

---

## Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani

Gilang Nuari P<sup>1</sup>, Idah Tresnowati<sup>2</sup>, Mega Widya P<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Pendidikan Jasmani, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan  
[panggraita@umpp.ac.id](mailto:panggraita@umpp.ac.id)<sup>1</sup>, [idahtresnowati@umpp.ac.id](mailto:idahtresnowati@umpp.ac.id)<sup>2</sup>, [megawidyaputri@umpp.ac.id](mailto:megawidyaputri@umpp.ac.id)<sup>3</sup>

### *Abstract*

This research is about describing the level of physical fitness of Physical Education students class of 2019. The research method is quantitative descriptive method. The variable in this research was the level of physical fitness. The subjects in this research was students of Physical Education at University of Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan class of 2019, there were 19 participant. Data collection in the research was conducted using a research instrument in the form of a 2.4 km run test. The results of this research indicate that the physical fitness level of Physical Education students is in the category of very less as many as 7 people (36.8%), in the category of less than 3 people (15.8%), in the moderate category as many as 6 people (31.6%), and good category as many as 3 people (15.8%). The results of this study illustrate that the physical fitness level of Physical Education students in the moderate-good category is 47.4% and the students in the very-poor category is 52.6%. It was concluded that more than 50% of physical education study program students had poor physical fitness levels.

**Keywords:** Physical Fitness, Students of Physical Education, Fitness, Physical Education

### *Abstrak*

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat kebugaran jasmani mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Tahun 2019. Metode penelitian yang digunakan yaitu deksriptif kuantitatif. Variabel penelitian ini adalah tingkat kebugaran jasmani. Subyek dalam penelitian ini adalah mahasiswa program studi Pendidikan Jasmani Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan angkatan tahun 2019 yang berjumlah 19 orang. Pengumpulan data pada penelitian dilakukan menggunakan instrumen penelitian berupa tes lari 2,4 km. Hasil penelitian ini menunjukkan tingkat kebugaran jasmani mahasiswa program studi Pendidikan Jasmani berkategori sangat kurang sebanyak 7 orang (36,8%), berkategori kurang sebanyak 3 orang (15,8%), berkategori sedang sebanyak 6 orang (31,6%), dan berkategori baik sebanyak 3 orang (15,8%). Hasil penelitian ini menggambarkan bahwa tingkat kebugaran jasmani mahasiswa program studi Pendidikan Jasmani kategori sedang-baik 47,4% dan mahasiswa kategori kurang-sangat kurang 52,6%. Disimpulkan bahwa lebih dari 50% mahasiswa program studi pendidikan jasmani memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang baik.

**Kata kunci:** Kebugaran Jasmani, Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kebugaran, Pendidikan Jasmani

---

### *History*

*Received 2020-04-24, Revised 2020-05-29, Accepted 2020-06-12*

---

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan satu kesatuan sistem dalam pendidikan secara keseluruhan, yaitu untuk mengembangkan berbagai aspek salah satunya adalah kebugaran jasmani. (Zulki, 2016: 7). Kebugaran jasmani adalah derajat sehat dinamis tertentu yang dapat menanggulangi tuntutan jasmani dalam melaksanakan tugas hidup sehari-hari dengan masih selalu mempunyai kemampuan (tidak lelah berlebihan) untuk melakukan kegiatan fisik ekstra serta telah pulih kembali

esok harinya menjelang tugas sehari-harinya lagi (Santosa Giriwijoyo, 2005:23). Orang dengan kondisi tingkat kebugaran jasmani yang baik dapat melakukan kegiatan sehari-hari dengan durasi yang relatif lebih lama bila dibandingkan dengan orang yang tingkat kebugaran jasmaninya rendah. Oleh karena itu, peningkatan kebugaran jasmani perlu ditargetkan sebagai penunjang aktivitas sehari-hari untuk mencapai kondisi yang ideal dalam hidupnya.

