

SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI MAHASISWA PENJASKESREK STKIP BINA BANGSA GETSEMPENA

Didi Yudha Pranata¹

¹STKIP Bina Bangsa Getsempena

e-mail: didiyudha2@gmail.com

Abstrak

Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan berat sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang atau untuk keperluan yang sewaktu-waktu dapat digunakan. Tujuan penelitian ini yaitu Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani mahasiswa penjaskesrek STKIP BBG. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Sampel dalam penelitian ini 20 mahasiswa penjaskesrek. Instrument yang dipergunakan dalam penelitian ini yaitu tes TKJI. Berdasarkan hasil penelitian di peroleh tingkat kesegaran jasmani mahasiswa penjaskesrek semester III rombel B STKIP BBG yaitu kategori baik terdapat 6 mahasiswa (30%), dan untuk kategori sedang terdapat 11 mahasiswa (55%), untuk kategori kurang terdapat 2 mahasiswa (10%), serta untuk kategori kurang sekali terdapat 1 mahasiswa (5%). Kesimpulan dalam penelitian ini bahwa tingkat kesegaran jasmani mahasiswa penjaskesrek semester III STKIP BBG masih dalam kategori sedang, hal ini dikarenakan mahasiswa belum sadar betapa pentingnya menerapkan pola hidup sehat dengan memperhatikan pola makan yang teratur, gizi makanan yang dimakan setiap harinya, istirahat yang teratur, olahraga yang teratur dan rutin.

Kata Kunci: kesegaran jasmani, mahasiswa penjaskesrek

Abstract

The purpose of physical fitness ability is to help the students in order to ease them in completing their daily activities and can save their energy in enjoying the quality time. The aim of this research is to know the level of student's physical fitness of Penjaskesrek at STKIP BBG. The descriptive of quantitative methodology was applied in this research with took 20 students as the sample. While the instrument of this research is TKJI (The Physical Fitness Test of Indonesia). Based on the research finding, it was found that 6 (30%) students in good level, 11 (55%) students in average level and only 2 (10%) students who were in low level of physical fitness. In summary, the level of physical fitness of Penjaskesrek students at STKIP BBG for the third Semester is in average category, because some of the students did not realize about the advantage of healthy life.

Kyword: physical fitness, penjaskesrek student's

PENDAHULUAN

Kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan giat, mudah, efisien, dan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, serta dengan cadangan energi yang tersisa masih mampu menikmati waktu luangnya dan menghadapi hal-hal yang tidak terduga (Wahjoedi, 2001: 58-59). *Physical fitness* menurut Irianto (2004:2) ialah kemampuan seseorang melakukan

kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya.

Irianto (2004:2-3) menambahkan bahwa kesegaran dibagi menjadi 3 kelompok yaitu:

- 1) Kesegaran *statis*, keadaan seseorang yang bebas dari penyakit dan cacat atau disebut sehat.

- 2) Kesegaran *dinamis*, kemampuan seseorang untuk bekerja secara efisien yang tidak memerlukan keterampilan khusus, misalnya berjalan, berlari, melompat.
- 3) Kesegaran *motoris*, kemampuan seseorang bekerja secara efisien yang memerlukan keterampilan khusus, contoh: seorang pemain sepak bola dituntut berlari cepat sambil menggiring bola, pemain bola voli harus dapat melompat sambil memutar badan untuk melakukan smash.

Secara umum Utomo (2008:60) menyatakan bahwa kesegaran adalah kesegaran fisik yaitu kemampuan seseorang dalam melakukan kegiatan kerja sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih dapat melakukan kegiatan lainnya. Sehingga segar disebutkan sebagai keadaan dimana seseorang benar-benar siap melakukan kerja secara optimal tanpa terjadi kelelahan yang berlebihan.

