

TINGKAT KESEGERAN JASMANI MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN MATEMATIKA UNIVERSITAS SINGAPERBANGSA KARAWANG

Qorry Armen Gemael¹, Rizki Aminudin²

Universitas Singaperbangsa Karawang

qorry.gemael@fkip.unsika.ac.id

Abstrak

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani Mahasiswa Prodi Pendidikan Matematika Universitas Singaperbangsa Karawang. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan metode yang digunakan adalah metode survei/tinjauan dengan instrumen untuk pengambilan data penelitian ini menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Populasi penelitian adalah mahasiswa semester 2 Program studi Pendidikan Matematika Universitas Singaperbangsa Karawang yang berjumlah 91 mahasiswa. Jumlah sampel 51 mahasiswa dengan teknik *random sampling*. Teknik analisis data menggunakan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 14 orang (15,4%) termasuk dalam kategori Kurang, sebanyak 44 orang (48,4%) termasuk dalam kategori Sedang, sebanyak 29 orang (31,9%) termasuk dalam kategori baik, dan sebanyak 4 orang (4,4%) termasuk dalam kategori baik sekali.

Kata kunci: Tingkat Kesegaran Jasmani, Mahasiswa Pendidikan Matematika

Kesegaran jasmani merupakan sangat diperlukan untuk menunjang aktivitas sehari-hari. Kesegaran jasmani yang baik merupakan modal awal untuk maju dalam melakukan aktivitas yang berhubungan dengan pekerjaan atau kegiatan di luar agar berjalan dengan baik, Kondisi tubuh yang bugar maka aktivitas dapat dilakukan berulang-ulang dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, dengan demikian seseorang senantiasa melakukan aktivitas jasmani agar memiliki kesegaran yang baik dan harus menjaga agar tidak mengalami penurunan.

Mahasiswa juga dituntut untuk meningkatkan kesegaran jasmaninya guna menunjang prestasi belajar dan meningkatkan produktivitas kerja. Aktivitas jasmani sangat bermanfaat bagi mahasiswa secara umum karena dapat merangsang pertumbuhan tulang, mengembangkan kapasitas jantung dan kardiorespirasi.

Pendidikan jasmani mengarahkan pada perkembangan aspek kognitif, afektif, dan psikomotor manusia. Pendidikan jasmani hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu baik secara jasmani dan rohani. Sehingga pendidikan jasmani merupakan salah satu pendidikan yang sangat penting dan utama untuk kemajuan suatu bangsa. Pendidikan jasmani selain bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani juga bertujuan untuk meningkatkan prestasi dalam pembelajaran mahasiswa. Keberhasilan mahasiswa dalam pembelajaran dipengaruhi oleh kemampuan, kemauan, makanan yang bergizi, dan kondisi tubuh yang baik. Kondisi tubuh yang baik apabila tingkat kesegaran

¹ Qorry Armen Gemael: Dosen PJKR FKIP Universitas Singaperbangsa Karawang

² Rizki Aminudin: Dosen PJKR FKIP Universitas Singaperbangsa Karawang

jasmaninya baik. Tingkat tingkat kesegaran jasmani yang baik dapat diperoleh dengan melakukan kegiatan olahraga secara teratur.

Kampus merupakan tempat untuk melakukan kegiatan belajar mengajar, kampus juga merupakan tempat bermain, berinteraksi dengan orang lain atau merupakan rumah kedua bagi mahasiswa tingkat strata 1. Dalam kegiatan belajar mengajar dosen memiliki peran penting untuk meningkatkan mutu siswa dan mencapai tujuan pembelajaran di kampus.

Pada saat ini dikalangan remaja terdapat suatu aktivitas modern yang sudah menjadi rutinitas harian seperti bermain *video game* dan *social media online* yang kini membuat aktivitas fisik menjadi pasif. mahasiswa lebih memilih untuk berada di depan komputer atau layar *handphone* selama berjam-jam dibanding melakukan aktivitas fisik. Itulah yang membuat mahasiswa saat ini kurang aktif.

