

# ANALISIS TINGKAT KESEGERAN JASMANI MAHASISWA PROGRAM STUDI PENJASKESREK IKIP PGRI PONTIANAK

Stephani Yane<sup>1</sup>, Zainal Arifin<sup>2</sup>, Mira Fuzita<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP PGRI Pontianak  
Jalan Ampera Nomor 88 Pontianak 78116

<sup>1</sup>e-mail: stephaniyane@gmail.com

## Abstrak

Penelitian bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani mahasiswa Program Studi Penjaskesrek IKIP PGRI Pontianak. Desain penelitian adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei dan teknik pengumpulan data menggunakan tes. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa Program Studi Penjaskesrek tahun 2016 yang berjumlah 133 mahasiswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*, sehingga jumlah sampel sebanyak 133 orang. Teknik analisis data menggunakan teknik deskriptif kuantitatif dengan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 0 responden (0%) tingkat kebugaran jasmani mahasiswa Penjaskesrek tahun 2016 dalam kategori Baik Sekali, sebanyak 14 responden (10,5%) dalam kategori Baik, 105 responden (78,9%) dalam kategori Sedang, sebanyak 14 responden (10,5%) dalam kategori Kurang, dan sebanyak 0 responden (0%) tingkat kebugaran jasmani mahasiswa baru Penjaskesrek tahun 2016 dalam kategori Kurang Sekali. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani mahasiswa baru penjaskesrek tahun 2016 dalam kategori sedang.

**Kata Kunci:** analisis, kebugaran jasmani, Program Studi Penjaskesrek.

## Abstract

*The aim of this research is to know the physical fitness level of the students of IKIP PGRI Pontianak Penjaskesrek Study Program. The design of research is descriptive quantitative with survey method and data collection technique using test. Population of all students of Penjaskesrek Study Program in 2016, amounting to 133 student include to the research. Sampling using total sampling technique, So that the number of samples as many as 133 people. Data analysis technique using quantitative descriptive technique with percentage. The results of this study indicate that as many as 0 respondents (0%) physical fitness level student penjaskesrek 2016 in the category of Good Once, as many as 14 respondents (10.5%) in the category Good, 105 respondents (78.9%) in Medium category, 14 respondents (10.5%) in the category of Less and as many as 0 respondents (0%) freshness level physics new student of penjaskesrek year 2016 in category Less Once. Thus it can be concluded that the physical fitness level new student of penjaskesrek in 2016 in the medium category.*

**Keywords:** analysis, physical fitness, Penjaskesrek Study Program.

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu bentuk kegiatan fisik dan banyak dilakukan oleh berbagai kalangan masyarakat, dari mulai anak-anak, remaja, dewasa, baik laki-laki maupun perempuan. Salah satu alasan mahasiswa melakukan olahraga adalah mahasiswa mendapatkan kebugaran jasmani dari aktivitas olahraga tersebut

yang berpengaruh terhadap kesehatan tubuh sehingga mahasiswa bisa melakukan kegiatan lain dengan lebih baik. Olahraga juga dimaksudkan untuk pencapaian prestasi bagi mahasiswa yang menggelutinya. Kesegaran jasmani mempunyai fungsi yang sangat penting dalam menyukseskan pembangunan di Indonesia. Kesegaran jasmani berfungsi mengembangkan kesanggupan kerja bagi siapapun, sehingga dapat menyelesaikan tugas dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Fungsi kesegaran jasmani semakin jelas, karena sukar mencapai prestasi yang baik tanpa disertai jasmani yang segar dalam semua aktivitas untuk mewujudkan suatu hasil yang memuaskan.