Demi menjaga tingkat kesegaran jasmani warganya, pemerintahpun sudah mengambil peran untuk hal tersebut salah satunya yaitu dengan memasukkan mata pelajaran pendidikan jasmani yang sekarang lebih di kenal dengan mata pelajaran PJOK (Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan) pada setiap jenjang pendidikan yaitu SD, SMP, SMA hingga perguruan tinggi. Namun pada jenjang perguruan tinggi berbeda dengan jenjang SD,SMP dan SMA yang memasukan PJOK sebagai salah satu mata pelajaran. Pada perguruan tinggi, pemerintah sudah mendesainnya dalam bentuk Fakultas ataupun program studi yaitu Fakultas Ilmu keolahragaan dan Program studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi

serta ada beberapa lagi prodi yang terkait dengan olahraga.

Seperti halnya Prodi Penjaskesrek STKIP BBG, Prodi penjaskesrek STKIP BBG memiliki dua jenis mata kuliah yaitu mata kuliah teori dan praktek. Kegiatan mata kuliah teori pada umumnya dilakukan di dalam ruang kelas sedangkan mata kuliah praktek di laksanakan di luar ruangan dan jika di rata-ratakan setiap semester mahasiswa harus mengambil mata kuliah praktek sebanyak 8 SKS dan prodi penjaskesrek STKIP BBG juga memiliki unit kegiatan mahasiswa (UKM) di bidang olahraga, setiap mahasiswa wajib mengikuti kegiatan tersebut. Adapun cabang olahraga yang tergabung dalam UKM olahraga tersebut yaitu atletik, sepakbola, futsal, bolavoli, karate, pencak silat, senam SKJ, Tarung Derajat, Muathay, Petanque, Bulutangkis, tenis meja, dan takraw.

Dengan kata lain prodi penjaskesrek STKIP BBG telah memfasilitasi mahasiswanya dalam hal olahraga, baik di dalam jam perkuliahan ataupun diluar jam perkuliahan, hal ini berarti setiap semester mahasiswa penjaskesrek melakukan kegiatan olahraga secara rutin.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani (irianto, 2004: 7-9) yaitu dari asupan makanan, waktu istirahat dan olahraga. Dan ada empat faktor yang dapat mempengaruhi kesegaran jasmani (Roji, 2004:97) yaitu sebagai berikut; 1) Masalah kesehatan, seperti keadaan kesehatan, penyakit menahun. 2) Masalah gizi, seperti kurang protein, kalori, gizi rendah, dan gizi yang tidak memadai. 3) Masalah latihan fisik, seperti usia mulai latihan, frekuensi latihan perminggu, intensitas latihan dan volume latihan. 4) Masalah faktor keturunan, seperti antropometri dan kelainan bawaan.

Berdasarkan hal tersebut di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang kesegaran jasmani mahasiswa penjaskesrek STKIP BBG tahun ajaran 2017/2018. Berdasarkan latarbelakang masalah diatas, maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini yaitu : 1) Bagaimana tingkat kesegaran jasmani mahasiswa penjaskesrek STKIP BBG Tahun Ajaran 2017/2018? 2) Faktor apa saja yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani mahasiswa penjaskesrek STKIP BBG Tahun Ajaran 2017/2018? Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu 1) Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani mahasiswa penjaskesrek STKIP BBG Tahun Ajaran 2017/2018. 2) Untuk mengetahui faktor apa saja yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani mahasiswa

penjaskesrek STKIP BBG Tahun Ajaran 2017/2018.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survey tes, sebab menurut Arikunto (2002:90) bahwa survey adalah merupakan bagian dari studi deskriptif yang bertujuan untuk mencari kedudukan atau status, fenomena (gejala) dan menemukan kesamaan status dengan cara membandingkannya dengan standart yang sudah ditentukan. Instrument dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) yaitu sebagai berikut: tes lari 60 meter, gantung angkat tubuh, baring duduk, lancet tegak dan lari 1200 meter (Amir,2010:87-95).

