



## **Indeks Kebugaran Jasmani Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) Universitas PGRI Semarang**

**Muh. Isna Nurdin Wibisana<sup>1</sup>**, Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas PGRI Semarang

**Buyung Kusumawardhana<sup>2</sup>**, Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas PGRI Semarang

**Dani Slamet Pratama<sup>3</sup>**, Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas PGRI Semarang

**Yulia Ratimiasih<sup>4</sup>**, Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas PGRI Semarang

### **Info Artikel**

Diterima : 10-11-2021  
Disetujui : 25-12-2021  
Dipublikasikan : 31-01-2022

Kata Kunci:  
Indeks, Kebugaran  
Jasmani, Kondisi Fisik,  
Mahasiswa

### **Abstrak**

Kebugaran jasmani yang baik dapat mendukung tercapainya perkuliahan yang baik. Untuk mendapatkan capaian tersebut tentunya kebugaran jasmani harus dibina sedini mungkin pada setiap perkuliahan praktik. Mata kuliah pada semester awal ditekankan kepada mata kuliah yang dominan dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui indeks kebugaran jasmani mahasiswa baru program studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) Tahun Akademik 2019/2020. Penelitian ini dilaksanakan di Kampus IV UPGRIS. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampling. Sampel yang digunakan adalah 238 mahasiswa. Pengumpulan data dilakukan dengan cara Tes Kebugaran Jasmani Indonesia dan selanjutnya data dianalisis secara deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian indeks kebugaran jasmani mahasiswa baru program studi Pendidikan PJKR Tahun Akademik 2019/2020 dengan kategori terbanyak dengan status Baik 146 orang (61%) dan kategori kurang baik 0 Orang (0%). Namun setiap butir tes memiliki kategori Kurang yaitu pada kekuatan, daya ledak tungkai, kecepatan dan daya tahan cardiorespirasi.

### **Abstract**

*Good physical fitness can support the achievement of good lectures. To get these achievements physical fitness must of course be fostered as early as possible at every lecture in practice. The first semester course emphasizes the dominant subjects that can improve physical fitness. This studies aims to determine the physical fitness index of new students in the physical education, health and recreation study program academic year 2019/2020. This research was conducted at campus iv upgris. The sampling technique in this stud used a total sampling. The sample used was 238 students. Data collection was carried out by means of the Indonesia Physical Fitness Test and then the data were analyzed descriptively quantitative. The result of the physical fitness index of new students in the 2019/2020 academic with the highest category are 14 people (61%) and 0 person (0%) less good category. But each test item has a category that is less on the strength, leg power, speed an cardiorespiration endurance.*

## PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan yang lain (Sulistiono, 2014). Mahasiswa PJKR dituntut memiliki kebugaran yang prima. Proses perkuliahan yang melibatkan berbagai macam gerak dan cabang olahraga. Kebugaran yang buruk tentu berpengaruh dengan kondisi fisik seseorang. Untuk melakukan aktivitas fisik yang berkelanjutan.

Kebugaran jasmani berhubungan dengan komponen kondisi fisik. Diantaranya *strength, speed, agility, flexibility, power, accuracy, coordination, endurance, balance, reaction*. Sementara pengukuran kebugaran dibagi menjadi 2, yaitu *aerobic* dan *anaerobic*. Kondisi fisik yang digunakan yaitu *strength, speed, power* dan *endurance* (Stafford, 2011).

Aktifitas fisik mempengaruhi fungsi biologis dan fisiologis, selain menimbulkan pengaruh positif (meningkatkan dan memperbaiki) juga menimbulkan pengaruh negatif (menurunkan dan merusak). Aktivitas fisik merupakan stressor fisik bagi tubuh yang mempengaruhi semua sistem (Arsana, 2014). Aktivitas fisik yang melelahkan dapat menyebabkan penurunan kinerja tubuh. Pertanda kelelahan adalah akumulasi asam laktat dalam darah. Kadar asam laktat yang tinggi dalam darah merupakan masalah dalam kinerja fisik. Kelelahan yang kronis dapat menurunkan performa atlet. Kebugaran berhubungan dengan factor *recovery* yang cepat sehingga seseorang melakukan aktivitas fisik selanjutnya tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Pemulihan yang sempurna bias dilihat dengan dua aspek, yaitu indikator asam laktat dan *malondialdehyde* (MDA) (Wibisana, 2018).