Kegiatan olahraga merupakan hal yang sangat penting guna menunjang prestasi olahraga adalah seberapa besar tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki oleh seorang atlet, karena dengan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik, seseorang akan mempunyai daya tahan (*endurance*) yang baik yang berguna dalam menunjang kegiatan olahraga yang dilakukan. Memperoleh tingkat kesegaran jasmani yang cukup tinggi, seseorang dituntut untuk melakukan latihan fisik dengan teratur dan terprogram. Latihan fisik erat hubungannya dengan mempertahankan kondisi fisik yang mutlak diperlukan bagi seseorang yang ingin menjaga dan meningkatkan kesegaran jasmaninya. Kesegaran jasmani yang baik bisa ditingkatkan dengan memperhatikan faktor-faktor yang diperlukan untuk aktivitas tersebut misalnya daya tahan tubuh, kekuatan, kecepatan, dan kelentukan. Oleh karenanya perlu dilakukan aktivitas fisik dalam rangka memperbaiki dan mengembangkan kesegaran jasmani. Kesegaran jasmani atau sering disebut juga *physiological fitness* adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat dan waspada tanpa mengalami kelelahan yang berarti, serta masih memiliki cadangan energi untuk mengisi waktu luang dan menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya (Hadi, 2007: 48).

Kesegaran jasmani merupakan suatu aspek yang penting dimiliki setiap orang untuk menyelesaikan suatu pekerjaan yang dilakukan sehari-hari sehingga sangat diperlukan adanya kesegaran jasmani khususnya mahasiswa di bidang keolahragaan. Pentingnya memiliki kesegaran jasmani yang baik, maka upaya untuk meningkatkan dan mempertahankan kesegaran jasmani sangat perlu

dilakukan pada lembaga-lembaga pendidikan dari tingkatan yang paling rendah (taman kanak-kanak) sampai dengan perguruan tinggi, pendidikan jasmani yang diberikan dalam berbagai cabang olahraga pada dasarnya ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani para pelakunya sedangkan tujuan lain yaitu prestasi.

Pendidikan Jasmani yang diberikan di setiap lembaga pendidikan dari jenjang sekolah dasar sampai perguruan tinggi tidak lepas dari upaya lembaga pendidikan untuk meningkatkan dan mempertahankan kebugaran jasmani mahasiswa. Kebugaran jasmani yang sesuai dengan kondisi fisik yang dapat menunjang proses pembelajaran sehari-hari. Para peminat Olahraga tercatat memiliki kapasitas fisik lebih daripada masyarakat yang tidak memiliki minat untuk melakukan olahraga. Sehingga mahasiswa Penjaskesrek merupakan mahasiswa yang melakukan aktivitas fisik lebih daripada mahasiswa jurusan lain. Untuk mengetahui kebugaran fisik yang dimiliki mahasiswa Penjaskesrek, peneliti melakukan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), sebagai parameter pengukuran untuk mahasiswa. Sehingga diharapkan aktivitas fisik yang diberikan dalam penelitian bisa meningkatkan kebugaran mahasiswa.

Program Studi Penjaskesrek merupakan salah satu program studi yang ada di IKIP PGRI Pontianak, dan merupakan program studi yang sudah memiliki akreditasi B. Sebagian besar mahasiswa Program Studi Penjaskesrek berasal dari kalangan atlet, namun tidak semua mahasiswa Program Studi Penjaskesrek mempunyai tubuh yang bugar dan sehat. Pada bidang olahraga, mahasiswa Program Studi Penjaskesrek sudah cukup mengenal olahraga dan apa manfaatnya. Mahasiswa Program Studi Penjaskesrek termasuk Program studi di IKIP PGRI Pontianak yang mempunyai prestasi olahraga yang dengan kategori cukup, baik ditingkat kabupaten atau provinsi dan lainnya. Prestasi olahraga tersebut dicapai dari cabang olahraga bolavoli, futsal, atletik, *petanque*, *softball* ataupun cabang olahraga lainnya. Program Studi Penjaskesrek juga selalu rutin mengadakan Pekan Olahraga, baik untuk cabang-cabang olahraga yang dipertandingkan pada nomor beregu ataupun perorangan, yang terbagi dalam olahraga permainan, diantaranya: bolavoli, bulutangkis, basket, dan lain-lain. Program Studi Penjaskesrek selalu

mengikutsertakan mahasiswa atau atletnya untuk bertanding ataupun menjadi juri perlombaan atau pertandingan.

