

**PROFIL TINGKAT KEBUGARAN JASMANI MAHASISWA PJKR UNIVERSITAS  
SURYAKANCANA**

Mela Aryani  
Pendidikan Jasmani kesehatan dan Rekreasi, Universitas Suryakencana  
[melaaryani@unsur.ac.id](mailto:melaaryani@unsur.ac.id)

Info Artikel	Abstrak
<p><i>Sejarah Artikel:</i> Diterima Maret Disetujui April Dipublikasikan Juni</p>	<p>Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat bagaimanakah profil tingkat kebugaran jasmani mahasiswa PJKR Universitas Suryakencana.. jenis penelitian dengan menggunakan penelitian survey. Subjek penelitian ini adalah seluruh mahasiswa tingkat satu Prodi PJKR Universitas Suryakencana yang berjumlah 68 orang. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah <i>Multistage Fitness Test</i> (MFT). Pengambilan data dilakukan satu kali dan diolah menggunakan Mean, Standart deviasi, Varian dan Persentase. Hasil pengolahan data menunjukkan bahwa diperoleh nilai rata-rata (mean) sebesar 32,01, standar deviasi sebesar 4,68 dan varians sebesar 21,96 nilai yang memiliki kebugaran tertinggi sebesar 43,3 dan nilai yang memiliki kebugaran terendah sebesar 24,4. Dari data tersebut diperoleh hasil : terdapat 5 mahasiswa (7,4%) yang memiliki kebugaran jasmani sangat kurang, terdapat 40 mahasiswa (59%) yang memiliki tingkat kebugaran jasmani kurang, 18 mahasiswa (26%) yang memiliki tingkat kebugaran jasmani sedang dan 5 mahasiswa (7,4%) yang memiliki tingkat kebugaran jasmani baik.</p>
<p><i>Kata Kunci :</i> Profil, Kebugaran Jasmani, <i>Multistage Fitness Test</i> (MFT)</p>	<p><b>Abstrack</b></p>
	<p>The purpose of this study was to see how the profile of physical fitness level of PJKR students at Suryakencana University ... type of research using survey research. The subjects of this study were all first-year students of the University of Surabaya's PJKR Study Program, totaling 68 people. The instrument used in this study was the Multistage Fitness Test (MFT). Data retrieval is done once and processed using Mean, Standard deviation, Variants and Percentages. The results of data processing showed that the mean value was 32.01, the standard deviation was 4.68 and the variance was 21.96 the highest fitness value was 43.3 and the lowest fitness value was 24.4. From these data the results are obtained: there are 5 students (7.4%) who have very less physical fitness, there are 40 students (59%) who have less physical fitness level, 18 students (26%) who have moderate physical fitness level and 5 students (7.4%) who have a good physical fitness level.</p> <p>© 2018 Universitas Suryakencana</p>

□ Alamat korespondensi:

E-mail: Adirahadian@unsur.ac.id

e-ISSN : 2721-7175(online)

p-ISSN : 2089-2341 (cetak)

## PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam kehidupan khususnya berhubungan dengan tubuh, kesehatan dan olahraga. Dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari seseorang harus memiliki kebugaran jasmani yang baik agar kegiatan atau pekerjaan yang dilakukan dapat maksimal. Seseorang yang sehat belum tentu memiliki kebugaran yang baik sedangkan seseorang yang bugar sudah pasti sehat.

Kebugaran jasmani sangat penting untuk menunjang berbagai kegiatan seseorang seperti belajar, bekerja, olahraga, bermain dan sebagainya, namun pada kenyataannya tidak semua individu memiliki kebugaran jasmani yang baik hal itu dapat terlihat dari cepat mudah lelah dalam melakukan suatu aktivitas tertentu dan sulitnya berkonsentrasi.