Mata kuliah praktik tentunya berhubungan dengan aktivitas fisik mahasiswa. Kebugaran jasmani yang baik dapat mendukung tercapainya perkuliahan yang baik. Untuk mendapatkan capaian tersebut tentunya kebugaran jasmani harus dibina sedini mungkin pada setiap perkuliahan praktik. Mata kuliah pada semester awal ditekankan kepada mata kuliah yang dominan dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Selama ini, belum ada penelitian yang membahas tentang indeks kebugaran jasmani mahasiswa baru prodi PJKR serta hasil dari perkuliahan yang menekankan kepada kebugaran jasmani mahasiswa.

## METODE

Pada bagian metode berisi tentang jenis penelitian, desain penelitian, waktu penelitian, lokasi penelitian, subjek atau sampel penelitian, instrument penelitian, teknik pengumpulan data, dan teknik analisis data. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan teknik cross-sectional dengan sekali pengambilan data melalui tes lapangan. Populasi penelitian mahasiswa baru PJKR Universitas PGRI Semarang tahun akademik 2019/2020 dengan rentang usia 17-19 tahun. Sampel yang dipilih sebanyak 238 mahasiswa baru prodi PJKR UPGRIS tahun akademik 2019/2020. Teknik sampling menggunakan total sampling. Pelaksanaan pengumpulan data dilakukan pada tanggal 10-16 Oktober 2019. Tes merupakan suatu alat atau prosedur yang digunakan untuk mengetahui atau mengukur sesuatu dalam suasana dengan cara dan aturanaturan yang sudah ditentukan (Williams, 2014). Berdasarkan hasil tes, biasanya diperoleh tentang atribut, sifat, atau karakteristik yang terdapat pada individu atau objek yang bersangkutan, sedangkan evaluasi merupakan kegiatan untuk mengumpulkan data dan informasi tentang bekerjanya sesuatu, yang selanjutnya data dan informasi tersebut digunakan untuk menentukan alternatif yang tepat dalam mengambil keputusan. Instrumen tes menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) (Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani, 2003). Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data dilakukan melalui tes dan pengukuran lapangan dengan menggunakan Instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). TKJI terdiri atas tes *push up* dan *sit up*, tes *vertical jump*, tes *sprint* 60 meter, tes lari 1200 meter. Tes dilakukan secara berurutan karena TKJI merupakan battery test. Dengan melakukan tes secara berurutan dan langsung selesai dalam satu rangkaian kegiatan tersebut.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

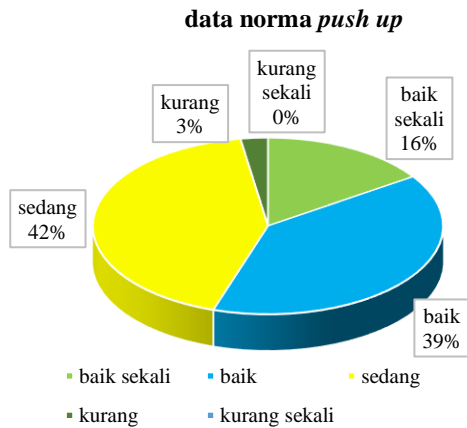
Hasil penelitian merupakan hasil yang didapatkan dari penelitian dan disajikan dalam bentuk deskriptif/tabel/grafik/gambar/skema/diagram. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui indeks kebugaran jasmani mahasiswa baru program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) Tahun Akademik 2019/2020.

Sampel penelitian ini sebanyak 238 mahasiswa program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) Tahun

Akademik 2019/2020. Instrument penelitian menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang terdiri 5 item tes. Terdiri dari *push up*, *sit up*, *vertical jump*, *sprint* 60 meter dan lari 1,2 km.

Deskripsi data yang disajikan berupa data nilai yang diperoleh dari hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang kemudian dikonversi ke dalam norma kebugaran jasmani.

1. Hasil norma tes *push up*

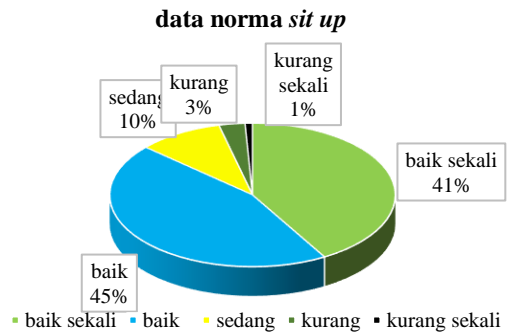


Keterangan :

- Baik sekali : 37 orang (16%)
- Baik : 94 orang (39%)
- Sedang : 101 orang (42%)
- Kurang : 6 orang (3%)
- Kurang sekali : tidak ada

Berdasarkan hasil norma tes *push up* mahasiswa baru Pendidikan Jasmani Kesehatan, dan Rekreasi Tahun 2019/2020 didapat hasil dengan kategori sangat baik berjumlah 37 orang (16%), kategori baik berjumlah 94 orang (39%), kategori sedang berjumlah 101 orang (42%), kategori kurang berjumlah 6 orang (3%), dan kategori kurang sekali berjumlah 0 orang (0%). Kategori tertinggi pada status sedang dengan jumlah 101 orang (42%) dan terendah pada status kurang sekali dengan jumlah 0 orang (0%).