Istilah kesegaran jasmani sudah umum digunakan di masyarakat dalam kehidupan sehari-hari, ada istilah-istilah yang sering digunakan dari kesegaran jasmani yang dapat ditemukan di beberapa penelitian TKJI. Beberapa istilah yang sering digunakan, antara lain kesegaran, ketangkasan, dan *fitness*. Istilah-istilah tersebut pada dasarnya memiliki pengertian yang sama. Menurut Lutan (2002: 7) kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas. Menurut Mutohir dan Maksun (2007: 51) bahwa kesegaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Utomo dan Suwandi (2008: 60-62) mengklasifikasikan kesegaran jasmani menjadi dua yaitu kesegaran yang berhubungan dengan kesehatan dan kesegaran jasmani yang berhubungan dengan ketrampilan.

## **METODE**

Berdasarkan pada tujuan penelitian, maka metode yang digunakan dalam penelitian adalah pendekatan kuantitatif. Data kuantitatif diperoleh melalui pengukuran yang dilakukan secara langsung di lapangan. Pada teknik penelitian, peneliti menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Peneliti lebih menaruh perhatian untuk mendeskripsikan suatu variabel tanpa menghubungkannya dengan variabel lain seperti halnya dalam penelitian kesegaran jasmani mahasiswa Program Studi Penjaskesrek IKIP PGRI Pontianak.

Penelitian bertempat di Program Studi Penjaskesrek Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP PGRI Pontianak. Tempat tes adalah di lapangan sepakbola kampus IKIP PGRI Pontianak dan penelitian dilaksanakan pada bulan Agustus-September tahun 2016. Populasi pengertian adalah seluruh mahasiswa angkatan 2016 di Program Studi Penjaskesrek yang berjumlah 133 mahasiswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*, sehingga sampel yang digunakan adalah seluruh mahasiswa Program Studi Penjaskesrek IKIP PGRI Pontianak angkatan 2016 sebanyak 133 orang.

Untuk mengetahui dan menilai kebugaran jasmani seseorang dilakukan dengan melaksanakan pengukuran. Pengukuran kebugaran jasmani dilakukan dengan tes kebugaran jasmani dan diperlukan adanya alat dan instrumen. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) merupakan salah satu bentuk instrumen untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani seseorang. Tes yang digunakan dalam pengambilan data penelitian yaitu dengan menggunakan TKJI (Nurhasan, 2007: 121) yang terdiri dari lima item tes yaitu: (1) tes lari cepat (*sprint*) 60 meter untuk mengukur kecepatan lari seseorang; (2) tes angkat tubuh, berupa gantung siku tekuk (*flexed arm hang*) bagi mahasiswa putri selama 60 detik untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu. Bergantung angkat badan (*full up*) bagi mahasiswa putra selama 60 detik untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu; (3) baring duduk (*sit-up*) 60 detik untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut; (4) loncat tegak (*vertical jump*) untuk mengukur daya ledak (*explosive power*) otot tungkai dan otot perut; dan (5) lari jauh 1000 meter bagi mahasiswa putra dan 800 meter bagi mahasiswa putri untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah, dan pernapasan.

Data yang diperoleh kemudian dikonversikan dengan tabel TKJI untuk mengetahui kategori jasmaninya. Analisis data yang digunakan dalam penelitian menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Untuk memberikan makna pada skor yang ada, dibuatkan bentuk kategori (kelompok) menurut tingkatan yang ada, kategori tersebut lima kelompok, yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Pengkategorian tersebut menggunakan *mean* dan standar deviasi. Nurhasan (2007: 416) menentukan kriteria skor dengan menggunakan Penilaian Acuan Patokan dalam skala norma TKJI sebagai berikut.

**Tabel 1. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia**

Putra/Putri			Nilai	Klasifikasi
22	–	25	5	Baik Sekali
18	–	21	4	Baik
14	–	17	3	Sedang
10	–	13	2	Kurang
5	–	9	1	Kurang Sekali

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Deskripsi data meliputi: (1) hasil tes lari cepat (*sprint*) 60 meter; (2) hasil tes angkat tubuh (30 detik untuk putri, 60 detik untuk putra); (3) hasil tes baring duduk (*sit-up*) 60 detik; (4) hasil tes loncat tegak (*vertical jump*); dan (5) hasil tes lari jauh (1000 meter untuk putra, 800 meter untuk putri). Statistik deskriptif adalah tabel distribusi frekuensi kelompok dan grafik histogram untuk penjelasan tentang deskripsi variabel-variabel penelitian.

