



TES KESEGERAN JASMANI MAHASISWA PUTRI PROGRAM STUDI PGMI SEMESTER II STAINU TEMANGGUNG

Muhammad Fadloli Al Hakim¹,

Keywords :

*Physical fitness level;
PGMI female student*

Correspondensi Author

¹ STAINU Temanggung,
mfadloli89@gmail.com

Article History

Received: April 2019;

Reviewed: April 2019;

Accepted: Mei 2019;

Published: Juni 2019

ABSTRACT

This study aims to determine the level of physical fitness of female college student in the second semester of PGMI STAINU Temanggung, amounting to 25 people. The method of this research is to use quantitative descriptive methods. While the data collection technique uses tests, the instrument used in this study is in the form of the Indonesian Physical Freshness Test (TKJI). Data analysis techniques using the percentage formula. The results showed that of 25 PGMI students in the second semester of the 50 meter running test with a score of 3 (moderate), a bent elbow hanging test with a value of 2 (less), a reclining sitting test value of 3 (moderate), a vertical jump test with a value of 3 (moderate), and finally the 600 meter test run with a score of 3 (moderate). The conclusion is that PGMI female college student in the second semester of STAINU Temanggung have a physical fitness level with a total of 14 in the medium category.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani mahasiswa putri semester II PGMI STAINU Temanggung yang berjumlah 25 orang. Metode penelitian ini adalah menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Sedangkan teknik pengumpulan data menggunakan tes, instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Teknik analisis data menggunakan rumus presentase. Hasil penelitian menunjukkan dari 25 mahasiswa PGMI semester II tes lari 50 meter dengan nilai 3 (sedang), tes gantung siku tekuk dengan nilai 2 (kurang), tes baring duduk nilai 3 (sedang), tes loncat tegak dengan nilai 3 (sedang), dan terakhir tes lari 600 meter dengan nilai 3 (sedang). Kesimpulannya adalah mahasiswa putri PGMI semester II STAINU Temanggung memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan total nilai 14 masuk dalam kategori sedang.

PENDAHULUAN

Salah satu indikator keberhasilan atau kesuksesan suatu negara adalah majunya sektor olahraga. Olahraga tidak hanya dipandang sebagai kegiatan untuk menyehatkan tubuh, tapi juga sebagai alat

untuk menghasilkan uang. Hal ini dibuktikan dengan berkembang pesatnya industri-industri olahraga, terutama di negara-negara yang mempunyai sejarah yang berkaitan dengan lahirnya beberapa cabang olahraga. Di dunia belahan Barat, dunia olahraga telah menjelma

