



## Pengaruh Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Bolabasket Mahasiswa Program Studi Penjaskesrek Angkatan 2018

Idris Moh Latar \*<sup>1</sup>, Josiano J.T. Tomaso<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Dosen Program Studi Pendidikan Penjaskesrek FKIP Unpatti

<sup>2</sup>Mahasiswa Program Studi Penjaskesrek FKIP Unpatti

\*Email: idrismoh.latar@fkip.unpatti.ac.id

### Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima: 29 Juni 2020

Direvisi: 1 Juli 2020

Dipublikasikan: Agustus 2020

e-ISSN: 2089-5364

p-ISSN: 2622-8327

DOI: 10.5281/zenodo.3973777

### Abstract:

*This study aims to look at the effect of the level of physical fitness on the learning outcomes basket ball of the 2018 classmates of the Penjaskesrek study program with a sample of 50 people. The methodology used in this study is an evaluative survey by measuring students' physical fitness and basketball learning outcomes. The research results show; (1) high fitness students with a mean value of 81 learning outcomes 81, (2) students with moderate fitness mean mean 7.8 basketball learning outcomes 84, while (3) students with low fitness 6.7 basketball learning outcomes 83. Based on the results of this study concluded that physical fitness had no effect on student basketball learning outcomes. This can be influenced by other factors, namely motivation to learn both in theory and practice.*

**Keywords:** *Physical Fitness, Learning Outcome, Basket ball*

### PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani penting bagi mahasiswa program studi penjaskesrek. Kebugaran jasmani adalah kemampuan mahasiswa untuk dapat melaksanakan tugas sehari-hari dengan semangat, tanpa rasa lelah yang berlebihan, dan dengan penuh energi melakukan dan menikmati kegiatan pada waktu luang dan dapat menghadapi keadaan darurat bila datang. Kebugaran jasmani merupakan suatu keadaan dimana tubuh menunjukkan kondisi yang sehat secara fisik dan mental

saat sedang melakukan aktivitas sehari-hari ataupun bekerja dengan melibatkan kemampuan fisik yang begitu berat tanpa harus mengalami kelelahan yang berarti dan mampu memulihkan tenaga sebelum datang tugas berikutnya, juga masih memiliki sisa tenaga untuk mengisi waktu luang. Hal tersebut hampir serupa dengan yang dijelaskan oleh Giri Wiarto (2013) dalam bukunya yang menjelaskan bahwa kesegaran atau kebugaran jasmani mempunyai fungsi yang sangat penting bagi kehidupan seseorang dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Kebugaran jasmani

berfungsi untuk meningkatkan kemampuan kerja bagi siapapun yang memilikinya sehingga dapat melaksanakan tugas-tugasnya secara optimal untuk mendapat hasil yang lebih baik.

Manfaat latihan kebugaran jasmani adalah untuk meningkatkan dan mempetahankan derajat kebugaran jasmani seseorang. Derajat kebugaran jasmani ini sangat menentukan kemampuan fisik mahasiswa dalam melakukan aktivitasnya pembelajaran terutama pembelajaran yang berkaitan dengan aktifitas fisik. Pentingnya kebugaran jasmani bagi mahasiswa Penjaskesrek karena hampir 90 persen proses pembelajarannya terkait dengan aktifitas fisik terutama dalam mata kuliah praktek seperti; atletik, voli, senam, renang, basket dll. Sehubungan dengan demikian sangatlah penting bagi seorang mahasiswa memiliki daya tahan tubuh atau kebugaran jasmani yang baik, karena dengan memiliki kondisi kebugaran jasmani yang baik akan menjadi salah satu penentu meraih prestasi belajar yang baik pula dan juga agar tidak menjadi cepat lelah sebelum berpindah waktu kuliah dari mata kuliah yang satu ke yang lainnya sesuai dengan yang dijadwalkan dalam sehari. Hasil observasi pada mahasiswa Penjaskesrek selama ini menunjukkan bahwa hasil belajar mahasiswa belum sepenuhnya tercapai dengan maksimal. Rendahnya hasil belajar, kurangnya motivasi dalam belajar, cepat merasa lelah, letih dan terlihat lesu dalam aktifitas pembelajaran menjadi permasalahan yang ada pada saat ini, namun belum sepenuhnya di cermati dengan baik oleh pendidik. Lingkungan pendidikan perlu mencari solusi untuk mengatasi berbagai permasalahan ini.

