



**TINGKAT KEBUGARAN FISIK DASAR MAHASISWA PENDIDIKAN  
OLAHRAGA FKIP UMS ANGKATAN PERTAMA 2017**

**Nur Subekti**

**Universitas Muhammadiyah Surakarta**

email: [ns584@ums.ac.id](mailto:ns584@ums.ac.id)

**Info Artikel**

*Sejarah Artikel:*

Diterima Mei 2018

Disetujui Juni 2018

Dipublikasikan Juli 2018

*Keywords:*

*Kebugaran, Fisik,  
VO<sub>2</sub>max, Pendidikan,  
Olahraga*

**Abstrak**

*Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran fisik dasar mahasiswa Pendidikan Olahraga FKIP UMS angkatan pertama tahun 2017. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk presentase. Teknik pengambilan data dilakukan dengan pengukuran Volume oksigen maksimal (VO<sub>2</sub>max) melalui tes dan pengukuran lari MFT (Multistage Fitness Test). Populasi dan sampel penelitian ini menggunakan mahasiswa aktif Prodi Pendidikan Olahraga FKIP UMS angkatan pertama tahun 2017 berjumlah 90 mahasiswa terdiri dari 80 putra dan 10 putri. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif statistik mengacu pada norma VO<sub>2</sub>max. Hasil penelitian menunjukkan tingkat kebugaran fisik mahasiswa pendidikan olahraga terdapat 27 orang atau 30% kategori kurang sekali, 39 orang atau 43% kategori kurang, 15 orang atau 17% kategori sedang, 9 orang atau 10% kategori baik, dan belum ada mahasiswa yang memiliki tingkat kebugaran fisik dalam kategori baik sekali. Berdasarkan hasil penelitian ini disimpulkan bahwa tingkat kebugaran fisik dasar mahasiswa pendidikan olahraga FKIP UMS angkatan 2017 masih sangat rendah. Terdapat 66 mahasiswa dari total 90 mahasiswa tingkat kebugaran fisiknya berada pada kategori kurang hingga kurang sekali.*

**Abstract**

*This study is intended to determine the level of basic physical fitness of the first batch of students of 2017 of the Sport Department of the Teacher Training and Education of Muhammadiyah Surakarta University. It is a quantitative descriptive research that is reported in the form of percentage. The technique of collecting data is done by measuring the maximum oxygen volume (VO<sub>2</sub>max) through the test and measurement of MFT (Multistage Fitness Test) run. Population and sample of this research are the first batch active students of 2017 of the Sport Department of the Teacher Training and Eeducation of Muhammadiyah Surakarta, as many as 90 students consisting of 80 males and 10 females. The techniques of data analysis use statistical descriptive analysis which refers to the norm of VO<sub>2</sub>max. The results showed that the physical fitness level of the students of the Sport Department of the Teacher Training and Eeducation of Muhammadiyah Surakarta there were 27 students or 30% who got the least category, 39 students or 43% got less*

---

*category, 15 students or 17% got medium category, 9 students or 10% got good category, and no students has excellent level of physical fitness category. Based on the results of this study it is concluded that the basic physical fitness level of the first batch of the Sport Department of the Teacher Training and Eeducation of Muhammadiyah Surakarta is still very low. There are 66 students from a total number of 90 students whose physical fitness level is in the category of least or less.*

© 2018 Nur Subekti  
Under the license CC BY-SA 4.0

---

✉ Alamat korespondensi:

E-mail : [ns584@ums.ac.id](mailto:ns584@ums.ac.id)  
No Handphone : 085224342453

ISSN 2443-1117 (cetak)

## PENDAHULUAN

Pada hakikatnya setiap gerak aktifitas fisik yang dilakukan manusia sehari-hari memerlukan kebugaran fisik yang baik. Namun tuntutan dari kebugaran fisik itu sendiri sangatlah berbeda-beda. Perbedaan ini biasanya dipengaruhi oleh jenis kegiatan, aktifitas atau pekerjaan yang dilakukan. Bagi mahasiswa, kebugaran fisik merupakan hal yang sangat penting untuk menunjang dalam proses belajar, perkuliahan ataupun kegiatan-kegiatan kemahasiswaan yang bersifat non-akademik. Jika ditinjau dari masing-masing fakultas atau program studi yang diambil, akan terjadi lagi perbedaan kebutuhan tingkat kebugaran fisiknya. Terlebih lagi untuk mahasiswa pada program studi pendidikan olahraga yang dalam kurikulum pembelajarannya sebagian besar materi-materi yang diberikan kebanyakan materi yang berkaitan dengan gerak fisik. Dengan demikian kebugaran fisik menjadi faktor utama yang sangat penting dan harus dimiliki oleh mahasiswa pendidikan olahraga, dengan kebugaran fisik yang baik maka mahasiswa akan mampu mengikuti berbagai rangkaian perkuliahan yang ada di program studi pendidikan olahraga. Pentingnya kebugaran fisik bagi mahasiswa tidaklah hanya digunakan sekedar dalam mengikuti perkuliahan, namun juga dapat berfungsi untuk meningkatkan kemampuan organ tubuh secara social dan emosional serta memupuk motivasi berjiwa sportif dan semangat dalam berkompetisi.

Kebugaran fisik merupakan cikal bakal dari kesegaran jasmani secara umum, salah satu aspek yang nampak pada seseorang yang dikatakan dalam keadaan sehat, segar dan bugar adalah pada keadaan penampilan fisiknya. Ada dua macam kebugaran fisik yaitu : kebugaran fisik yang berhubungan dengan kesehatan dan non

kesehatan. Kebugaran fisik yang berhubungan dengan kesehatan sangat erat hubungannya dengan kerja atau menunaikan tugas sehari-hari dalam mengukur kebugaran fisik yang berhubungan dengan kesehatan hal yang paling penting adalah pengukuran daya tahan kardiorespirasi. Kebugaran fisik yang berhubungan dengan non kesehatan adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian atau adaptasi terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan berarti. Sebagai mahasiswa olahraga tentunya dari kedua macam kebugaran fisik tersebut harus mereka miliki, dan harus selalu ditingkatkan agar dapat membantu proses studinya di prodi pendidikan olahraga.

Program Studi Pendidikan Olahraga merupakan salah satu program studi yang ada di FKIP UMS, yang baru saja berdiri pada tahun 2017. Antusias para pendaftar sudah terlihat sejak awal dengan berhasilnya merekrut mahasiswa diangkatan pertama ini berjumlah 101 dengan ketentuan lolos seleksi penerimaan mahasiswa baru 2017 di UMS. Proses seleksi penerimaan mahasiswa baru di Program Studi Pendidikan Olahraga dilakukan melalui 3 tahap, yaitu: test CBT, test kesehatan, tes fisik dan keterampilan olahraga. Hasil dari evaluasi pelaksanaan seleksi penerimaan mahasiswa baru pada tahap tes fisik, ternyata tidak dapat dilakukan secara maksimal, dikarenakan tuntutan kebutuhan untuk kuota mahasiswa. Sehingga tim task force Program Studi Pendidikan Olahraga hanya memeberikan test fisik yang sederhana, belum menuju pada tes dan pengukuran kebugaran fisik dasar yang sesungguhnya dan sesuai dengan standart

Pada perjalanan studi disemester satu hingga sekarang, belum ada program kerja

yang dirancang dari program studi yang dilaksanakan untuk mengukur tingkat kebugaran fisik mahasiswa pendidikan olahraga. Oleh karena itu penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran fisik dasar mahasiswa prodi pendidikan olahraga angkatan pertama tahun 2017 yang merupakan mahasiswa angkatan pertama pada Prodi Pendidikan Olahraga FKIP UMS.

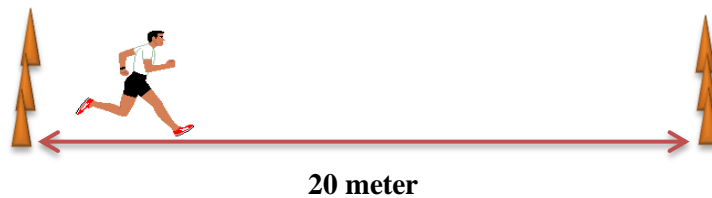
**METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, pengambilan data menggunakan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Variabel penelitian ini bermaksud untuk mengetahui tingkat untuk mengetahui tingkat kebugaran fisik dasar mahasiswa Pendidikan Olahraga FKIP UMS angkatan 2017 dengan melakukan pengukuran Volume oksigen maksimal (VO<sub>2</sub>max) menggunakan tes lari MFT. Agar tidak terjadi salah penafsiran dalam penelitian ini, maka yang dimaksud

Volume oksigen maksimal (VO<sub>2</sub>max) adalah sebagai berikut: Volume oksigen maksimal (VO<sub>2</sub>max) adalah jumlah oksigen maksimal dalam tubuh yang bisa digunakan aktivitas terus menerus, ditunjukkan dalam l/menit atau ml/kg/menit yang diukur dengan lari MFT, dan hasilnya dimasukkan ke dalam tabel. Pada penelitian ini semua populasi diambil yang telah memiliki karakteristik sebagai sampel sehingga disebut sampel populasi.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk presentase. Pada penelitian ini semua populasi diambil yang telah memiliki karakteristik sebagai sampel sehingga disebut sampel populasi. Data yang didapat dari test lari MFT untuk mengukur (VO<sub>2</sub>max) dan hasilnya dimasukkan ke dalam tabel penghitungan MFT. Adapun instrument tes yang digunakan adalah sebagai berikut :

Gambar 1. Lintasan lari MFT



Penghitungan data nilai (VO<sub>2</sub>max) tersebut dengan menggunakan panduan (*Performance Evaluation Test by Brianmac "Sport Coach"*) dalam bentuk instrumen

*MultiStage Fitness Test Calculators* untuk menghitung tingkat kebugaran fisik dasar seseorang.

Gambar 2. *MultiStage Fitness Test Calculators*

Level  Shuttle  VO<sub>2</sub> max  mL/kg/min (± 0.3)

Data hasil tes lari di masukkan dalam kalkulator dengan ketentuan: Level menunjukkan hasil dari tingkatan lari yg diperoleh dan Shuttle meupakan balikan yang diperoleh dalam tiap level tersebut. Setelah data hasil dimasukkan kedalam

kalkulator, maka akan muncul total nilai  $VO_2max$  yang didapat oleh peserta tes tersebut. Untuk analisis skor  $VO_2max$ , dapat di lihat pada tabel data normatif  $VO_2max$ .

Tabel 1. Tabel Data normatif untuk MSFT diadaptasi dari Bizley et all (2010; 3)

	<b>USIA</b>	<b>Baik Sekali</b>	<b>Baik</b>	<b>Sedang</b>	<b>Kurang</b>	<b>Kurang Sekali</b>
<b>LAKI-LAKI</b>	14 - 16	> 55.7	50.4-55.3	42.7-50.3	35.3-42.4	< 35.0
	17 - 20	<57.3	51.9-57.1	43.9-51.6	38.5-43.6	< 37.4
	21 - 30	57.3	52.2-57.1	44.2-51.9	39.2-43.9	< 38.1
	31 - 40	52.2	48.4-51.9	36.4-47.9	35.3-35.9	< 34.3
	41 - 50	48.4	44.5-47.9	36.0-44.2	32.9-35.7	< 30.2
	<b>USIA</b>	<b>Baik Sekali</b>	<b>Baik</b>	<b>Sedang</b>	<b>Kurang</b>	<b>Kurang Sekali</b>
<b>PEREMPUAN</b>	14 - 16	49.6	43.6-49.3	35.3-43.3	29.9-35.0	< 28.9
	17 - 20	50.2	44.2-49.9	35.7-43.9	30.2-35.3	< 29.7
	21 - 30	49.3	43.9-49.0	36.0-43.6	29.9-35.7	< 29.7
	31 - 40	48.4	42.1-47.9	33.9-41.8	28.3-33.6	< 27.9
	41 - 50	46.2	37.1-45.9	32.1-36.7	26.8-31.8	< 26.2

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini merupakan suatu kajian lapangan yang dilakukan tentang tingkat kebugaran fisik dengan pengukuran kapasitas ( $VO_2max$ ) mahasiswa Prodi pendidikan olahraga FKIP UMS angkatan 2017. Pengambilan data penelitian pada

mahasiswa Prodi Pendidikan Olahraga FKIP UMS angkatan 2017 yang dilakukan pada tanggal 10 mei 2018, hasil data penelitian diperoleh berdasarkan tes kapasitas ( $VO_2max$ ) menggunakan *Multi stage fitness test*. Hasil deskripsi data penelitian dapat diuraikan sebagai berikut :

Tabel 2. Data Frekuensi dan persentase tingkat kebugaran fisik Mahasiswa Pendidikan Olahraga FKIP UMS

Kategori	Frekuensi	Persentase
Kurang Sekali	27	30%
Kurang	39	43%
Sedang	15	17%
Baik	9	10%
Baik Sekali	0	0

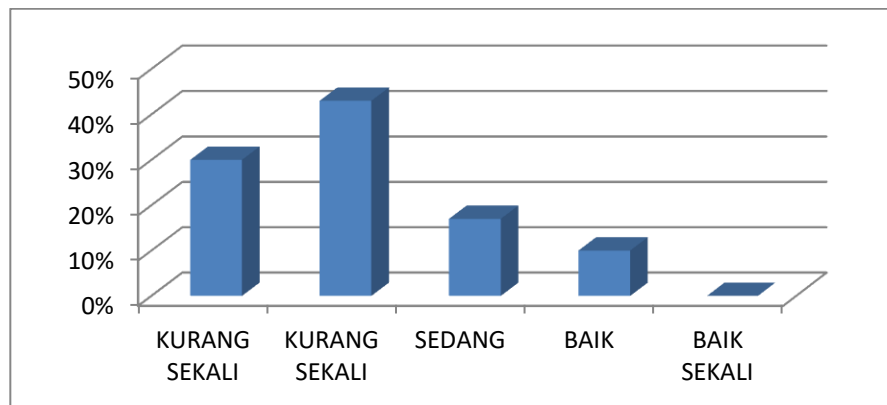
(sumber: Pengolahan data)

Data yang tertera diatas menggambarkan bahwa secara keseluruhan tingkat kebugaran fisik mahasiswa Prodi pendidikan olahraga FKIP UMS angkatan 2017 dengan kategori kurang sekali berjumlah 27 orang dengan persentase 30%, kategori kurang berjumlah 39 orang dengan persentase 43%, kategori sedang

berjumlah 15 orang dengan persentase 17% dan pada kategori baik berjumlah 9 orang dengan persentase 10%. Sedangkan untuk kategori baik sekali tidak ada.

Dari hasil diatas dapat digambarkan dalam diagram bentuk berikut ini :

Gambar 3. Tingkat kebugaran fisik Mahasiswa Pendidikan Olahraga FKIP UMS



(sumber: Pengolahan data)

Kebugaran fisik dasar merupakan faktor yang sangat penting dan harus dimiliki oleh mahasiswa pendidikan olahraga, dengan kebugaran fisik yang baik maka mahasiswa akan mampu mengikuti berbagai rangkaian perkuliahan yang ada di prodi pendidikan olahraga. Mata kuliah yang ada di prodi pendidikan olahraga materi-materi yang diberikan kebanyakan materi yang berkaitan dengan gerak fisik, dengan demikian kebugaran fisik menjadi factor utama yang harus dimiliki mahasiswa agar dapat menyelesaikan studinya. Pentingnya kebugaran fisik bagi mahasiswa tidaklah hanya digunakan sekedar dalam mengikuti perkuliahan, namun juga dapat berfungsi untuk meningkatkan kemampuan organ tubuh secara social dan emosional serta memupuk motivasi berjiwa sportif dan semangat dalam berkompetisi. Kebugaran fisik merupakan cikal bakal dari kesegaran jasmani secara umum, salah satu aspek yang nampak pada seseorang yang

dikatakan dalam keadaan sehat, segar dan bugar adalah pada keadaan penampilan fisiknya. Selain itu bukti bahwa seseorang memiliki kebugaran fisik yang bagus bias dilihat pada saat seseorang melakukan kegiatan atau aktifitas gerak fisik orang tersebut terlihat tidak mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai tenaga serta semangat untuk melakukan kegiatan atau aktifitas berikutnya.

Dalam hasil penelitian ini maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran fisik dasar mahasiswa pendidikan olahraga FKIP UMS angkatan 2017 sangatlah bervariasi. Ada 4 kategori yang dapat disimpulkan yaitu: kategori kurang sekali, kurang, sedang dan baik. Secara umum dapat dilihat bahwa tingkat kebugaran fisik dasar mahasiswa pendidikan olahraga FKIP UMS angkatan 2017 masih sangat rendah, hal ini dapat dilihat dari hasil perhitungan persentase yang mencapai 30% sebanyak 27

mahasiswa pada kategori kurang sekali dan 43% sebanyak 39 pada kategori kurang. Jika ditotal ada 66 mahasiswa dari 90 mahasiswa seluruhnya berada pada kategori dibawah sedang, artinya berada pada kategori kurang hingga kurang sekali. Hasil pengukuran kapasitas ( $VO_2max$ ) mahasiswa pendidikan olahraga FKIP UMS angkatan 2017 ini merupakan gambaran awal tingkat kebugaran fisik yang dimiliki oleh mahasiswa pendidikan olahraga. Dengan hasil tersebut diharapkan akan menjadi masukan pada prodi pendidikan olahraga dalam menyusun program kerja kedepan, dalam hal ini khusus dalam program peningkatan kebugaran fisik mahasiswa pendidikan olahraga. Selain itu hasil dari penelitian ini juga sebagai tolak ukur serta evaluasi untuk tahap seleksi penerimaan mahasiswa baru, strategi apa yang bisa dilakukan untuk mendapatkan calon mahasiswa baru dengan kemampuan kebugaran fisik awalnya lebih bagus.

## SIMPULAN

Berdasarkan data hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa prodi pendidikan olahraga FKIP UMS angkatan pertama tahun 2017, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran fisik dasar masih berada pada kategori kurang. Hasil tes kapasitas ( $VO_2max$ ) yang dilakukan menunjukkan bahwa tingkat kebugaran fisik dasar mahasiswa pendidikan olahraga FKIP UMS angkatan 2017 masih sangat rendah, hal ini dapat dilihat dari hasil perhitungan persentase yang mencapai 30% sebanyak 27 mahasiswa pada kategori kurang sekali dan 43% sebanyak 39 pada kategori kurang. Jika ditotal ada 66 mahasiswa dari 90 mahasiswa seluruhnya berada pada kategori dibawah sedang, artinya berada pada kategori kurang hingga kurang sekali.

Saran yang bisa diberikan yang pertama untuk mahasiswa prodi pendidikan olahraga FKIP UMS, hendaknya para mahasiswa benar-benar memahami tentang kondisi dari tingkat kebugaran fisiknya masing-masing. Harus ada kemauan untuk meningkatkan kebugaran fisiknya baik yang dilakukan secara individu maupun dalam aktifitas pada cabang olahraga pilihan yang menjadi spesialisasinya. Selain itu mahasiswa harus menyadari bahwa kebugaran fisik yang baik merupakan faktor penting yang harus dimiliki agar dalam proses mengikuti perkuliahan di prodi pendidikan olahraga dapat berjalan dengan lancar dan mendapatkan hasil yang maksimal.

Kemudian yang kedua saran untuk prodi pendidikan olahraga FKIP UMS yang memiliki peran penting dalam mengontrol dan mengarahkan dalam upaya meningkatkan kebugaran fisik mahasiswa, harus bias memberikan fasilitas baik dalam pendampingan atau pemberian program-program yang berkaitan dalam upaya meningkatkan kebugaran fisik dari mahasiswa pendidikan olahraga.

## DAFTAR PUSTAKA

- Beashel, P. and Taylor, J. (1996) *Advanced Studies in Physical Education and Sport*. UK: Thomas Nelson and Sons Ltd.
- Bizley, K. et al. (2010) *BTEC First Sport Level 2*, London, Harper Collins Publishers Limited, p. 303 Figure 3.
- Firmana, I. (2018). Kontribusi Kegiatan Hiking Terhadap Kebugaran Jasmani Anak Perempuan Yang Gemar Bermain Futsal. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 3(1), 36-41. doi:10.33222/juara.v3i1.214
- Iskandar, D. (2017). Pengaruh Pelatihan Kesegaran Jasmani Terhadap Prestasi Olahraga. *JUARA : Jurnal*

- Olahraga, 2(1), 11-17.  
doi:10.33222/juara.v2i1.28
- Noer, A. Hamidsyah. 2005. Materi Pokok Kepeleatihan Dasar. Jakarta: Penerbit Universitas Terbuka, Depdikbud.
- Nurhasan. 2012. Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga. Bandung : Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Bandung.
- Widaninggar. 2010. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia umur 16 – 19 tahun. Jakarta. Kemendiknas