

SURVEI KEBUGARAN JASMANI MAHASISWA PRODI PENJAS SEMESTER III FKIP UNIVERSITAS MAJALENGKA TAHUN 2019/2020

Mohamad Sadikin^{1*}, Indra Prabowo², Didik Subhakti Prawira Raharja³

¹*SMP Tunas Pertiwi, Babakan, Ciwaringin, Kabupaten Cirebon, Jawa Barat, Indonesia, 45167*

^{2,3}*Universitas Majalengka, Jl. K. H. Abdul Halim No. 103, Majalengka, Jawa Barat, Indonesia, 45418*

**mohsadikin33@gmail.com*

ABSTRACT. The background of this research is the lack of movement or sports activities among students. The purpose of this study was to determine how much the level of physical fitness of the third semester students of the Physical Education Study Program FKIP Majalengka University 2019/2020. The method used in this research is descriptive method. The population in this study were 63 students from semester 3 A-C Physical Education Study Program, Majalengka University. The research sample was determined by incidental sampling. The research sample was 50 students. The instrument in this study was the bleep-test. To analyze the data obtained using relative frequency distribution analysis. Based on the results of the study, it shows that there is a difference between students who often do physical activity (sports) and those who rarely do physical activity (sports), the level of physical fitness is better for students who often exercise. Thus, physical activity greatly affects the physical fitness of the students themselves. Therefore, to get good fitness, students are required to be more diligent in doing physical activity (sports), so that they can move smoothly and not get sick easily.

Key word: Physical fitness; College student

ABSTRAK. Latar belakang penelitian ini adalah kurangnya aktivitas gerak atau olahraga di kalangan mahasiswa. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar tingkat kebugaran jasmani mahasiswa semester III prodi penjas FKIP Universitas Majalengka 2019/2020. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah 63 mahasiswa dari semester 3 A - C Prodi Pendidikan Jasmani Universitas Majalengka. Sampel penelitian ini ditentukan dengan Sampling *insidental*. Sampel penelitian sebanyak 50 mahasiswa. Instrumen dalam penelitian ini adalah *bleep-test*. Untuk menganalisis data yang diperoleh menggunakan analisis distribusi frekuensi relatif. Berdasarkan pada hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya perbedaan antara mahasiswa yang sering melakukan aktivitas fisik (olahraga) dengan yang jarang melakukan aktivitas fisik (olahraga), level kebugaran jasmaninya pun lebih baik mahasiswa yang sering berolahraga. Dengan demikian bahwa aktivitas fisik sangat mempengaruhi kebugaran jasmani mahasiswa itu sendiri. Maka dari itu juga mendapatkan kebugaran yang baik mahasiswa dituntut untuk lebih rajin melakukan aktivitas fisik (olahraga), agar bisa beraktivitas dengan lancar dan tidak mudah sakit.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani; Mahasiswa.

Pendahuluan

Olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh yang berulang-ulang yang ditunjukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Sedangkan (Badriah, 2009) Menjelaskan bahwa, sesuai dengan

tujuan yang ingin dicapai, olahraga bisa dapat diklasifikasikan menjadi beberapa, yaitu: 1) olahraga kesehatan (olahraga untuk mencapai derajat sehat), 2) olahraga pendidikan (olahraga untuk mencapai tujuan pendidikan), 3) olahraga prestasi (olahraga yang digunakan untuk mencapai prestasi pada cabang olahraga tertentu), 4) olahraga rekreasi (olahraga yang digunakan untuk mencapai tujuan kepuasan batiniah para pelakunya).