menjadi industri yang sangat mengkilap. Dunia olahraga kini menjadi salah satu permata yang sangat menyilaukan mata. Event-event olah raga yang rutin digelar melibatkan sirkulasi uang yang begitu besar dan menghasilkan keuntungan yang tak sedikit. Produk-produk olahraganya pun laris sehingga industri yang memproduksi produk-produk olahraga pun berkembang. Dunia olah raga di Indonesia memang belum sampai kepada tahapan tersebut. Bisa dibilang kondisi industri olah raga di Indonesia masih tahap pertumbuhan. Untuk bisa sampai pada tahap tersebut masih sangat jauh sekali. Akan tetapi, potensinya sangat besar. Perkembangan olahraga di Indonesia semenjak zaman pra kemerdekaan sebenarnya sudah mempunyai potensi untuk berprestasi, ditandai dengan ikutnya Hindia-Belanda pada cabang olahraga sepakbola yang berhasil mengikuti Piala Dunia saat itu di Uni Soviet (1926). Indonesia sebagai salah satu negara dengan penduduk terpadat di dunia, mempunyai potensi untuk berprestasi di bidang olahraga pada tingkat dunia. Setelah Indonesia merdeka dilanjutkan dengan prestasi-prestasi di cabang olahraga lain, seperti tinju. Saat itu banyak petinju Indonesia menjadi Juara Dunia, diantaranya Ellyas Pical, Nico Thomas, Suwito Lagola, Ajib Albarado, M. Rahman, Chris John, dan yang masih menjadi juara dunia hingga saat ini yaitu Daud Yordan. Salah satu cabang olahraga yang sudah melekat di negara Indonesia adalah Bulutangkis. Negara lain sudah mengakui tangguhannya pemain-pemain bulutangkis negara kita. Di cabang olahraga Bulutangkis, Indonesia mempunyai sejarah yang bagus, ada banyak atlet Indonesia yang mampu mencatatkan namanya di daftar juara dunia, diantaranya Johan Wahjudi, Ade Chandra & Christian Hadinata, Icu Sugiarto, Joko Suprianto, Susi Susanti, Ricky Subagia & Rudi Gunawan, Haryanto Arbi, Remy Mainaki, Taufik Hidayat, dan masih banyak atlet-atlet lain. Masih banyak cabang olahraga lain yang telah diraih di kancah internasional terutama di lomba Asian Games dan pesta Olympiade. Dari data di atas maka bisa disimpulkan jika Indonesia mempunyai potensi berprestasi di tingkat dunia. Bagaimana membangun kemandirian dalam pengembangan olahraga sebenarnya telah dirintis selama era “revolusi olahraga” dalam rangka membangun “Indonesia Baru” yang pada dasarnya bertujuan untuk mematahkan

hegemoni Barat, yang digelar dalam platform politik Bung Karno pada awal tahun 1960 an yang terarah pada pembangunan watak dan bangsa (*character and nation building*). Namun, konsep dasar dari sisi filsafat tak banyak pengembangannya, dan penjabarannya pun tak sempat banyak dikerjakan, apalagi setelah kejatuhan Bung Karno pada tahun 1965-1966 karena seolah olah konsep itu tabu untuk dibicarakan. Perubahan yang masih melekat hingga sekarang ialah istilah pendidikan jasmani pada tahun 1950 an berubah menjadi pendidikan olahraga, meskipun perubahan kembali ke asal telah berlangsung dalam wacana nasional dan kurikulum untuk mengikuti trend internasional yang lebih biasa berkomunikasi dalam istilah pendidikan jasmani (*physical education*). Indikator lain terhadap maju atau tidaknya suatu bangsa adalah di bidang pendidikannya. Pendidikan, di negara manapun dilihat menjadi aspek yang sangat potensial untuk memajukan sebuah bangsa. Pendidikan dilihat menjadi sebuah kunci sukses untuk meningkatkan kualitas hidup manusia. Pendidikan juga dipandang sebagai investasi utama bagi setiap bangsa, apalagi bangsa yang sedang berkembang, yang giat membangun negaranya. Pembangunan hanya dapat dilakukan manusia yang dipersiapkan untuk itu melalui pendidikan.

Sekolah Tinggi Agama Islam Nahdlatul Ulama (STAINU) sebagai salah satu penyelenggara pendidikan di Indonesia mempunyai kekurangan prestasi di bidang olahraga. STAINU Temanggung adalah satu-satunya perguruan tinggi di Temanggung yang bisa dibilang masih dalam tahap berkembang. Ada beberapa prestasi olahraga yang sudah pernah diraih, diantaranya lomba atletik anak berkebutuhan khusus tingkat provinsi dan lomba arung jeram tingkat provinsi, dan belum ada prestasi-prestasi lainnya sampai saat ini. Peneliti ingin mencari tahu tentang bagaimana tingkat kesegaran jasmani mahasiswa putri program studi PGMI semester II di STAINU Temanggung karena selain linier dengan program studi yang bersangkutan dimana di dalamnya ada perkuliahan pendidikan jasmani dan olahraga, tapi juga sebagai bekal calon guru MI agar mengetahui tentang Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.

