

---

**PROFIL KEBUGARAN JASMANI MAHASISWA PENJASKESREK  
SEMETER 1 FKIP UIR TAHUN 2015/2016**

**Muspita<sup>1</sup>, Kamarudin<sup>2</sup>, Ricky Fernando<sup>3</sup>**  
**Universitas Islam Riau**

**Email: muspita@edu.uir.ac.id, kamarudin@edu.uir.ac.id,  
fernandoricky@edu.uir.ac.id**

**ABSTRAK**

Kondisi kebugaran jasmani mahasiswa dapat dikembangkan secara maksimal sehingga dapat mencapai prestasi akademis yang maksimal. Tetapi pada kenyataannya, banyak para mahasiswa yang mengabaikan gaya hidup sehat seperti masih banyak begadang, merokok dan aktivitas negatif lainnya. Hal ini biasanya mengakibatkan penurunan kualitas kebugaran jasmani para mahasiswa, sehingga sulit dalam mencapai prestasi akademis yang optimal. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran yang jelas mengenai tingkat kebugaran jasmani mahasiswa mahasiswa Penjaskesrek semester 1 FKIP UIR. Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif. Subyek penelitian Mahasiswa Penjaskesrek Semester 1 FKIP UIR sebanyak 55 orang. Instrument penelitian berupa lembar observasi tes kebugaran jasmani. Pada penelitian ini diteliti lima komponen kebugaran jasmani antara lain lari cepat 60 meter, angkat tubu, baring duduk, loncat tegak, lari jarak menengah 1200 meter. Hasil penelitian menunjukkan secara keseluruhan kondisi kebugaran jasmani mahasiswa Penjaskesrek semester 1 FKIP UIR tergolong pada kategori kurang.

**Kata Kunci :** Profil, Kebugaran Jasmani

**ABSTRACT**

*Research titled profile health condition students Penjaskesrek the first half of fkip uir triggered by the importance of guidance or accustom a healthy lifestyle .Health condition becomes really important because by giving workload activity a student who is very complex either physically or intellectually The condition of health condition students can fully developed so that it can be achieve a feat academic maksimal. ut in reality , many the students who ignoring a healthy lifestyle as there are still many have gone without sleep , smoking and activity negative other .It is usually reduced the quality of health condition the students , making it difficult to achieve a feat academic in optimal .This research aims to obtain the picture clear on the level of health condition students students Penjaskesrek the first half of fkip uir .Research methodology used is the method descriptive .Subject study of a student Penjaskesrek the first half of fkip uir 55 people. Research instrument of sheets of observation test health condition .To research this study five components health condition among others run away quickly 60 meters , lift tubu , baring sit , caper erect , run middle-distance 1200 meters . The results of the study showed overall condition health condition students Penjaskesrek the first half of fkip uir are in the less .*

**Keyword:** Profile, Physical Fitness

**PENDAHULUAN**

Sehat dan bugar merupakan kebutuhan dasar bagi manusia. Untuk meraihnya diperlukan aktivitas fisik yang menyenangkan dan dalam jangka waktu panjang. Sehat dan bugar ini tidak dapat diperoleh dalam waktu singkat, namun memerlukan keuletan dan kesabaran untuk selalu mengikuti program secara tepat dan teratur. Gaya hidup

mahasiswa sangat menentukan dalam perkembangan kebugaran jasmaninya, pengalaman kebiasaan hidup aktif tidak dengan sendirinya terjelma.

Berdasarkan sistem Undang-undang Keolahragaan Nasional Tahun 2005 Nomor 3 menyatakan bahwa olahraga dibagi menjadi 3 bagian, (1). Olahraga Prestasi, (2). Olahraga Pendidikan, (3). Olahraga Rekreasi. Berdasarkan ungkapan di atas bahwasanya bagian olahraga yang dibagi di atas memiliki masing-masing tujuan bagi pelaku olahraganya. Kesadaran masyarakat dalam menjaga pola hidup menjadi sorotan utama karena hanya untuk sekedar saja dalam menjalankannya.

