

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI (*THE PHYSICAL FITNESS*)
MAHASISWA PENJASKESREK ANGKATAN 2016-2017
STKIP BINA BANGSA GETSEMPENA
BANDA ACEH**

Irfandi¹ dan Zikrurrahmat²

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran Jasmani Mahasiswa Penjaskesrek Angkatan 2016 – 2017 STKIP BBG. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Mahasiswa Penjaskesrek Angkatan 2016 – 2017 STKIP BBG. Sedangkan sampel yang terwakili adalah seluruh Mahasiswa Penjaskesrek Angkatan 2016 – 2017 STKIP BBG. sebanyak 85 orang dengan menggunakan tes Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Hasil pengolahan data menunjukan rata-rata tingkat kebugaran jasmani bervariasi. Jadi gambaran keseluruhan tingkat kebugaran jasmani Mahasiswa Penjaskesrek Angkatan 2016 – 2017 STKIP BBG bahwa 17 orang berada pada kategori tingkat baik sekali atau 20%, 18 orang berada pada kategori tingkat baik atau 22%, 16 orang berada pada kategori sedang atau 19%, 14 orang berada pada kategori kurang atau 17%, 20 orang berada pada kategori sangat kurang atau 24%. Jadi kesimpulan pada penelitian tentang tingkat kebugaran jasmani Mahasiswa Penjaskesrek Angkatan 2016 – 2017 STKIP BBG sangat bervariasi, ada yang baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali.

Kata Kunci : *Kebugaran Jasmani*

¹ Irfandi, Dosen Penjaskesrek STKIP Bina Bangsa Getsempena. Email: Irfandi.husein@gmail.com

² Zikrurrahmat, Dosen Penjaskesrek STKIP Bina Bangsa Getsempena. Email: zikrurrahmat@stkipgetsempena.ac.id

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan (Muhajir 2: 2004). Sedangkan menurut Direktorat Jendral olahraga dari pemuda dalam seminar tanggal 16 – 20 – Maret 1971 di Jakarta bahwa kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Menurut R.S Hadi Sanjaya (1993: 1) Kebugaran Jasmani atau dalam bahasa inggrisnya *physical fitness* adalah kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan berat sehari-hari dengan mudah tanpa rasa lelah dan mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang atau untuk keperluan yang sewaktu-waktu dapat digunakan. Menurut Djoko Pekik Irianto (2000: 2) Kebugaran fisik (*physical fitness*) kemampuan seseorang untuk melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Kebugaran Jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas sehari-hari dengan penuh kesungguhan dan tanggung jawab, tanpa memiliki rasa lelah dan penuh kesungguhan untuk menikmati penggunaan waktu luang dan menghadapi berbagai bahaya dimasa mendatang (Muhammad Ichsan, 1988: 52).

Jika kondisi ini terus berlangsung, akan sangat mungkin prestasi belajar siswa akan mengalami penurunan.

Mahasiswa Penjaskesrek Angkatan 2016 – 2017 STKIP BBG dengan jumlah guru 16 orang (diambil sebagai sampel), Siswa 85 Orang dan memiliki 10 ruangan, dua aula, satu ruangan perpustakaan, satu ruang kantor. satu buah gudang, satu ruang mushala, dan mempunyai tiga kelas, disekolah ini siswa di tuntut harus bisa tahfis Qur'an.

STKIP BBG sebagai salah satu lembaga pendidikan swasta yang memiliki visi unggul dalam prestasi baik dalam pendidikan agama maupun pendidikan umum, mempunyai keunikan tersendiri dalam upaya meningkatkan prestasi belajar siswa. Hal ini berpedoman pada semboyan yaitu didalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat. Di harapkan dalam tubuh yang sehat siswa memiliki fikiran yang sehat pula sehingga dapat berprestasi secara optimal.