METODE

Metode penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif, sesuai dengan pendapat Sukardi (2003:157) penelitian deskriptif adalah suatu penelitian yang dirancang untuk mengumpulkan informasi tentang keadaan-keadaan nyata sekarang (sementara berlangsung). Tujuan utama kita dalam menggunakan metode ini adalah untuk menggambarkan sifat suatu keadaan yang sementara berjalan pada saat penelitian dilakukan, dan memeriksa sebab-sebab dari suatu gejala tertentu. Teknik pengumpulan data adalah suatu teknik untuk mengumpulkan data yang diperoleh dalam suatu penelitian. Dalam hal ini teknik pengumpulan data yang digunakan adalah bentuk Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang dilaksanakan dengan prosedur

sebagai berikut: Tes kesegaran jasmani Indonesia untuk putri terdiri dari: (1) a. lari 50 meter, (2) gantung siku tekuk (tahan *pull up*) selama 60 detik, (3) baring duduk (*sit up*) selama 60 detik, (4) loncat tegak (*vertical jump*), dan (5) lari 1000 meter. Hasil setiap butir tes yang telah dicapai oleh peserta dapat disebut sebagai hasil kasar. Mengapa disebut hasil kasar? Hal ini disebabkan satuan ukuran yang digunakan untuk masing-masing butir tes berbeda, yang meliputi satuan waktu, ulangan gerak, dan ukuran tinggi. Untuk mendapatkan hasil akhir, maka perlu diganti dalam satuan yang sama yaitu Nilai. Setelah hasil kasar setiap tes diubah menjadi satuan nilai, maka dilanjutkan dengan menjumlahkan nilai-nilai dari kelima butir TKJI. Hasil penjumlahan tersebut digunakan untuk dasar penentuan klasifikasi kesegaran jasmani remaja.

Tabel 1.
Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	22 – 25	Baik Sekali (BS)
2	18 – 21	Baik (B)
3	14 – 17	Sedang (S)
4	10 – 13	Kurang (K)
5	5 - 9	Kurang Sekali (KS)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Tes Lari 50 meter

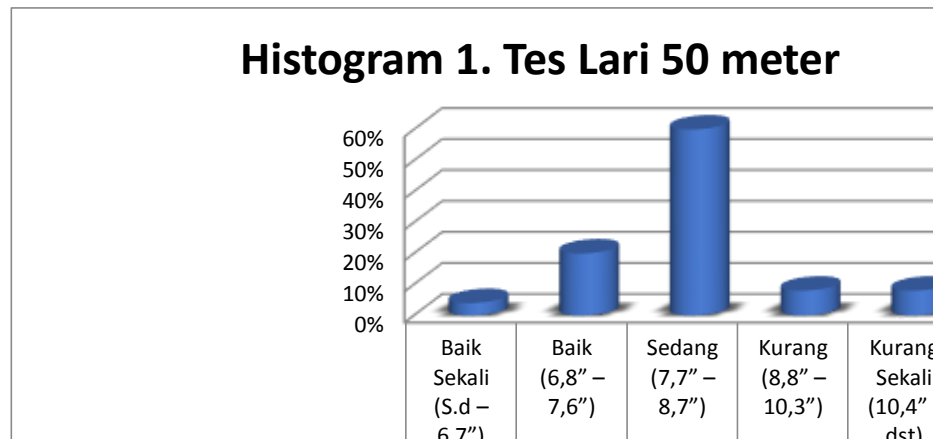
Berdasarkan hasil tes lari 50 meter, diperoleh skor terendah 10,53 detik masuk dalam kategori kurang dan skor tertinggi 6,67

detik masuk dalam kategori baik sekali. Hasil analisis data lari 50 meter mahasiswa putri Program Studi PGMI semester II STAINU Temanggung diperoleh data frekuensi sebagai berikut :

Tabel 2.
Distribusi frekuensi 50 meter

No	Kelas Interval (detik)	Frekuensi		Kategori
		Absolut (Fa)	Relatif (%)	
1	S.d – 6,7”	1	4	Baik Sekali
2	6,8” – 7,6”	5	20	Baik
3	7,7” – 8,7”	12	48	Sedang
4	8,8” – 10,3”	5	20	Kurang
5	10,4” - dst	2	8	Kurang Sekali
Jumlah		25	100	-

Berikut gambar histogramnya :



Gambar 1.