Kebugaran jasmani tergantung kepada dua komponen dasar, yaitu kebugaran organik (*organic fitness*) dan kebugaran dinamik (*dynamic fitness*). Kedua komponen itu sangat penting di dalam kebugaran jasmani secara keseluruhan dan interaksi keduanya itu yang menentukan tingkat kebugaran jasmani yang kita miliki (Junusul Hairy, 2010:1.16). Kebugaran organik diwariskan secara genetika dari kedua orang tua berdasar pada garis keturunan yang bersifat khusus sehingga sulit untuk mengubahnya. Sedangkan kebugaran dinamik dikategorikan menjadi dua yaitu kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan dan kebugaran yang berkaitan dengan keterampilan motorik. Ini menunjukkan bahwa kebugaran dinamik dapat dikembangkan dan ditingkatkan melalui aktivitas fisik.

Aktifitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi (Sutri, 2014:5). Aktivitas fisik yang dilakukan sebagai upaya peningkatan kebugaran jasmani diharapkan bisa menghasilkan progres yang signifikan. Ukuran keberhasilan dalam peningkatan kebugaran jasmani tidak bisa terlepas dari 3 konsep yang dinyatakan oleh Djoko Pekik (2004: 16-21) yaitu frekuensi latihan, intensitas latihan dan waktu atau durasi latihan. Frekuensi latihan yang dilakukan 3-5 kali dalam satu minggu dengan durasi 20-60 menit setiap latihan dapat meningkatkan kebugaran jasmani seseorang. Selain itu perlu memperhatikan intensitas latihan yang diterapkan dalam latihan peningkatan kebugaran, yaitu 60% - 90% DJM (Detak Jantung Maksimal). Penentuan intensitas latihan ini disesuaikan dengan tujuan dan jenis latihan. Sedangkan waktu atau lamanya berlatih untuk meningkatkan kebugaran serta program penurunan berat badan biasanya memerlukan waktu sekitar 20-60 menit.

Kebugaran jasmani menjadi salah satu aspek yang penting dalam kehidupan setiap orang agar dapat menyelesaikan pekerjaan maupun kegiatan sehari-harinya. Oleh karena itu, kebugaran jasmani juga sangat diperlukan bagi mahasiswa yang mendalami bidang keolahragaan. Mahasiswa program studi Pendidikan Jasmani merupakan mahasiswa yang bergelut di bidang olahraga dengan kapasitas 60% kuliah praktik. Kuliah praktik merupakan penerapan praktis keolahragaan yang berisi aktivitas fisik sesuai dengan mata kuliah cabang olahraga yang dipelajari. Dengan demikian kualitas aktivitas fisik yang dilakukan oleh mahasiswa pendidikan jasmani melebihi rata-rata mahasiswa pada umumnya.

Observasi yang dilakukan oleh peneliti pada saat perkuliahan praktik menunjukkan bahwa beberapa mahasiswa mengalami kelelahan, tidak semangat pada saat mengikuti perkuliahan dan memiliki kecenderungan untuk menghindari aktivitas berat yang diberikan oleh dosen selama

perkuliahan berlangsung. Selain itu, terdapat beberapa laporan dosen mata kuliah teori yang terjadwal setelah kuliah praktik bahwa mahasiswa mengantuk dan tidak bisa berkonsentrasi selama mengikuti kuliah teori. Hal ini menunjukkan beberapa indikator kurangnya tingkat kebugaran jasmani pada mahasiswa. Untuk bisa mengetahui tingkat kebugaran jasmani mahasiswa program studi Pendidikan Jasmani peneliti melaksanakan pengukuran melalui Tes Kebugaran Jasmani yang diharapkan bisa memberikan gambaran akan tingkat kebugaran mahasiswa.

## METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kuantitatif. Variabel dalam penelitian ini adalah tingkat kebugaran jasmani. Subyek dalam penelitian adalah mahasiswa program studi Pendidikan Jasmani Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan angkatan tahun 2019 yang berjumlah 19 orang. Pengumpulan data penelitian menggunakan instrumen tes lari 2,4 km. Analisis data yang dipakai untuk mengolah data dalam penelitian ini adalah analisis statistik deskriptif presentase.

