



## **MINAT MAHASISWA PENJASKESREK FKIP UNSYIAH SEBAGAI INSTRUKTUR SENAM KEBUGARAN JASMANI**

**Ari Suhada, Saifuddin, Ifwandi**

Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Syiah Kuala, Banda Aceh 23111  
\*Corresponding Email: arisuhada51@gmail.com

### **ABSTRAK**

Penelitian ini yang berjudul “Minat Mahasiswa Penjaskesrek FKIP Unsyiah Sebagai Instruktur Senam Kebugaran Jasmani (SKJ)”. Dalam melakukan kegiatan senam kebugaran jasmani membutuhkan pemimpin atau instruktur senam, Instruktur berperan menjadi pemandu gerak dari para pesenam. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui minat mahasiswa Penjaskesrek FKIP Unsyiah sebagai instruktur senam kebugaran jasmani (SKJ). Metode yang digunakan dalam penelitian ini tergolong dalam penelitian deskriptif kualitatif dalam bentuk penelitian *field researc* yaitu teknik yang digunakan untuk memperoleh data di lapangan dengan cara menyebarkan angket kepada responden. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa putra Penjaskerec letting 2013, 2014, dan 2015 yang berjumlah 220 orang mahasiswa, penelitian ini mengambil 15% dari keseluruhan jumlah populasi dengan menggunakan teknik *random sampling*, jadi sampel dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 33 orang mahasiswa. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan skala jenjang dan dilanjutkan dengan persentase. Dalam melakukan penelitian, peneliti memberikan pernyataan-pernyataan dalam bentuk angket kepada mahasiswa agar data yang didapat terpercaya dan mampu dipertanggung jawabkan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa minat mahasiswa Penjaskesrek FKIP Unsyiah sebagai instruktur senam kebugaran jasmani (SKJ) dengan rata-rata 61,45 berada dalam kategori sedang, dengan rincian (1) tidak ada responden yang berada pada kategori rendah, (2) sebanyak 19 responden berada pada kategori sedang dengan tingkat persentase 57,58%, (3) sebanyak 14 responden berada pada kategori tinggi dengan tingkat persentase 42,42%. Simpulan dalam penelitian ini minat mahasiswa Penjaskesrek FKIP Unsyiah sebagai instruktur senam kebugaran jasmani (SKJ) tergolong sedang. Hal ini dikarenakan beberapa faktor yang mendukung mahasiswa Penjaskesrek menjadi instruktur sangat rendah dari segi intrinsik maupun ekstrinsik.

**Kata Kunci:** minat, instruktur senam

### **PENDAHULUAN**

Kemajuan olahraga di Indonesia telah berkembang pesat di dalam kehidupan sehari-hari, dalam perkembangannya olahraga bukan hanya dilakukan oleh kalangan tertentu saja, tetapi telah menyebar ke berbagai tingkatan sosial. Sekarang ini setiap orang telah menyadari betapa besar manfaat olahraga dalam kehidupan, terbukti dengan semakin banyaknya perkumpulan olahraga. Sebagai aktivitas fisik atau jasmani, Olahraga dapat memberikan



kepuasaan kepada pelakunya sebagai kebutuhan individu. Pelaku olahraga yang menjalani aktivitas fisik biasanya memiliki tujuan tertentu, sebagai contoh untuk sebuah prestasi. Seperti yang tercantum dalam undang-undang nomor 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional (SKN) yang di dalamnya ada 2 kondisi yaitu pengolahragana dan olahragawan “orang yang berolahraga dalam usaha mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial sedangkan olahragawan adalah pengolahragana yang mengikuti latihan secara teratur dan kejuaraan dengan penuh dedikasi untuk mencapai prestasi”. Dalam undang-undang itu menjelaskan tentang perbedaan antara pengolahragana dan olahragawan, orang yang termasuk dalam pengolahragana masyarakat biasa yang semata-mata melakukan olahraga hanya bertujuan untuk kebugaran jasmani, sedangkan olahragawan merupakan orang-orang pilihan yang bertujuan penuh untuk mendapatkan prestasi yang sebaik-baiknya dalam bidang olahraga.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan pendidikan yang tidak bisa lepas dalam kehidupan sehari-hari untuk memberikan kesadaran tentang pengetahuan, satabilitas emosi, terampil, sosial serta teknik-teknik berolahraga yang benar yang di perlukan untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran serta kesehatan jasmani. Hal ini berkenaan dengan depdiknas (2003:1) mengemukakan bahwa.

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kesegaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penataran dan tindak moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olahraga, tidak ada pendidikan yang tidak memiliki sasaran pedagogis, dan tidak ada pendidikan yang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani, karena gerak sebagai aktivitas jasmani adalah sasaran bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alami berkembang searah dengan perkembangan zaman.

Umumnya kebugaran jasmani merupakan suatu keadaan yang dimiliki atau dicapai seseorang dalam kaitannya dengan kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik, kesegaran jasmani berkaitan dengan kesehatan ketika fisik dapat di lakukan tanpa kelelahan yang berlebihan. Dalam melakukan peningkatan kebugaran jasmani banyak cara yang digunakan dengan cara berolahraga yang mudah sampai yang tersulit melakukannya.

Senam merupakan olahraga yang relatif mudah secara gerakan dan murah untuk melakukannya dalam mencapai kebugaran jasmani yang di inginkan. Hal ini sesuai dengan pendapat Mahendra Agus (2001:2) yang menyatakann bahwa “senam merupakan latihan yang dipilih dan dikonstruk dengan sengaja dilakukan dengan sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual”. Saat ini banyak masyarakat yang melakukan senam untuk kepentingan kelompok maupun individu. Senam memiliki berbagai macam jenis gerakan dari yang di perlombakan sampai untuk meningkatkan kesehatan. Jenis-jenis senam yaitu senam *artistic*, senam *akrobatik*, senam *ritmik sportif*, senam *aerobic*, senam *trampolin*, dan senam umum. Diantara jenis-jenis senam terdapat satu jenis senam yang sangat populer di kalangan masyarakat bahkan digunakan untuk sekolah-sekolah di Indonesia yaitu senam kebugaran jasmani (SKJ). Senam kebugaran jasmani atau disebut SKJ merupakan senam massal yang diwajibkan oleh pemerintah Indonesia. Senam ini biasanya diiringi oleh lagu berirama dari berbagai provinsi yang diaransemen ulang dan biasanya dilakukan oleh sekelompok peserta besar.



Berdasarkan pengalaman penulis yang kuliah di program studi penjas kesrek dapat digambarkan senam kebugaran jasmani yang rutin dilakukan setiap pagi di hari jumat bertempat di halaman Faklutas Keguruan dan Ilmu Pendidikan di ikuti oleh mahasiswa-mahasiswa penjas kesrek dan para staf-staf FKIP Unsyiah. Dalam melakukan kegiatan senam kebugaran jasmani instruktur yang dipilih yaitu mahasiswa Penjas kesrek yang telah terlatih dalam gerakan-gerakan senam, namun instruktur yang memimpin kegiatan senam hanya sedikit dan mayoritas instruktur dalam senam yaitu mahasiswi Penjas kesrek. Seharusnya instruktur yang memimpin harus seimbang antara mahasiswa dan mahasiswi, oleh sebab itu perlunya pelatihan terhadap mahasiswa-mahasiswa putra untuk menjadi instruktur senam yang handal dalam melakukan tugasnya. Berdasarkan permasalahan yang telah diurai diatas, maka peneliti bermaksud melakukan penelitian dengan judul **“Minat Mahasiswa Penjas kesrek FKIP Unsyiah Sebagai Instruktur Senam Kebugaran Jasmani”**.

## **METODE PENELITIAN**

Mengingat penelitian ini bertujuan untuk mencari informasi, maka bentuk penelitian yang digunakan dalam studi ini ialah penelitian deskriptif kualitatif. Penelitian kualitatif yaitu suatu pendekatan penelitian yang menggunakan data berupa kalimat tertulis atau lisan, perilaku, fenomena, peristiwa-peristiwa dan pengetahuan atau obyek studi. Pendekatan ini menitikberatkan pada pemahaman, pemikiran dan persepsi peneliti. Penelitian kualitatif ditujukan untuk memahami fenomena-fenomena sosial dari sudut perspektif partisipan. Menurut Moleong (2007:6) bahwa “Penelitian kualitatif adalah untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian misalnya perilaku, persepsi, motivasi, tindakan, secara holistik, dan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata- kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah”.

### **Populasi dan Sampel**

Arikunto (2002:108) mengemukakan populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Adapun yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif Prodi Penjas kesrek angkatan 2013, 2014, dan 2015 yang berjumlah 220 orang. Untuk lebih jelas keadaan populasi mahasiswa aktif Penjas kesrek FKIP Unsyiah angkatan 2013, 2014, dan 2015 dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1. Keadaan Populasi Penelitian Mahasiswa Aktif Penjas kesrek FKIP Usyiah.

<b>No</b>	<b>Mahasiswa</b>	<b>Jumlah</b>
1	Angkatan 2013	78
2	Angkatan 2014	68
3	Angkatan 2015	74
	Jumlah	220

Sumber : Pengajaran Penjas kesrek FKIP Unsyiah



Sampel dalam penelitian ini adalah 15% dari keseluruhan populasi. Adapun yang menjadi sampel dalam penelitian ini yaitu mahasiswa putra penjaskesrek leting 2013, 2014, dan 2015 yang berjumlah 33 orang.

## HASIL PENELITIAN

Setelah dilakukan pengumpulan data melalui angket pada mahasiswa penjaskesrek tentang minat mahasiswa Prodi Penjaskesrek FKIP Unsyiah sebagai instruktur senam kebugaran jasmani. Selanjutnya pada bagian berikut ini dikemukakan rekapitulasi dari hasil penelitian seperti yang ada pada tabel.

Tabel 2. Rekapitulasi Hasil Penelitian Minat Mahasiswa Prodi Penjaskesrek FKIP Unsyiah Sebagai Instruktur SKJ

NO	Nama Mahasiswa	NIM	TOTAL SKOR MINAT
1	2	3	4
1	Riswandi	1306104020044	66
2	Arif Gunawan	1306104020088	60
3	Ilyas	1306104020048	57
4	Akbar Maulana	1306104020065	59
5	Ridho Baskoro	1306104020089	62
6	Jeki Yulianda	1306104020095	60
7	Nuzul Furqan	1406104020077	60
8	Arief Hidayat	1406104020063	68
9	Munawir Musthafa	1406104020072	60
10	Hardianto	1406104020019	68
11	Ghufran Arha	1406104020061	58
12	Muhammad Fikar	1406104020060	58
13	Haris Salajik	1406104020001	68
14	Ziaul fahmi	1406104020031	64
15	Maulizar chalgir	1406104020058	57
16	Melza juliyandi	1406104020045	59
17	Muhammad Anis	1406104020056	58
18	Rizki Fauzan	1406104020042	58
19	Rozi Mulia	1406104020053	59
20	T. Zulfahmi Aqmal	1406104020051	67
21	Irhamna Yusra	1506104020026	57
22	Mursalyn	1506104020038	57
23	Assanur Rijal	1506104020027	60
24	Arief Setiawan	1506104020064	60
25	M. Dimas Mahendra	1506104020005	65
26	Akbar	1506104020071	62



1	2	3	4
27	Ismail	1506104020015	63
28	Anas Pradana Putra	1506104020080	60
29	Habib Iqbal Farabi	1506104020009	62
30	M. Hafiz Syahreva	1506104020063	65
31	Zuldan Fahmi	1506104020018	60
32	Immanuel Timanta	1506104020010	63
33	Ros Leandra	1506104020079	68
<b>Total</b>			<b>2028</b>
<b>Rata-rata</b>			<b>61,45</b>

### Menghitung Katagorisasi Jenjang

Selanjutnya data minat mahasiswa sebagai instruktur senam kebugaran jasmani dianalisis dengan menggunakan katagorisasi jenjang untuk mendapatkan kategori minat (Azwar, 2010:106), dengan langkah sebagai berikut:

$X < (\mu - 1,0 \sigma)$  : Rendah  
 $(\mu - 1,0 \sigma) < X < (\mu + 1,0 \sigma)$  : Sedang  
 $(\mu + 1,0 \sigma) < X$  : Tinggi

Berdasarkan hasil perhitungan data dengan kategorisasi jenjang, diketahui skor 0 sampai 40 memiliki tingkatan minat yang rendah sebagai instruktur senam kebugaran jasmani, 41 sampai 60 memiliki tingkatan minat yang sedang sebagai instruktur senam kebugaran jasmani, dan 61 sampai 80 memiliki tingkatan minat yang tinggi sebagai instruktur senam kebugaran jasmani. Maka pada tabel 4.2 dapat dilihat klasifikasi/kategori skor minat mahasiswa penjaskesrek sebagai instruktur senam kebugaran jasmani.

**Tabel 3. Klasifikasi/Kategori Minat Mahasiswa Penjaskesrek FKIP Unsyiah Sebagai Instruktur Senam Kebugaran Jasmani (SKJ).**

NO	Nama Mahasiswa	NIM	TOTAL SKOR MINAT	KATEGORI
1	2	3	4	5
1	Riswandi	1306104020044	66	Tinggi
2	Arif Gunawan	1306104020088	60	Sedang
3	Ilyas	1306104020048	57	Sedang
4	Akbar Maulana	1306104020065	59	Sedang
5	Ridho Baskoro	1306104020089	62	Tinggi
6	Jeki Yulianda	1306104020095	60	Sedang
7	Nuzul Furqan	1406104020077	60	Sedang
8	Arief Hidayat	1406104020063	68	Tinggi
9	Munawir Musthafa	1406104020072	60	Sedang



1	2	3	4	5
10	Hardianto	1406104020019	68	Tinggi
11	Ghufran Arha	1406104020061	58	Sedang
12	Muhammad Fikar	1406104020060	58	Sedang
13	Haris Salajik	1406104020001	68	Tinggi
14	Ziaul fahmi	1406104020031	64	Tinggi
15	Maulizar chalgir	1406104020058	57	Sedang
16	Melza juliyadi	1406104020045	59	Sedang
17	Muhammad Anis	1406104020056	58	Sedang
18	Rizki Fauzan	1406104020042	58	Sedang
19	Rozi Mulia	1406104020053	59	Sedang
20	T. Zulfahmi Aqmal	1406104020051	67	Tinggi
21	Irhamna Yusra	1506104020026	57	Sedang
22	Mursalyn	1506104020038	57	Sedang
23	Assanur Rijal	1506104020027	60	Sedang
24	Arief Setiawan	1506104020064	60	Sedang
25	M. Dimas Mahendra	1506104020005	65	Tinggi
26	Akbar	1506104020071	62	Tinggi
27	Ismail	1506104020015	63	Tinggi
28	Anas Pradana Putra	1506104020080	60	Sedang
29	Habib Iqbal Farabi	1506104020009	62	Tinggi
30	M. Hafiz Syahreva	1506104020063	65	Tinggi
31	Zuldan Fahmi	1506104020018	60	Sedang
32	Immanuel Timanta	1506104020010	63	Tinggi
33	Ros Leandra	1506104020079	68	Tinggi
<b>Total</b>			<b>2028</b>	

### **Menghitung Rata-rata**

Berdasarkan data minat mahasiswa penjaskesrek sebagai instruktur senam kebugaran jasmani (SKJ) pada tabel 4.2 diatas, langkah selanjutnya adalah menghitung statistik dasar untuk mengetahui nilai rata-rata yang di dapat mahasiwa, yaitu sebagai berikut:

Menghitung rata-rata skor minat

$$\begin{aligned} M &= \frac{\sum x}{n} \\ &= \frac{2028}{33} \\ &= 61,45 \end{aligned}$$

Berdasarkan hasil hitung diatas, diperoleh rata-rata skor minat mahasiswa Prodi Penjaskesrek FKIP Unsyiah sebagai instruktur senam kebugaran jasmani sebesar 61,45. Hasil yang didapat minat mahasiswa Penjaskesrek berada dalam kategori sedang.



### **Menghitung Persentase**

Langkah selanjutnya adalah menghitung klasifikasi presentase minat mahasiswa Prodi Penjaskesrek FKIP Unsyiah sebagai instruktur senam kebugaran jasmani dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

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

Keterangan:

- P : Persentase yang dihitung  
f : Frekuensi jawaban yang sama  
n : Jumlah Responden  
100% : Bilangan Tetap

Rendah  $P = \frac{0}{33} \times 100\% = 0\%$

Sedang  $P = \frac{19}{33} \times 100\% = 57,58\%$

Tinggi  $P = \frac{14}{33} \times 100\% = 42,42\%$

### **PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pengelolaan data minat mahasiswa Prodi Penjaskesrek FKIP Unsyiah sebagai instruktur senam kebugaran jasmani, yang dilakukan dengan cara mengisi angket oleh responden telah diperoleh hasil sebagaimana terlihat dalam jawaban pertanyaan penelitian. Ternyata setelah diadakan penelitian membuktikan bahwa minat minat mahasiswa Prodi Penjaskesrek FKIP Unsyiah sebagai instruktur senam kebugaran jasmani dengan rata-rata sebesar 61,45 berada pada kategori sedang dengan rincian sebagai berikut; (1) tidak ada responden yang berada pada kategori rendah, (2) sebanyak 19 responden berada pada kategori sedang dengan tingkat persentase 57,58%, (3) sebanyak 14 responden berada pada kategori tinggi dengan tingkat persentase 42,42%. Dengan demikian rendahnya minat mahasiswa Penjaskesrek sebagai instruktur senam kebugaran jasmani tersebut perlu sangat diperhatikan oleh pelatih, Prodi Penjaskesrek maupun para mahasiswa untuk dapat meningkatkan minat mahasiswa itu sendiri menjadi lebih baik agar mampu memimpin senam kebugaran jasmani di instansi-instansi pemerintah yang memerlukan tenaga instruktur senam.

Pada dasarnya mahasiswa penjakesrek memiliki minat tidak terlalu rendah sebagai instruktur senam kebugaran jasmani, hal ini dikarenakan banyaknya faktor yang menghambat timbulnya minat mahasiswa tersebut. Adapun faktor penghambat adalah faktor psikologis yaitu mahasiswa menganggap menjadi instruktur senam kebugaran jasmani membuat mereka seperti wanita dan menganggap senam merupakan olahraga kurang menantang. Minat merupakan rasa suka atau tertarik pada sesuatu yang timbul dari diri sendiri, hal ini sependapat dengan menurut W.S Winkel (1983 : 38) bahwa minat adalah kecenderungan yang agak menetap untuk merasa tertarik pada bidang-bidang tertentu dan merasa senang berkecimpung dalam bidang itu. menurut Witherington (1985 : 38) minat adalah kesadaran seseorang terhadap suatu objek, seseorang, suatu soal atau situasi tertentu yang mengandung sangkut paut dengan dirinya atau dipandang sebagai sesuatu yang sadar.





Secara umum minat dapat diartikan sebagai suatu perasaan, keinginan atau kesukaan terhadap suatu kegiatan, benda, barang, jabatan, pekerjaan, persoalan, atau situasi yang berkenan dengan dirinya dan dapat memberikan kepuasan pribadinya. Berdasarkan pembahasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa minat mahasiswa Prodi Penjaskesrek FKIP Unsyiah memiliki minat yang sedang untuk menjadi instruktur senam kebugaran jasmani.

## **PENUTUP**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian minat mahasiswa Prodi Penjaskesrek FKIP Unsyiah sebagai instruktur senam kebugaran jasmani, memiliki minat sebagai instruktur senam kebugaran jasmani dengan nilai rata-rata sebesar 61,45 (kategori sedang). Adapun kalsifikasi dari minat masing-masing mahasiswa penjaskesrek tersebut diantaranya: (1) tidak ada responden yang berada pada kategori rendah, (2) sebanyak 19 responden berada pada kategori sedang dengan tingkat persentase 57,58%, (3) sebanyak 14 responden berada pada kategori tinggi dengan tingkat persentase 42,42%.

### **Saran**

Berdasarkan data hasil penelitian yang peneliti peroleh, peneliti memiliki beberapa saran yaitu:

1. Diharapkan kepada ketua Prodi Penjaskesrek agar lebih menekankan kepada mahasiswa putra untuk dapat mengikutipelatihan instruktur senam kebugaran jasmani, hal ini dikarenakan instruktur senam sangat dibutuhkansaat ini oleh instansi-instansi pemerintah untuk melakukan kegiatan senam baik instruktur pria maupun instruktur wanita.
2. Kepada pelatih instruktur senam agar dapat memodifikasi gerakan-gerakan senam dan memperbaharui musik pengiring kegitan senam yang lebih modern agar dapat menunjang minat mahasiswa penjaskesrek untuk menjadi instruktur senam kebugaran jasmani.
3. Kepada mahasiswa penjaskesrek lebih percaya diri dalam mengikuti pelatihan atau memimpin senam kebugaran jasmani didepan banyak orang.
4. Untuk peneliti sendiri selanjutnya hasil penelitian ini sekiranya dapat digunakan sebagai bahan acuan terutama usaha dalam meningkatkan minat mahasiswa penjaskesrek sebagai instruktur senam kebugaran jasmani. Dan diharapkan kedepannya dapat menjadi bahan pertimbangan untuk melakukan penelitian yang lebih relevan lagi, dan mencoba menggunakan sampel yang lebih besar lagi untuk mendapatkan hasil yang maksimal.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto, S. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta. PT. Rineka Cipta  
Azwar, S. 2007. *Metode Penelitian*. Yogyakarta. Pustaka Pelajar  
Azwar, S. 2010. *Penyusunan Skala psikologi*. Pustaka Pelajar  
Dapertemen Pendidikan Nasional, 2003. *Undang-undang RI Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: BP. Cipta Jaya  
Imam, Hidayat. 1996. *Senam*. Diklat. Bandung. FPOK IKIP