Aktivitas yang dimiliki oleh seseorang memiliki macam dan intensitas yang berbeda-beda, manusia harus mampu melaksanakan tugas tersebut dengan baik tanpa adanya keluhan dari tubuhnya sepanjang karir yang dimiliki oleh seseorang itu. Untuk dapat melaksanakan tugas ini, perlu adanya kesesuaian antara syarat yang harus dipenuhi oleh seseorang terhadap macam dan intensitas tugas fisik yang dilaksanakan. Dalam hal ini Giriwijoyo (2007:44) menjelaskan bahwa “Kebugaran jasmani ialah kecocokan keadaan fisik terhadap tugas yang harus dilaksanakan oleh fisik itu, atau dengan perkataan lain untuk dapat melaksanakan tugas fisik tertentu sesuai dengan sifat tugas fisik itu”.

Berdasarkan pemaparan tersebut dapat disimpulkan jika seseorang ingin melaksanakan tugas dengan baik dan lancar tanpa hambatan serta mencapai hasil yang optimal maka kesesuaian antara tugas fisik dengan keadaan kebugaran jasmani seseorang itu harus diperhatikan, karena kesesuaian ini akan berdampak terhadap hasil dan kesehatan tubuh seseorang yang melaksanakan tugas tersebut. Dengan demikian menurut Cleland Dkk (2005:3) mengungkapkan bahwa aktivitas fisik merupakan suatu kejadian yang memerlukan energi. Dimana kesanggupan sistem jantung, paru, dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal pada keadaan istirahat dan kerja dalam mengambil oksigen dan menyalurkannya ke jaringan yang aktif sehingga digunakan pada proses metabolisme tubuh. Dengan demikian untuk dapat bekerja lebih lama memerlukan kondisi kebugaran yang baik agar tidak terjadi kelelahan yang berarti

Fenomena yang terjadi di Negara-negara besar saat ini adalah gaya hidup manusia yang sudah serba instan dan praktis. Pemanfaatan teknologi canggih berdampak pada sikap serta perilaku kurang aktif bergerak. Dalam buku Rusli Lutan (2001:7) biaya kesehatan di Amerika Serikat meningkat menjadi 2,5%, Kanada 8%, Meksiko 6,5%. Hal inilah yang akan berdampak buruk pada pemanfaatan teknologi dan gaya hidup praktis. Gejala kemerosotan yang terjadi seharusnya secepat mungkin di atasi melalui iklan dan program televisi yang dapat membangkitkan gairah untuk bergerak.

Untuk menjaga kebugaran jasmani perlu waktu teratur dalam membinanya secara terprogram. Memberikan beban dalam pekerjaan fisik pada setiap orang berbeda-beda menurut Badriah (2002:23) sangat individual dan tergantung pula dari jenis pekerjaannya. Berdasarkan kutipan di atas bahwasanya setiap pembebanan kebugaran jasmani sangat tergantung pada usia, jenis kelamin, dan jenis pekerjaan.

Ada beberapa komponen yang dapat membangun fondasi kebugaran jasmani berdasarkan menurut Tarigan (2012:48) dapat dikelompokkan menjadi komponen komponen yang berkaitan dengan aspek kesehatan melalui pendidikan jasmani di sekolah dan dalam kehidupan sehari hari meliputi, daya tahan jantung paru, kekuatan, daya tahan otot, dan kelentukan.

Tingkat kebugaran jasmani merupakan faktor penting seseorang dalam menjalankan aktivitas baik dari kalangan usia muda sampai usia tua, dengan memiliki

tingkat kebugaran jasmani yang mumpuni maka tubuh akan mampu melakukan penyesuaian fungsi fisiologi. Menurut Nurhasan, 2001:132) bahwasanya kemampuan agar tubuh untuk menyesuaikan fungsi fisiologinya untuk mengatasi keadaan lingkungan atau tugas fisik yang memerlukan kerja otot secara cukup efisien, tak mengalami kelelahan yang berlebihan. Dengan demikian jika kondisi kebugaran baik maka tubuh akan dapat bekerja dalam waktu yang lama.

Di Indonesia sendiri terdapat 20 juta manusia yang menderita diabetes melitus atau penyakit kencing manis. Sedangkan penderita obesitas juga mulai mengkhawatirkan mulai dari anak usia dini sampai manusia dewasa apa penyebabnya, kurangnya aktivitas bergerak baik di sekolah formal maupun informal, perkantoran sampai instansi pemerintah dan swasta menjadi momok yang sangat menakutkan saat ini.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu, pengamatan dan observasi di lapangan, isu-isu yang terjadi di lingkungan sekolah khususnya di universitas islam riau saat ini adalah efisiensi waktu aktif untuk bergerak sangat minim, permainan teknologi canggih juga sudah mengganggu sampai kalangan mahasiswa universitas islam riau saat ini. Untuk membuktikannya penelitian tersebut maka, berdasarkan uraian-uraian di atas itulah penulis ingin mengadakan penelitian Profil Kebugaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Jasmani Mahasiswa Putra Semester Satu Angkatan 2015-2016.