Peneliti memilih Mahasiswa Penjaskesrek Angkatan 2016 – 2017 STKIP BBG. sebagai tempat penelitian karena peneliti tertarik untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani Mahasiswa Penjaskesrek Angkatan 2016 – 2017 STKIP BBG, karena siswa putra dan putri sama - sama mendapat pelajaran kegiatan – kegiatan ekstra kurikuler di sekolah. Di samping itu pada setiap minggu sekali diadakan ekstrakurikuler seperti silat, voli, futsal dan kegiatan-kegiatan lain untuk menjaga serta memelihara kebugaran jasmani mereka. Karena tingkat kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor internal fisiologi yang turut berperan dalam peningkatan

prestasi belajar, dan juga menjadi salah satu diantara lain dari proses belajar mengajar mata pelajaran pendidikan penjas di sekolah. Dilihat dari latar belakang masalah di atas, peneliti sangat tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan judul **“Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Penjaskesrek Angkatan 2016 – 2017 STKIP BBG”**.

1. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat di rumuskan masalah sebagai berikut: “Bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani Mahasiswa Penjaskesrek Angkatan 2016 – 2017 STKIP BBG.

2. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah: Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada Mahasiswa Penjaskesrek Angkatan 2016 – 2017 STKIP BBG.

KAJIAN PUSTAKA

1. Pengertian Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktifitas fisik dalam waktu yang relatif lama, yang dilakukan secara efisien, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Menurut Wahjoedi (2000 : 58) kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari – hari dengan giat, tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta sisa energy yang masih tersisa, masih mampu menikmati waktu luang dan menghadapi hal - hal darurat yang tak terduga sebelumnya.

2. Komponen–Komponen Kebugaran Jasmani

Seseorang yang merasa sehat belum tentu bugar, sebab untuk dapat mengerjakan tugas sehari - hari seseorang tidak hanya dituntut bebas dari penyakit saja, tetapi juga dituntut memiliki kebugaran dinamis. Ada beberapa komponen kebugaran jasmani dan itu sangat penting untuk diketahui karena komponen-komponen tersebut merupakan penentu baik buruknya tingkat kebugaran jasmani seseorang.

3. Koordinasi (Coordination)

Menurut Hinson dalam Ginanjar Kurniawan (2004: 12), bahwa komponen kebugaran jasmani dibagi atas kebugaran gerak dan kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan. Komponen-komponen kebugaran itu sendiri adalah kualitas atau kemampuan untuk membentuk kebugaran.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas maka penulis menyimpulkan bahwa komponen kebugaran jasmani merupakan satu kesatuan dan satu dengan yang lain dan masing-masing komponen memiliki ciri-ciri dan fungsi pokok dan berpengaruh pada kebugaran jasmani seseorang.

Komponen kebugaran jasmani adalah unsur-unsur yang dimiliki oleh jasmani dan mampu berfungsi dengan baik untuk menuju kondisi jasmani yang baik pula. Komponen tersebut bersifat saling melengkapi. Secara garis besar ada 4 komponen terpenting yang minimal dapat meningkatkan kebugaran jasmani yaitu daya tahan kardiorespirasi, daya tahan otot dan fleksibilitas. Penjelasan 4 komponen sebagai berikut:

4. Daya Tahan Kardiorespirasi

Daya tahan jantung paru adalah kapasitas sistem jantung paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktifitas sehari-hari dalam waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 4), daya tahan paru jantung adalah kemampuan fungsional paru jantung menyuplai oksigen untuk kerja otot dalam waktu lama. Sedangkan Mochamad Sajoto (1988: 44) daya tahan kardiorespirasi adalah keadaan dimana jantung seseorang mampu bekerja dengan mengatasi beban berat selama suatu kerja tertentu. Begitu pula Sadoso

Jadi dari beberapa pendapat diatas dapat diambil kesimpulan bahwa keadaan jantung paru seseorang mampu melaksanakan kegiatan maupun pekerjaan dengan mengatasi beban berat dalam waktu yang lama.

5. Daya Tahan Otot

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 4), daya tahan otot adalah kemampuan sekelompok otot melakukan serangkaian kerja dalam waktu lama.

6. Kekuatan Otot

Menurut Iskandar Adisaputra (1999: 5-6), secara fisiologis, kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban. Secara mekanis kekuatan otot didefinisikan sebagai gaya (*force*) yang dapat dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot dalam satu kontraksi maksimal.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat penulis simpulkan bahwa kekuatan otot merupakan kemampuan sejumlah otot untuk menggunakan kekuatan terhadap suatu rangsang, dan disini dikenal istilah *power* yang menunjukkan kemampuan otot untuk menghasilkan tenaga eksplosif.

