

## **Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Indeks Massa Tubuh pada Mahasiswa Semester V A, B dan C Tahun 2019/2020 Prodi Penjaskesrek FPOK IKIP PGRI Bali**

**Komang Ayu Tri Widhiyanti<sup>1)</sup>, Ni Wayan Ariawati<sup>2)</sup>, Ni Wayan Ary Rusitayanti<sup>3)</sup>**  
<sup>1), 2) dan 3)</sup> **Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP**  
**Universitas PGRI Mahadewa Indonesia**  
E-mail : <sup>1)</sup> ayufpok17@yahoo.com, <sup>2)</sup> wayanariawati1960@gmail.com,  
<sup>3)</sup> aryrusita22@gmail.com

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani berdasarkan indeks massa tubuh pada mahasiswa semester V A,B dan C tahun 2019/2020 Prodi Penjaskesrek FPOK IKIP PGRI Bali. Penelitian dilakukan dengan melakukan tes kebugaran jasmani dan tes antropometri pada mahasiswa semester V A,B dan C tahun 2019/2020 Prodi Penjaskesrek FPOK IKIP PGRI Bali. Sampel penelitian ini diambil dengan teknik *Purposive Sampling*. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan persentase untuk menggambarkan frekuensi dan persentase dari data yang diperoleh. Hasil penelitian menyatakan bahwa 42% siswa memiliki indeks massa tubuh yang kurang, 35% siswa memiliki indeks massa tubuh normal, dan 23% siswa memiliki indeks massa tubuh gemuk. Sedangkan tingkat kebugaran jasmani mahasiswa menunjukkan 43% kurang, 30% sedang, dan 27% baik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani dan indeks massa tubuh pada mahasiswa semester V A,B dan C tahun 2019/2020 Prodi Penjaskesrek FPOK IKIP PGRI Bali masih rendah.

**Kata kunci : tingkat kebugaran jasmani, indeks massa tubuh**

### **ABSTRACT**

This study aims to determine the level of physical fitness based on body mass index in semester V A, B and C students in 2019/2020 Penjaskesrek Study Program FPOK IKIP PGRI Bali. The study was conducted by conducting physical fitness tests and anthropometric tests on students of semester V A, B, C in 2019/2020 Penjaskesrek Study Program FPOK IKIP PGRI Bali. The sample of this study was taken by purposive sampling technique. Analysis of the data used in this study is to use percentages to describe the frequency and percentage of data obtained. The results of the study stated that 42% of students had a body mass index that was lacking, 35% of students had a normal body mass index, and 23% of students had a fat body mass index. While the level of physical fitness of students showed 43% less, 30% moderate, and 27% good. So it can be concluded that the level of physical fitness and body mass index in semester V A, B dan C students in 2019/2020 FPJ IKK IKREJ IKIP PGRI Bali Study Program is still low.

**Keywords : physical fitness level, body mass index**

### **PENDAHULUAN**

Pendidikan jasmani adalah salah satu mata pelajaran di sekolah yang merupakan media pendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, sikap sportifitas, pembiasaan pola hidup sehat

dan pembentukan karakter (mental, emosional, spiritual dan sosial) dalam rangka mencapai tujuan sistem pendidikan Nasional. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan satu mata ajar yang diberikan di suatu jenjang sekolah tertentu yang

merupakan salah satu bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk bertumbuh dan berkembangnya jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang (Depdiknas, 2006). Menurut Rosiadi (2013), pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neumuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional, dalam kerangka sistem pendidikan nasional. Menurut Mulyanto (2014), pendidikan jasmani adalah proses belajar untuk bergerak dan belajar melalui gerak. Ciri dari pendidikan jasmani adalah belajar melalui pengalaman gerak untuk mencapai tujuan pengajaran melalui pelaksanaan, aktivitas jasmani, bermain dan olahraga.