Mahasiswa merupakan generasi penerus bangsa yang perlu mendapatkan perhatian dan pengawasan yang serius. Kebugaran jasmani sangatlah penting fungsinya bagi mahasiswa terlebih lagi saat ia berada dalam aktivitas yang begitu padat. Pendidikan jasmani atau berolahraga pada diri seorang mahasiswa bukan lagi dilakukan dengan cara mengembangkan kemampuan fisik motoriknya tetapi sudah masuk dalam ranah naturalisasi melalui olahraga. Peningkatan kesegaran jasmani di lingkungan kampus perlu di perhatikan dan di bina guna menunjang tercapainya proses perkuliahan yang maksimal, agar bisa mengikuti perkuliahan dan berkonsentrasi terhadap mata kuliah, seorang mahasiswa tidak hanya perlu sehat, namun juga dituntut harus bugar atau segar kondisi jasmaninya. Sehat pada umumnya dimaknai sebagai kondisi tubuh bebas dari penyakit. Sedangkan menurut (Badriah, 2009) menjelaskan, normalnya proses fisiologis dalam tubuh, normalnya fungsi alat-alat tubuh, normalnya fungsi tubuh secara keseluruhan. Artinya jelas derajat sehat dideterminasikan pada suatu keadaan fungsi dan fisiologis tubuh secara normal dan seimbang. Bila fungsi alat dan fisiologisnya tidak sehat, maka seseorang dikatakan dalam keadaan “sakit”. Menurut (Badriah, 2009) menjelaskan oleh karena itu sehat dibagi menjadi dua yaitu: 1) Sehat statis artinya normalnya fungsi normalnya fungsi alat-alat tubuh pada waktu istirahat. 2) Sehat dinamis artinya normalnya fungsi alat-alat tubuh pada waktu melakukan aktivitas atau berolahraga. Menurut Sriraman (2010) menjelaskan, kemajuan teknologi dalam berbagai bidang menyebabkan seseorang mengurangi aktivitas fisiknya, sehingga menyebabkan penyakit kurang gerak atau sering disebut dengan hipokinetik.

Sedangkan menurut (Saefudin, 2017) menjelaskan bahwa, data hasil survai yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggaraan Jaringan Internet Indonesia pada tahun 2016 menunjukkan bahwa kalangan mahasiswa merupakan pengguna internet terbesar di Indonesia dengan 89,7%, dan urutan kedua pelajar dengan 69,85 namun akses terhadap laman pendidikan masih sangat kurang. Sebuah permasalahan yang perlu untuk disikapi oleh para pendidik dengan mengarahkan Mahasiswa/Peserta didik untuk lebih menggunakan internet dalam ranah pendidikan.

Sedangkan menurut Iskandar (2013) menjelaskan bahwa, mahasiswa penjaskes dalam kesehariannya dalam perkuliahan ada mata kuliah praktek dan teori, sehingga memerlukan kebugaran jasmani yang baik untuk mendukung aktivitasnya yang banyak melibatkan otot-otot besar dan menguras tenaga. Sedangkan menurut Sriramania (2010) menjelaskan, aktivitas sehari-hari mahasiswa yang sedang studi di perguruan tinggi pada umumnya lebih banyak dihabiskan di laboratorium dan duduk di bangku kuliah, sehingga mereka cenderung kurang gerak dan olahraga. Sumarsono (2017) menjelaskan, kemajuan teknologi memberikan dua hal yang saling bertolak belakang, yaitu efek positif dan negatif. Efek positif yang ditimbulkan dari dunia modern adalah semakin mudahnya pekerjaan yang ditunjang dari bantuan teknologi. Sedangkan efek negatifnya yang ditimbulkan menyebabkan manusia kurang gerak. Hal ini dapat menyebabkan manusia menjadi kurang bugar.