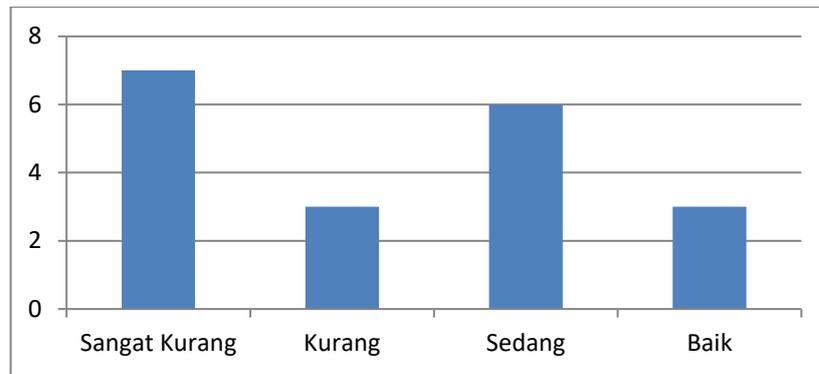
## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil deskripsi tingkat kebugaran jasmani mahasiswa program studi Pendidikan Jasmani yang telah dihitung menggunakan rumus analisis deskriptif presentase ditunjukkan pada table berikut:

Tabel 1. *Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani*

<i>Kategori</i>	<i>Frequency</i>	<i>Precent</i>	<i>Frequency Cumulative</i>	<i>Cumulative Precent</i>
<b>Sangat Kurang</b>	7	36.8	7	36.8
<b>Kurang</b>	3	15.8	10	52.6
<b>Sedang</b>	6	31.6	16	84.2
<b>Baik</b>	3	15.8	19	100
<b>Total</b>	19	10		

Tabel 1 menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani mahasiswa progam studi Pendidikan Jasmani berkategori sangat kurang sebanyak 7 orang (36,8%), berkategori kurang sebanyak 3 orang (15,8%), berkategori sedang sebanyak 6 orang (31,6%), dan berkategori baik sebanyak 3 orang (15,8%).



*Gambar 1.* Diagram tingkat kebugaran jasmani mahasiswa program studi Pendidikan Jasmani.

Gambar di atas menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani tiap-tiap mahasiswa program studi Pendidikan Jasmani tidak merata. Hal ini mencerminkan perbedaan masing-masing individu yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tidak sama antara satu dengan yang lain.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani menjadi acuan dalam peningkatan kebugaran jasmani. Mahasiswa perlu mengatur pola makan, istirahat serta aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur. Aktivitas fisik termasuk latihan ketahanan dan berjalan yang dapat meningkatkan fungsi kognitif (Muzamil et al., 2014: 203). Kebugaran jasmani merupakan derajat kualitas seseorang untuk bisa beraktivitas secara optimal tanpa mengalami masalah kesehatan serta kelelahan yang berlebihan sesuai dengan tugas atau profesinya masing-masing. Kebugaran jasmani menjadi suatu aspek yang penting dan harus dimiliki oleh mahasiswa program studi Pendidikan Jasmani. Hal ini dikarenakan banyaknya pembelajaran praktik berbagai cabang olahraga yang dilakukan oleh mahasiswa di program studi pendidikan jasmani. Mahasiswa yang memiliki kebugaran jasmani yang baik memiliki daya tangkap dan kemampuan mengikuti pembelajaran dengan lebih optimal.

Hasil yang diperoleh dari penelitian ini menunjukkan bahwa bahwa 50% lebih mahasiswa program studi Pendidikan Jasmani memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang. Ditinjau tingkat aktivitas fisik dalam mata kuliah praktik dan status mahasiswa yang berada pada program studi Pendidikan Jasmani, tentunya kondisi ini sangat memprihatinkan serta menjadi perhatian tersendiri. Kenyataan ini bisa menimbulkan suatu indikator yang menunjukkan bahwa mahasiswa program studi Pendidikan Jasmani kurang aktif dan kurang maksimal dalam melakukan latihan olahraga baik secara mandiri maupun secara terstruktur.