Salah satu sasaran dan strategi pencapaian Program studi PJKR adalah menghasilkan lulusan dengan kemampuan sebagai pendidik yang berpengetahuan luas dalam bidang pendidikan jasmani dan olahraga dan mampu menjalankan tugas dan kewajibannya secara profesional serta menyebarkan pengetahuannya pada berbagai jenis dan jenjang pendidikan. Sebelum menjadi seorang pendidik,

seorang mahasiswa PJKR perlu mempunyai kebugaran minimal dengan kategori baik, agar dalam proses pembelajaran yang berlangsung terutama yang praktik dapat mereka lalui dengan sebagaimana mestinya, akan tetapi apabila tingkat kebugaran jasmaninya tidak memadai, maka perkuliahan praktik yang mereka ikuti akan menjadi beban yang berat yang harus mereka tanggung.

Menurut Giriwijoyo (2005: 23) Kebugaran jasmani adalah keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu dan/atau terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada esok harinya. Kebugaran jasmani merupakan derajat sehat dinamis seseorang yang menjadi dasar untuk keberhasilan tugas yang harus dilaksanakan. Kebugaran jasmani yang baik merupakan modal dasar utama bagi seseorang untuk melakukan aktivitas fisik secara berulang-ulang dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Dengan dimilikinya kebugaran jasmani yang baik, maka seseorang dapat melakukan suatu kegiatan dengan lebih efektif dan efisien, penuh semangat dan pada



akhirnya dapat berprestasi secara optimal.

Kebugaran jasmani sangat penting bagi setiap individu. Begitu pula dengan mahasiswa PJKR yang memiliki banyak matakuliah praktek dan teori yang berhubungan dengan pendidikan dan olahraga. Oleh karena itu, diperlukan pembinaan dan pemeliharaan kebugaran jasmani. Untuk keberhasilan pelaksanaan tugas, perlu adanya kesesuaian antara syarat yang harus dipenuhi yaitu yang bersifat anatomis dan fisiologis terhadap semacam intensitas tugas fisik yang harus dilaksanakan. Dalam Pasal 1 ayat 11 Undang-undang RI Nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, dijelaskan bahwa Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan yang dilaksanakan sebagai bagian dari proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani.

Kebugaran jasmani merupakan modal dasar dalam kehidupan manusia. Dengan memiliki kebugaran jasmani yang baik, seseorang dapat melakukan aktivitasnya dengan lebih optimal dibandingkan dengan mereka yang memiliki kebugaran jasmani yang rendah. kebugaran jasmani yang baik

dapat dilihat dari kemampuan seseorang dalam melaksanakan tugas tertentu tanpa merasa lelah yang berlebih, memiliki cukup cadangan energi untuk mengerjakan pekerjaan lain, dapat berkonsentrasi dengan baik pada apa yang sedang dikerjakan, yang pada akhirnya seseorang tersebut dapat belajar, bekerja, bersosialisasi dan berprestasi secara optimal. Namun pada kenyataannya, tidak semua mahasiswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik hal itu terlihat dari tubuh cepat mudah Lelah, kurang konsentrasi, yang pada akhirnya menghambat proses belajar mengajar. Sehingga dengan diadakannya tes kebugaran jasmani diharapkan mahasiswa PJKR dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmani dan para dosen dapat menetapkan metode apa akan yang dapat digunakan dalam proses pembelajaran.

## **METODE**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif murni (survey). menurut Arikunto (2013:3) “penelitian deskriptif ini merupakan penelitian yang benar-benar hanya memaparkan apa yang terdapat atau terjadi dalam sebuah kancha, lapangan atau wilayah tertentu”. Hasil penelitian tersebut kemudian



dिसimpulkan sesuai dengan data yang sudah diperoleh.

Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat satu semester dua Prodi PJKR Universitas Suryakencana sebanyak 68 orang.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengumpulan data tentang profil tingkat kebugaran jasmani mahasiswa PJKR tingkat satu Universitas Suryakencana dengan menggunakan instrumen *Multistage Fitness Test* diperoleh rata-rata, standar deviasi dan varians dapat dilihat pada Tabel 1.