Salah satu aspek yang perlu ditingkatkan melalui pendidikan jasmani untuk mencapai tujuan pendidikan nasional yaitu tingkat kebugaran jasmani mahasiswa. Kebugaran jasmani merupakan suatu kebutuhan yang harus dipenuhi agar kita dapat menjalankan aktifitas kehidupan sehari-hari dengan baik, seefektif dan seefisien mungkin. Hingga pada akhirnya akan mampu menciptakan kehidupan yang berkualitas sebagai seorang manusia. Kebugaran jasmani adalah kemampuan dan daya tahan fisik atau tubuh seseorang dalam melakukan berbagai aktifitas kehidupan sehari-hari, tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk mempertahankan kondisi tubuhnya dalam durasi waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan (Adiatmika & Santika, 2016; Santika, 2017). Istilah kebugaran jasmani memiliki pengertian

yang tidak berbeda dari aspek fisik dalam total fitness atau yang dikenal sebagai *physical fitness*. Seseorang yang memiliki kebugaran tubuh yang baik akan memiliki kemampuan menjalankan aktivitas sehari-hari dengan efektif karena memiliki cukup kebugaran sehingga mampu mendukung aktivitas inti dan juga aktivitas tambahan sehari-hari. Kebugaran jasmani penting bagi semua orang untuk menjalani kehidupan sehari-hari. Dengan dimilikinya kebugaran jasmani yang baik orang akan mampu melaksanakan aktivitas kesehariannya dengan waktu yang lebih lama dibanding dengan orang yang memiliki kebugaran jasmani yang rendah (Suharjana, 2008). Pada dasarnya kebugaran jasmani menyangkut kemampuan penyesuaian tubuh seseorang terhadap perubahan faal tubuh yang disebabkan oleh kerja tertentu dan menggambarkan derajat sehat seseorang untuk berbagai tingkat kesehatan fisik.

Saat ini mahasiswa cenderung menghentikan aktivitas yang banyak menuntut keluarannya banyak tenaga. Mereka telah banyak dibebani oleh tugas-tugas kuliah, tugas-tugas di rumah, membuat makalah yang merupakan kegiatan yang menuntut mahasiswa selalu di depan laptopnya sehingga mereka tidak memiliki waktu yang banyak untuk melakukan aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani mereka. Hal ini tentu banyak mempengaruhi kebiasaan makan dan aktivitas gerak mereka dan memungkinkan terjadinya obesitas dan kekurangan berat badan (kurus) pada mahasiswa. Obesitas sangat erat kaitannya dengan lemak tubuh yang diperoleh dari kurangnya aktivitas fisik (Santika et al, 2020; Santika & Pranata, 2020). Obesitas pada usia remaja terjadi karena tidak seimbangnya antara energi

$$IMT = \frac{BB}{(TB^2)}$$

**Gambar 1**  
**Rumus Penghitungan Indeks Massa Tubuh**

Keterangan :

- IMT = Indeks Massa Tubuh  
 BB = Berat Badan dalam satuan kg (kilogram)  
 TB = Tinggi Badan dalam satuan m (meter)

yang masuk dengan energi yang dikeluarkan. Artinya mahasiswa tersebut banyak makan tetapi kekurangan aktivitas fisik. Sementara kurus pada siswa terjadi karena energi yang dikeluarkan lebih besar daripada jumlah energi yang masuk.

Indeks massa tubuh adalah jumlah berat badan ideal yang dihitung dari berat badan dan tinggi badan seseorang (Santika, 2015). Cara menentukan obesitas dan kurusnya mahasiswa yaitu dengan menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT). Pengukuran IMT ini hanya membutuhkan 2 hal, yaitu tinggi badan dan berat badan. Berdasarkan hasil pengamatan yang telah dilakukan di Prodi Penjaskesrek FPOK IKIP PGRI Bali ternyata masih terdapat kendala dalam hal kebugaran jasmani mahasiswa. Kendala yang ditemukan pada Prodi Penjaskesrek FPOK IKIP PGRI Bali adalah mahasiswa kekurangan aktivitas gerak terbukti

dengan sedikitnya mahasiswa yang mengikuti kegiatan olahraga setelah tidak adanya mata kuliah praktek serta seringnya mahasiswa menggunakan *gadget* untuk bersosial media ataupun main *game online*. Dapat disimpulkan, mahasiswa hanya melakukan aktivitas gerak pada saat kuliah praktek olahraga.

Peningkatan kebugaran jasmani di lingkungan perguruan tinggi perlu dibina untuk menunjang tercapainya proses perkuliahan yang optimal. Jika mahasiswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik akan dapat melakukan kewajiban belajarnya dengan baik. Namun, apabila mahasiswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang buruk dimungkinkan akan tidak mampu menerima beban belajar. Mengingat pentingnya kebugaran jasmani pada mahasiswa dan kecenderungan peningkatan tingkat obesitas maka perlu diadakan penelitian mengenai penilaian indeks massa tubuh terhadap tingkat

**Tabel 1**  
**Nilai IMT Berdasarkan Status Gizi (Departemen Kesehatan RI, 2015)**

IMT	Status Gizi	Keterangan
<17,0	Kurus	Kekurangan berat badan tingkat berat
17,0-18,4		Kekurangan berat badan tingkat ringan
18,5-24,9	Normal	Normal
25,0-27,0	Gemuk	Kelebihan berat badan tingkat ringan
>27,0		Kelebihan berat badan tingkat berat

**Tabel 2**  
**Norma Klasifikasi Tingkat Kebugaran Tes TKJI (Arsil, 2010)**

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	22-25	Baik Sekali
2	18-21	Baik
3	14-17	Sedang
4	10-13	Kurang
5	5-9	Kurang Sekali

kebugaran jasmani pada mahasiswa. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui indeks massa tubuh yang baik untuk tingkat kebugaran jasmani pada mahasiswa.

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Indeks Massa Tubuh pada Mahasiswa Semester V A, B dan C Tahun 2019/2020 Prodi Penjaskesrek FPOK IKIP PGRI Bali”.

**METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Menurut Sugiyono (2011) metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang pada filsafat post positivisme, digunakan untuk meneliti pada kondisi objek ilmiah dimana peneliti adalah sebagai instrumen kunci, analisis data bersifat induktif dan hasil penelitian lebih menekankan pada makna. Makna adalah

data yang sebenarnya sedangkan objek ilmiah adalah objek yang berkembang apa adanya, tidak dimanipulasi dan kehadiran peneliti tidak mempengaruhi dinamika pada objek tersebut.

Pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik *Purposive Sampling*. *Purposive Sampling* adalah teknik sampling yang cukup sering digunakan. Metode ini menggunakan kriteria yang telah dipilih oleh peneliti dalam memilih sampel. Kriteria pemilihan sampel terbagi menjadi kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi merupakan kriteria sampel yang diinginkan peneliti berdasarkan tujuan penelitian. Sedangkan kriteria eksklusi merupakan kriteria khusus yang menyebabkan calon responden yang memenuhi kriteria inklusi harus dikeluarkan dari kelompok penelitian. Misalnya, calon responden mengalami penyakit penyerta atau gangguan psikologis yang dapat memengaruhi

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

**Gambar 2**  
**Rumus Persentase (Arikunto, 2006)**

Keterangan :

- P = Persentase
- F = Frekuensi
- N = Jumlah Sampel

**Tabel 3**  
**Hasil Tes Antropometri**

No	Status Gizi	Jumlah Mahasiswa
1	Kurus	25
2	Normal	21
3	Gemuk	14
<b>Total</b>		<b>60</b>

hasil penelitian. Dalam penelitian ini diambil satu tingkat yaitu semester V kelas A, B dan C tahun 2019/2020 Prodi Penjaskesrek FPOK IKIP PGRI Bali, semester V A dengan 21 mahasiswa yang terdiri atas 4 mahasiswa perempuan dan 17 mahasiswa laki-laki, semester V B dengan 23 mahasiswa yang terdiri atas 3 mahasiswa perempuan dan 20 mahasiswa laki-laki, serta semester V C dengan 16 mahasiswa yang terdiri atas 3 mahasiswa perempuan dan 13 mahasiswa laki-laki. Jadi, jumlah mahasiswa yang menjadi sampel dalam penelitian ini yaitu 60 mahasiswa yang terdiri atas 10 mahasiswa perempuan dan 50 mahasiswa laki-laki.