Berdasarkan hal di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani mahasiswa program studi Penjaskesrek penting harus memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tinggi. Hal tersebut terlihat jelas pada tes atau proses seleksi yang berlangsung, ada banyak sekali peserta tes

yang tidak mampu mencapai skor yang baik dalam setiap item tes, dan hasilnya ada sejumlah mahasiswa yang telah berhasil lulus seleksi atau tes keterampilan dengan kategori kebugaran jasmani yang kurang baik dikarenakan beberapa faktor lain.

Untuk mengetahui bahwa seseorang memiliki kebugaran jasmani yang baik tentu ada banyak cara yang dapat dilakukan, bahkan dengan melihat kebiasaan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari tentu seseorang dapat menebak-nebak saja, namun belum tentu apa yang dipikirkannya adalah benar. Karena belum tentu seseorang yang terlihat dapat melakukan aktifitas sehari-harinya dengan baik, dapat dikatakan bugar dan sehat. Cara lain untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani seseorang juga dapat melalui tes kesehatan, namun belum tentu seseorang yang sehat setelah memeriksakan kondisi kesehatannya dapat melakukan aktivitas sehari-harinya tanpa merasa lelah. Karena pada dasarnya seseorang dikatakan memiliki kebugaran jasmani yang baik apabila mampu melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasa lelah, dan masih memiliki sisa tenaga untuk melakukan aktivitas lainnya.

Menilai seseorang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik atau buruk dapat dilakukan dengan cara melakukan tes kebugaran jasmani atau tes lapangan. Dikatakan tes kebugaran jasmani atau tes lapangan dikarenakan tes tersebut memiliki item tes fisik yang tanpa disadari telah dialami oleh setiap orang dalam melakukan aktivitas fisik sehari-harinya. Manfaat yang dapat kita terima lewat tes kebugaran jasmani itu sendiri yaitu kita dapat mengetahui sejauh mana kondisi atau perkembangan kebugaran jasmani seseorang, untuk mengukur kemampuan seseorang dalam kebugaran jasmaninya, dan untuk menilai kemampuan fisik seseorang.

Sehubungan dengan permasalahan di atas maka penelitian ini bertujuan untuk

mensurvey tingkat kebugaran jasmani pada mahasiswa baru program studi Penjaskesrek angkatan 2018. Berdasarkan latar belakang masalah dan pembatasan masalah yang ada maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut : Apakah tingkat kebugaran jasmani mahasiswa baru program studi Penjaskesrek angkatan 2018 baik.

Siedentop (1972) dan Giri (2013) menjelaskan kebugaran fisik atau kebugaran jasmani berarti jumlah kekuatan otot dan daya tahan tubuh yang memadai untuk memenuhi kebutuhan kehidupan modern. Kebugaran jasmani berkaitan dengan kemampuan tubuh untuk melakukan suatu pekerjaan fisik atau tugas yang dikerjakan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan. Selanjutnya Senjaya (1993) menjelaskan kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan yang berat sehari-hari dengan mudah tanpa merasa cepat lelah, dan masih punya sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang atau untuk keperluan yang sewaktu-waktu dapat digunakan. Hal ini lebih dijelaskan lagi oleh Safrit (1981) yang memandang kesegaran jasmani dilihat dari sudut pandang fisiologis berkaitan dengan kapasitas fisik untuk dapat menyesuaikan diri terhadap latihan yang melelahkan dan pulih dari akibat latihan tersebut.