Hasil grafik histogram distribusi frekuensi 50 meter

Berdasarkan data di atas, dari total mahasiswa putri sejumlah 25 orang, 1 orang (4%) masuk kategori baik sekali, 5 orang (20%) masuk kategori baik, 12 orang (60%) masuk kategori sedang, 2 orang (8%) kategori kurang, dan 2 orang (8%) masuk kategori kurang sekali. Berdasarkan data di atas maka dapat diperoleh rata-rata skor tes lari 50 meter adalah 8,11 detik (kategori sedang).

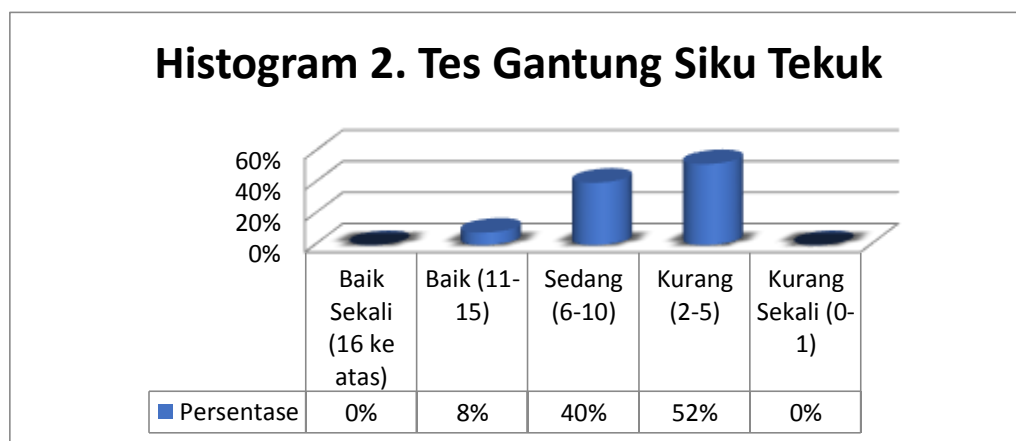
Hasil Tes Gantung Siku Tekuk

Berdasarkan hasil tes Gantung Siku Tekuk 60 detik, diperoleh skor terendah 3 kali masuk dalam kategori kurang dan skor tertinggi 11 masuk dalam kategori baik. Hasil analisis data Tes Gantung Siku Tekuk mahasiswa putri Program Studi PGMI semester II STAINU Temanggung diperoleh data frekuensi sebagai berikut :

Tabel 3.
Distribusi Frekuensi Tes Gantung Siku Tekuk

No	Kelas Interval (detik)	Frekuensi		Kategori
		Absolut (Fa)	Relatif (%)	
1	16 ke atas	0	0	Baik Sekali
2	11 - 15	2	8	Baik
3	6 - 10	10	40	Sedang
4	2 - 5	13	52	Kurang
5	0 - 1	0	0	Kurang Sekali
Jumlah		25	100	-

Berikut gambar histogramnya :



Gambar 2.

Hasil grafik histogram distribusi frekuensi tes gantung siku tekuk

Berdasarkan data di atas, dari total mahasiswa putri sejumlah 25 orang, 2 orang (8%) masuk kategori baik, 10 orang (40%) masuk kategori sedang, 13 orang (52%) kategori kurang. Berdasarkan data di atas maka dapat diperoleh rata-rata skor tes gantung siku tekuk adalah 5 kali (kategori kurang). Sedangkan kategori baik sekali dan kurang sekali tidak ada.