2. Hasil norma tes *sit up*

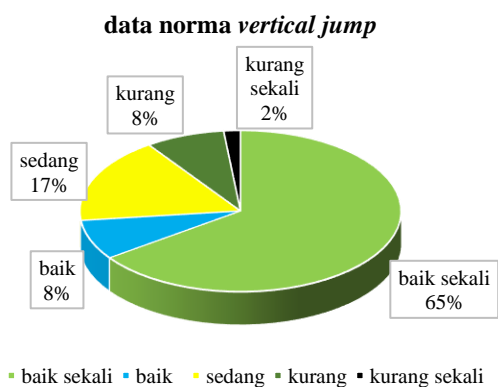


Keterangan :

- Baik sekali : 99 orang (41%)
- Baik : 107 orang (45%)
- Sedang : 23 orang (10%)
- Kurang : 7 orang (3%)
- Kurang sekali : 2 orang (1%)

Berdasarkan hasil norma tes *sit up* mahasiswa baru Pendidikan Jasmani Kesehatan, dan Rekreasi Tahun 2019/2020 didapat hasil dengan kategori sangat baik berjumlah 99 orang (41%), kategori baik berjumlah 107 orang (45%), kategori sedang berjumlah 23 orang (10%), kategori kurang berjumlah 7 orang (3%), dan kategori kurang sekali berjumlah 2 orang (1%). Kategori tertinggi pada status baik dengan jumlah 107 orang (45%) dan terendah pada status kurang sekali dengan jumlah 2 orang (1%).

3. Hasil norma tes *vertical jump*



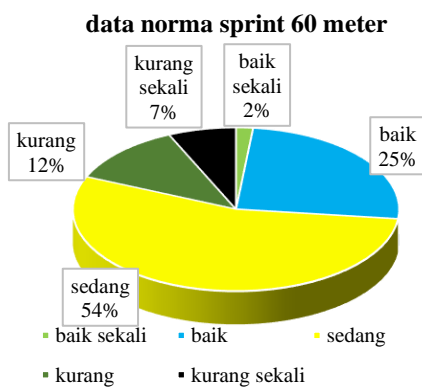
Keterangan :

- Baik sekali : 155 orang (65%)
- Baik : 19 orang (8%)
- Sedang : 41 orang (17%)
- Kurang : 19 orang (8%)
- Kurang sekali : 4 orang (2%)

Berdasarkan hasil norma tes *vertical jump* mahasiswa baru Pendidikan Jasmani Kesehatan, dan Rekreasi Tahun 2019/2020 didapat hasil dengan kategori sangat baik berjumlah 155 orang (65%), kategori baik berjumlah 19 orang (8%), kategori sedang berjumlah 41 orang (17%), kategori kurang berjumlah 19 orang (8%), dan kategori kurang sekali berjumlah 4 orang (2%).

Kategori tertinggi pada status baik sekali dengan jumlah 155 orang (65%) dan terendah pada status kurang sekali dengan jumlah 4 orang (2%).

4. Hasil norma tes *sprint* 60 meter



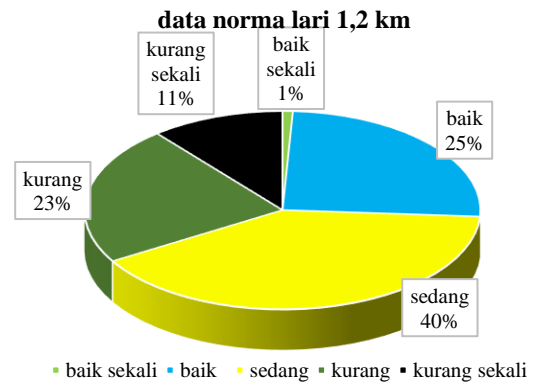
Keterangan :

Baik sekali	: 4 orang (2%)
Baik	: 60 orang (25%)
Sedang	: 130 orang (54%)
Kurang	: 28 orang (12%)
Kurang sekali	: 16 orang (7%)

Berdasarkan hasil norma tes *sprint* 60 meter mahasiswa baru Pendidikan Jasmani Kesehatan, dan Rekreasi Tahun 2019/2020 didapat hasil dengan kategori sangat baik berjumlah 4 orang (2%), kategori baik berjumlah 60 orang (25%), kategori sedang berjumlah 130 orang (54%), kategori kurang berjumlah 28 orang (12%), dan kategori kurang sekali berjumlah 16 orang (7%).

