa yang mendapat kategori rendah 11 siswa dengan persentase 58%, dan siswa yang mendapat kategori sangat rendah 0 siswa dengan persentase 0%.

persentase 0%, siswa yang mendapat kategori cukup 8 siswa dengan persentase 42%, siswa yang mendapat kategori rendah 11 siswa dengan persentase 58%, dan siswa yang mendapat kategori sangat rendah 0 siswa dengan persentase 0%.

KESIMPULAN

Dengan aplikasi TKPN, proses penilaian menjadi lebih cepat, efisien, dan akurat. Melalui hasil pengolahan data yang telah dilakukan terdapat peningkatan efisiensi waktu dalam proses pengolahan data yang dilakukan dalam menggunakan aplikasi tkpn. Efektivitas penggunaan tes TKPN dalam Assessment of Learning untuk mengukur kebugaran jasmani dipengaruhi oleh faktor-faktor berikut yaitu 1).Kesesuaian dengan Tujuan, 2)Infrastruktur Teknologi, 3)Kemampuan Siswa, 4)Waktu yang Cukup. Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan dapat dilihat hasil yang telah dicapai pada cabang olahraga tonnis siswa SMP N 1 Tanjung Batu dapat disimpulkan bahwasanya tingkat kebugaran siswa cabang olahraga tonnis memiliki rata-rata tingkat kebugaran yang cukup, hasil tersebut meliputi proporsi nilai untuk laki-laki sebesar 2,4 dan untuk perempuan sebesar 2,4. Dengan adanya hasil penelitian ini dapat diharapkan menjadi bahan evaluasi serta timbulnya kesadaran bagi siswa untuk terus meningkatkan kebugaran dan menjaga kondisi fisiknya sehingga dapat memiliki prestasi yang baik.

REKOMENDASI

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Tanjung Batu ini mayoritas dalam kategori cukup sehingga dengan itu rekomendasi yang dapat diberikan ialah perlu adanya latihan khusus untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Tanjung Batu, diperlukan jadwal olahraga tambahan atau peningkatan metode pelaksanaan pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan peserta didik. Selain itu, guru harus diperkuat dan dilatih untuk terus menerapkan pendekatan pembelajaran terbaru seperti menggunakan aplikasi TKPN untuk kemajuan teknologi pendidikan dalam pelaksanaan tes kebugaran jasmani.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada semua pihak yang terlibat dalam penelitian ini, terkhusus pada SMP Negeri 1 Tanjung Batu yang telah memberikan kesempatan untuk penulis melakukan penelitian. Antusias siswa siswi, guru – guru serta staf dalam mendukung penelitian ini sangatlah penting sehingga penelitian dapat berjalan dengan lancar dan sukses.

DAFTAR PUSTAKA

Anisah, G. (2022). Kerangka Konsep Assessment of Learning, Assessment for Learning, Dan Assessment As Learning Serta Penerapannya Pada Pembelajaran. *Al-Aufa: Jurnal Pendidikan Dan Kajian Keislaman*, 3(2), 65–76. <https://doi.org/10.32665/alaufa.v3i2.1201>

BP, A. R., Munandar, S. A., Fitriani, A., Karlina, Y., & Yumriani. (2022). PENGERTIAN PENDIDIKAN, ILMU PENDIDIKAN DAN UNSUR-UNSUR PENDIDIKAN. *Al Urwatul Wutsqa: Kajian Pendidikan Islam*, 2. <https://journal.unismuh.ac.id/index.php/alurwatul>

Destriana, D., Aryanti, S., Destriani, D., Syamsuramel, S., Ramadhan, A., Nanda, F. A., & Lestari, R. (2023). Pendampingan dan Bimbingan Teknis Tes Kebugaran Pelajar Nusantara Pada Guru PJOK di Kabupaten Lahat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 1(9), 1960–1968. <https://doi.org/10.59837/jpmba.v1i9.451>

Hartati. (2019). Pelatihan Penggunaan Aplikasi Tes Fisik Untuk Pelatih Sekolah Sepak Bola Di Bawah Binaan Koni Ogan Ilir. *Jurnal Pengabdian Sriwijaya*, 6(3), 630–633. <https://doi.org/10.37061/jps.v6i3.7011>

Hartati, Deatriana, & Aryanti, S. (2016). Multimedia development on sport health subject for third semester student of Penjaskes FKIP UNSRI. *2nd Sriwijaya University Learning and Education*

International Conference, 2(1), 469–484.

Kurniawati, P. (2017). buku ajar asesmen pembelajaran penjaskeb sd. *Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 01, 1–7

Novi, E., Zebua, K., & Zebua, N. (2024). Analisis Prinsip dan Peran Asesmen Autentik pada Proses dan Hasil Belajar Peserta Didik. *Jurnal Inovasi Pendidikan*, 1(2), 128–136. <https://jurnalpengabdianmasyarakatbangsa.com/index.php/jpmba/index>

Rahmadani Fitri. (2023). *PENGEMBANGAN MEDIA VIDEO INTERAKTIF PADA MATERI SENAM KREASI PESERTA DIDIK SD*. <http://repository.radenintan.ac.id/id/eprint/30891>

Ruman, Pratama, R., & Pratiyo, E. (2022). Evaluasi Pengembangan Dan Pola Pembinaan Federasi Olahraga Rekreasi Masyarakat Indonesia Dalam Olahraga Rekreasi di Jawa Tengah. *JURNAL ILMU SOSIAL, PENDIDIKAN DAN HUMANIORA*, 1, 1–16. <https://jurnal-stiepari.ac.id/index.php>

Safitri, K. N., Irdhillah, S., Deskia, M., Naufaldy, F., Rahayu, R., Kusumawicitra, N., Triwanvi, S., Mulyana, A., Wetan, C., Cileunyi, K., Bandung, K., & Barat, J. (2024). Pembelajaran Penjasorkes Di Sekolah Dasar: Manfaat Olahraga Untuk Kesehatan Tubuh. *Sinar Dunia : Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Ilmu Pendidikan*, 3(2), 44–56. <https://doi.org/10.58192/sidu.v3i2.2108>

Suryani, N., Jailani, Ms., Suriani, N., Raden Mattaher Jambi, R., & Sulthan Thaha Saifuddin Jambi, U. (2023). *Konsep Populasi dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau Dari Penelitian Ilmiah Pendidikan*.

Wibowo, G. M., Usra, M., Yusfi, H., & Ramadhan, A. (2024). *Pengembangan Hasil Tes Kebugaran Jasmani Cabang Olahraga Tenis Berbasis Aplikasi Pendahuluan*. 7(2), 1373–1388. <https://doi.org/10.29408/porkes.v7i2.28526>