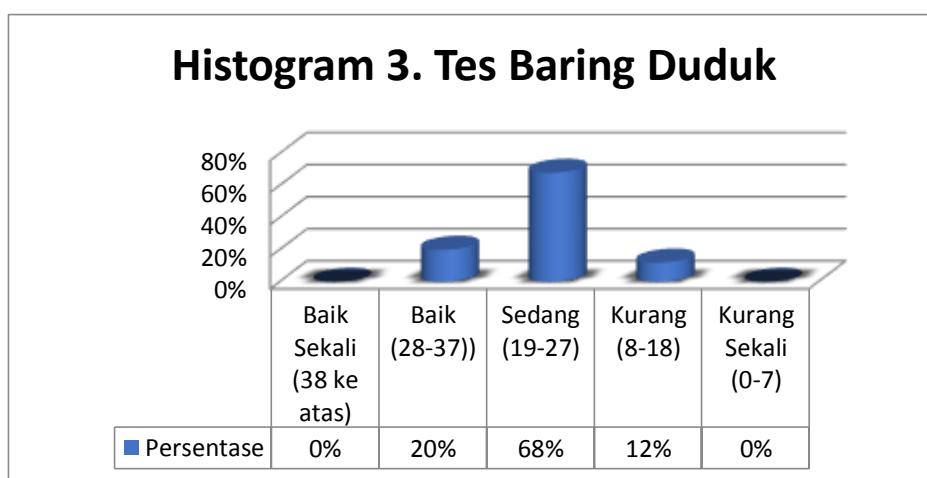
Hasil Tes Baring Duduk 30 detik

Berdasarkan hasil tes baring duduk 30 detik diperoleh skor minimum 13 kali tergolong kategori kurang, dan skor maksimum 38 tergolong kategori baik sekali. Hasil analisis data Tes Baring Duduk 30 detik mahasiswa putri Program Studi PGMI semester II STAINU Temanggung diperoleh data frekuensi sebagai berikut :

Tabel 4.
Distribusi Frekuensi Baring Duduk 30 detik

No	Kelas Interval (detik)	Frekuensi		Kategori
		Absolut (Fa)	Relatif (%)	
1	38 ke atas	0	0	Baik Sekali
2	28 – 37	5	20	Baik
3	19 – 27	17	68	Sedang
4	8 – 18	3	12	Kurang
5	0 – 7	0	0	Kurang Sekali
Jumlah		25	100	-

Berikut gambar histogramnya :



Gambar 3.
Hasil grafik histogram distribusi frekuensi tes baring duduk

Berdasarkan data di atas, dari total mahasiswa putri sejumlah 25 orang, 5 orang (20%) masuk kategori baik, 17 orang (68%) kategori sedang, dan 3 orang (12%) masuk kategori kurang. Sedangkan kategori baik sekali dan kurang sekali adalah 0. Berdasarkan data di atas maka dapat diperoleh rata-rata skor tes baring duduk 30 detik adalah 26 kali (kategori sedang).