## **METODE PENELITIAN**

Proses suatu penelitian hendaknya dapat ditentukan suatu metode penelitian yang akan digunakan, hal ini berdasarkan pada suatu pemahaman bahwa metode penelitian dapat dijadikan suatu cara atau langkah untuk memperoleh suatu data, menganalisis data, sehingga pada akhirnya mendapatkan hasil dari sasaran serta tujuan penelitian yang dilakukan. Adapun metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kuantitatif.

Populasi dari penelitian ini mahasiswa putra Penjaskesrek semester satu angkatan 2015-2016 yang berjumlah sebanyak 336 orang. Teknik pengambilan sampel yang tepat adalah *Cluster Random Sampling* (Maksum, 2012: 57). Sampel yang diambil untuk penelitian ini adalah mahasiswa putra Penjaskesrek semester satu angkatan 2015-2016 yang berjumlah sebanyak 55 orang. Variabel yang mempengaruhi disebut penyebab, variabel bebas atau independen, sedangkan variabel akibat disebut variabel tidak bebas atau variabel tergantung, variabel terikat atau dependen. Dalam penelitian ini hanya ada satu variabel ialah kebugaran jasmani tes lari 60 meter, tes angkat badan 60 detik, tes baring duduk 60 detik, tes loncat tegak, tes lari jarak menengah 1200 meter (Nurhasan, 2001:55).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

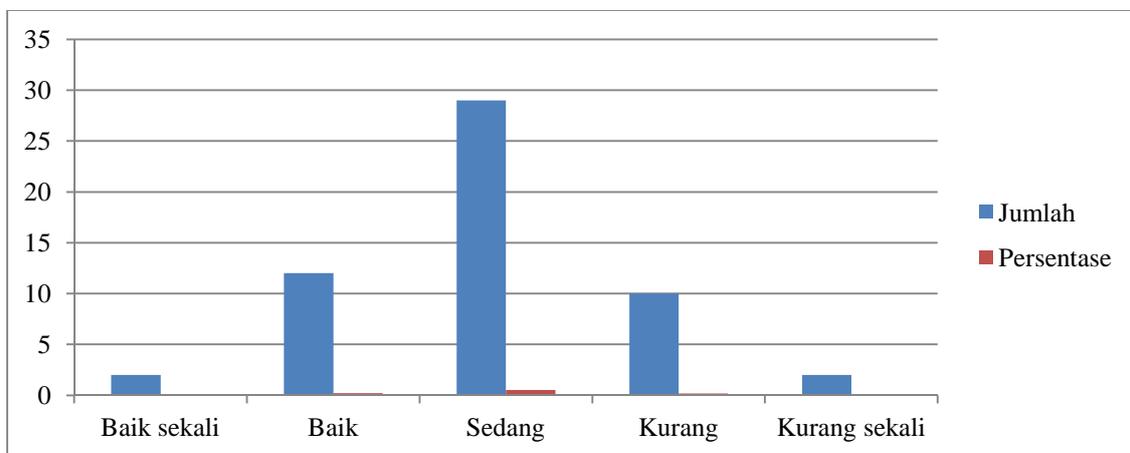
### **1. Lari Cepat (60 Meter)**

Hasil penilaian dari tes pengukuran lari cepat 60 meter terhadap 55 mahasiswa Penjaskesrek FKIP UIR dapat dilihat pada tabel 1.

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tes Lari 60 Meter**

Kategori	Jumlah	Persentase
Baik sekali	2	4%
Baik	12	22%
Sedang	29	53%
Kurang	10	18%
Kurang sekali	2	4%

Berdasarkan data tes lari cepat 60 meter di atas dengan rata-rata untuk kategori baik sekali memiliki persentase sebesar 4%, untuk kategori baik diperoleh persentase sebesar 22%, untuk kategori sedang diperoleh persentase sebesar 53%, untuk kategori kurang diperoleh persentase sebesar 18%, dan untuk kategori kurang sekali diperoleh persentase sebesar 4%.



**Gambar 1. Grafik Tes Lari 60 Meter**

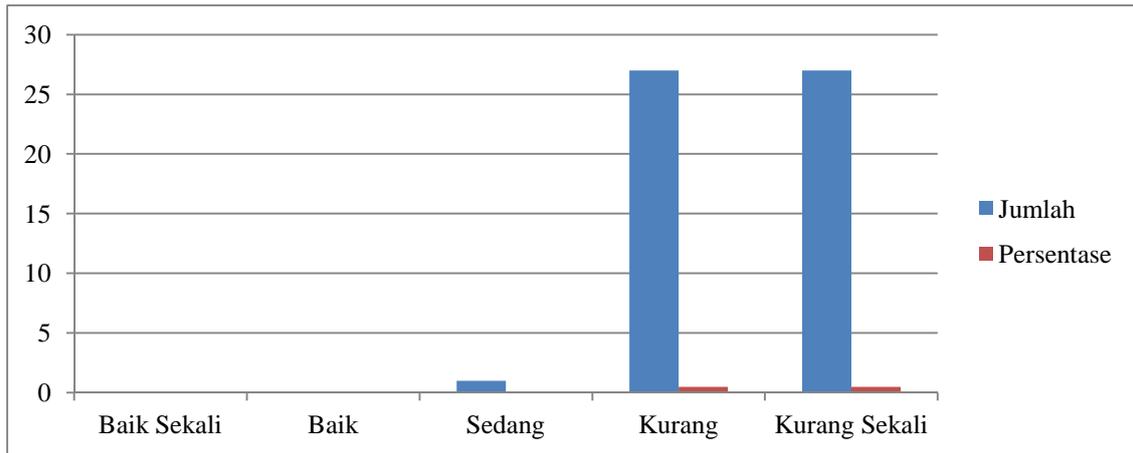
## 2. Gantung Angkat Tubuh (*Pull Up*)

Hasil penilaian dari tes pengukuran gantung angkat tubuh terhadap 55 mahasiswa Penjaskesrek FKIP UIR dapat dilihat pada tabel 2.

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tes Gantung Angkat Tubuh (*Pull Up*)**

Kategori	Jumlah	Persentase
Baik sekali	0	0%
Baik	0	0%
Sedang	1	2%
Kurang	27	49%
Kurang sekali	27	49%

Berdasarkan data tes gantung angkat tubuh di atas untuk kategori baik sekali diperoleh persentase sebesar 0%, untuk kategori baik diperoleh persentase sebesar 0%, untuk kategori sedang diperoleh persentase sebesar 2%, untuk kategori kurang diperoleh persentase sebesar 49%, dan untuk kategori kurang sekali diperoleh persentase sebesar 49%.



**Gambar 2. Grafik Tes Gantung Angkat Tubuh (*Pull Up*)**

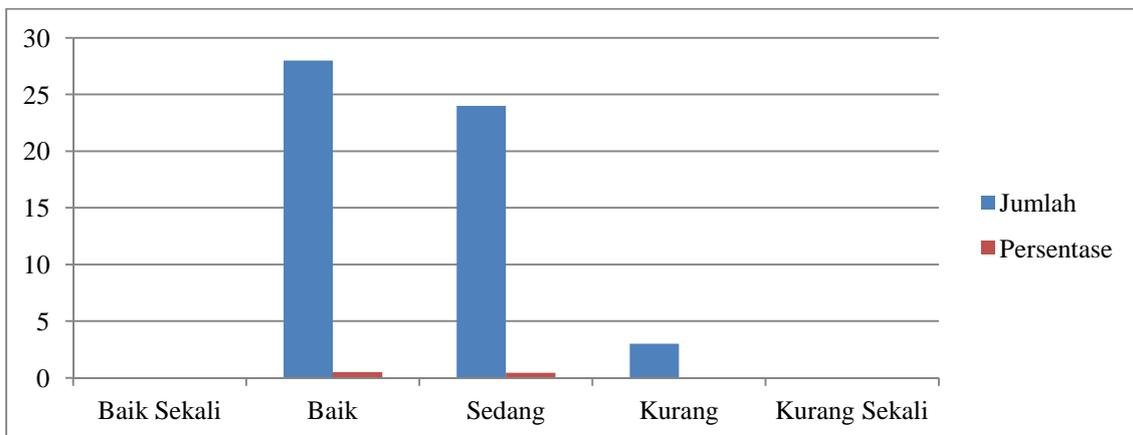
### 3. Baring Duduk (*Sit Up*)

Hasil penilaian dari tes pengukuran baring duduk (*sit up*) terhadap 55 mahasiswa Penjaskesrek FKIP UIR dapat dilihat pada tabel 3.

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tes Baring Duduk (*Sit Up*)**

Kategori	Jumlah	Persentase
Baik sekali	0	0%
Baik	28	51%
Sedang	24	44%
Kurang	3	5%
Kurang sekali	0	0%

Berdasarkan data tes baring duduk (*sit up*) di atas untuk kategori baik sekali diperoleh persentase sebesar 0%, untuk kategori baik diperoleh persentase sebesar 51%, untuk kategori sedang diperoleh persentase sebesar 44%, untuk kategori kurang diperoleh persentase sebesar 5%, dan untuk kategori kurang sekali diperoleh persentase sebesar 0%..



**Gambar 3. Grafik Tes Baring Duduk (*Sit Up*)**

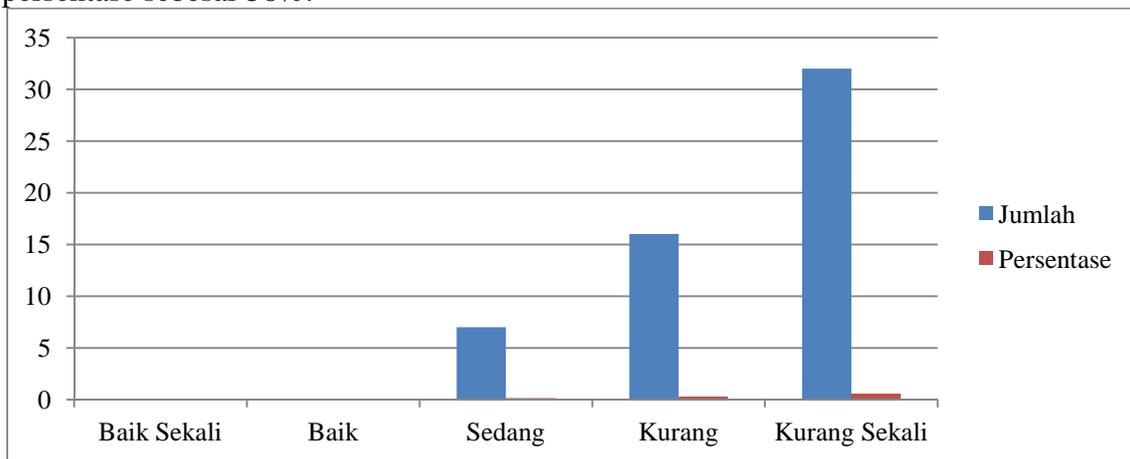
#### 4. Loncat Tegak (*Vertical Jump*)

Hasil penilaian dari data tes pengukuran loncat tegak (*vertical jump*) terhadap 55 mahasiswa Penjaskesrek FKIP UIR dapat dilihat pada tabel 4.

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tes Loncat Tegak (*Vertical Jump*)**

Kategori	Jumlah	Persentase
Baik sekali	0	0%
Baik	0	0%
Sedang	7	13%
Kurang	16	29%
Kurang sekali	32	58%

Berdasarkan data tes loncat tegak (*vertical jump*) di atas untuk kategori baik sekali diperoleh persentase sebesar 0%, untuk kategori baik diperoleh persentase sebesar 0%, untuk kategori sedang diperoleh persentase sebesar 13%, untuk kategori kurang diperoleh persentase sebesar 29%, dan untuk kategori kurang sekali diperoleh persentase sebesar 58%.



**Gambar 4. Grafik Tes Loncat Tegak (*Vertical Jump*)**

#### 5. Lari Jarak Menengah 1200 Meter

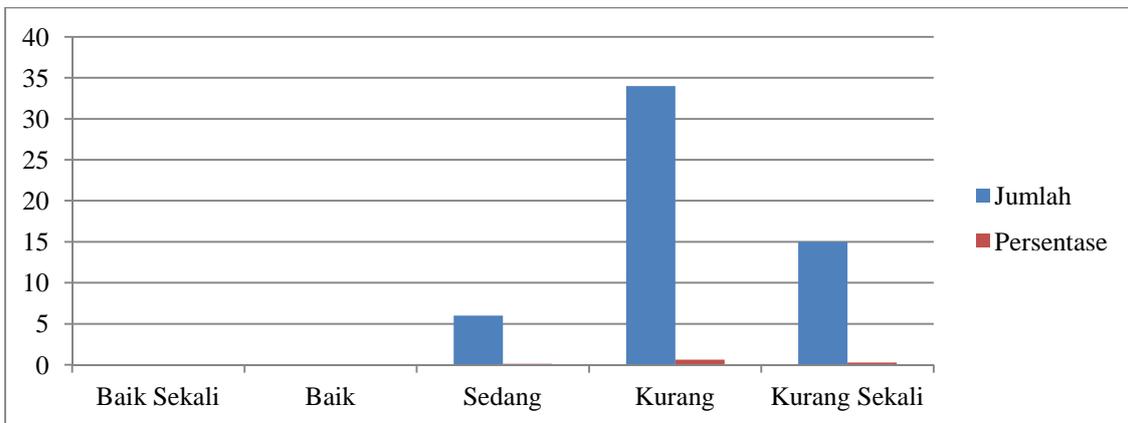
Hasil penilaian dari data tes lari jarak menengah 1200 meter terhadap 55 mahasiswa Penjaskesrek FKIP UIR dapat dilihat pada tabel 5.

**Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tes Lari Jarak Menengah 1200 Meter**

Kategori	Jumlah	Persentase
Baik sekali	0	0%
Baik	0	0%
Sedang	6	11%
Kurang	34	62%
Kurang sekali	15	27%

Berdasarkan dari data tes lari jarak menengah 1200 meter di atas untuk kategori baik sekali diperoleh persentase sebesar 0%, untuk kategori baik diperoleh persentase sebesar 0%, untuk kategori sedang diperoleh persentase sebesar 11%, untuk kategori

kurang diperoleh persentase sebesar 62%, dan untuk kategori kurang sekali diperoleh persentase sebesar 27%.



**Gambar 5. Grafik Tes Lari Jarak Menengah 1200 Meter**

Setelah melakukan pengolahan dan analisis data melalui presentase, terdapat gambaran profil tingkat kebugaran jasmani mahasiswa Penjaskesrek FKIP UIR semester I terhadap hasil kebugaran jasmani para mahasiswa yang digambarkan dalam bentuk data dan prosentase serta diagram terdapat beberapa penemuan yang perlu untuk disajikan antara lain adalah sebagai berikut.

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data diperoleh beberapa temuan yaitu pada umumnya profil tingkat kebugaran jasmani mahasiswa Penjaskesrek FKIP UIR semester I memiliki kategori kurang. Berdasarkan data tes lari cepat 60 meter di atas dengan rata-rata untuk kategori baik sekali memiliki persentase sebesar 4%, untuk kategori baik diperoleh persentase sebesar 22%, untuk kategori sedang diperoleh persentase sebesar 53%, untuk kategori kurang diperoleh persentase sebesar 18%, dan untuk kategori kurang sekali diperoleh persentase sebesar 4%.

Sedangkan data tes gantung angkat tubuh terdapat kategori baik sekali diperoleh persentase sebesar 0%, untuk kategori baik diperoleh persentase sebesar 0%, untuk kategori Sedang diperoleh persentase sebesar 2%, untuk kategori kurang diperoleh persentase sebesar 49%, dan untuk kategori kurang sekali diperoleh persentase sebesar 49%.

Kemudian data yang diperoleh tes baring duduk (*sit up*) di atas untuk kategori baik sekali diperoleh persentase sebesar 0%, untuk kategori baik diperoleh persentase sebesar 51%, untuk kategori sedang diperoleh persentase sebesar 44%, untuk kategori kurang diperoleh persentase sebesar 5%, dan untuk kategori kurang sekali diperoleh persentase sebesar 0%. Berdasarkan data tes *loncat tegak* di atas untuk kategori baik sekali diperoleh persentase sebesar 0%, untuk kategori baik diperoleh persentase sebesar 0%, untuk kategori sedang diperoleh persentase sebesar 13%, untuk kategori kurang diperoleh persentase sebesar 29%, dan untuk kategori kurang sekali diperoleh persentase sebesar 58%.

Berdasarkan dari data tes lari jarak menengah 1200 meter di atas untuk kategori baik sekali diperoleh persentase sebesar 0%, untuk kategori baik diperoleh persentase sebesar 0%, untuk kategori sedang diperoleh persentase sebesar 11%, untuk kategori kurang diperoleh persentase sebesar 62%, dan untuk kategori kurang sekali diperoleh persentase sebesar 27%.

Dalam tuntutan kebutuhan baik jasmani maupun rohani salah individu tertentu harus berusaha untuk menutupi semua tuntutan pemenuhan kebutuhan yang beragam. Cara pemenuhan kebutuhan yang dilakukan bergantung pada kondisi yang menyertainya, baik melalui aktivitas-aktivitas fisik secara perorangan maupun aktivitas fisik secara kelompok

Aktivitas individu dalam kesehariannya relatif beragam, mulai dari aktivitas yang membutuhkan pengeluaran energi yang relatif sedikit sampai pada aktivitas yang menuntut kesiapan fisik yang prima, karena memerlukan energi yang besar. Dengan demikian, setiap kegiatan yang dimiliki oleh seseorang memiliki macam dan intensitas yang berbeda-beda, namun untuk melaksanakan tugasnya dengan baik di perlukan kebugaran yang baik sehingga dalam aplikasinya tuntutan tugas tersebut dapat di atasi tanpa adanya keluhan dari tubuhnya sepanjang karir yang dimiliki oleh seseorang itu.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka kesimpulan dari penelitian ini adalah: Secara umum profil tingkat kebugaran jasmani mahasiswa Penjaskesrek FKIP UIR semester I termasuk dalam kriteria kurang. Adapun kesimpulan penelitian secara khusus adalah sebagai berikut:

1. Hasil penilaian dari tes pengukuran lari cepat 60 meter terhadap 55 mahasiswa Penjaskesrek FKIP UIR termasuk kategori sedang sebesar 53%
2. Hasil penilaian dari tes pengukuran gantung angkat tubuh terhadap 55 mahasiswa Penjaskesrek FKIP UIR termasuk kategori kurang sebesar 49%.
3. Hasil penilaian dari tes pengukuran baring duduk terhadap 55 mahasiswa Penjaskesrek FKIP UIR termasuk kategori baik sebesar 51%.
4. Hasil penilaian dari tes pengukuran locat tegak terhadap 55 mahasiswa Penjaskesrek FKIP UIR termasuk kategori kurang sekali sebesar 58%.
5. Hasil penilaian dari tes pengukuran lari 1200 meter terhadap 55 mahasiswa Penjaskesrek FKIP UIR termasuk kategori kurang sebesar 62%.

Dari hasil pengolahan dan analisis data tersebut, maka penulis dapat menyimpulkan penelitian ini bahwa item tes para mahasiswa dalam beberapa komponen kebugaran jasmani perlu ditingkatkan agar dapat memiliki kualitas kebugaran yang prima dan dapat kompetitif dalam menjalankan aktivitas sehari-hari, maka kesimpulan dari penelitian ini ternyata profil kebugaran jasmani mahasiswa Penjaskesrek semester I termasuk kategori kurang.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Badriah, Dewi Laelatul. 2002. *Fisiologi Olahraga dalam Perspektif Teoritis dan Praktek*. Bandung: Pustaka Ramadhan.
- Cleland V, Dkk. 2005. Parental Exercise Is Associated With Australian Childrens Extracurricular Sport Partipation and Cardiorespiratory Fitnes: A Cross Sectional Study. *International Journal of Behavioral Nutrition And Physical Activity*. Vol 2:3. Doi 10.1186/147-5868-2-3
- Santosa H.Y.S Giriwijoyo. 2007. *Ilmu faal Fisiologi Olahraga*. FPOK UPI Bandung. PT. Remaja Rosdakarya.

- Lutan, Rusli. 2001. *Asas-asas Pendidikan Jasmani Pendekatan Pendidikan Gerak di Sekolah Dasar*. Jakarta: Depdiknas Dirjen Dikdasmen Bekerjasama Dengan Dirjen Olahraga.
- Maksum, Abin S. 1995. *Psikologi Kependidikan Perangkat Sistem Pengajaran Bandung*: PT Remaja Rosadakarya.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Depdiknas.
- Tarigan F. Beltasar. 2012. *Optimalisasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga Berlandaskan Ilmu faal Olahraga: Subuah Analisis Kritis*. Eidos.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Jakarta