Kategori tertinggi pada sedang dengan jumlah 130 orang (54%) dan terendah pada status kurang sekali dengan jumlah 16 orang (7%).

5. Hasil norma tes lari 1,2 km



Keterangan :

Baik sekali	: 2 orang (1%)
Baik	: 60 orang (25%)
Sedang	: 96 orang (40%)
Kurang	: 54 orang (23%)
Kurang sekali	: 26 orang (11%)

Berdasarkan hasil norma tes lari 1,2 kilometer mahasiswa baru Pendidikan Jasmani Kesehatan, dan Rekreasi Tahun 2019/2020 didapat hasil dengan kategori sangat baik berjumlah 2 orang (1%), kategori baik berjumlah 60 orang (25%), kategori sedang berjumlah 96 orang (40%), kategori kurang berjumlah 54 orang (23%), dan kategori kurang sekali berjumlah 26 orang (11%). Kategori tertinggi pada sedang dengan jumlah 96 orang (40%) dan terendah pada status kurang sekali dengan jumlah 26 orang (11%).

6. Indeks kebugaran jasmani



Keterangan :

Baik sekali	: 4 orang (2%)
Baik	: 146 orang (61%)

Sedang	: 83 orang (35%)
Kurang	: 6 orang (2%)
Kurang sekali	: tidak ada (0%)

Berdasarkan hasil indikator tes di atas, dapat disimpulkan bahwa indeks kebugaran jasmani mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) tahun 2019/2020 dengan kategori terbanyak dengan status Baik 146 orang (61%) dan tidak terdapat kategori kurang baik 0 Orang (0%).

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh bahwa indeks kebugaran jasmani mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) tahun 2019/2020 dengan kategori Baik sekali sejumlah 4 orang (4%), kategori Baik 146 orang (61%), kategori Sedang 83 orang (35%), kategori Kurang 6 orang (2%) dan tidak terdapat mahasiswa yang tergolong kategori Kurang baik.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa proses peningkatan kebugaran jasmani serta menjaga kebugaran jasmani mahasiswa masih belum optimal. Hal tersebut dapat terjadi karena beberapa faktor yaitu: proses perkuliahan di Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) khususnya pada semester awal (1-4) lebih banyak mendapatkan perkuliahan berbentuk praktik. Hal ini diharapkan mata kuliah praktik dapat meningkatkan kebugaran jasmani mahasiswa. Asumsinya adalah kebugaran jasmani yang baik menjadi dasar mahasiswa untuk mengikuti perkuliahan yang lebih spesifik ke arah pembelajaran (Prativi & Artikel, 2013). Dapat diketahui bahwa Program Studi PJKR memiliki karakteristik perkuliahan yaitu praktik dan teori.

Jika dilihat dari hasil penelitian ada beberapa mahasiswa yang berada pada kategori Kurang dan masih banyak mahasiswa yang berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa proses perkuliahan khususnya mata kuliah praktik belum dapat memaksimalkan kemampuan mahasiswa. Salah satu kendala penghambat yaitu belum lengkapnya sarana dan prasarana perkuliahan serta belum tercantumnya jenis peningkatan kebugaran jasmani disetiap pertemuan perkuliahan yang tidak tercantum di Rencana Pelaksanaan Semester (RPS).

Selain faktor diatas, faktor individu merupakan faktor yang paling dominan.

Mahasiswa tidak boleh hanya menggantungkan kebugaran jasmaninya dalam proses perkuliahan saja, seyogyanya mahasiswa dapat meningkatkan kebugaran jasmani ataupun menjaga kebugaran jasmaninya secara mandiri. Untuk mendapatkan kebugaran jasmani yang baik seharusnya setiap individu minimal melakukan aktivitas fisik tiga kali dalam seminggu dengan durasi dan intensitas yang tepat (Blackwell, 2015).

Jika dilihat dari hasil, beberapa mahasiswa melakukan aktivitas fisik diluar perkuliahan secara beragam. Beberapa mahasiswa memanfaatkan Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Olahraga sebagai media untuk meningkatkan kebugaran jasmani, namun ada beberapa mahasiswa yang sama sekali tidak memiliki kegiatan aktivitas fisik diluar perkuliahan.

Seleksi masuk Program Studi PJKR merupakan kunci kebugaran jasmani mahasiswa. Hal ini dapat mempengaruhi hasil yang diperoleh ketika penelian karena belum diketahui secara pasti kualitas kebugaran jasmani kebugaran mahasiswa baru. Ada atau tidaknya peningkatan maupun penurunan kebugaran jasmani mahasiswa tidak dapat dikontrol secara keseluruhan. Kasus tersebut juga merupakan salah satu kelemahan dari penelitian ini.

Jika dilihat dari hasil, *input* mahasiswa memiliki kategori yang beragam dan tentunya akan mempengaruhi *output* dari kualitas kebugaran jasmani setiap mahasiswa. Jika dilihat dari sudut pandang waktu seharusnya kategori tersebut mengalami peningkatan dengan catatan setiap aspek baik itu faktor internal maupun faktor eksternal dapat terlaksana dengan maksimal (Bloxham & Porter, 2010). Hal ini juga dapat dijadikan patokan atau kriteria khusus untuk seleksi masuk Program Studi PJKR

Jika dilihat dari hasil, ada beberapa mahasiswa yang tergolong pada kategori Kurang dan Kurang Sekali. Hal ini dapat dipengaruhi karena jenis olahraga setiap mahasiswa beragam. Bukan hanya tentang kekuatan, power, kecepatan dan daya tahan saja tapi banyak dari mahasiswa yang lebih spesifik ke kondisi fisik yang lain antara lain ketepatan, keseimbangan dan kelincahan (Gösele-Koppenburg, 2017). Salah satu contohnya adalah ada beberapa mahasiswa yang spesifik pada olahraga petanque yang lebih mengutamakan kondisi fisik ketepatan. Hal ini juga dapat dijadikan acuan untuk menentukan kurikulum yang tepat untuk menjawab tuntutan pasar dengan tuntutan setiap lulusan Program Studi PJKR harus memiliki minimal satu keahlian dibidang olahraga.

Hasil ini sekaligus dapat dijadikan acuan untuk menentukan olahraga apa saja yang cocok dan tepat untuk setiap individu. Selain untuk pencarian bakat (*sport search*), hasil ini juga dapat meningkatkan prestasi olahraga di Universitas PGRI Semarang.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan dapat ditarik kesimpulan bahwa indeks kebugaran jasmani mahasiswa baru program studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) Tahun Akademik 2019/2020 dengan kategori terbanyak dengan status Baik 146 orang (61%) dan tidak terdapat kategori kurang baik 0 Orang (0%). Namun setiap butir tes memiliki kategori.

## DAFTAR PUSTAKA

- Wibisana, M. I. N. (2014). *Ekstrak Kulit Buah Manggis (Garcinia mangostana L.) Dan Pelatihan Fisik Menurunkan Stres Oksidatif Pada Tikus Wistar (Rattus norvegicus) Selama Aktivitas Fisik Maksimal*.
- Blackwell, W. (2015). *ABC of Sports and Exercise Medicine* (Fourth Edi; G. P. Whyte, M. Loosemore, & C. Williams, Eds.). India.
- Bloxham, S., & Porter, S. (2010). Adventure sport physiology. In *Journal of Adventure Education & Outdoor Learning* (Vol. 10). <https://doi.org/10.1080/14729679.2010.505710>
- Gösele-Koppenburg, A. (2017). Cycling. In *Foot and Ankle Sports Orthopaedics*. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-15735-1\\_49](https://doi.org/10.1007/978-3-319-15735-1_49)
- Prativi, G. O., & Artikel, I. (2013). Pengaruh Aktivitas Olahraga Terhadap Kebugaran Jasmani. *JSSF (Journal of Sport Science and Fitness)*, 2(3), 32–36.
- Stafford, I. (2011). Coaching children in sport. In *Coaching Children in Sport*. <https://doi.org/10.4324/9780203850688>
- Sulistiono, A. A. (2014). Basic and Secondary Education Students Physical Fitness in West Java. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 20, 223–233.
- Wibisana, M. I. N. (2018). Pengaruh Pemberian Xanthone Kulit Manggis Terhadap Kadar Asam Laktat Pada Aktivitas Fisik Submasimal. *Jendela Olahraga*, 3(1), 22–30. <https://doi.org/10.26877/jo.v3i1.2029>
- Williams, C. (2014). Data Analysis and Research for Sport and Exercise Science. *Data Analysis and Research for Sport and Exercise Science*. <https://doi.org/10.4324/9780203642245>