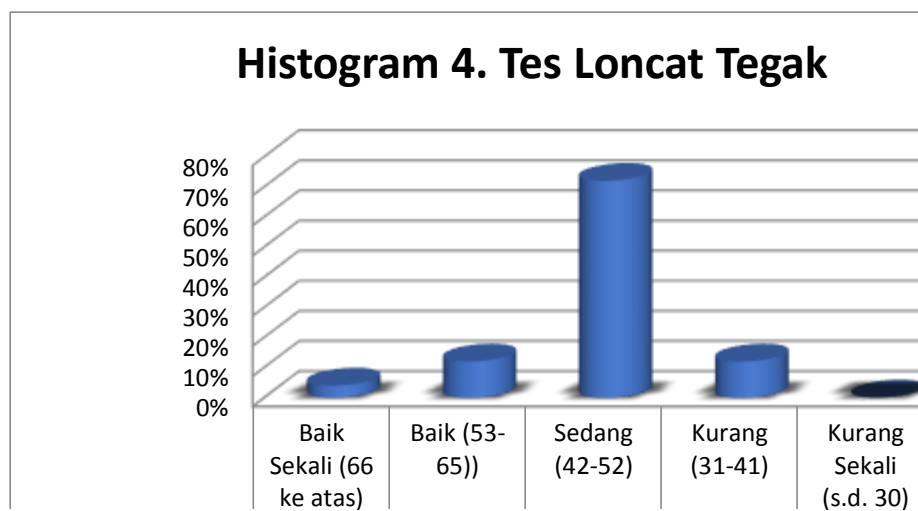
Hasil Tes Loncat Tegak

Berdasarkan hasil tes loncat tegak diperoleh skor terendah 34 cm tergolong kategori kurang, dan skor tertinggi dengan skor 67 cm tergolong kategori baik sekali. Berdasarkan hasil tes loncat tegak diperoleh data distribusi sebagai berikut :

Tabel 5.
Distribusi Frekuensi Tes Loncat Tegak

No	Kelas Interval (detik)	Frekuensi		Kategori
		Absolut (Fa)	Relatif (%)	
1	66 ke atas	1	4	Baik Sekali
2	53 – 65	3	12	Baik
3	42 – 52	18	72	Sedang
4	31 – 41	3	12	Kurang
5	s.d 30	0	0	Kurang Sekali
Jumlah		25	100	-

Berikut gambar histogramnya :



Gambar 4.

Hasil grafik histogram distribusi frekuensi tes loncat tegak

Berdasarkan data di atas, dari total mahasiswa putri sejumlah 25 orang, 1 orang (4%) masuk kategori baik sekali, 3 orang (12%) masuk kategori baik, 18 orang (72%) kategori sedang, dan 3 orang (12%) masuk kategori kurang. Sedangkan kategori baik sekali dan kurang sekali adalah 0. Berdasarkan data di atas maka dapat diperoleh rata-rata skor tes loncat tegak adalah 50 cm (kategori sedang).

Hasil Tes Lari 600 meter

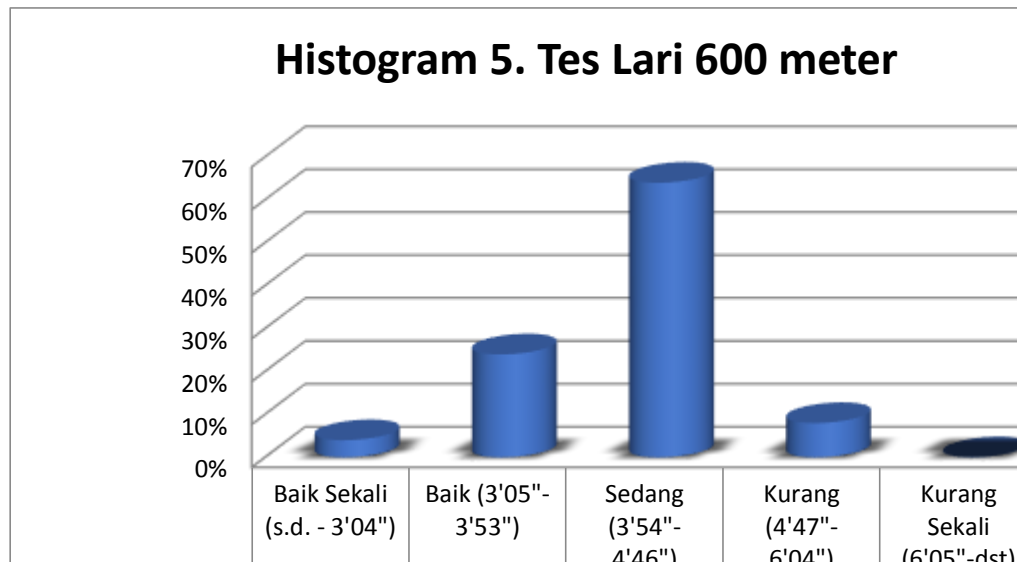
Berdasarkan hasil tes lari 600 meter diperoleh skor terendah 5 menit 47 detik (5'47") masuk kategori kurang, sedangkan skor tertinggi 3 menit 3 detik (3'3") masuk kategori baik sekali. Berikut tabel hasil tes lari 600 meter :

Tabel 6.