Latihan adalah upaya untuk meningkatkan kualitas fungsional organ- organ tubuh serta psikis pelakunya (Chan, 2012:2). Latihan olahraga yang bersifat aerobik menjadi bentuk latihan yang bisa meningkatkan kebugaran jasmani. Dengan latihan olahraga aerobik teratur, aliran darah menjadi lancar dan mempercepat pembuangan zat-zat sisa metabolisme sehingga pemulihan berlangsung dengan cepat, dan seseorang tidak akan mengalami kelelahan melaksanakan tugas, serta masih dapat melakukan aktivitas lainnya (Palar et al., 2015:320). Secara fisiologis latihan aerobik memiliki banyak

manfaat baik bagi jantung, paru-paru, dan elastisitas otot. Pada saat melakukan latihan terjadi peningkatan tuntutan oksigen sehingga volume jantung menjadi lebih besar dan elastisitas paru untuk mengembang dan mengempis bertambah. Pembuluh darah menjadi elatis sehingga darah yang menjadi media penghantar zat-zat makanan dan oksigen yang diperlukan oleh jaringan tubuh dapat menjalankan fungsinya dengan baik. Dengan sistem paru jantung (kardiovaskuler) yang baik, maka kebutuhan biologis tubuh pada waktu kerja akan lancar (Sigit Nugroho, 2007:8).

Mahasiswa perlu melakukan latihan olahraga yang teratur dan terstruktur. Latihan yang terstruktur berarti latihan yang dilakukan harus sesuai dengan prinsip-prinsip latihan. Prinsip-prinsip latihan meliputi prinsip sistematis, prinsip berkelanjutan (*continue*) dan prinsip beban berlebih (*overload*). Prinsip sistematis berarti latihan harus dikerjakan secara runtut, mulai dari pemanasan, inti, dan terakhir pendinginan. Prinsip berkelanjutan (*continue*) berarti latihan harus dilaksanakan secara berkelanjutan atau berkesinambungan dengan tetap memperhatikan frekuensi yang teratur. Prinsip beban berlebih (*overload*) berarti latihan harus mengalami penambahan beban di setiap jenjang latihan, di mulai dari beban yang paling ringan sampai beban yang paling berat. Hasil latihan tidak selalu positif dan optimal bila pembebanan tidak dilakukan dengan kaidah hukum dan prinsip latihan yang benar (Lumintuarso dalam Rubianto Hadi: 2007:53).

Latihan yang teratur adalah latihan yang sesuai dengan konsep FIT yang disampaikan oleh Irianto (2004: 17) yaitu Frekuensi, Intensitas dan Time (Durasi). Frekuensi latihan menyatakan jumlah ulangan latihan yang dilakukan dalam jangka waktu per minggu. Frekuensi latihan yang ideal dilakukan sebanyak 3-5 kali per minggu, berdasarkan pada prinsip latihan ada hari latihan berat dan ada hari latihan ringan (Dewi et al., 2018:41). Intensitas ditunjukkan dengan seberapa berat seseorang berlatih selama periode latihan. Besar kecilnya intensitas latihan disesuaikan dengan tujuan serta jenis latihannya. Intensitas untuk latihan kebugaran biasanya berkisar antara 60% hingga 90% DJM (Detak Jantung Maksimal). Time (durasi) merupakan lamanya latihan yang berbanding terbalik dengan intensitas latihan. Semakin berat intensitas latihan maka waktu yang dibutuhkan semakin singkat. Dibutuhkan waktu latihan sekitar 20 hingga 60 menit untuk meningkatkan kebugaran jasmani serta program penurunan berat badan.

Kebugaran jasmani sangat dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan olahraga. Semakin banyak olahraga dan latihan yang dilakukan seseorang, semakin tinggi tingkat kebugaran fisiknya. Ini karena aktivitas fisik, dan olahraga akan meningkatkan kemampuan tubuh untuk memanfaatkan oksigen sepenuhnya (Hardiansyah & Syampurma, 2017:26). Lebih terperinci Sharkey (2003:30) menyebutkan bahwa untuk memperoleh derajat kebugaran jasmani yang baik maka, seseorang harus menerapkan pola hidup sehat (*quality of life*), *quality of life* tersebut dijabarkan ke dalam tiga aspek yang harus dipenuhi, yaitu mengatur makanan, mengatur istirahat dan melakukan aktivitas (berolahraga).