7. Kelentukan

Menurut Iskandar Adisaputra (1999: 6), fleksibilitas adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal.

Dalam kehidupan sehari – hari, kondisi kebugaran jasmani ini menggambarkan keadaan siswa mampu melakukan aktivitas belajar mulai pagi sampai siang hari atau siang sampai sore hari. Dengan kondisi seperti ini anak – anak sanggup untuk melakukan aktivitas fisik lainnya seperti jalan – jalan, olahraga dan kegiatan mengisi waktu luang lainnya. Jadi manfaat kebugaran jasmani adalah untuk meringankan tugas fisik dalam melakukan aktivitas sehari – hari sehingga tidak mengalami kelelahan yang berarti.

Berdasarkan pendapat dan uraian diatas penulis dapat menyimpulkan bahwa fleksibilitas merupakan kelentukan gerak dari persendian tubuh melalui gerak yang luas jangkauannya tergantung pada pengaturan tendo, ligamenta, jaringan penghubung dan otot – otot. Fleksibilitas bagi siswa sangat penting dimiliki terutama untuk kegiatan dalam olah raga, karena olah raga bagi mereka tidak semata – mata dapat bergerak cepat dan kuat, tetapi harus juga lincah dan dapat mengubah arah dengan cepat dan kuat (kelincahan).

METODE PENELITIAN

1. Jenis Dan Pendekatan Penelitian

Penelitian kualitatif adalah suatu pendekatan yang juga disebut pendekatan investigasi karena biasanya peneliti mengumpulkan data dengan cara bertatap muka langsung dan berinteraksi dengan orang-orang di tempat penelitian (Mc. Millan & Schumacher, 2003). Furchan (2004: 447) menjelaskan bahwa penelitian deskriptif adalah penelitian yang dirancang untuk

memperoleh informasi tentang status suatu gejala saat penelitian dilakukan.

2. Populasi dan Sampel Penelitian

Arikunto (1986: 9) populasi adalah keseluruhan sabyek penelitian. Sejalan dengan penelitian tersebut, maka populasi dalam pengertian ini adalah siswa putra dan putri Mahasiswa Penjaskesrek STKIP BBG Angkatan 2015/2016 yang berjumlah 85 siswa.

Tabel jumlah siswa (TU; 2014: 2)

No	Kelas	Jumlah	Keterangan
1	VII	30	
2	VIII	28	
3	XI	27	
	Jumlah	85	

Untuk menentukan besar jumlah sampel yang akan di ambil, penulis menggunakan pendapat Arikunto (1986:10) yang mengemukakan bahwa :

Apabila subjeknya kurang dari 100 maka lebih baik diambil seluruhnya selanjutnya bila subjek lebih dari 100 dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% dari populasi sehingga dalam teknik pengambilan sampel terpenuhi. Dalam hal ini karena jumlah populasi kurang dari 100 siswa, maka penulis mengambil sampel dalam penilitian ini total sanpling adalah seluruh Mahasiswa Penjaskesrek STKIP BBG Angkatan 2015/2016.

3. Instrumen Penelitian

Adapun instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran

Jasmani Indonesia (TKJI). lokakarya kesegaran jasmani yang dilaksanakan pada tahun 1984 “Tes Kesegaran Jasmani Indonesia “ (TKJI) telah disepakati dan ditetapkan menjadi instrumen / alat tes yang berlaku di seluruh wilayah Indonesia karena TKJI disusun dan disesuaikan dengan kondisi anak Indonesia. TKJI dibagi dalam 4 kelompok usia, yaitu : 6-9 tahun, 10-12 tahun, 13-15 tahun, dan 16-19 tahun. Akan tetapi pada handout ini akan dibahas TKJI pada kelompok usia 13-15 tahun dan 16-19 tahun.

4. Metode Pengumpulan Data

Untuk mendapatkan data yang relevan dan valid, guna menjawab permasalahan yang diajukan dalam penelitian ini penulis menggunakan beberapa

metode tes pengukuran Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI).