Pengumpulan data untuk penelitian ini yaitu dengan melakukan pengukuran antropometri. Kemudian diukur Indeks Massa Tubuh dan dikategorikan berdasarkan status gizinya. Cara menentukan indeks massa tubuh yaitu dengan rumus :

Setelah diperoleh indeks massa tubuh dan kategori status gizinya maka

selanjutnya akan dilakukan tes kebugaran jasmani. Tes kebugaran jasmani yang dipilih dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Tes TKJI yang digunakan adalah tes TKJI untuk umur 16-19 tahun. Setiap kelompok usia dan jenis kelamin merupakan rangkaian tes yang masing-masing terdiri dari 5 butir tes yang dilakukan secara berurutan. Kelima butir tes untuk setiap kelompok usia tingkat mahasiswa yaitu 16-19 tahun berdasarkan jenis kelamin adalah sebagai berikut : 1) putra : lari cepat 60 meter, gantung angkat tubuh, baring duduk 60 detik, loncat tegak, lari jarak menengah 1.200 meter, 2) putri : lari cepat 60 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 60 detik, loncat tegak, lari jarak menengah 1.000 meter.

Setelah data terkumpul dari penelitian, maka data tersebut akan dianalisis dengan menggunakan teknik analisis deskriptif yaitu dengan mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul, maka analisis

**Tabel 4**  
**Hasil Tes Kebugaran Jasmani**

No	Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani	Jumlah Mahasiswa
1	Kurang	26
2	Sedang	18
3	Baik	16
<b>Total</b>		<b>60</b>

**Tabel 5**  
**Indeks Massa Tubuh**

IMT	Jumlah	Persentase
Kurus	25	42%
Normal	21	35%
Gemuk	14	23%
Total	60	100%

data yang digunakan yaitu dengan menggambarkan frekuensi dan persentase dari data tersebut yaitu dengan rumus sebagai berikut :

#### HASIL DAN PEMBAHASAN

Subjek penelitian diminta untuk melakukan tes antropometri dan tes kebugaran jasmani Indonesia. Tes antropometri ini mengukur tinggi dan berat badan siswa, tes ini digunakan untuk mengetahui nilai indeks massa tubuh mahasiswa dan kemudian ditentukan status gizi mahasiswa tersebut. Setelah dilakukan tes pada subjek sebanyak 60 mahasiswa diperoleh hasil sebagai berikut.

Dari hasil tes antropometri diketahui bahwa 25 mahasiswa memiliki status gizi kurus, 21 mahasiswa memiliki status gizi normal, dan 14 mahasiswa memiliki status gizi gemuk. Tes kebugaran jasmani Indonesia terdiri atas 5 tes yaitu tes lari jarak pendek 60 meter, tes gantung angkat tubuh (laki-laki)/tes

gantung siku tekuk (perempuan), tes baring duduk 60 detik, tes loncat tegak, tes lari jarak menengah 1.200 meter (laki-laki)/1.000 meter (perempuan). Berikut ini adalah hasil tes kebugaran jasmani Indonesia yang telah dilaksanakan pada subjek 60 mahasiswa.

Dari hasil tes kebugaran jasmani diketahui bahwa sebanyak 26 mahasiswa memiliki tingkat kebugaran jasmani kurang, 18 mahasiswa memiliki tingkat kebugaran jasmani sedang, dan 16 mahasiswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik.

Tabel 5 menunjukkan bahwa 25 mahasiswa atau sebesar 42% mahasiswa mempunyai status gizi kurus, 21 siswa atau sebesar 35% mahasiswa mempunyai status gizi normal, dan 14 mahasiswa atau sebesar 23% siswa mempunyai status gizi gemuk.