Giriwijoyo dan Zafar (2012) dan Nurhasan (2001) menjelaskan bahwa "Kebugaran Jasmani (KJ) adalah derajat sehat dinamis seseorang yang merupakan kemampuan jasmani yang menjadi dasar untuk keberhasilan pelaksanaan tugas yang harus dilaksanakan". Kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi fisiologisnya untuk mengatasi keadaan lingkungan dan/atau tugas fisik yang memerlukan kerja otot, secara: cukup efisien, tak mengalami kelelahan yang berarti, dan telah memperoleh pemulihan yang sempurna sebelum datangnya tugas-tugas pada hari-hari berikutnya. Widiastuti (2011) juga

menjelaskan bahwa kesegaran atau kebugaran jasmani adalah kondisi jasmani yang menggambarkan potensi dan kemampuan jasmani untuk melakukan tugas tugas tertentu dengan hasil yang optimal tanpa memperlihatkan kelelahan yang berarti. Alamsyahdkk (2017) juga menjelaskan bahwa Kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan atau pekerjaan sehari-hari dan adaptasi terhadap pembebanan fisik tanpa menimbulkan kelelahan berlebih dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang maupun pekerjaan yang mendadak serta bebas dari penyakit.

Dari berbagai pendapat yang telah dikemukakan oleh beberapa peneliti maupun pakar yang telah ada, maka penulis dapat menyimpulkan bahwa kebugaran jasmani merupakan suatu keadaan dimana tubuh menunjukkan kondisi yang sehat secara fisik dan mental saat sedang melakukan aktivitas sehari-hari ataupun bekerja dengan melibatkan kemampuan fisik yang begitu berat tanpa harus mengalami kelelahan yang berarti dan mampu memulihkan tenaga sebelum datang tugas berikutnya, juga masih memiliki sisa tenaga untuk mengisi waktu luang.

Victor dan Robert (1975), Cureton (dalam James Baley 1976), Carl (1987) yang menjelaskan komponen kebugaran jasmani adalah kekuatan (*strength*), daya ledak (*power*), daya tahan (*endurance*), kelincahan (*agility*), fleksibilitas (*flexibility*), kecepatan (*speed*). Nurhasan (2001); Wiarto (2013) menyebutkan tentang aspek pengukuran kesegaran jasmani tertuju pada pengukuran aspek-aspeknya. Terdapat dua aspek kesegaran jasmani yaitu: (1) Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan yang meliputi : a) daya tahan jantung dan paru-paru, b) kekuatan otot, c) daya tahan otot, f) fleksibilitas dan, e) komposisi tubuh; (2) Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan, meliputi : a)

kecepatan, b) power, c) keseimbangan, d) kelincahan, e) koordinasi dan, f) kecepatan reaksi. Giriwijoyo dan zafar (2012) menjelaskan komponen kebugaran jasmani secara *anatomis* terdiri dari Ergosistema I (ES-I) dan Ergosistema II (ES-II). Ergosistema itu sendiri merupakan sekumpulan struktur yang secara bersama-sama menjadi satu kesatuan fungsional atau fisiologis yang aktif pada waktu bekerja atau berolahraga. Ergosistema I (ES-I) terdiri dari: (1) kerangka dengan persendiannya, (2) otot, dan (3) saraf. Sedangkan Ergosistema II (ES-II) terdiri dari : (1) darah dan cairan tubuh, (2) perangkat pernafasan, dan (3) perangkat kardio vaskular. Komponen kebugaran jasmani secara fisiologis adalah fungsi dasar dari komponen-komponen anatomis tersebut di atas yaitu fungsi dasar ES-I yang wujudnya adalah: (1) fleksibilitas, (2) kekuatan dan daya tahan otot, dan (3) fungsi koordinasi saraf. Fungsi dasar ES-II yang wujudnya adalah: Daya tahan umum, sering disebut sebagai daya tahan kardio-respirasi.

Dari beberapa pendapat yang telah dikemukakan oleh beberapa ahli tadi terkait dengan komponen-komponen kebugaran jasmani, maka dapat disimpulkan bahwa komponen kebugaran jasmani terbagi menjadi dua bagian yaitu: komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan juga komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan yang mana keduanya memiliki fungsi dan manfaat yang sangat penting bagi tubuh manusia.