Tes adalah serentetan pertanyaan atau latihan atau alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, intelegensi, kemampuan atau bakat yang di miliki oleh individu atau kelompok. Dalam penelitian ini akan di gunakan tes kebugaran jasmani Depdiknas 1999. Metode ini di gunakan untuk mencari data tentang tingkat kebugaran jasmani siswa. Tes kebugaran jasmani Indonesia untuk anak 13 – 15 tahun putra – putri. Terdiri dari 5 butir tes yaitu :

5. Teknik Pengolahan Data

Teknik pengolahan data dilakukan untuk mengetahui sejauh mana kebugaran jasmani pada

Siswa Putera dan putri Mahasiswa Penjaskesrek STKIP BBG Angkatan 2015/2016, maka setelah data yang telah diperoleh dari pengumpulan data dilapangan, lalu diolah dengan menghitung semua jumlah kemampuan setiap item tes.

a. Menghitung Nilai Rata-Rata (Mean)

Mean menghitung nilai rata-rata dengan menggunakan rumus yang telah dikemukakan oleh sudjana (2005: 94) adalah sebagai berikut :

$$X = \frac{\sum X}{N}$$

Keterangan :

X = Nilai rata-rata yang dihitung

$\sum x$ = Jumlah skor X

N = Jumlah sampel penelitian

b. Menghitung presentasi digunakan rumus yang di oleh Hadi (1992:67)

$$p = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan :

P = Presentase

F = Frekuensi

N = Jumlah

100% = Bilangan tetap

HASIL PENELITIAN DAN

PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian

Dari keseluruhan pelaksanaan penelitian tes Kesegaran Jasmani, yaitu Tes lari 50 meter, Tes Pull Up, Tes Sit Up, Tes Vertikal Jump dan Tes lari 1000 meter yang pada akhir dapat diperoleh data dalam bentuk kuantitatif berupa skor yang menghasilkan angka taraf Kesegaran Jasmani pada Mahasiswa Penjaskesrek STKIP BBG Angkatan 2015/2016, adapun data-data tersebut selanjutnya ditabulasi ke dalam tabel data kuantitatif sebagai berikut.

2. Analisis Rata-rata Hasil Penelitian

Selanjutnya untuk menghitung nilai rata-rata tingkat kebugaran jasmani Mahasiswa Penjaskesrek STKIP BBG Angkatan 2015/2016, yaitu dengan menggunakan rumus rata-rata yang dikemukakan Hadi (1983: 37)

$$\begin{aligned} M &= \frac{\sum X}{n} \\ &= \frac{21245}{85} \\ &= 249 \end{aligned}$$

Dari hasil analisis diatas, dapat dikemukakan bahwa nilai rata-rata tingkat kebugaran jasmani Mahasiswa Penjaskesrek STKIP BBG Angkatan 2015/2016, adalah

21242 atau berada pada tingkat kategori Sedang.

3. Analisis Persentase

Untuk mencari prosentase dari pengukuran tingkat kebugaran jasmani Mahasiswa Penjaskesrek STKIP BBG Angkatan 2015/2016, maka digunakan formula yang dikemukakan oleh Hadi (1989: 229) yaitu :

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

Baik Sekali $= \frac{17}{85} \times 100\%$
 $= 20\%$

Baik $= \frac{18}{85} \times 100\%$
 $= 22\%$

Sedang $= \frac{16}{85} \times 100\%$
 $= 19\%$

Kurang $= \frac{14}{85} \times 100\%$
 $= 17\%$

Sangat kurang $= \frac{20}{85} \times 100\%$
 $= 24\%$

Dari analisis data diatas dapat dikemukakan bahwa gambaran keseluruhan tingkat kebugaran jasmani siswa Mahasiswa Penjaskesrek STKIP BBG Angkatan 2015/2016, berjumlah 17 orang memiliki kebugaran jasmani pada tingkat kategori **baik sekali** atau 20%, 18 orang mempunyai kategori tingkat kebugaran jasmani **baik** atau 22%, 16 orang mempunyai tingkat kebugaran jasmani **sedang** atau 19%, 14 orang mempunyai tingkat kebugaran jasmani pada kategori **kurang** atau 17% dan. 20 orang mempunyai tingkat kebugaran jasmani pada kategori **Sangat kurang** atau 24%.

Gambaran persentase tingkat kebugaran jasmani siswa Mahasiswa Penjaskesrek STKIP BBG Angkatan 2015/2016, dapat dilihat dalam tabel berikut ini:

Tabel 4.5. Kategori dalam Prosentase Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Penjaskesrek STKIP BBG Angkatan 2015/2016.