Berdasarkan dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa Pemanfaatan teknologi canggih berdampak pada sikap serta perilaku kurang aktif bergerak. Mahasiswa yang kekurangan gerak dalam waktu lama akan memiliki peluang lebih besar mengalami penyakit hipokinetik yang berdampak terhadap munculnya penyakit degeneratif seperti jantung koroner, diabetes, tekanan darah tinggi dan lain-lain". Padahal mahasiswa dituntut harus memiliki kesegaran jasmani yang baik karena setiap harinya mereka banyak disibukkan dengan aktivitas pendidikannya maupun diluar pendidikannya. Oleh sebab itu perlu dipahami oleh Dosen dikampus, mahasiswa perlu didorong dalam kegiatan diluar jam perkuliahan yang mengarah kepada aktivitas fisik di kampus pada perkuliahan olahraga guna meningkatkan kebugaran jasmani mahasiswa, agar setiap harinya ia dapat melakukan aktivitas atau kegiatan yang cukup padat tanpa merasa kelelahan berlebih dan tidak mudah sakit. Dari pengalaman penulis dan beberapa kesempatan yang peneliti liat dikampus mahasiswa ketika mereka melakukan perkuliahan praktik kemudian dilanjutkan perkuliahan di dalam kelas atau teori, mereka cenderung merasa kelalahan bisa dilihat dari perilaku mereka yang banyak yang menguap dan mengantuk. Padahal ketika mereka mengikuti perkuliahan di dalam maupun di luar ruangan mereka dituntut fokus supaya apa yang disampaikan oleh dosen dapat di terima dengan baik.

Metode Penelitian

Metode yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif menurut Sugiyono (2017) menjelaskan, penelitian deskriptif adalah penelitian yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi. Penelitian ini berupa kumpulan data yang nantinya dituangkan dalam bentuk laporan dan uraian untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani Mahasiswa semester III Prodi Pendidikan Jasmani FKIP Universitas Majalengka.

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 11-13 september 2019. Pelaksanaan *bleep test* disesuaikan dengan jadwal perkuliahan dilapangan. Tempat pengambilan data ini di luar kelas / di lapangan pada saat jam perkuliahan di Universitas Majalengka. Populasi yang ditunjukkan dalam penelitian ini adalah Mahasiswa semester III Prodi Pendidikan Jasmani FKIP Universitas Majalengka yang berjumlah 63 orang. Teknik yang digunakan dalam teknik pengambilan sampel untuk penelitian ini adalah dengan menggunakan *Sampling insidental*. Menurut Sugiyono (2017), *sampling insidental* adalah teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan / *insidental* bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sample, bila dipandang orang yang kebetulan cocok sebagai sumber data. Banyaknya sample dalam penelitian ini adalah 50. Terbagi menjadi tiga kelompok yaitu kelompok A = 17 Mahasiswa, kelompok B = 19 Mahasiswa dan kelompok C = 14 Mahasiswa.

Untuk merumuskan analisis deskriptif presentase ini menggunakan rumus distribusi frekuensi relatif. Menurut Siregar (2016) menjelaskan, distribusi frekuensi relatif adalah distribusi frekuensi yang dinilai frekuesinya tidak dinyatakan dalam bentuk angka mutlak, akan tetapi setiap kelasnya dinyatakan dalam bentuk presentase (%).

Hasil dan Pembahasan

Rekapitulasi analisis deskriptif data Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa semester III Prodi Pendidikan Jasmani FKIP Universitas Majalengka yang dijadikan sampel penelitian dapat dilihat pada Tabel dibawah ini.

Tabel 1. Rekapitulasi kebugaran jasmani mahasiswa semester III Prodi Pendidikan Jasmani Universitas Majalengka.

No	Interval Kelas	Frekuensi	Presentase (%)	Klasifikasi Kebugaran Jasmani
1	≥ 53	0	0	Baik Sekali (BS)
2	43 – 52	2	4	Baik (B)
3	34 – 42	16	32	Cukup (C)
4	25 – 33	32	64	Kurang (K)
5	≤ 25	0	0	Kurang Sekali (KS)
Jumlah		50	100	

Berdasarkan tabel 1, dapat dideskripsikan tentang tingkat kebugaran jasmani pada Mahasiswa semester III Prodi Pendidikan Jasmani FKIP Universitas Majalengka, yakni sebanyak 2 atau 4% mahasiswa dinyatakan memiliki tingkat kebugaran jasmani pada katagori baik, sebanyak 16 atau 32% mahasiswa dinyatakan memiliki tingkat kebugaran jasmani pada katagori cukup dan sebanyak 32 atau 64% mahasiswa dinyatakan memiliki tingkat kebugaran jasmani pada katagori kurang.