Berdasarkan data yang dikumpulkan dari lapangan tentang tes kesegaran jasmani, maka diperoleh skor terendah 11 dan skor tertinggi 19. Dari hasil statistik, maka diperoleh rata-rata 15,50 dan simpangan baku 1,631.

**Tabel 2. Data Tes Kesegaran Jasmani**

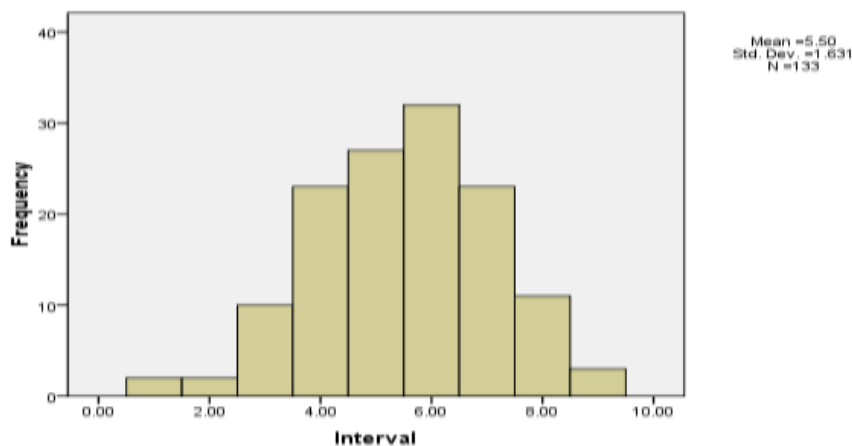
<b>Data Statistik</b>	<b>Hasil</b>
Rata-rata	15,50
St. Deviasi	1,631
Nilai Maksimal	19
Nilai Minimal	11
<i>Range</i>	8
Kelas	8,01
Interval	0,999

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kesegaran Jasmani**

<b>No.</b>	<b>Kelas Interval</b>	<b>Frekuensi Absolut</b>	<b>Frekuensi Relatif (%)</b>	<b>Frekuensi Kumulatif (%)</b>
1	11-11,99	2	1,5	1,5
2	12-12,99	2	1,5	3,0
3	13-13,99	10	7,5	10,5
4	14-14,99	23	17,3	27,8
5	15-15,98	27	20,3	48,1
6	15,99-16,98	32	24,1	72,2
7	16,99-17,98	23	17,3	89,5

8	17,99-18,98	11	8,3	97,7
9	18,99-19,98	3	2,3	100,0
<b>Jumlah</b>		<b>133</b>	<b>100,0</b>	

Histogram dari distribusi hasil tes kebugaran jasmani adalah sebagai berikut.



**Gambar 1. Histogram dari Distribusi Hasil Tes Kebugaran Jasmani**

Tabel 3 dan Gambar 1 memperlihatkan sebagian besar hasil tes kebugaran jasmani adalah pada interval 15,99-16,98 yaitu sebanyak 32 orang (24,1%).

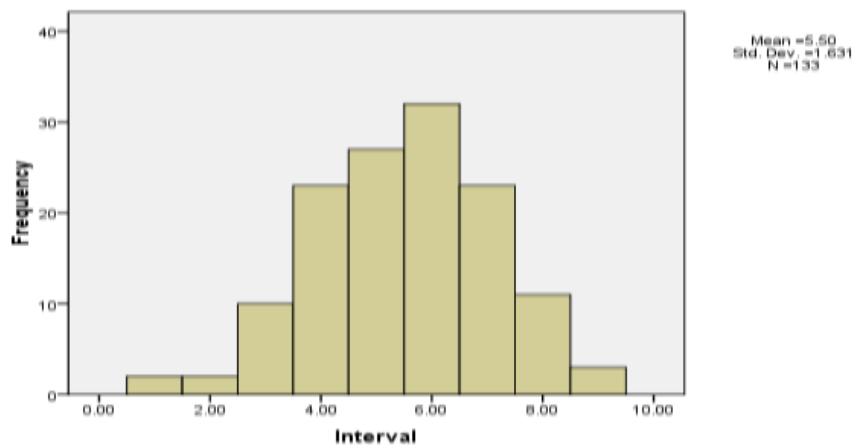
Pengkategorian data kebugaran jasmani dibuat berdasarkan *mean* dan standar deviasi hitung. Kategorisasi untuk tingkat kebugaran jasmani mahasiswa baru Penjaskesrek tahun 2016 disajikan pada tabel berikut.