Mengatur pola makan erat kaitannya dalam upaya menjaga kebugaran jasmani karena

makanan merupakan sumber energi yang diperlukan tubuh untuk menjalankan aktivitas sehari-hari. Asupan makanan yang dikonsumsi juga harus sehat dan memenuhi kebutuhan gizi tubuh agar proses tumbuh kembang dapat berjalan secara optimal. Kecukupan gizi sangat mendukung tersedianya energi yang cukup bagi tubuh seseorang.

Tubuh manusia tersusun dari sel, jaringan dan organ dalam tubuh yang memiliki kemampuan kerja yang tidak bisa dipaksa untuk bekerja secara terus menerus. Mengatur istirahat diperlukan manusia agar tubuh memiliki kesempatan *recovery* (pemulihan) dari segala aktivitas faal tubuh, sehingga tubuh dapat kembali bekerja dan melaksanakan aktivitas sehari-hari dengan baik. Istirahat diperlukan oleh tubuh untuk mengembalikan energi saat terjadi kelelahan. Waktu untuk istirahat yang diperlukan seseorang dalam sehari semalam kurang lebih 7 hingga 8 jam.

Penerapan pola makan yang teratur, istirahat yang cukup dan aktivitas olahraga yang dilakukan sesuai prinsip latihan serta takarannya dapat berpengaruh besar pada peningkatan kebugaran jasmani mahasiswa. Mahasiswa di bidang olahraga harus memiliki pengetahuan dan penerapan konsep kebugaran jasmani yang lebih baik lagi sehingga bisa mendapatkan tingkat kebugaran jasmani yang baik. Pada akhirnya setiap mahasiswa bidang olahraga khususnya program studi Pendidikan Jasmani harus memiliki kebugaran jasmani yang baik untuk mendukung aktivitas fisik yang tinggi di bidang olahraga.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan disimpulkan bahwa 47,4% tingkat kebugaran jasmani mahasiswa program studi Pendidikan Jasmani berkategori sedang-baik dan 52,6% mahasiswa berkategori kurang-sangat kurang. Dapat dikatakan bahwa lebih dari 50% mahasiswa program studi pendidikan jasmani memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang baik. Mahasiswa perlu mengatur pola makan, istirahat serta aktivitas olahraga yang dilakukan secara teratur. Program studi dianjurkan untuk mengadakan pemantauan dan peningkatan kebugaran jasmani bagi mahasiswa melalui program latihan dan evaluasi.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Chan, F. (2012). Strength Training (Latihan Kekuatan). *Cerdas Sifa*, 1(1), 1–8.
- Dewi, S., Damayanti, I., Fitri, M., & Ugelta, S. (2018). Pengembangan Media Video Latihan Olahraga Kesehatan Bagi Masyarakat Umum Berbasis Web. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 3(1), 40.
- Djoko Pekik. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta

- Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi. *Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi*, 7(1), 24–34.
- H.Y.S Santoso Giriwijoyo. (2005). *Ilmu Faal Olahraga Fungsi Tubuh Manusia Pada Olahraga Untuk Kesehatan Dan Untuk Prestasi*. Bandung: FPOK UPI
- Junusul Hairy. (2010). *Dasar-Dasar Kesehatan Olahraga*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Muzamil, M. S., Afriwardi, A., & Martini, R. D. (2014). Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Fisik dengan Fungsi Kognitif pada Usila di Kelurahan Jati Kecamatan Padang Timur. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 3(2), 202–205.
- Palar, C. M., Wongkar, D., & Ticoalu, S. H. R. (2015). Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia. *Jurnal E-Biomedik*, 3(1).
- Rubianto Hadi. (2007). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Semarang: CV Cipta Prima Nusantara
- Sharkey, Brian J. (2003). *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipata
- Sigit Nugroho. (2007). Pengaruh Latihan Sirkuit (Circuit Training) Terhadap Daya Tahan Aerobik (VO2 Max) Mahasiswa PKO Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga*, 1–16.
- Sutri. (2014). Hubungan Aktifitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani pada Remaja Puasa. *Pediatric Physical Therapy*, 22(1), 336–349.
- Zulki, E. (2016). Pengaruh Pembelajaran Permainan Bola Besar Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani. *Journal of Physical Education, Health and Sport*, 3(1), 44–49.