Kebugaran jasmani seseorang memegang peranan penting dalam kehidupan sehari-hari terutama untuk mendukung segala aktivitas yang dilakukan, baik itu dalam bekerja maupun kegiatan yang lain. Sasaran dan tujuan kebugaran jasmani akan selalu memiliki tingkat kebugaran jasmani yang berbeda, itu dikarenakan tingkat konsumsi rokok dan kebiasaan berolahraga yang berbeda. Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan dan bergerak.

Kebugaran jasmani yang dibutuhkan manusia untuk bergerak dan melakukan pekerjaan yang dilakukan. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan oleh seseorang berbeda misalnya karyawan dengan anggota TNI, berbeda pula dengan olahragawan, pelajar dan sebagainya. Kebugaran jasmani bagi pelajar atau mahasiswa sangat membantu untuk meningkatkan prestasi belajar, mahasiswa yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan berpengaruh dalam proses belajar sehingga menerima materi perkuliahan yang diberikan oleh dosen dengan cepat dan baik.

Kebugaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor yakni, faktor internal dan faktor eksternal. Yang dimaksud faktor internal adalah sesuatu yang sudah terdapat dalam tubuh seseorang yang bersifat menetap misalnya genetik, umur, jenis kelamin. Sedangkan faktor eksternal diantaranya aktivitas fisik, lingkungan dan

kebiasaan merokok. Kebugaran jasmani merupakan kebutuhan yang harus dimiliki bagi seseorang dalam melakukan menunjang aktivitas sehari-hari terlebih lagi bagi mahasiswa pendidikan jasmani guna menunjang aktivitas sehari-hatinya karena mahasiswa pendidikan jasmani memiliki perkuliahan praktik yang dilakukan diluar kelas dan perkuliahan umum yang dilakukan didalam kelas, ketika ia tidak memiliki kebugaran jasmani yang baik bukan tidak mungkin ia akan tidak fokus dalam perkuliahan dan mudah sakit.

Mahasiswa semester 3 umumnya berusia 20 - 22 tahun dengan umur yang masih muda seharusnya mereka memiliki tingkat kebugaran yang baik akan tetapi dalam memiliki kebugaran jasmani, seseorang dipengaruhi beberapa faktor contohnya rokok dan aktivitas fisik, disini bisa dilihat mahasiswa laki – laki banyak yang meroko padahal kandungan karbon monoksida berpengaruh dalam daya tahan, selain itu menurut penelitian parkins dan sexton, nikotin yang ada dalam rokok dapat memperbesar pengeluaran energi dan mengurangi nafsu makan. Kemudian aktivitas fisik, mahasiswa disini rata-rata tingkat ekonominya berada pada kisaran menengah kebawah, sehingga dengan kewajiban untuk membayar uang perkuliahan mereka disela libur perkuliahan mereka sambil mengajar. Sehingga ketika akan melakukan aktivitas fisik (olahraga) mereka tidak sempat.

Apabila diperhatikan dari latar belakang cabang olahraga mahasiswa dan kebiasaan berolahraga, dengan pola kebiasaan berolahraga hal ini merupakan dugaan awal bahwa nilai *bleep-test* yang sering melakukan aktivitas fisik atau olahraga akan lebih baik dari pada mahasiswa yang kurang gerak atau berolahraga merupakan hasil kontribusi dari pola kebiasaan tidak berolahraga secara teratur. Meski demikian masih perlu penelitian lanjutan untuk membuktikan hubungan tersebut.

Kesimpulan

Bisa ditarik kesimpulan bahwa tingkat kebugaran jasmani mahasiswa prodi penjas semester III masih ada yang memiliki tingkat kebugaran yang kurang, padahal mahasiswa Penjas harus mempunyai kebugaran jasmani yang baik guna menunjang aktivitas sehari-hari didalam perkuliahan maupun diluar perkuliahan contohnya mereka beda dengan program studi yang lain didalam penjas ada mata kuliah yang dilakukan dikelas dan praktek dilapangan ketika ia tidak memiliki kebugaran jasmani yang baik

tidak menutup kemungkinan ia akan tidak bisa mengikuti proses perkuliahan tidak baik ataupun tidak efektif contohnya mudah lelah, mengantuk dalam perkuliahan dan bisa jadi ia mudah terserang penyakit sehingga ia tidak bisa mengikuti perkuliahan dengan baik dan tertinggal dengan teman kuliahnya yang mempunyai tingkat kebugaran yang baik yang dapat mengikuti perkuliahan dengan serius dan efektif.

Daftar Pustaka

- Amri, R., & Hendrastomo, G. (2015). Dinamika Gerakan Kritis Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta. *Pendidikan Sosiologi*, 1-11.
- Amri, R., & Hendrastomo, G. (2015). Dinamika Gerakan Kritis Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta. *Pendidikan Sosiologi*, 1-11.
- Arifin, Z. (2018). Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmanu (SKJ) Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V Di Min Donomulyo Kabupaten Malang. *Journa Of Educationl* , 22-29.
- Arikunto, S. (2014). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Badriah, D. L. (2009). *Fisiologi Olahraga*. Bandung: Multazam.
- Badriah, D. L. (2012). *Metodelogi Penelitian Ilmu-ilmu Kesehatan*. Bandung: Multazam.
- Giriwijoyo, S., & Sidik, D. Z. (2012). *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)*. Bandung: Rosda.
- Heriansyah, M., Amiruddin, & Masri. (2017). Perbedaan Tingat Kebugaran Fisik Sebelum Kuliah Dan Setelah Kuliah Semester Satu. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Unsyiah*, 259-272.
- Iskandar. (2014). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Baru Penjaskes Stkip Pgri Pontianak Tahun 2013. 15-26.
- Kusumah, I. (2007). *Risalah Pergeraan Mahasiswa*. Bandung: Indydec Press.
- Muspita, Kamaruddin, & Fernando, R. (2015). Profil Kebgaran Jasmanu Mahasiswa Penjaskesrek Semester 1 Fkip Uir Tahun 2015/2016. 70-78.
- Nurhasan & Hasanudin, C. (2007). *Tes Dan Pengukuran Keolahraagaan*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Papilaya, J. O., & Huliselan, N. (2016). Identifikasu Gaya Belajar Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Undip*, 56-63.
- Saifuddin, M. F. (2017). E-learning Dalam Persepsi Mahasiswa. 102-109.
- Siregar, S. (2016). *Stastika Deskriptif Untuk Penelitian ilengkapi Perhitungan Manual Dan Apikasu SPSS Versi 17*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sriramania, N. (2010). Profil Kebugaran Jasmani Mahasiswa SBM-ITB Angkatan 2007/2008 Dan Hubungannya Dengan Indeks Prestasi. 1-6.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kauantitatif, Kualitatif, Dan R & D* . Bandung: Alfabeta.
- Sumarsono, A. (2017). Perbedaan Kebugaran Kardiorespirasi Mahasiswa Jurusan Penjaskesrek Tahun 2013 Dan Tahun 2016 Universitas Musamus. *Jurnal Magistra*, 015-025.



Tim Penyusun. (2008). *Kamus Bahasa Indonesia*. Jakarta: Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional.

Wiarso, G. (2013). *Fisiologi Dan Olah Raga*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Winata, R. A. (2018). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas Di Sekolah Dasar Negeri 11 Regang Agung Dan Sekolah Dasar Negeri 40 Percontohan Pangkalan Balai Kabupaten Banyuasin 3 Kecamatan Banyuasin. *Jurnal PGSD Musi*, 51-65.