Tabel 6 menunjukkan bahwa 26 mahasiswa atau sebesar 43% mahasiswa mempunyai tingkat kebugaran jasmani kurang, 18 mahasiswa atau sebesar 30%

**Tabel 6**  
**Tingkat Kebugaran Jasmani**

Kebugaran Jasmani	Jumlah	Persentase
Kurang	26	43%
Sedang	18	30%
Baik	16	27%
Total	60	100%

mahasiswa mempunyai tingkat kebugaran jasmani sedang, dan 16 mahasiswa atau sebesar 27% mahasiswa mempunyai tingkat kebugaran jasmani baik.

#### SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Prodi Penjaskesrek FPOK IKIP PGRI Balimaka dapat disimpulkan bahwa : 1) mahasiswa Prodi Penjaskesrek FPOK IKIP PGRI Bali sebagian besar memiliki indeks massa tubuh kurus, 2) mahasiswa Prodi Penjaskesrek FPOK IKIP PGRI Bali sebagian besar memiliki tingkat kebugaran jasmani kurang, 3) mahasiswa yang memiliki indeks massa tubuh kurus memiliki tingkat kebugaran jasmani kurang, 4) mahasiswa yang memiliki indeks massa tubuh normal memiliki tingkat kebugaran jasmani sedang dan baik dan 5) mahasiswa yang memiliki indeks massa tubuh gemuk memiliki tingkat kebugaran jasmani kurang.

Mahasiswa sebaiknya meningkatkan aktivitas gerakanya walaupun tidak ada kuliah praktek, hendaknya mengurangi penggunaan *gadget* untuk bersosial media ataupun main *game online*, serta mahasiswa sebaiknya memperhatikan asupan gizinya guna membantu aktivitas dan kebugaran jasmani agar dapat meningkatkan prestasinya dengan menjaga status gizi yang baik.

#### DAFTAR PUSTAKA

Adiatmika, I. P. G., & Santika, I. G. P. N. A. (2016). *Bahan Ajar Tes dan Pengukuran Olahraga*. Denpasar : Udayana Universiti Press

Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta

Ariani, A. P. (2017). *Ilmu Gizi*. Yogyakarta : Nuha Medika

Arsil. (2010). *Evaluasi Penjas Dan Olahraga*. Padang

Departemen Kesehatan RI. (2006). *Petunjuk Teknis Pengukuran Kebugaran Jasmani*. Jakarta

Depdiknas. 2006. Permendiknas.No.22 tentang *Tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Depdiknas

I Gusti Putu Ngurah Adi Santika & I Kadek Yudha Pranata. (2010). Efektifitas Pelatihan Jogging Sprint Combination Terhadap Tingkat Kadar Lemak Siswa. *Prosiding Seminar IPTEK Olahraga (SENALOG)*, 3(1). <https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/semnassenalog/article/view/1083>

Mulyanto, R. (2014). *Belajar dan Pembelajaran Penjas*. Bandung : UPI

Rosdiani, D. (2013). *Model Pembelajaran Langsung Dalam Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*. Bandung : Alfabeta

Santika, I. G. P. N. A. (2015). Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) Dan Umur Terhadap Daya Tahan Umum (Kardiovaskuler) Mahasiswa Putra Semester II Kelas A Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP PGRI Bali Tahun 2014. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 1(1), 42-47. Retrieved from <https://ojs.ikipgribali.ac.id/index.php/jpkr/article/view/6>

Santika, I. G. P. N. A. (2017). Pengukuran Komponen Biomotorik Mahasiswa Putra Semester V Kelas A Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP PGRI Bali Tahun 2017. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 3(1), 85-92. Retrieved from

- <https://ojs.ikipgribali.ac.id/index.php/jpkr/article/view/221>  
Santika, I. G. P. N. A, Pranata, I. K. Y., & Festiawan, R. (2020). The Effectiveness of Jogging Sprint Combination Training on Students Fat Levels. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 7(2), 43-48.
- <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/jpehs/article/view/27020>  
Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*. Bandung : Alfabeta
- Suharjana. (2008). *Pendidikan Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta : FIK UNY