Distribusi Frekuensi Lari 600 meter

No	Kelas Interval (detik)	Frekuensi		Kategori
		Absolut (Fa)	Relatif (%)	
1	S.d – 3'04"	1	4	Baik Sekali
2	3'05" – 3'53"	6	24	Baik
3	3'54" – 4'46"	16	64	Sedang
4	4'47" – 6'04"	2	8	Kurang
5	6'05" - dst	0	0	Kurang Sekali
Jumlah		25	100	-

Berikut gambar histogramnya :



Gambar 5.

Hasil grafik histogram distribusi frekuensi tes lari 600 meter

Berdasarkan data di atas, dari total mahasiswa putri sejumlah 25 orang, 1 orang (4%) masuk kategori baik sekali, 6 orang (24%) masuk kategori baik, 16 orang (64%) kategori sedang, dan 2 orang (8%) masuk

kategori kurang. Sedangkan kategori baik sekali dan kurang sekali adalah 0. Berdasarkan data di atas maka dapat diperoleh rata-rata skor tes lari 600 meter adalah 4 menit 25 detik tergolong kategori sedang.

Analisis data tentang tingkat kesegaran jasmani secara beruntun di analisis dengan tabel berikut ini :

Tabel 7.
Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

No	Jenis Tes	Rata-rata	Nilai	Norma
1	Lari 50 meter	8,11	3	Sedang
2	Gantung Siku Tekuk	5	2	Kurang
3	Baring Duduk	26	3	Sedang
4	Loncat Tegak	50	3	Sedang
5	Lari 600 meter	4'25"	3	Sedang
Total Rata-rata TKJI			14	Sedang

Berikut gambar histogramnya :



Gambar 6.

Hasil grafik histogram distribusi frekuensi hasil nilai TKJI

Berdasarkan tabel nilai TKJI di atas, diperoleh rata-rata lari 50 meter = 8.11” bernilai 3 tergolong kategori sedang, gantung angkat tubuh = 5 kali bernilai 2 tergolong kategori kurang, baring duduk 30 detik = 26 kali bernilai 3 tergolong kategori sedang, loncat tegak 50 cm bernilai 3 tergolong kategori sedang dan lari 600 meter = 4’25”detik bernilai 3 tergolong kategori sedang. Total nilai rata-rata tingkat kebugaran jasmani adalah 14 tergolong kategori sedang.

Kesimpulannya, kebugaran jasmani mahasiswa PGMI semester II STAINU Temanggung rata-rata masuk dalam kategori sedang.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan dapat dikemukakan kesimpulan bahwa tingkat kebugaran jasmani mahasiswa Program Studi PGMI semester II STAINU Temanggung adalah 14 tergolong kategori sedang. Artinya, para mahasiswa belum memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik. Apabila semakin baik tingkat kebugaran jasmani mahasiswa, maka semakin baik tingkat penampilan mahasiswa dalam meningkatkan kualitas belajar. Sebaliknya, apabila tingkat kebugaran jasmani kurang, maka mahasiswa tidak dapat menampilkan kualitas belajar yang baik.

DAFTAR RUJUKAN

Hairy, Junursul. 2007. *Dasar-Dasar Kesehatan Olahraga*. Jakarta: Depdiknas

- Hamalik, Oemar. 2003. *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Kementerian Pendidikan Nasional. 2010. *Tes Kebugaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Kementerian Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Luthan. 2002. *Supervisi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Mutohir, T. Cholik. 2007. *Gagasan-Gagasan Tentang Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Surabaya: Unesa Universty Press
- Riduwan. 2009. *Rumus dan Data dalam Analisis Statika*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: PT Rineka Cipta.