Norma tes yang di pakai dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

Tabel 1. Norma Tes Kesegaran Jasmani untuk Putra

Lari 60 meter	Gantung angkat tubuh	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1200 meter	Nilai
s.d - 7,2"	19- keatas	41-keatas	73-keatas	s.d-3'14"	5
7,3"-8,3"	14-18	30-40	60-72	3'15"-4'25"	4
8,4"-9,6"	9-13	21-29	50-59	4'26"-5'12"	3
9,7"-11,0"	5-8	10-20	39-49	5'13"-6'33"	2
11,1" sdt	0-4	0-9	38 dst	6'34" dst	1

(sumber: Amir, 2010:95)

Tabel 2. Norma Tes Kesegaran Jasmani untuk Putri

Lari 60 meter	Gantung angkat tubuh	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1200 meter	Nilai
s.d - 8,4"	41" keatas	28 keatas	50 keatas	s.d 3'52"	5
8,5"-9,8"	22"-40"	20-28	39-49	3'53"-4'56"	4
9,9"-11,4"	10"-21"	10-19	31-38	4'57"-5'58"	3
11,5"-13,4"	3"-9"	3-9	23-30	5'59"-7'23"	2
13,5" sdt	0"-2"	0-2	22 dst	7'24" dst	1

(sumber: Amir, 2010:96)

Tingkat kesegaran jasmani ditentukan setelah melihat hasil Tes

Kesegaran Jasmani Indonesia kemudian data dikonversikan dalam tabel 3, standar

norma kesegaran jasmani Indonesia berikut ini:

Tabel 3. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi Kesegaran Jasmani
1	22 - 25	Baik Sekali
2	18 - 21	Baik
3	14 - 17	Sedang
4	10 - 13	Kurang
5	5 - 9	Kurang Sekali

(sumber: Amir, 2010:97)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil tes kesegaran jasmani yang sudah dilakukan oleh mahasiswa

Penjaskesrek semester 3 STKIP BBG adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Tes Lari 60 Meter Putra

Interval	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
s.d - 7,2"	Baik Sekali	5	4	25
7,3"-8,3"	Baik	4	5	31,25
8,4"-9,6"	Sedang	3	5	31,25
9,7"-11,0"	Kurang	2	1	6,25
11,1" sdt	Kurang Sekali	1	1	6,26

Tabel 5. Hasil Tes Lari 60 Meter Putri

Interval	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
s.d - 8,4"	Baik Sekali	5	0	0
8,5"-9,8"	Baik	4	1	25
9,9"-11,4"	Sedang	3	2	50
11,5"-13,4"	Kurang	2	1	25
13,5" sdt	Kurang Sekali	1	0	0

Data keseluruhan untuk tes lari 60 meter yaitu sebagai berikut:

Tabel 6. Hasil Tes Lari 60 Meter Keseluruhan

Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
Baik Sekali	5	4	20
Baik	4	6	30
Sedang	3	7	35
Kurang	2	2	10
Kurang Sekali	1	1	5

Maka jika dilihat dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa dari 20 mahasiswa yang mendapat nilai 5

berjumlah 4 orang (20%), nilai 4 berjumlah 6 orang (30%), nilai 3 berjumlah 7 orang

(35%), nilai 2 berjumlah 2 orang (10%), dan nilai 1 berjumlah 1 orang (5%).

Berdasarkan data di atas maka dapat dibuat gambaran diagram batang, yaitu sebagai berikut:

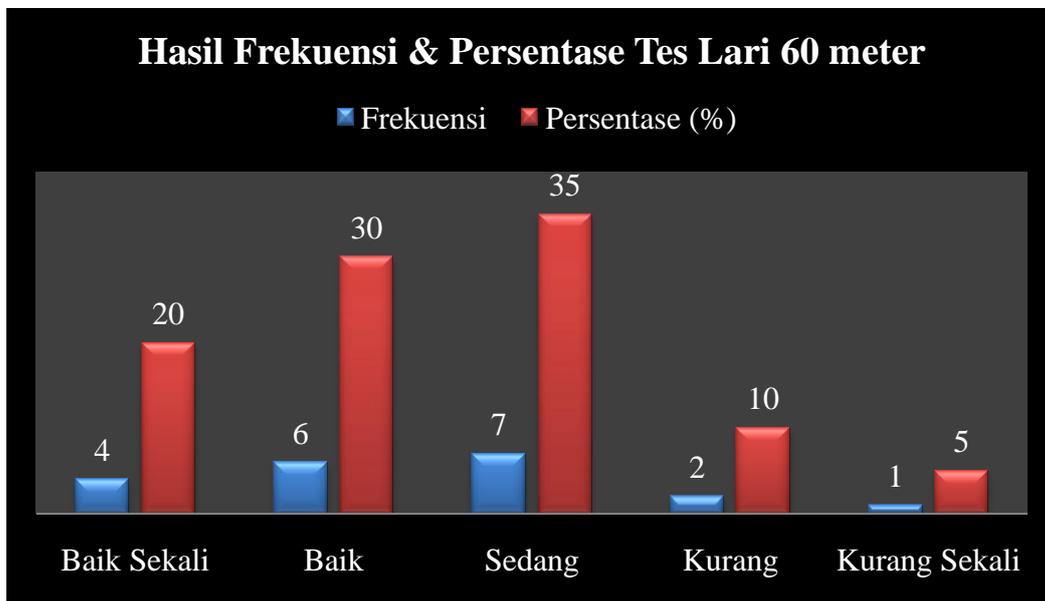


Diagram 1. Hasil Tes Lari 60 Meter

Tabel 7. Hasil Tes Gantung Angkat Tubuh Putra

Interval	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
19-keatas	Baik Sekali	5	2	12,5
14-18	Baik	4	7	43,75
9-13	Sedang	3	5	31,25
5-8	Kurang	2	2	12,5
0-4	Kurang Sekali	1	0	0

Tabel 8. Hasil Tes Gantung Angkat Tubuh Putri

Interval	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
41" keatas	Baik Sekali	5	0	0
22"-40"	Baik	4	1	25
10"-21"	Sedang	3	0	0
3"-9"	Kurang	2	1	25
0"-2"	Kurang Sekali	1	2	50

Data keseluruhan untuk tes gantung angkat tubuh yaitu sebagai berikut:

Tabel 9. Hasil Tes Gantung Angkat Tubuh Keseluruhan

Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
Baik Sekali	5	2	10
Baik	4	8	40
Sedang	3	5	25

Kurang	2	3	15
Kurang Sekali	1	2	10

Maka jika dilihat dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa dari 20 mahasiswa yang mendapat nilai 5 berjumlah 2 orang (10%), nilai 4 berjumlah 8 orang (40%), nilai 3 berjumlah 5 orang

(25%), nilai 2 berjumlah 3 orang (15%), dan nilai 1 berjumlah 2 orang (10%).

Berdasarkan data di atas maka dapat dibuat gambaran diagram batang, yaitu sebagai berikut:

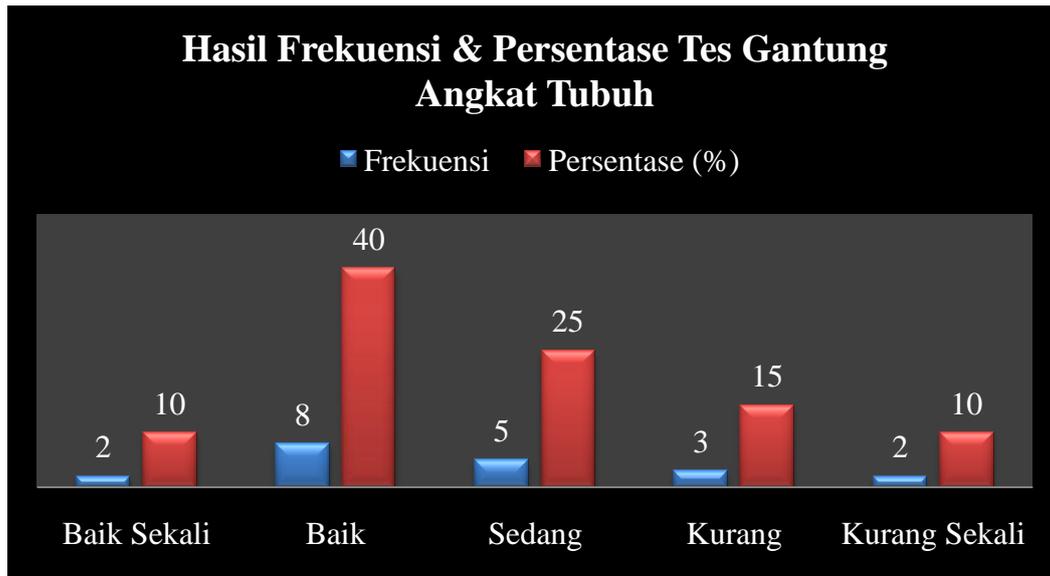


Diagram 2 Hasil Tes Gantung Angkat Tubuh

Tabel 10. Hasil Tes Baring Duduk Putra

Interval	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
41-keatas	Baik Sekali	5	8	50
30-40	Baik	4	7	43,75
21-29	Sedang	3	0	0
10-20	Kurang	2	1	6,25
0-9	Kurang Sekali	1	0	0

Tabel 11. Hasil Tes Baring Duduk Putri

Interval	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
28 keatas	Baik Sekali	5	3	75
20-28	Baik	4	1	25
10-19	Sedang	3	0	0
3-9	Kurang	2	0	0
0-2	Kurang Sekali	1	0	0

Data keseluruhan untuk tes baring duduk yaitu sebagai berikut:

Tabel 12. Hasil Tes Baring Duduk Keseluruhan

Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
Baik Sekali	5	11	55
Baik	4	8	40
Sedang	3	0	0
Kurang	2	1	5
Kurang Sekali	1	0	0

Maka jika dilihat dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa dari 20 mahasiswa yang mendapat nilai 5 berjumlah 11 orang (55%), nilai 4 berjumlah 8 orang (40%), nilai 3 berjumlah

0 orang (0%), nilai 2 berjumlah 1 orang (5%), dan nilai 1 berjumlah 0 orang (0%).

Berdasarkan data di atas maka dapat dibuat gambaran diagram batang, yaitu sebagai berikut:

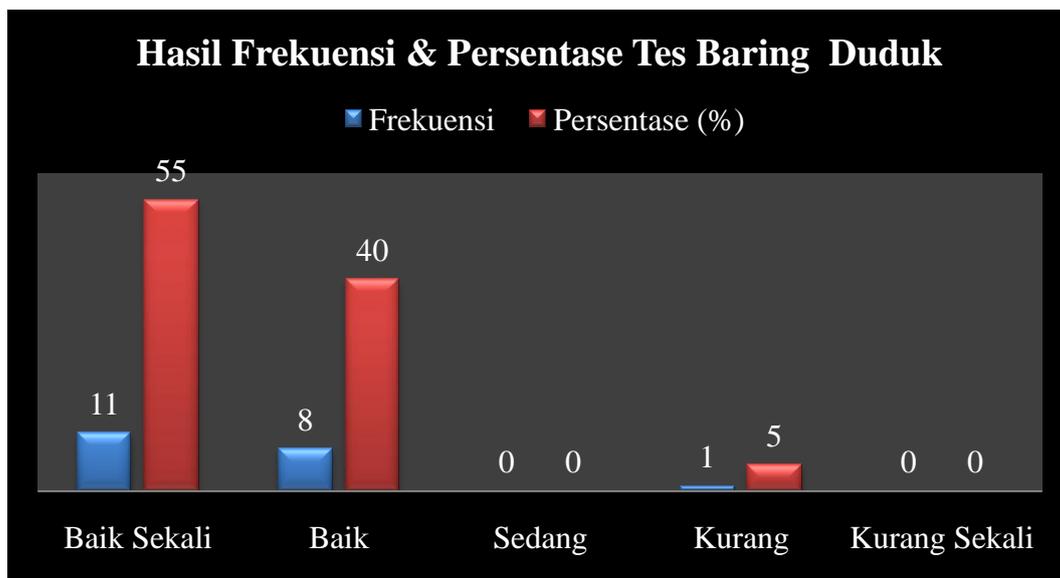


Diagram 3 Hasil Tes Baring Duduk

Tabel 13. Hasil Tes Loncat Tegak Putra

Interval	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
73-keatas	Baik Sekali	5	0	0
60-72	Baik	4	3	18,75
50-59	Sedang	3	9	56,25
39-49	Kurang	2	4	25
38 dst	Kurang Sekali	1	0	0

Tabel 14. Hasil Tes Loncat Tegak Putri

Interval	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
50 keatas	Baik Sekali	5	0	0

39-49	Baik	4	1	25
31-38	Sedang	3	1	25
23-30	Kurang	2	1	25
22 dst	Kurang Sekali	1	1	25

Data keseluruhan untuk tes baring duduk yaitu sebagai berikut:

Tabel 15. Hasil Tes Loncat Tegak Keseluruhan

Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
Baik Sekali	5	0	0
Baik	4	4	20
Sedang	3	10	50
Kurang	2	5	25
Kurang Sekali	1	1	5

Maka jika dilihat dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa dari 20 mahasiswa yang mendapat nilai 5 berjumlah 0 orang (0%), nilai 4 berjumlah 4 orang (20%), nilai 3 berjumlah 10 orang

(50%), nilai 2 berjumlah 5 orang (25%), dan nilai 1 berjumlah 1 orang (5%).

Berdasarkan data di atas maka dapat dibuat gambaran diagram batang, yaitu sebagai berikut:

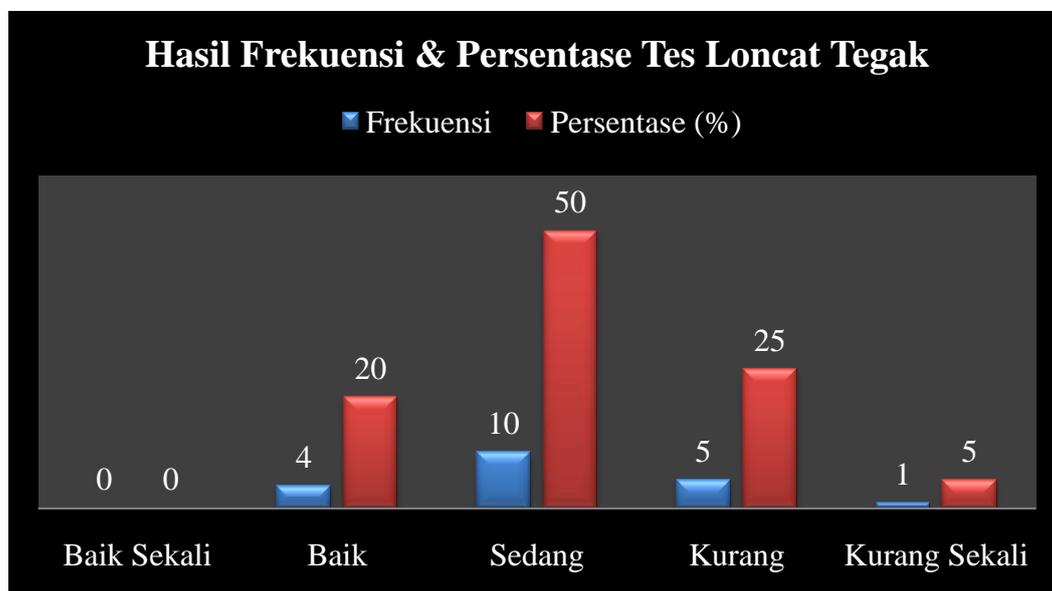


Diagram 4 Hasil Tes Loncat Tegak

Tabel 15. Hasil Tes Lari 1200 Meter Putra

Interval	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
s.d-3'14"	Baik Sekali	5	0	0
3'15"-4'25"	Baik	4	1	6,25
4'26"-5'12"	Sedang	3	5	31,25

5'13" -6'33"	Kurang	2	9	56,25
6'34" dst	Kurang Sekali	1	1	6,25

Tabel 16. Hasil Tes Lari 1200 Meter Putri

Interval	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
50 keatas	Baik Sekali	5	0	0
39-49	Baik	4	0	0
31-38	Sedang	3	0	0
23-30	Kurang	2	1	25
22 dst	Kurang Sekali	1	3	75

Data keseluruhan untuk tes baring duduk yaitu sebagai berikut:

Tabel 17. Hasil Tes Lari 1200 Meter Keseluruhan

Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
Baik Sekali	5	0	0
Baik	4	1	5
Sedang	3	5	25
Kurang	2	10	50
Kurang Sekali	1	4	20

Maka jika dilihat dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa dari 20 mahasiswa yang mendapat nilai 5 berjumlah 0 orang (0%), nilai 4 berjumlah 1 orang (5%), nilai 3 berjumlah 5 orang

(25%), nilai 2 berjumlah 10 orang (50%), dan nilai 1 berjumlah 4 orang (20%).

Berdasarkan data di atas maka dapat dibuat gambaran diagram batang, yaitu sebagai berikut:

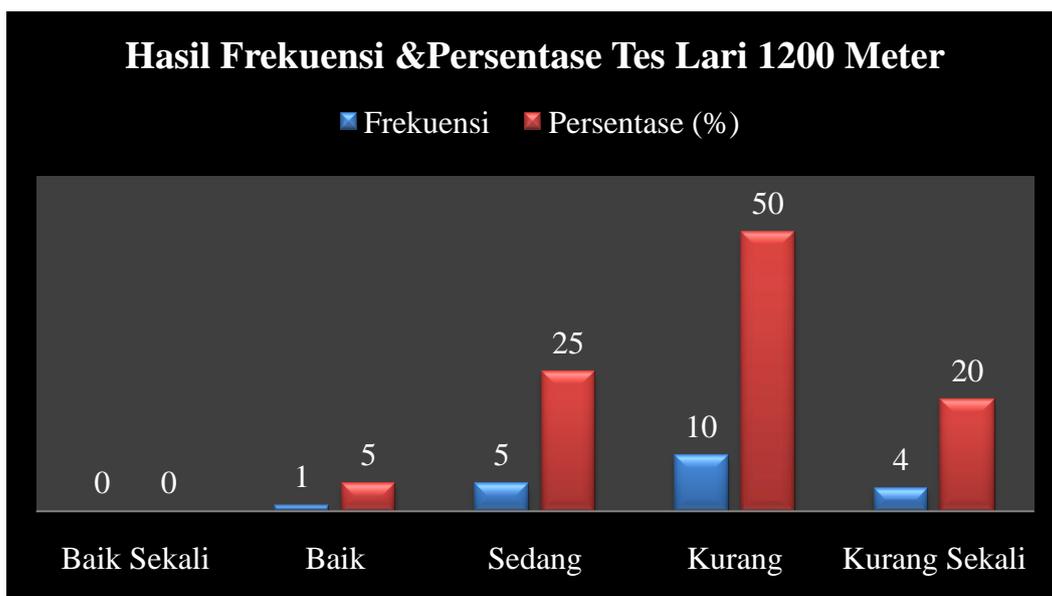


Diagram 5 Hasil Tes Lari 1200 Meter

Tabel 18. Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Penjaskesrek Keseluruhan

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	22 - 25	Baik Sekali	0	0
2	18 - 21	Baik	6	30
3	14 - 17	Sedang	11	55
4	10 - 13	Kurang	2	10
5	5 - 9	Kurang Sekali	1	5
Jumlah			20	100

(Sumber : Data Penelitian, 2018)

Berdasarkan tabel 1 di atas dapat dilihat bahwa tingkat kesegaran jasmani mahasiswa penjaskesrek semester 3 STKIP BBG yang berjumlah 20 orang sesuai dengan kategorinya yaitu sebagai berikut; tidak ada mahasiswa yang tergolong dalam kategori baik sekali (0%), sedangkan untuk kategori baik terdapat 6 mahasiswa (30%), dan untuk kategori sedang terdapat 11 mahasiswa (55%), untuk kategori kurang terdapat 2 mahasiswa (10%), serta

untuk kategori kurang sekali terdapat 1 mahasiswa (5%). Dan apabila kita rata-ratakan, maka secara keseluruhan mahasiswa penjaskesrek semester 3 STKIP BBG memiliki tingkat kesegaran jasmani kategori "sedang". Untuk lebih jelas dapat lihat pada lampiran 3. Dan berikut ini dapat di lihat juga data tingkat kesegaran jasmani mahasiswa penjaskesrek dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:

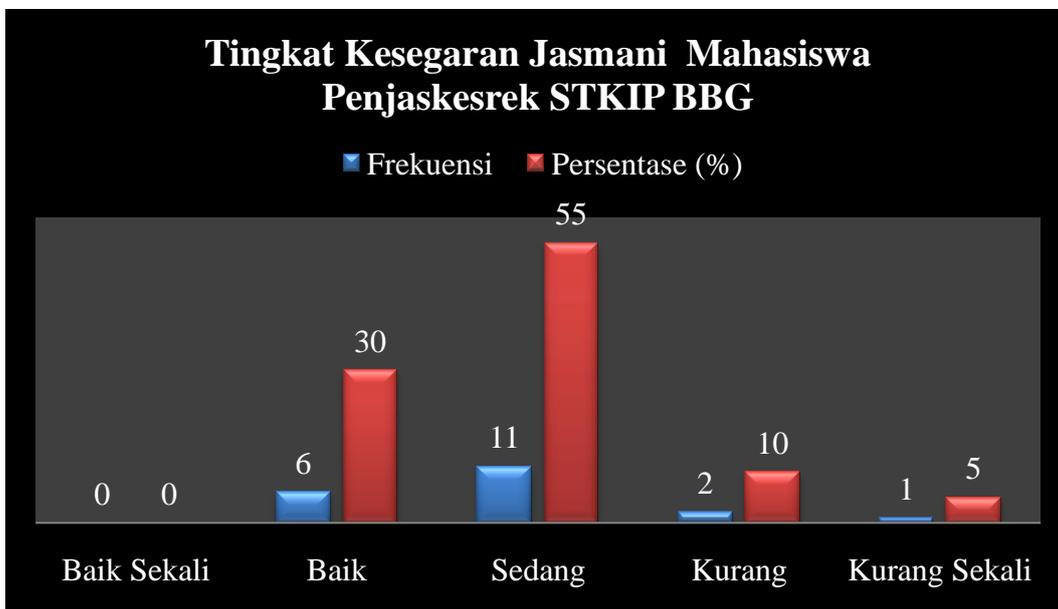


Diagram 6 Batang Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Penjaskesrek STKIP BBG

Walaupun mereka merupakan mahasiswa penjaskesrek yang banyak melakukan kegiatan olahraga pada umumnya, namun kenyataannya tingkat

kesegaran jasmani mereka masih dalam kategori sedang. Hal ini terjadi disebabkan beberapa faktor yang mempengaruhinya diantaranya yaitu pola

hidup tidak sehat, waktu istirahat, merokok dan lain sebagainya.

SIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan pada bab sebelumnya maka penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat kesegaran jasmani

mahasiswa penjaskesrek semester 3 STKIP BBG masih dalam kategori sedang, hal ini dikarenakan mahasiswa belum sadar betapa pentingnya menerapkan pola hidup sehat dengan memperhatikan pola makan yang teratur, gizi makanan yang dimakan setiap harinya, istirahat yang teratur, olahraga yang teratur dan rutin.

DAFTAR PUSTAKA

- Amir, Dr. Nyak. 2010. *Pengukuran dan Evaluasi Kinerja Olahraga*. Banda Aceh: Syiah Kuala University Press.
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta : Rineka Cipta
- Djoko Pekik Irianto.2000. *Panduan Latihan Kebugaran (Yang Efektif dan Aman)*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Irianto, Agus. 2004. *Pengantar Pangan dan Gizi*, Jakarta: Penebar Swadaya.
- Roji. 2004. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMP kelas VII*. Jakarta: Erlangga.
- Utomo, S.Budiman., dan Baldric Siregar., 2008, Pengaruh Ukuran Perusahaan, Profitabilitas, dan Kontrol Kepemilikan Terhadap Perataan Laba Pada Perusahaan Manufaktur Yang Terdaftar Di Bursa Efek Indonesia (BEI), *Jurnal Akuntansi dan Manajemen*, Vol. 19, No. 2, Agustus, Hal : 113-125.
- Wahjoedi.2001. *Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Rineka Cipta.