Deskripsi	Nilai
Mean	32,01
Standar Deviasi	4,68
Varians	21,96
Tertinggi	43,3
Terendah	24,4

Berdasarkan data maka diperoleh nilai rata-rata (mean) sebesar 32,01, standar deviasi sebesar 4,68 dan varians sebesar 21,96 nilai yang memiliki kebugaran tertinggi sebesar 43,3 dan nilai yang memiliki kebugaran terendah sebesar 24,4 Berikut ini merupakan tabel distribusi data berdasarkan kategori  $VO_2$ Max.

**Tabel 2** didistribusi data berdasarkan kategori  $vo_2$ max

Katego ri	Frekuen si	Persentas e
Sangat kurang	5	7,4 %
Kurang	40	59 %
Sedang	18	26 %
Baik	5	7,4 %
baik sekali	0	0
jumlah	68	100 %

Berikut ini merupakan gambar kebugaran mahasiswa PJKR

**Gambar I**



Berdasarkan Tabel 2. dapat diketahui bahwa terdapat 5 mahasiswa (7,4%) yang memiliki kebugaran jasmani sangat kurang, terdapat 40 mahasiswa (59%) yang memiliki tingkat kebugaran jasmani kurang, 18 mahasiswa (26%) yang memiliki tingkat kebugaran jasmani sedang dan 5 mahasiswa (7,4%) yang memiliki tingkat kebugaran jasmani baik.

### Pembahasan



Kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam kehidupan khususnya berhubungan dengan tubuh, kesehatan dan olahraga. Dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari seseorang harus memiliki kebugaran jasmani yang baik agar kegiatan atau pekerjaan yang dilakukan dapat maksimal.

Menurut Giriwijoyo (2005 : 19) terdapat dua syarat fisik dalam kebugaran jasmani yaitu kebugaran jasmani secara anatomis (anatomical fitness) dan kebugaran jasmani secara fisiologis (physiological fitness). Kebugaran jasmani merupakan satu kesatuan yang utuh dari beberapa komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Pendapat ini dikemukakan oleh Sajoto (1988:58-59) bahwa ada sepuluh komponen yang mempengaruhi kebugaran jasmani yaitu kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, daya lentur, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan dan reaksi.

Dari data hasil pengukuran  $VO_2$ Max diatas 7,4 % mahasiswa PJKR tingkat satu berada pada kategori sangat kurang dan 59% berada pada kategori kurang dan yang memiliki kategori sedang 26%. Yang memiliki kategori baik hanya 7,4 % bahkan tidak ada

mahasiswa yang memiliki nilai kebugaran jasmani dalam kategori baik sekali. . Giriwijoyo (2005:17) mengemukakan bahwa “kebugaran jasmani adalah derajat sehat dinamis seseorang yang merupakan kemampuan jasmani yang menjadi dasar untuk keberhasilan pelaksanaan tugas yang harus dilaksanakan”. Oleh karena itu, diperlukan pembinaan dan pemeliharaan kebugaran jasmani seseorang. Untuk keberhasilan pelaksanaan tugas, perlu adanya kesesuaian antara syarat yang harus dipenuhi yaitu yang bersifat anatomis dan fisiologis terhadap semacam intensitas tugas fisik yang harus dilaksanakan. Dengan demikian kebugaran yang harusnya dimiliki seorang mahasiswa PJKR adalah dengan kategori baik, bahkan kalau mungkin baik sekali, karena banyak matakuliah praktik yang membutuhkan tingkat kebugaran yang sangat baik. Jika tidak, maka banyak mahasiswa yang akan masalah dalam kuliah, bahkan jatuh sakit ketika mereka dalam sehari harus mendapatkan 2 sampai 3 kali matakuliah praktik tanpa diimbangi dengan tingkat kebugaran yang baik.