Selanjutnya, untuk meningkatkan prestasi akademik mahasiswa dapat didukung dengan kesegaran jasmani yang baik. Kesegaran jasmani dapat tercipta dengan aktivitas yang baik dan benar, sehingga mampu menjaga kondisi fisik siswa. Aktivitas berolahraga yang dilakukan mahasiswa program studi Matematika adalah saat siswa mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani.

Pembelajaran pendidikan jasmani dilaksanakan siswa setiap seminggu sekali dengan jam pembelajaran 2 x 50 menit selama 1 semester. Pelaksanaan olahraga yang hanya satu kali dalam seminggu dirasa kurang maksimal dalam meningkatkan kesegaran jasmani. Selain itu pelaksanaan pembelajaran olahraga selama ini kurang maksimal, dari alokasi waktu 100 menit tidak semua mahasiswa melaksanakan aktivitas dengan penuh, waktu terbuang untuk ganti baju, istirahat, beberapa mahasiswa beralasan untuk mengulur waktu mengikuti pembelajaran, hal tersebut menjadikan aktivitas olahraga kurang efektif.

Aktivitas jasmani yang dimiliki mahasiswa hanya berpusat pada pelajaran pendidikan jasmani. Oleh karena itu, aktivitas jasmani yang dilakukan di luar pelajaran dirasa masih kurang. Banyaknya kegiatan pembelajaran materi yang diadakan baik pada saat jam pelajaran maupun ekstra menyebabkan mahasiswa lebih banyak diam daripada melakukan kegiatan yang mampu menghasilkan keringat dan tentunya membakar kalori. Sehingga keadaan kesegaran jasmani mahasiswa masih menjadi pertanyaan bagi penulis, karena kesegaran jasmani siswa merupakan salah satu indikator yang juga mendukung proses pembelajaran.

Mahasiswa secara umum berumur 17-22 tahun yang secara fisiologis masih dalam masa pertumbuhan dan perkembangan, maka perlu untuk memaksimalkan dalam aktivitasnya yang selain untuk mengoptimalkan tumbuh kembang anak juga untuk dapat menjaga kondisi tubuh agar tetap bugar dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar dengan baik. Keadaan tersebut merupakan salah

satu bukti bahwa kegiatan untuk meningkatkan kondisi fisik mahasiswa kurang optimal dan juga tidak dapat sepenuhnya disalahkan terhadap mahasiswa tersebut dengan belum terciptanya kondisi fisik siswa yang optimal. Hasil pengamatan peneliti pada prodi matematika Unsika, selama ini dosen belum pernah mengukur tingkat kesegaran jasmani mahasiswa.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka tujuan ini adalah untuk mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa program studi Pendidikan matematika Unsika.

Hakikat Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental serta emosional menurut Samsudin (2008: 202). Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, daripada hanya menganggapnya sebagai seorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya.

Pendekatan holistik tubuh-j jiwa ini termasuk pula penekanan pada ketiga domain kependidikan: psikomotor, kognitif, dan afektif. Dengan meminjam ungkapan Robert Gensemer pendidikan jasmani diistilahkan sebagai proses menciptakan “tubuh yang baik bagi tempat pikiran atau jiwa”. Artinya, dalam tubuh yang baik diharapkan pula terdapat jiwa yang sehat, sejalan dengan pepatah Romawi Kuno: *men sana in corpore sano*.

Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memerlukan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional, dalam kerangka sistem pendidikan nasional. Dalam bukunya Aip Syarifuddin (1998: 34) mengatakan bahwa kegunaan dan manfaat pendidikan jasmani: (a) meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan, (b) meningkatkan kesehatan, (c) meningkatkan kesegaran jasmani, (d) meningkatkan ketangkasan atau keterampilan, (e) meningkatkan pengetahuan dan kecerdasan, serta (f) menanamkan kehidupan kreatif, rekreatif, dan social.

Kata fisik atau jasmani (*physical*) menunjukkan kepada tubuh atau badan (*body*). Kata fisik seringkali digunakan sebagai referensi dalam berbagai karakteristik jasmaniah, seperti kekuatan fisik, perkembangan fisik, kecakapan fisik, kesehatan fisik, dan penampilan fisik.