No	Kategori	Jumlah	Prosentase
1.	Baik Sekali	17 orang	20%
2.	Baik	18orang	22%
3.	Sedang	16 orang	19%
4	Kurang	19 orang	17%
5.	Sangat Kurang	20 orang	24%

4. Pembahasan Penelitian

Dari hasil penelitian pada 05 april 2014 dapat diketahui tingkat kebugaran jasmani Mahasiswa Penjaskesrek STKIP BBG Angkatan 2015/2016, dilihat dari tingkat analisis nilai rata-rata hasil tingkat

kebugaran jasmani Mahasiswa Penjaskesrek STKIP BBG Angkatan 2015/2016, pada katagori sedang dengan jumlah nilai rata-rata hasil 249.

Berdasarkan hasil pengukuran tes kesegaran jasmani di lapangan dan analisis

data menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani Mahasiswa Penjaskesrek STKIP BBG Angkatan 2015/2016, diperoleh nilai bervariasi yaitu tingkat kebugaran jasmani yang sangat baik 17 Orang dipersentasekan 20%, sedangkan tingkat kebugaran jasmani yang baik 18 Orang dipersentasekan 22%, Untuk tingkat kebugaran jasmani sedang 16 Orang dipersentasekan 19% Untuk tingkat kebugaran jasmani Kurang 14 Orang dipersentasekan 17%, dan sangat kurang 20 Orang dipersentasekan 24%.

PENUTUP

1. Kesimpulan

Berdasarkan pada hasil penelitian dan pengolahan data, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani Mahasiswa Penjaskesrek STKIP BBG Angkatan 2015/2016, diperoleh nilai bervariasi yaitu tingkat kebugaran jasmani yang sangat baik 17 Orang dipersentasekan 20%, sedangkan tingkat kebugaran jasmani yang baik 18 Orang dipersentasekan 22%, Untuk tingkat kebugaran jasmani sedang 16 Orang dipersentasekan 19%. Untuk tingkat kebugaran jasmani Kurang 14 Orang dipersentasekan 17%, dan sangat kurang 20 Orang dipersentasekan 24%.

2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang penulis lakukan, maka penulis menyarankan sebagai berikut:

- a. Bahwa tingkat kesegaran tubuh yang baik akan dapat mempengaruhi kemampuan aktivitas seseorang tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Untuk itu kepada kepala sekolah,

dewan guru, dan orang tua dapat memperhatikan dan mendorong meningkatkan kesegaran jasmani para siswa sehingga menjadi siswa yang lebih aktif, kreatif dan bersemangat dalam belajar, yang sehat jasmani dan rohani untuk dapat berkarya dalam ilmu pengetahuan dan keterampilan, dapat membangun dirinya sendiri, orang lain dan masyarakat umumnya.

- b. Diharapkan kepada berbagai pihak yang bertanggung jawab terhadap pembina para siswa dapat kiranya memberikan perhatian lebih dalam berolahraga, makanan bergizi, dan kehidupan hidup sehat yang dapat meningkatkan kesegaran jasmani.
- c. Hasil penelitian ini diharapkan menjadi pedoman untuk masa-masa yang akan datang bagi para pembina pendidikan yang ingin meningkatkan tingkat kesegaran jasmani siswanya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimin, (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Departemen P&K Dirjen Dikti. *Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan dan Tenaga Kependidikan*. Jakarta.
- Depdiknas, (2004). *Ketahuilah Tingkat Kebugaran Jasmani Anda*. Yogyakarta : Lukman offset
- Djoko Pekik Irianto. (2000). *Panduan Latihan Kebugaran yang Efektif dan Aman*. Yogyakarta: Lukman offset.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Upaya Meningkatkan Derajat Kebugaran Jasmani Dan Kesehatan*. Yogyakarta: Lukman offset.
- Ekos kokasi. (2006). *Olagraga Tehnik dan Program Latihan*. Jakarta:
- M.Sajoto. (1995). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- mochamad sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Mochamad sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Moeloek,. (1984). *Kesehatan dan Olahraga. Jakatta_* : Fakultas Kedokteran. Universitas Indonesia. Nasution.
- Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek*. Jakarta: Erlangga.