Salahsatu penunjang kebugaran jasmani adalah adanya gerak. Menurut Giriwijoyo (2012:18) “Gerak adalah ciri kehidupan memelihara gerak adalah memper-tahankan hidup, meningkatkan



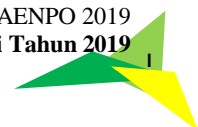
kemampuan gerak adalah meningkatkan kualitas hidup.” Dengan banyak bergerak berarti kebugaran seseorangpun akan semakin baik. Gerak yang paling baik untuk meningkatkan kebugaran jasmani adalah dengan berolahraga. Hal ini sesuai dengan apa yang dikemukakan oleh Giriwijoyo (2012:18) “Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk meningkatkan kemampuan gerak (yang berarti mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (yang berarti meningkatkan kualitas hidup)”.

Kebugaran jasmani dapat ditingkatkan dengan aktivitas fisik berupa olahraga hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Amalia (2017:82) “ada hubungan searah antara tingkat aktivitas fisik dan tingkat kebugaran jasmani. Maka jika aktivitas fisik bertambah maka tingkat kebugaran jasmani akan bertambah pula”.

Menurut Watts dalam Andriani (2016) “peningkatan tingkat kebugaran kardiovaskular disebabkan karena adaptasi jantung dan paru terhadap aktivitas olahraga. Pada sistem kardiovaskular terjadi peningkatan curah jantung yang bertujuan untuk mempertahankan otot-otot rangka yang

sedang bekerja sehingga terjadi peningkatan aliran darah untuk memenuhi kebutuhan oksigen dan sel-sel otot serta membawa karbon monoksida dan sisa metabolisme ke tempat pembuangan.

Kebugaran jasmani merupakan modal dasar dalam kehidupan manusia. Dengan memiliki kebugaran jasmani yang baik, seseorang dapat melakukan aktivitasnya dengan lebih optimal dibandingkan dengan mereka yang memiliki kebugaran jasmani yang rendah. kebugaran jasmani yang baik dapat dilihat dari kemampuan seseorang dalam melaksanakan tugas tertentu tanpa merasa lelah yang berlebihan, memiliki cukup cadangan energi untuk mengerjakan pekerjaan lain, dapat berkonsentrasi dengan baik pada apa yang sedang dikerjakan, yang pada akhirnya seseorang tersebut dapat belajar, bekerja, bersosialisasi dan berprestasi secara optimal. Dengan diadakannya tes kebugaran jasmani diharapkan mahasiswa PJKR dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmani dan para dosen dapat menetapkan metode apa akan yang dapat digunakan dalam proses pembelajaran



## SIMPULAN

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka diperoleh jawaban pertanyaan penelitian yang diajukan. Kesimpulan atas jawaban pertanyaan penelitian adalah sebagai berikut: (1). 7,4% mahasiswa PJKR tingkat satu memiliki kebugaran jasmani sangat kurang. (2). 59% mahasiswa PJKR tingkat satu memiliki kebugaran jasmani kurang (3). 26% mahasiswa PJKR tingkat satu memiliki kebugaran jasmani sedang (4). 7,4% mahasiswa PJKR tingkat satu memiliki kebugaran jasmani baik. (5). Tidak ada mahasiswa PJKR tingkat satu yang memiliki kebugaran jasmani baik sekali.

## DAFTAR PUSTAKA

Amelia, Devi N.A dkk (2017). *Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Kebugaran Jasmani Pada Remaja Siswa Kelas XI SMK Negeri 11 Semarang*. *Jurnak Kesehaan Masyarakat* Volume 5, Nomor 3, Juli 2017 (ISSN : 2356-3346)

Andriani R. (2016) *Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh dan Aktivitas Fisik dengan Volume Oksigen Maksimum* Surakarta: Fakultas Ilmu Kesehatan UMS.

Arikunto, Suharsimi. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Depdiknas. (2004). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka.

(2004). *Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani*. Jakarta : Balai Pustaka

Giriwijoyo, Y.S.S. (2005). *Ilmu Faal Olahraga*. Bandung : Universitas Pendidikan Indonesia.

Sajoto, M. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: P2LPTK.

Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 tahun 2005 tentang *Sistem Keolahragaan Nasional*. (2007). Jakarta: Sinar Grafika.