

**PROFIL TINGKAT KEBUGARAN JASMANI MAHASISWA  
PJKR UNIVERSITAS SURYAKANCANA**

Mela Aryani

(Dosen Pendidikan Jasmani, Universitas Suryakencana)

melaaryani@unsur.ac.id

**Abstrak**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat bagaimanakah profil tingkat kebugaran jasmani mahasiswa PJKR Universitas Suryakencana.. jenis penelitian dengan menggunakan penelitian survey. Subjek penelitian ini adalah seluruh mahasiswa tingkat satu Prodi PJKR Universitas Suryakencana yang berjumlah 68 orang. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah *Multistage Fitness Test* (MFT). Pengambilan data dilakukan satu kali dan diolah menggunakan Mean, Standart deviasi, Varian dan Persentase. Hasil pengolahan data menunjukkan bahwa diperoleh nilai rata-rata (mean) sebesar 32,01, standar deviasi sebesar 4,68 dan varians sebesar 21,96 nilai yang memiliki kebugaran tertinggi sebesar 43,3 dan nilai yang memiliki kebugaran terendah sebesar 24,4. Dari data tersebut diperoleh hasil : terdapat 5 mahasiswa (7,4%) yang memiliki kebugaran jasmani sangat kurang, terdapat 40 mahasiswa (59%) yang memiliki tingkat kebugaran jasmani kurang, 18 mahasiswa (26%) yang memiliki tingkat kebugaran jasmani sedang dan 5 mahasiswa (7,4%) yang memiliki tingkat kebugaran jasmani baik.

**Kata kunci** : Profil, Kebugaran Jasmani, *Multistage Fitness Test* (MFT)

**Pendahuluan**

Kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam kehidupan khususnya berhubungan dengan tubuh, kesehatan dan olahraga. Dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari seseorang harus memiliki kebugaran jasmani yang baik agar kegiatan atau pekerjaan yang dilakukan dapat maksimal. Seseorang yang sehat

belum tentu memiliki kebugaran yang baik sedangkan seseorang yang bugar sudah pasti sehat.

Kebugaran jasmani sangat penting untuk menunjang berbagai kegiatan seseorang seperti belajar, bekerja, olahraga, bermain dan sebagainya, namun pada kenyataannya tidak semua individu memiliki kebugaran jasmani yang baik hal itu dapat terlihat dari cepat mudah Lelah

dalam melakukan suatu aktivitas tertentu dan sulitnya berkonsentrasi.

Salah satu sasaran dan strategi pencapaian Program studi PJKR adalah menghasilkan lulusan dengan kemampuan sebagai pendidik yang berpengetahuan luas dalam bidang pendidikan jasmani dan olahraga dan mampu menjalankan tugas dan kewajibannya secara profesional serta menyebarkan pengetahuannya pada berbagai jenis dan jenjang pendidikan. Sebelum menjadi seorang pendidik, seorang mahasiswa PJKR perlu mempunyai kebugaran minimal dengan kategori baik, agar dalam proses pembelajaran yang berlangsung terutama yang praktik dapat mereka lalui dengan sebagaimana mestinya, akan tetapi apabila tingkat kebugaran jasmaninya tidak memadai, maka perkuliahan praktik yang mereka ikuti akan menjadi beban yang berat yang harus mereka tanggung.

Menurut Giriwijoyo (2005: 23) Kebugaran jasmani adalah keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu dan/atau terhadap keadaan

lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efisien, tanpa kelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada esok harinya. Kebugaran jasmani merupakan derajat sehat dinamis seseorang yang menjadi dasar untuk keberhasilan tugas yang harus dilaksanakan. Kebugaran jasmani yang baik merupakan modal dasar utama bagi seseorang untuk melakukan aktivitas fisik secara berulang-ulang dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Dengan dimilikinya kebugaran jasmani yang baik, maka seseorang dapat melakukan suatu kegiatan dengan lebih efektif dan efisien, penuh semangat dan pada akhirnya dapat berprestasi secara optimal.