Menurut Ismaryati (2008) "Berdasarkan fungsinya, kebugaran jasmani dikelompokkan menjadi dua, yaitu: fungsi yang bersifat umum dan khusus. Fungsi umum kebugaran jasmani adalah untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya kreasi, dan daya tahan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja". Sedangkan fungsi khusus kebugaran jasmani adalah sesuai dengan kekhususan

masing-masing, yang dibedakan menjadi tiga golongan, yaitu : (1) golongan yang berdasarkan pekerjaan (misalnya atlet, pelajar atau mahasiswa), (2) golongan yang berdasarkan keadaan (misalnya ibu hamil untuk menghadapi saat kelahiran, penyandang cacat untuk rehabilitas), dan (3) golongan yang berdasarkan umur,(misalnya bagi anak-anak untuk merangsang pertumbuhan, dan bagi lansia untuk mempertinggi ketahanan tubuh). Wiarto (2013) dalam bukunya menjelaskan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang adalah sebagai berikut: umur, jenis kelamin, genetik, makanan, rokok.

kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih memiliki cadangan sisa tenaga untuk melakukan aktivitas yang lain. kebugaran ada hubungannya dengan kesehatan karena kesehatan merupakan suatu keadaan sehat, baik secara fisik, mental, maupun sosial. Dalam proses pembelajaran, kebugaran jasmani sangatlah penting, karena kalau tanpa kebugaran jasmani siswa maupun mahasiswa pastinya tidak mengikuti proses pembelajaran dengan baik.

Tingkat kebutuhan akan kebugaran jasmani bagi siswa dan mahasiswa sangatlah berbeda, hal tersebut dikarenakan siswa merupakan masa dimana seseorang diharapkan agar dapat mengetahui dan mengenal apa yang dipelajari lewat proses pembelajaran yang bertujuan untuk pembentukan karakter di sekolah. Berbeda dengan mahasiswa yang memiliki peran yang lebih luas daripada siswa, tingkat kedewasaan dan cara pandang lebih diandalkan dalam penyerapan ilmu.

Dalam melaksanakan kewajibannya sebagai seorang mahasiswa, seringkali diperhadapkan dengan begitu banyak tugas dan perkuliahan yang diterima sesuai dengan jurusan yang dipilih berdasarkan dengan keinginannya dan Tentunya hal

tersebut sudah merupakan kewajiban bagi seorang mahasiswa, oleh sebab itu Sesuai dengan kajian teori serta kerangka berpikir yang ada maka hipotesis yang di ajukan oleh penulis dalam penelitian ini adalah: “Pengaruh kebugaran jasmani terhadap hasil belajar bola basket mahasiswa penjaskesrek angkatan 2018.

### METODE PENELITIAN

Metodologi yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian survei evaluative untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani mahasiswa baru pada program studi Penjaskesrek angkatan 2018 pada Universitas Pattimura Ambon. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah tingkat kebugaran jasmani dengan indikatornya : (1) Lari cepat 60 meter, (2) Gantung siku tekuk/gantung angkat tubuh, (3) Baring duduk, (4) Loncat tegak, dan (5) Lari 1200 meter untuk putera dan 1000 meter untuk puteri.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa baru program studi Penjaskesrek angkatan 2018. Dan juga dengan melihat kenyataan bahwa kekuatan dan tenaga yang dimiliki oleh laki-laki lebih besar daripada perempuan, maka dengan demikian penulis memilih sampel yang dijadikan sebagai subjek penelitian ini yaitu mahasiswa laki-laki yang berjumlah 50 (lima puluh) orang. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah: Tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 untuk anak usia 16-19 Tahun. Penentuan akhir tingkat kesegaran jasmani mahasiswa berdasarkan norma tes kesegaran jasmani sebagai berikut; Tabel 3.6 Norma Tes Kesegaran Jasmani Jasmani Indonesia usia 16-19 Tahun.