**Tabel 4. Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Penjaskesrek Tahun 2016**

Putra/Putri	Nilai	Klasifikasi	F	p (%)
22	– 25	Baik Sekali	0	0,00
18	– 21	Baik	14	10,5
14	– 17	Sedang	105	78,9
10	– 13	Kurang	14	10,5
5	– 9	Kurang Sekali	0	0,00
<b>Jumlah</b>			<b>133</b>	<b>100,00</b>

Berdasarkan data pada Tabel 4, terlihat bahwa sebanyak 0 responden (0%) tingkat kebugaran jasmani mahasiswa Penjaskesrek tahun 2016 dalam kategori Baik Sekali, sebanyak 14 responden (10,5%) dalam kategori Baik, 105 responden

(78,9%) dalam kategori Sedang, sebanyak 14 responden (10,5%) dalam kategori Kurang, dan sebanyak 0 responden (0%) tingkat kesegaran jasmani mahasiswa penjaskesrek tahun 2016 dalam kategori Kurang Sekali. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani mahasiswa Penjaskesrek tahun 2016 dalam kategori sedang. Distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani mahasiswa baru Penjaskesrek tahun 2016 dapat dilihat pada gambar berikut.



**Gambar 2. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Penjaskesrek Tahun 2016**

Distribusi frekuensi menunjukkan bahwa sebagian besar tingkat kesegaran jasmani mahasiswa baru Penjaskesrek tahun 2016 dalam kategori sedang. Hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani mahasiswa Penjaskesrek tahun 2016 dalam kategori sedang yaitu sebanyak 78,9%. Hal tersebut berarti banyak mahasiswa Penjaskesrek tidak memiliki kesegaran jasmani yang baik. Hasil analisis tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Iskandar (2013: 13) yang menyatakan bahwa tingkat kebugaran jasmani mahasiswa baru Penjaskesrek tahun 2013 dalam kategori sedang. Hal tersebut juga sesuai dengan teori dari Ateng (1992: 65) yang menyatakan bahwa “aktivitas fisik dipengaruhi oleh kesempatan dalam melaksanakan aktivitas fisik itu sendiri. Bila sejak kecil anak selalu dikekang dalam melakukan aktivitas fisik, maka minat untuk melakukan aktivitas fisik itu tidak akan berkembang, sebaliknya bila kesempatan untuk melakukan aktivitas fisik itu terbuka lebar, maka minat untuk melakukan aktivitas fisik menjadi lebih berkembang”.



## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan, maka kesimpulan bahwa tingkat kebugaran jasmani mahasiswa Penjaskesrek tahun 2016 termasuk dalam kategori sedang. Tingkat kebugaran jasmani tersebut berhubungan dengan kesehatan (*healthy related fitness*) dan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ateng, A. 1992. *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud.
- Hadi, R. 2007. *Dasar Kepeleatihan*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga Depdiknas.
- Iskandar. 2013. *Jurnal Pendidikan Olahraga Volume 3 Nomor 1 ISSN: 2089-2829*. Pontianak: IKIP-PGRI Pontianak.
- Lutan, R. 2002. *Hakekat Evaluasi dan Tujuan Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Maksum, A. 2007. *Sport Development Indeks Konsep, Metodologi dan Aplikasi*. PT Indeks.
- Nurhasan. 2007. *Modul Tes dan Pengukuran Keolahragaan*. Bandung: Jurusan Kepeleatihan, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Uversitas Pendidikan Indonesia.
- Utomo, S. & Suwandi. 2008. *Penjasorkes 3 SMP/MTS Kelas IX*. Jakarta: Bumi Antariksa.