Kebugaran jasmani sangat penting bagi setiap individu. Begitu pula dengan mahasiswa PJKR yang memiliki banyak matakuliah praktek dan teori yang berhubungan dengan pendidikan dan olahraga. Oleh karena itu, diperlukan pembinaan dan pemeliharaan kebugaran jasmani. Untuk keberhasilan pelaksanaan tugas, perlu adanya kesesuaian antara

syarat yang harus dipenuhi yaitu yang bersifat anatomis dan fisiologis terhadap semacam intensitas tugas fisik yang harus dilaksanakan. Dalam Pasal 1 ayat 11 Undang-undang RI Nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, dijelaskan bahwa Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan yang dilaksanakan sebagai bagian dari proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani.

Kebugaran jasmani merupakan modal dasar dalam kehidupan manusia. Dengan memiliki kebugaran jasmani yang baik, seseorang dapat melakukan aktivitasnya dengan lebih optimal dibandingkan dengan mereka yang memiliki kebugaran jasmani yang rendah. kebugaran jasmani yang baik dapat dilihat dari kemampuan seseorang dalam melaksanakan tugas tertentu tanpa merasa lelah yang berlebih, memiliki cukup cadangan energi untuk mengerjakan pekerjaan lain, dapat berkonsentrasi dengan baik pada apa yang sedang dikerjakan, yang pada akhirnya seseorang tersebut dapat belajar,

bekerja, bersosialisasi dan berprestasi secara optimal. Namun pada kenyataannya, tidak semua mahasiswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik hal itu terlihat dari tubuh cepat mudah Lelah, kurang konsentrasi, yang pada akhirnya menghambat proses belajar mengajar. Sehingga dengan diadakannya tes kebugaran jasmani diharapkan mahasiswa PJKR dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmani dan para dosen dapat menetapkan metode apa akan yang dapat digunakan dalam proses pembelajaran.

### **Metode**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif murni (survey). menurut Arikunto (2013:3) “penelitian deskriptif ini merupakan penelitian yang benar-benar hanya memaparkan apa yang terdapat atau terjadi dalam sebuah kancan, lapangan atau wilayah tertentu”. Hasil penelitian tersebut kemudian disimpulkan sesuai dengan data yang sudaah diperoleh.

**Subjek Penelitian**

Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat satu semester dua Prodi PJKR Universitas Suryakencana sebanyak 68 orang.

jasmani mahasiswa PJKR tingkat satu Universitas Suryakencana dengan menggunakan instrumen *Multistage Fitness Test* diperoleh rata-rata, standar deviasi dan varians dapat dilihat pada Tabel 1.

**Hasil**

Hasil pengumpulan data tentang profil tingkat kebugaran

**Tabel 1. Skor rata-rata ( $\bar{x}$ ) dan standar deviasi (s) dan Varians ( $s^2$ )**

Deskripsi	Nilai
Mean	32,01
Standar Deviasi	4,68
Varians	21,96
Tertinggi	43,3
Terendah	24,4

Berdasarkan data maka diperoleh nilai rata-rata (mean) sebesar 32,01, standar deviasi sebesar 4,68 dan varians sebesar 21,96 nilai yang memiliki kebugaran tertinggi sebesar 43,3 dan nilai yang memiliki kebugaran terendah sebesar 24,4

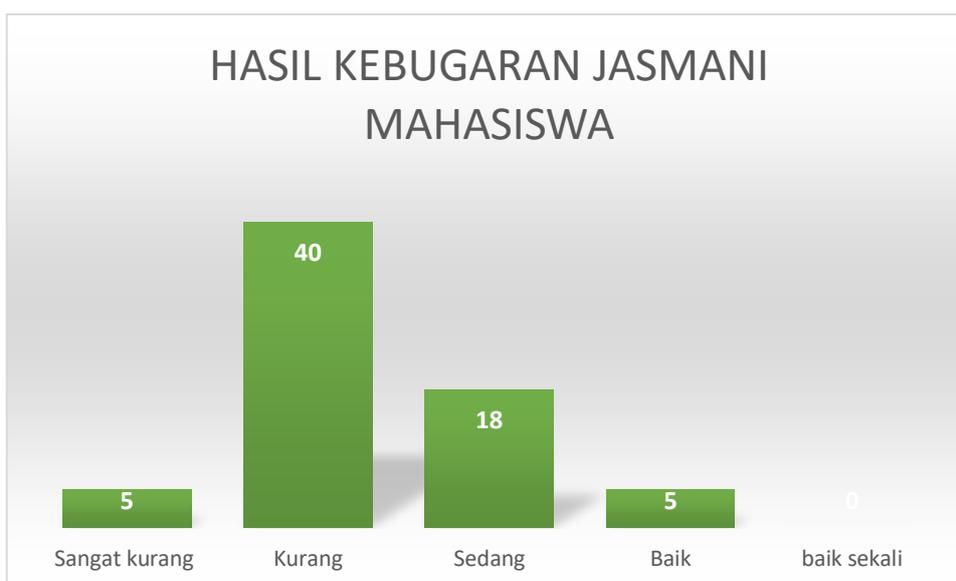
Berikut ini merupakan tabel distribusi data berdasarkan kategori  $VO_2$ Max.

**Tabel 2. distribusi data berdasarkan kategori  $VO_2$ Max**

Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat kurang	5	7,4 %
Kurang	40	59 %
Sedang	18	26 %
Baik	5	7,4 %
baik sekali	0	0
jumlah	68	100 %

Berikut ini merupakan gambar hasil kebugaran jasmani mahasiswa PJKR.

**Gambar 1: Hasil Kebugaran Jasmani Mahasiswa PJKR**



Berdasarkan Tabel 2. dapat diketahui bahwa terdapat 5 mahasiswa (7,4%) yang memiliki kebugaran jasmani sangat kurang, terdapat 40 mahasiswa (59%) yang memiliki tingkat kebugaran jasmani

kurang, 18 mahasiswa (26%) yang memiliki tingkat kebugaran jasmani sedang dan 5 mahasiswa (7,4%) yang memiliki tingkat kebugaran jasmani baik.

## Pembahasan

Kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam kehidupan khususnya berhubungan dengan tubuh, kesehatan dan olahraga. Dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari seseorang harus memiliki kebugaran jasmani yang baik agar kegiatan atau pekerjaan yang dilakukan dapat maksimal.

Menurut Giriwijoyo (2005 : 19) terdapat dua syarat fisik dalam kebugaran jasmani yaitu kebugaran jasmani secara anatomis (anatomical fitness) dan kebugaran jasmani secara fisiologis (physiological fitness). Kebugaran jasmani merupakan satu kesatuan yang utuh dari beberapa komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaannya. Pendapat ini dikemukakan oleh Sajoto (1988:58-59) bahwa ada sepuluh komponen yang mempengaruhi kebugaran jasmani yaitu kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, daya lentur, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan dan reaksi.

Dari data hasil pengukuran  $VO_2$ Max diatas 7,4 % mahasiswa PJKR tingkat satu berada pada kategori sangat kurang dan 59% berada pada kategori kurang dan yang memiliki kategori sedang 26%. Yang memiliki kategori baik hanya 7,4 % bahkan tidak ada mahasiswa yang memiliki nilai kebugaran jasmani dalam kategori baik sekali. . Giriwijoyo (2005:17) mengemukakan bahwa “kebugaran jasmani adalah derajat sehat dinamis seseorang yang merupakan kemampuan jasmani yang menjadi dasar untuk keberhasilan pelaksanaan tugas yang harus dilaksanakan”. Oleh karena itu, diperlukan pembinaan dan pemeliharaan kebugaran jasmani seseorang. Untuk keberhasilan pelaksanaan tugas, perlu adanya kesesuaian antara syarat yang harus dipenuhi yaitu yang bersifat anatomis dan fisiologis terhadap semacam intensitas tugas fisik yang harus dilaksanakan. Dengan demikian kebugaran yang harusnya dimiliki seorang mahasiswa PJKR adalah dengan kategori baik, bahkan kalau mungkin baik sekali, karena banyak matakuliah praktik yang

mebutuhkan tingkat kebugaran yang sangat baik. Jika tidak, maka banyak mahasiswa yang akan masalah dalam kuliah, bahkan jatuh sakit ketika mereka dalam sehari harus mendapatkan 2 sampai 3 kali matakuliah praktik tanpa diimbangi dengan tingkat kebugaran yang baik.

Salahsatu penunjang kebugaran jasmani adalah adanya gerak. Menurut Giriwijoyo (2012:18) “Gerak adalah ciri kehidupan memelihara gerak adalah mempertahankan hidup, meningkatkan kemampuan gerak adalah meningkatkan kualitas hidup.” Dengan banyak bergerak berarti kebugaran seseorangpun akan semakin baik. Gerak yang paling baik untuk meningkatkan kebugaran jasmani adalah dengan berolahraga. Hal ini sesuai dengan apa yang dikemukakan oleh Giriwijoyo (2012:18) “Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk meningkatkan kemampuan gerak (yang berarti mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (yang berarti meningkatkan kualitas hidup)”.

Kebugaran jasmani dapat ditingkatkan dengan aktivitas fisik berupa olahraga hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Amalia (2017:82) “ada hubungan searah antara tingkat aktivitas fisik dan tingkat kebugaran jasmani. Maka jika aktivitas fisik bertambah maka tingkat kebugaran jasmani akan bertambah pula”.

Menurut Watts dalam Andriani (2016) “peningkatan tingkat kebugaran kardiovaskular disebabkan karena adaptasi jantung dan paru terhadap aktivitas olahraga. Pada sistem kardiovaskular terjadi peningkatan curah jantung yang bertujuan untuk mempertahankan otot-otot rangka yang sedang bekerja sehingga terjadi peningkatan aliran darah untuk memenuhi kebutuhan oksigen dan sel-sel otot serta membawa karbon monoksida dan sisa metabolisme ke tempat pembuangan.

Kebugaran jasmani merupakan modal dasar dalam kehidupan manusia. Dengan memiliki kebugaran jasmani yang baik, seseorang dapat melakukan aktivitasnya dengan lebih optimal dibandingkan dengan mereka yang memiliki kebugaran jasmani

yang rendah. kebugaran jasmani yang baik dapat dilihat dari kemampuan seseorang dalam melaksanakan tugas tertentu tanpa merasa lelah yang berlebih, memiliki cukup cadangan energi untuk mengerjakan pekerjaan lain, dapat berkonsentrasi dengan baik pada apa yang sedang dikerjakan, yang pada akhirnya seseorang tersebut dapat belajar, bekerja, bersosialisasi dan berprestasi secara optimal. Dengan diadakannya tes kebugaran jasmani diharapkan mahasiswa PJKR dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmani dan para dosen dapat menetapkan metode apa akan yang dapat digunakan dalam proses pembelajaran.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka diperoleh jawaban pertanyaan penelitian yang diajukan. Kesimpulan atas jawaban pertanyaan penelitian adalah sebagai berikut: (1). 7,4% mahasiswa PJKR tingkat satu memiliki kebugaran jasmani sangat kurang. (2). 59% mahasiswa PJKR tingkat satu

memiliki kebugaran jasmani kurang (3). 26% mahasiswa PJKR tingkat satu memiliki kebugaran jasmani sedang (4). 7,4% mahasiswa PJKR tingkat satu memiliki kebugaran jasmani baik. (5). Tidak ada mahasiswa PJKR tingkat satu yang memiliki kebugaran jasmani baik sekali.

**Daftar Pustaka**

- Amelia, Devi N.A dkk (2017). *Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Kebugaran Jasmani Pada Remaja Siswa Kelas XI SMK Negeri 11 Semarang*. Jurnal Kesehatan Masyarakat Volume 5, Nomor 3, Juli 2017 (ISSN : 2356-3346)
- Andriani R. (2016) *Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh dan Aktivitas Fisik dengan Volume Oksigen Maksimum* Surakarta: Fakultas Ilmu Kesehatan UMS.
- Arikunto, Suharsimi. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Depdiknas. (2004). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka.
- \_\_\_\_\_ (2004). Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. Jakarta : Balai Pustaka
- Giriwijoyo, Y.S.S. (2005). *Ilmu Faal Olahraga*. Bandung : Universitas Pendidikan Indonesia.
- Sajoto, M. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: P2LPTK.
- Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 tahun 2005 tentang *Sistem Keolahragaan Nasional*. (2007). Jakarta: Sinar Grafika.