Jumlah Nilai	Klasifikasi
22 – 25	BAIK SEKALI (BS)
18 – 21	BAIK (B)
14 – 17	SEDANG (S)

10 – 13	KURANG (K)
5 – 9	KURANG SEKALI (KS)

(Sumber : Tes Kebugaran Jasmani Indonesia, 2010)

Setelah data dikumpulkan, selanjutnya dianalisis menggunakan teknik analisis statistik deskriptif (Sudijono, 2009) dengan menggunakan rumuss:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

F : Angka presentase (frekuensi yang sedang dicari presentasinya)

N : Jumlah frekuensi atau banyaknya individu

P : Angka presentase

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Deskripsi Data

#### 1. Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa

Data yang akan disajikan adalah data hasil tes tingkat kebugaran jasmani mahasiswa baru program studi Penjaskesrek angkatan 2018 dengan indikator tes adalah lari cepat 60 meter, gantung angkat tubuh, baring duduk, loncat tegak dan lari 1200 meter untuk putra.

Hasil pengukuran skor tingkat kesegaran jasmani mahasiswa baru prodi penjaskesrek angkatan 2018 di peroleh rentangan skor empiris 1094 dengan skor terendah 16 dan skor tertinggi 27. Hasil perhitungan diperoleh rata-rata hitung = 22, median = 22, modus = 22, banyak kelas 6 dan interval kelas 2. Distribusi frekuensi tingkat kebugaran jasmani mahasiswa baru prodi penjas angkatan 2018 seperti tampak pada tabel 4.3 berikut ini:

Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani

Interval Kelas	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
26 – 27	2	4%
24 – 25	12	24%
22 – 23	14	28%
20 – 21	13	26%

18 – 19	7	14%
16 – 17	2	4%
	<b>N = 50</b>	<b>100%</b>

Hasil perhitungan yang terlihat pada tabel 4.3 dapat dijelaskan bahwa tingkat kebugaran jasmani mahasiswa baru prodi penjaskesrek angkatan 2018 28% (14 sampel) memperoleh skor rata-rata, 44% (22 sampel) memperoleh skor dibawah rata-rata, dan 28% (14 sampel) memperoleh skor diatas rata-rata.

## 2. Hasil Belajar

Hasil belajar mahasiswa penjaskesrek yang di ambil disini adalah. Hasil belajar bola basket. Adapun hasil belajar bola basket untuk kebugaran jasmani tinggi adalah 81, sedang 84, dan rendah 83.

## 3. Hasil Pengukuran Kebugaran Jasmani dengan Hasil Belajar

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara kebugaran jasmani mahasiswa dengan hasil belajara mahasiswa penjaskesrek angkatan 2018. Ini dapat dilihat dari perbedaan hasil tes pengukuran kebugaran jasmani mahasiswa dengan hasil belajar sebagai berikut:

Tabel. Rekap Hasil Tes Kebugaran Jasmani dan Hasil Belajar

No	Kebugaran Jasmani	Hasil Belajar
1	Tinggi n=10 Mean= 8,3	Mean = 81
2	Sedang n= 28 Mean = 7,8	Mean = 84
3	Rendah n=12 Mean = 6,7	Mean = 83

Dari hasil rata-rata sebagaimana tabel di atas dapat dilihat untuk kebugaran rendah hasil belajar mahasiswa tidak jauh berbeda dengan tingkat kebugaran mahasiswa yang tinggi. Ada faktor lain yang mempengaruhi hasil belajar mahasiswa selain kebugaran mahasiswa.

## Pembahasan

Berdasarkan hasil perhitungan, maka jelas terlihat bahwa tingkat kebugaran jasmani mahasiswa baru prodi penjaskesrek angkatan 2018 rendah. Ini dibuktikan dengan hasil yang terlihat pada tabel distribusi pada masing-masing indikator dan secara keseluruhan bahwa 28% (14 sampel) tingkat kebugaran jasmani mahasiswa baru prodi penjaskesrek angkatan 2018 diatas rata-rata dan ini perlu dipertahankan, dan 28% (14 sampel) tingkat kebugaran jasmani mahasiswa baru prodi penjaskesrek angkatan 2018 berada pada rata-rata, sedangkan 44% (22 sampel) tingkat kebugaran jasmani mahasiswa baru prodi penjaskesrek angkatan 2018 di bawah rata-rata dan ini perlu diberi perhatian. Dan kebugaran jasmani ini ternyata tidak berpengaruh terhadap hasil belajar mahasiswa. Hasil belajar mahasiswa ternyata dipengaruhi oleh faktor lainnya salah satunya adalah faktor motivasi. Motivasi adalah dorongan yang menggerakkan mahasiswa dalam belajar. Dorongan inilah memberi pengaruh signifikan terhadap hasil belajar mahasiswa.

Tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki seseorang menjadi peranan penting dalam melakukan aktivitas atau kegiatan sehari-hari. Tingkat kesegaran jasmani yang tinggi diperlukan oleh semua orang baik tua maupun muda. Dengan memiliki tingkat kesegaran yang tinggi, seseorang mampu melakukan aktifitas sehari-hari dengan waktu lebih lama dibanding seseorang yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang rendah. Kesegaran jasmani dapat juga diartikan sebagai *Physical Fitness*. Menurutnya *Physical Fitness* adalah kemampuan agar tubuh untuk menyesuaikan fungsi fisiologinya untuk mengatasi keadaan lingkungan dan/ atau tugas fisik yang memerlukan kerja otot secara cukup efisien, tak mengalami

kelelahan yang berlebihan serta telah memperoleh pemulihan yang sempurna sebelum datangnya tugas-tugas pada hari berikutnya (Nurhasan, 2001).

Penyebab utama yang menyebabkan tingkat kebugaran jasmani tidak mencapai nilai rata-rata sangat baik, faktor dari mahasiswa sendiri berupa kurangnya kecepatan saat melakukan lari 60 meter dengan presentase nilai 34% (17 sampel), rendahnya kekuatan otot lengan pada saat melakukan gantung angkat tubuh dengan presentase nilai 42% (21 sampel), rendahnya kekuatan otot perut saat melakukan baring duduk dengan presentase nilai 38% (19 sampel), kurangnya power otot tungkai saat melakukan loncat tegak dengan presentase nilai 30% (15 sampel) dan kurangnya daya tahan pada saat lari 1200 meter dengan presentase nilai 40% (20 sampel). Faktor lain yang menyebabkan tingkat kebugaran jasmani tidak mencapai nilai rata-rata sangat baik yaitu karena dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain:

#### 1. Makanan dan gizi

Makanan dan gizi sangat diperlukan bagi tubuh untuk proses pertumbuhan, pergantian sel tubuh yang rusak dan untuk mempertahankan kondisi tubuh. Jadi dalam pembinaan kebugaran jasmani, tubuh haruslah cukup makan makanan yang bergizi dan mengandung unsur-unsur yang diperlukan oleh tubuh. Makan dan gizi memang sudah menjadi perhatian setiap individu. Namun kenyataannya, pemenuhan kebutuhan makanan dan gizi tidak semua mahasiswa mendapatkan secara sempurna. Hal ini karena dipengaruhi oleh tingkat kehidupan ekonomi masing-masing keluarga yang tidak sama, sehingga dengan kondisi seperti ini dapat berpengaruh pada tingkat kebugaran jasmani mahasiswa.

#### 2. Faktor tidur dan istirahat

Faktor tidur dan istirahat merupakan salah satu faktor yang dapat berpengaruh pada kebugaran jasmani seseorang. Dengan tidur

dan istirahat yang cukup akan dapat memulihkan kondisi tubuh setelah melakukan aktifitas sehari-hari dengan menyusun kembali tenaga yang hilang.

#### 3. Faktor Kebiasaan hidup sehat

Faktor kebiasaan hidup sehat merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang. Mahasiswa baru prodi Penjaskesrek angkatan 2018 mungkin belum semua menerapkan kebiasaan hidup sehat dengan baik, sehingga mereka dapat dikatakan dalam kategori cukup.

#### 4. Faktor latihan dan olahraga

Faktor latihan dan olahraga merupakan faktor yang sangat berpengaruh pada tingkat kebugaran jasmani seseorang. Karena latihan dan olahraga dapat meningkatkan kebugaran jasmani seseorang.

#### 5. Faktor lingkungan

Lingkungan adalah tempat dimana seseorang tinggal dalam waktu lama, yang menyangkut lingkungan fisik serta sosial ekonomi.