Kata fisik dibedakan dengan jiwa atau pikiran. Oleh karena itu, jika kata pendidikan ditambahkan dalam kata fisik, maka membentuk frase atau susunan kata pendidikan fisik atau pendidikan jasmani, yakni menunjukkan proses pendidikan tentang aktivitas-aktivitas yang mengembangkan dan memelihara tubuh manusia. Abdulkadir Ateng (1989: 70) memberikan kesimpulan bahwa:

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses perhatian dan perubahan individu diarahkan kepada pengalaman bergerak, pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani untuk mencapai perkembangan anak secara menyeluruh serta untuk meningkatkan keterampilan dan perkembangan lain bagi siswa.

Garis-garis pedoman program pendidikan jasmani di sekolah lanjutan menggambarkan bahwa banyak garis pedoman yang diajukan di sekolah dasar juga tepat untuk sekolah lanjutan dan perguruan tinggi. Kesimpulannya adalah program untuk sekolah lanjutan yang lebih tepat disesuaikan dengan format sebagai berikut: (a) Program pembelajaran harus memenuhi perbedaan kebutuhan semua siswa dan disesuaikan dengan kebutuhan perkembangan setiap siswa, (b) Program harus dikembangkan antara olahraga tim dan perorangan, olahraga air, senam, aktivitas uji diri, dansa, dan aktivitas berirama, (c) Kemajuan harus merangkai yang berkaitan dengan keterampilan dan pola gerak tertentu, (d) Kesempatan belajar efektif (pilihan) harus diberikan, (e) Pengetahuan tentang tubuh manusia dan prinsip-prinsip gerak manusia sangat penting, (f) Aktivitas kreativitas, pengarahan diri (*self-direction*), aktivitas yang berat dan kuat, di samping prinsip-prinsip pengamanan harus didorong, dan (g) Kebugaran jasmani dan keterampilan yang dapat dilakukan dalam kegiatan intramural, antarsekolah (*interscholastic*) dan program rekreasi yang komprehensif untuk semua siswa harus ditekankan.

Hakikat Kesegaran Jasmani

Menurut Djoko Pekik Irianto (2006: 87) pengertian kesegaran jasmani adalah “kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya”. Kesegaran digolongkan menjadi 3 kelompok yakni: (a) Kesegaran statis: Keadaan seseorang yang bebas dari penyakit dan cacat atau disebut sehat, (b) Kesegaran dinamis: kemampuan seseorang bekerja secara efisien yang tidak memerlukan keterampilan khusus, misalnya berjalan, berlari, melompat, mengangkat, dan (c) Kesegaran motoris: kemampuan seseorang bekerja secara efisien menuntut keterampilan khusus, misalnya seorang pelari dituntut memiliki teknik berlari dengan benar untuk memenangkan perlombaan.

Menurut Rusli Lutan (1988: 24) kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas. Kesegaran jasmani pada hakikatnya berhubungan dengan kemampuan dan kesanggupan fisik seseorang untuk melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, dan masih memiliki tenaga cadangan untuk melaksanakan aktivitas lainnya.

Kesegaran jasmani bukan hanya perubahan dalam tubuh tetapi banyak manfaat yang didapat dari kegiatan ini terutama para remaja yang mempunyai energi yang lebih. Dalam kegiatan ini

remaja bisa mengungkapkan segala rasa yang mereka miliki dalam kegiatan sehari-hari yang membuat mereka jenuh. Toho Cholik Mutohir & Ali Maksum (2007:6) mengatakan, “Kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Orang yang bugar berarti ia tidak gampang lelah dan capek.”

Kebugaran jasmani merupakan inti dari kesegaran jasmani secara umum. Jadi apabila seseorang dalam keadaan segar salah satu aspek pokok yang nampak adalah keadaan penampilan jasmaninya. Dengan demikian seseorang tidak dapat mencapai kesegaran jasmani secara menyeluruh atau umum tanpa disadari oleh keadaan kebugaran jasmani yang baik.

Latihan kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kesegaran jasmani. Derajat kesegaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam melaksanakan tugas sehari-hari. Semakin tinggi derajat kesegaran jasmani seseorang maka kian tinggi kemampuan kerja fisiknya. Dengan kata lain, hasil kerjanya kian produktif jika kesegaran jasmaninya kian meningkat. Di samping itu latihan fisik berguna untuk mencegah cedera selama melakukan aktivitas fisik yang berat.

Manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran, sehat dinamis adalah kondisi sehat yang diperoleh karena melakukan olahraga kesehatan secara teratur. Menurut H. Y. S. Santosa Giriwijoyo (2005: 19) bahwa ada tiga komponen yang penting adalah: (a) Daya tahan jantung-paru (kebugaran kardio-vaskular-respiratori), (b) Kelentukan dan kekuatan (kebugaran skeleto-muskular), dan (c) Rasio lemak tubuh terhadap berat badan tanpa lemak yang tepat (kebugaran nutrisi).

Ketiga hal diatas diperlukan untuk kesehatan jangka pendek maupun jangka panjang. Anak yang berolahraga secara teratur akan mempunyai jantung yang lebih besar dan lebih kuat, massa otot yang lebih banyak dan lebih kuat, jaringan lemak yang lebih sedikit, tulang-belulang yang lebih kuat dan sendi yang lebih fleksibel. Kegiatan-kegiatan ini akan memelihara kesehatan dan memungkinkan terjadinya partisipasi dalam olahraga sepanjang hidupnya. Sehingga para remaja akan lebih aktif dalam berbagai hal atau kegiatan yang mereka lakukan dalam keseharian mereka terutama kegiatan dalam sekolah akan lebih aktif.

Samsudin (2008: 28) mengungkapkan kembali bahwa “Fungsi fisik dalam pendidikan jasmani bertujuan untuk pertumbuhan dan perkembangan morfologi tubuh secara wajar dan normal”. Perkembangan kemampuan organ tubuh untuk mendukung tercapainya derajat kebugaran jasmani pada tingkat yang memadai agar mampu melaksanakan tugas sehari-hari. Perkembangan kekuatan, daya tahan, kelincahan, kecepatan, keseimbangan, koordinasi, dan keterampilan untuk mendukung tercapainya tingkat keterampilan yang memadai dalam olahraga.

Kesegaran jasmani sendiri terdapat berbagai macam komponen yang penting karena komponen tersebut merupakan penentu baik buruknya kesegaran jasmani seseorang. Komponen kesegaran menurut Rusli Lutan (1988: 33) dibedakan menjadi dua macam: (a) Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi: (1) Daya tahan paru jantung (kardiorespirasi), (2) Kekuatan otot, (3) Daya tahan aerobik, dan (4) Komposisi tubuh, (b) Kesegaran yang berhubungan dengan keterampilan meliputi: (1) Koordinasi, (2) Keseimbangan, (3) Kecepatan, (4) Kelincahan, dan (5) *Power*.

Menurut Aine McCarthy (2010: 15) komponen-komponen kebugaran dapat dibedakan menjadi dua macam, yakni: (a) Komponen-komponen yang berkaitan dengan kesehatan: (1) Kesegaran aerobik (juga disebut kesegaran jantung-pernapasan-kesegaran jantung dan paru-paru), (2) Kekuatan otot, (3) Daya tahan otot, (4) Kelenturan, dan (5) Komposisi tubuh (perbandingan lemak dan otot di dalam tubuh), (b) Komponen-komponen yang berkaitan dengan keterampilan: (1) Kelincahan, (2) Keseimbangan, (3) Koordinasi, (4) Kecepatan, (5) Kekuatan, dan (6) waktu reaksi.

Para ahli kesehatan olahraga sepakat bahwa daya tahan merupakan unsur terpenting untuk menentukan tingkat kesegaran jasmani seseorang. Daya tahan adalah suatu kemampuan tubuh untuk bekerja dalam waktu lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut.

Menurut M. Sajoto (1990: 11) daya tahan aerobik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen kondisi fisik yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya dalam meningkatkan kondisi fisik seluruh komponen harus dikembangkan walaupun dilakukan dengan sistem prioritas sesuai keadaan atau status yang dibutuhkan. Kesegaran jasmani seseorang dapat dipengaruhi berbagai faktor, salah satu diantaranya adalah gaya hidup (*lifestyle*). Untuk mencapai derajat kesehatan yang baik diperlukan gaya hidup yang baik. Menurut Sharkey dalam Suharyana (2013: 180) untuk menjalani hidup sehat seseorang harus menjalankan 7 kebiasaan hidup, yaitu; 1) Olahraga secara teratur, 2) Tidur secukupnya, 3) Sarapan yang baik, 4) Makan secara teratur, 5) Kontrol berat badan, 6) Bebas dari rokok dan obat-obatan, 7) Tidak mengkonsumsi alkohol. Sementara menurut Djoko Pekik Irianto (2006: 98) bahwa untuk mendapatkan kebugaran yang memadai diperlukan perencanaan sistematis melalui pemahaman pola hidup sehat bagi setiap lapisan masyarakat, meliputi tiga upaya bugar yaitu olahraga, makan, dan istirahat.

Simpulan dari uraian di atas, bahwa kesegaran jasmani seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya pola makan yang teratur, istirahat yang cukup, dan aktivitas olahraga yang seimbang.

Karakteristik Fisik Mahasiswa

Perkembangan serta pertumbuhan diketahui oleh dosen pendidikan jasmani, dimaksudkan agar khususnya pendidikan jasmani dapat mengetahui karakteristik setiap Mahasiswa. Hal ini bertujuan bahwa pendidikan jasmani merupakan salah satu pengembangan keterampilan gerak pada mahasiswa. Menurut Sukintaka (2004: 52) mahasiswa kira-kira berumur antara 18-22 tahun, mempunyai karakteristik: (a) Karakteristik Jasmani: 1) Kekuatan otot dan daya tahan otot berkembang dengan baik. 2) Senang kepada keterampilan yang baik, bahkan mengarah pada gerak yang lebih kompleks. 3) Anak laki-laki keadaan jasmaninya sudah cukup matang. 4) Anak putri proporsi tubuhnya makin menjadi baik. 5) Mampu menggunakan energi dengan baik, (b) Karakteristik Psikis atau mental: 1) Banyak memikirkan dirinya sendiri. 2) Mental menjadi stabil dan matang. 3) Membutuhkan banyak pengalaman dari segala segi. 4) Sangat senang terhadap hal-hal yang ideal dan senang sekali bila memutuskan masalah-masalah sebagai berikut: a) Pendidikan; b) Pekerjaan; c) Perkawinan; d) Peristiwa dunia dan politik; e) Kepercayaan, (c) Karakteristik Sosial: 1) Sadar dan peka terhadap lawan jenis. 2) Lebih bebas. 3) Berusaha lepas dari lindungan orang dewasa atau pendidik. 4) Senang kepada masalah perkembangan sosial. 5) Senang kepada kebebasan diri dan berpetualangan. 6) Sadar untuk berpenampilan dengan baik dan cara berpakaian rapih dan baik. 7) Tidak senang kepada persyaratan-persyaratan yang ditentukan oleh kedua orang tuanya. 8) Pandangan kelompoknya sangat menentukan sikap pribadinya, dan (d) Perkembangan Motorik; Karena anak telah mencapai pertumbuhan dan perkembangannya menjelang masa dewasanya, keadaan tubuh punakan menjadi lebih kuat dan lebih baik, maka kemampuan motoriknya dan keadaan psikisnya juga telah siap untuk menerima latihan-latihan peningkatan keterampilan gerak menuju prestasi olahraga yang lebih tinggi. Oleh sebab itu lebih siap dilatih secara intensif di luar jam pelajaran.

Kesegaran jasmani dapat diketahui melalui Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Dengan diketahuinya tingkat kesegaran jasmani, maka dapat menjadi indikasi bagaimana keadaan kesegaran jasmani setiap siswa.

METODE

Metode penelitian ini adalah dengan metode survey dengan menggunakan pendekatan Kuantitatif deskriptif. Populasi penelitian adalah mahasiswa semester 2 Pendidikan Matematika yang berjumlah 91 mahasiswa. Jumlah sampel 51 mahasiswa dengan teknik *random sampling*.

Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani mahasiswa adalah TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia) dengan teknik analisis persentase. TKJI adalah sebuah instrumen yang telah disepakati, ditetapkan dan berlaku diseluruh wilayah Indonesia sebagai

instrumen untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani. TKJI yang di gunakan untuk usia 16-19 tahun yang mempunyai reliabilitas 0,720 untuk putera, 0,673 untuk puteri, dan untuk nilai validitas untuk putera 0,960, dan 0,711 untuk puteri. Adapun butiran Tes pada Penelitian peneliti ini adalah sebagai berikut: (a) Tes Untuk Putra: (1) Lari cepat (*Sprint*) 60 meter, (2) Gantung angkat Tubuh (*Pull-Up*) 60 detik, (3) Baring duduk (*Sit-Up*) 60 detik, (4) Loncat tegak (*Vertical jump*), (5) Lari jarak 1200 meter, dan (b) Tes Untuk Putri: (1) Lari 60 meter, (2) Gantung siku tekuk; (3) Baring duduk, 60 detik, (4) Loncat tegak (*Vertical jump*), (5) Lari 1000 meter.

Selanjutnya, dalam TKJI, prestasi akademik mahasiswa yang dicapai pada tiap-tiap butiran tes bisa disebut dengan hasil kasar yang masih perlu diolah lagi. Tingkat kebugaran jasmani mahasiswa belum bisa tentukan langsung karena dari beberapa butiran tes tersebut ada 3 satuan hitung yang digunakan, misalnya pada lari dan gantung siku tekuk yang digunakan adalah ukuran waktu dengan satuan “menit dan detik”. Sedangkan untuk butir tes baring duduk dan pull-up menggunakan satuan ukuran jumlah frekuensi gerak (ulangan gerak), hitungannya “berapa kali”. Dan untuk butir tes loncat tegak atau vertical jump satuan yang digunakan adalah satuan ukuran tinggi yaitu “centimeter”.

Tingkat kebugaran jasmani ditentukan setelah melihat hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia kemudian data dikonversikan dalam tabel 3, standar norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia berikut ini:

Tabel 3.
Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk remaja umur 16-19 tahun
(Sumber: Depdiknas, 2010: 41)

| No. | Jumlah Nilai | Klasifikasi |
|-----|--------------|--------------------|
| 1 | 22 – 25 | Baik Sekali (BS) |
| 2 | 18 – 21 | Baik (B) |
| 3 | 14 – 17 | Sedang (S) |
| 4 | 10 – 13 | Kurang (K) |
| 5 | 5 – 9 | Kurang Sekali (KS) |

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasar analisis data kebugaran jasmani mahasiswa pendidikan matematika FKIP Unsika nilai rata-rata yang diperoleh adalah 16 dengan klasifikasi katagori Sedang. Hasil penelitian yang diperoleh dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

| No. | Klasifikasi | Frekuensi | Persentase |
|-----|--------------------|-----------|------------|
| 1 | Baik Sekali (BS) | 4 Orang | 4.3 % |
| 2 | Baik (B) | 29 Orang | 31.9 % |
| 3 | Sedang (S) | 44 Orang | 48.4 % |
| 4 | Kurang (K) | 14 Orang | 15.4 % |
| 5 | Kurang Sekali (KS) | 0 Orang | 0 % |
| | Jumlah | 51 Orang | 100% |

Hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa sebanyak 14 orang (15,4%) termasuk dalam kategori Kurang, sebanyak 44 orang (48,4%) termasuk dalam kategori Sedang, sebanyak 29 orang (31,9%) termasuk dalam kategori baik, dan sebanyak 4 orang (4,4%) termasuk dalam kategori baik sekali.

Hal ini memberikan gambaran bahwa masih perlunya peningkatan tingkat kesegaran jasmani mahasiswa, dengan tingkat kesegaran jasmani mahasiswa tentukan akan dapat meningkatkan prestasi perkuliahan. Kesegaran jasmani adalah suatu keadaan saat tubuh mampu menunaikan tugas hariannya dengan baik dan efisien, tanpa kelelahan yang berarti, dan tubuh masih memiliki tenaga cadangan, baik untuk mengatasi keadaan darurat yang mendadak, maupun untuk menikmati waktu yang senggang dengan rekreasi yang aktif. (Morehouse dan Miller dalam Sudarno SP, 1992:9).

Kesegaran jasmani tidak hanya berfungsi dalam bidang olahraga saja, namun berfungsi juga dalam kehidupan seseorang secara menyeluruh. Berdasarkan fungsi kesegaran jasmani, untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap orang, untuk mempertinggi daya kerja, mempertahankan daya kerja lebih lama melalui peningkatan kesegaran jasmani. Kesegaran jasmani dapat ditingkatkan dengan cara meningkatkan keseimbangan antara latihan-latihan olahraga yang dilakukan dengan reaksi organ-organ tubuh, dengan latihan fisik secara teratur dan berkesinambungan. Beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang yang membedakan satu dengan yang lainnya meliputi:

Faktor makanan dan gizi

Mengonsumsi gizi yang baik maka akan dapat meningkatkan tingkat kesegaran jasmanis, demikian pula sebaliknya jika siswa kurang gizi sedangkan gizi merupakan kebutuhan utama dalam tubuh, maka siswa tidak akan dapat memperoleh tingkat kesegaran jasmani dengan baik pula. Karbohidrat atau hidrat arang merupakan sumber energi utama bagi tubuh. Sebaliknya kelebihan gizi dapat menyebabkan kegemukan yang dapat mempermudah timbulnya penyakit jantung, diabetes dan lain-lain. Makanan memiliki fungsi utama yaitu memberi tenaga yang dibutuhkan untuk gerakan tubuh, menyediakan bahan-bahan untuk membangun tubuh, baik untuk memelihara dan memperbaiki serta menyediakan bahan-bahan untuk mengatur tugas-tugas faal tubuh. Sejak masih dalam kandungan, manusia sudah memerlukan makan dan gizi yang cukup yang digunakan untuk pertumbuhan.

Jadi, dalam pembinaan kesegaran jasmani tubuh haruslah cukup makan makanan yang bergizi, dan harus dapat dimanfaatkan oleh tubuh sebagaimana fungsi yang semestinya. Konsumsi makanan yang salah dapat mengakibatkan buruk terhadap kesehatan, kekurangan gizi pada tingkat yang berat dapat membawa akibat yang mengerikan. Sebagai contoh akibat kekurangan vitamin A seseorang dapat menjadi buta, demikian juga bila tubuh kekurangan protein dan kalori tubuh

menjadi lemah, kurus dan pertumbuhan kurang baik. Hal lain yang sangat penting bahwa kekurangan gizi akan menurunkan kecerdasan, daya pikir dan perkembangan mental. Keadaan tersebut jelas menunjukkan betapa rendahnya mutu kehidupan seseorang akibat kekurangan gizi.

Faktor kebiasaan hidup sehat (cara hidup sehat)

Kebiasaan yang tidak sehat antara lain melewatkan sarapan pagi, kurang gerak sampai dengan kurang minum air putih. Setiap manusia lahir dengan kebiasaan baik yang dapat dipelajari seiring dengan bertambahnya usia saat tumbuh dewasa. Kebiasaan buruk yang berasal dari lingkungan dapat diganti dengan kebiasaan yang lebih baik pada usia dewasa. Kegiatan yang dilakukan berulang-ulang untuk bisa menjadi kebiasaan baru. Dengan demikian, kebiasaan buruk yang tidak sehat dapat dibiasakan melalui pengulangan-pengulangan agar berubah menjadi kebiasaan baik.

Kebiasaan hidup sehat yang paling murah adalah gerak badan. Badan yang digerakkan secara teratur sangat berguna untuk kesehatan tubuh dan kesegaran jasmani. Selain gerak badan, kegiatan yang murah untuk hidup sehat adalah istirahat. Lamanya waktu istirahat dapat disesuaikan dengan waktu kerja sekitar 15 menit hingga 60 menit. Diantara kebiasaan hidup sehat yang paling gampang adalah mengonsumsi air putih secukupnya. Setiap hari manusia kehilangan 1,5 liter air melalui kulit, paru-paru dan ginjal. Kehilangan air dalam tubuh harus digantikan dengan jumlah yang cukup agar tubuh terhindar dari rasa lelah, kulit kusam, sakit kepala dan bad mood. Kebiasaan hidup sehat lainnya yang ringan adalah sarapan pagi rutin setiap hari. Sarapan pagi yang terlewatkan akan mempengaruhi produktifitas kerja.

Faktor latihan dan olahraga

Peningkatan kesegaran jasmani dilakukan melalui latihan-latihan rutin dan gemar berolahraga. Latihan fisik adalah suatu kegiatan fisik yang menurut cara atau aturan tertentu, yang mempunyai sasaran meningkatkan efisiensi faal tubuh, dan sebagai hasil terakhir adalah peningkatan kesegaran jasmani.

Kesegaran jasmani penting bagi mahasiswa untuk menunjang proses belajar mengajar. Melalui tingkat kesegaran jasmani yang baik maka mahasiswa akan lebih mudah menerima perkuliahan yang disampaikan oleh dosen, dan suasana belajar menjadi kondusif. kesegaran jasmani tidak hanya berfungsi dalam bidang olahraga namun berfungsi dalam kehidupan secara menyeluruh.

Latihan kesegaran jasmani dilakukan secara tepat dan benar dapat memberikan manfaat bagi tubuh yaitu : a) Memperkuat sendi ligamen-ligamen, b) Meningkatkan kemampuan jantung dan paru-paru. c). Memperkuat tekanan darah, d) Mengurangi lemak tubuh, e). Memperbaiki bentuk tubuh, f) Mengurangi kadar gula, g). Mengurangi resiko terhadap penyakit jantung koroner, h). Memperlancar pertukaran gas (Depdikbud, 1998 :3).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas dapat diambil simpulan bahwa tingkat kesegaran jasmani mahasiswa semester dua pendidikan matematika Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Singaperbangsa Karawang diperoleh hasil bahwa sebanyak 14 orang (15,4%) termasuk dalam kategori Kurang, sebanyak 44 orang (48,4%) termasuk dalam kategori Sedang, sebanyak 29 orang (31,9%) termasuk dalam kategori baik dan sebanyak 4 orang (4,4%) termasuk dalam kategori baik sekali.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdulkadir Ateng. 1989. *Pengantar Azaz-azaz Landasan pendidikan Jasmani Olahraga dan Rekreasi*. Jakarta: Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Aine McCarthy. 2010. *The Perfect Storm*. U.S: Rand Cooperation.
- Aip Syarifuddin. 1998. *Pendidikan Jasmni*. Jakarta: PT Gramedia.
- Depdiknas. 2010. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Djoko Pekik Irianto. 2006. *Bugar dan Segar dengan Berolahraga*. Indonesia: Andi Publiser.
- H. Y. S. Santosa Giriwijoyo. 2005. *Manusia dan Olahraga*. Bandung: Penerbit ITB.
- M. Sajoto. 1990. *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Rusli Lutan. 1988. *Belajar Keterampilan Motorik*. Jakarta: Depdikbud.
- Samsudin. 2008. *Pembelajaran Pendidikan jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Litera.
- Suharjana. 2013. *Pendidikan Jasmni*. Yogyakarta: Jurnal Pendidikan Jasmani.
- Sukintaka. 2004. *Tujuan Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud.
- Toho Cholik Mutohir & Ali Maksum. 2007. *Sport Development Index*. Jakarta: PT Indeks.