Dari faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani di atas, faktor latihan dan olahraga merupakan faktor yang paling berpengaruh atau dominan pada tingkat kebugaran jasmani pada mahasiswa. Karena tanpa latihan dan olahraga, tidak mungkin kita dapat memperoleh tingkat kebugaran jasmani dalam kondisi yang baik. Sedangkan faktor-faktor lain yang berpengaruh pada tingkat kebugaran jasmani merupakan faktor pendukung ataupun dugaan yang berpengaruh pada tingkat kebugaran jasmani mahasiswa. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh M. Sajoto (1995), bahwa ada sepuluh komponen yang mempengaruhi kebugaran jasmani yaitu kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, daya lentur, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan dan reaksi. Disamping dari sepuluh komponen tersebut masih terdapat faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kondisi fisik yaitu faktor latihan, prinsip-prinsip beban lebih,

faktor istirahat, faktor kebiasaan hidup sehat, faktor lingkungan, dan juga faktor makanan dan gizi. Selain itu juga menurut Wiarto (2013) faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang adalah umur, jenis kelamin, gebetik makanan dan rokok.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Hasil yang diperoleh berdasarkan penelitian yang telah dilakukan yaitu tingkat kebugaran jasmani mahasiswa baru prodi penjas kesrek angkatan 2018 dalam kategori rendah. Dan tidak terdapat hubungan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar. Demikian dapatlah disimpulkan bahwa dengan ditingkatkannya pelatihan dan olahraga yang mendukung kondisi fisik mahasiswa, maka tingkat kebugaran jasmani mahasiswa baru prodi penjas kesrek angkatan 2018 akan baik. Sedangkan hasil belajar dipengaruhi oleh faktor lainnya seperti motivasi dalam belajar.

### Saran

Dari hasil penelitian, maka saran yang perlu peneliti berikan adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani mahasiswa baru prodi penjas kesrek angkatan 2018 hendaknya faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani perlu diperhatikan sehingga diharapkan dapat menunjang kemampuan belajar sekaligus prestasi olahraga mahasiswa, baik secara akademik maupun nonakademik.

## DAFTAR PUSTAKA

Alamsyah, dkk. 2017. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebugaran Jasmani Pada Remaja Siswa Kelas XI Smk Negeri 11 Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Online)*, Vol. 5, No. 3, (<http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jkm>, diunduh 26 januari 2018)

Atmojo M Biyakto. 2010. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan*

*Jasmani/ Olahraga*. Surakarta: LPP UNS dan UNS Press

Baley, James. A & Field, David. A. 1976. *Physical Education and The Physical Educator*. Boston. Allyn and Bacon, Inc

Daryl Siedentop. 1972. *Physical Education Introductory Analysis*. Dubuque, Iowa. Wm. C. Brown Company Publishers

Gabbar, d. Carl. 1987. *Physical Education For Children*. New Jersey. Prentice-hall, Inc.

Giriwijoyo. 2007. *Ilmu Faal Olahraga Fungsi Tubuh Manusia Pada Olahraga, Edisi 7*. Bandung: Buku Ajar FPOK UPI.

Giriwijoyo dan Zafar. 2012. *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Hari, Senjaya, R.S. 1993. *Penuntun Test Kesegaran Jasmani*. Bandung: Refika Aditama

Ismayarti. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: LPP UNS dan UNS Press

Kementerian Kesehatan. 2013. *Pedoman Pembinaan Kebugaran Jasmani Peserta Didik Melalui Upaya Kesehatan Sekolah*. Jakarta. Perpustakaan Kementerian Kesehatan.

Kementerian Pendidikan Nasional. 2010. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 16-19 Tahun*. Jakarta. Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. 51

Nurhasan. 2001. *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani Prinsip-Prinsip dan Penerapannya*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga.

Robert dan Vitor. 1975.

Safrit, Margareth, J. (1981). *Evaluation in Physical Education (Second Edition)*. Englewood Cliffs. New Jersey: Prentice Hall, Inc.

- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: Alfabeta.
- Wiarso Giri. 2013. *Fisiologi dan Olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya.