

# **SURVEY TINGKAT KEBUGARAN JASMANI MAHASISWA BARU PENJASKES STKIP-PGRI PONTIANAK TAHUN 2013**

**Iskandar**

Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi  
IKIP-PGRI Pontianak Jalan Ampera No. 88 Pontianak 78116  
e-mail: Ikdr81@yahoo.com

## **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani mahasiswa baru prodi penjaskes tahun 2013. Desain penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survey dan teknik pengumpulan data menggunakan tes. Populasi dalam penelitian ini seluruh mahasiswa baru penjaskes tahun 2013 yang berjumlah 250 mahasiswa. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 62 mahasiswa yang diambil dengan teknik *cluster random sampling*. Teknik analisis data penelitian ini menggunakan teknik deskriptif kuantitatif dengan persentase. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebanyak 0 responden (0%) tingkat kebugaran jasmani mahasiswa baru penjaskes tahun 2013 dalam kategori baik sekali, sebanyak 10 responden (16,13%) dalam kategori baik, 45 responden (72,58%) dalam kategori sedang, sebanyak 6 responden (9,68%) dalam kategori kurang dan sebanyak 1 responden (1,61%) tingkat kebugaran jasmani mahasiswa baru penjaskes tahun 2013 dalam kategori kurang sekali. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani mahasiswa baru penjaskes tahun 2013 dalam kategori sedang.

**Kata Kunci:** Kebugaran Jasmani

## **Abstract**

*This study aims to determine the physical fitness of Tertiary freshmen PE Prodi in 2013 . This research design adlaha quantitative descriptive study using survey method and data collection techniques using the test . The entire student population of the new PE in 2013 , amounting to 250 students . The sample used in this study were 62 students taken by cluster random sampling technique . The research data analysis techniques using descriptive techniques kuantitatif with percentages .The results of this study indicate that as many as 0 respondents ( 0 % ) level of physical fitness freshmen PE in 2013 in the excellent category , 10 respondents ( 16.13 % ) in both categories , 45 respondents ( 72.58 % ) in the medium category , as much as 6 respondents ( 9.68 % ) and much less in a category 1 respondents ( 1.61 % ) level of physical fitness freshmen PE in 2013 in the category of less than once . It can be concluded that the level of physical fitness freshmen PE in 2013 in the medium category.*

**Keywords:** Physical Fitness

## **PENDAHULUAN**

Perkembangan teknologi di Indonesia terus mengalami peningkatan. Hal ini membantu manusia untuk menyelesaikan aktivitas kehidupannya dengan lebih paraktis dan cepat. Contohnya adalah penggunaan mesin-mesin industri, kendaraan bermotor dan teknologi informasi yang berkembang dengan pesat. Rusli Lutan (2002:3) menyatakan bahwa remaja dikota-kota besar biasa menghabiskan 15-20 jam dalam seminggu untuk bermain komputer.

Tuntutan akan kebugaran jasmani setiap orang berbeda. Perbedaan ini biasanya dipengaruhi oleh jenis pekerjaan dari tiap-tiap orang. TNI dituntut memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih tinggi daripada pegawai atau mahasiswa, karena TNI harus bekerja lebih berat dan lebih lama ketika bertugas, misalnya untuk berperang atau untuk berjaga-jaga, sedangkan bagi mahasiswa kebugaran jasmani dipergunakan untuk belajar, kuliah dan kegiatan yang mendukung perkuliahan. Oleh karena itu sebaiknya setiap mahasiswa hendaknya memiliki kebugaran jasmani yang baik guna mendukung, mempermudah, dan memperlancar perkuliahannya.

Terlebih bagi masiswa Prodi Penjaskes yang hampir setiap hari harus mengikuti perkuliahan praktek maupun teori, selain harus memiliki bakat dan minat yang baik, juga harus memiliki kebugaran jasmani yang memadai, dan juga harus memiliki kesehatan yang prima. Kesehatan dan kebugaran jasmani diperlukan mahasiswa untuk mempertinggi kemampuan belajar dan menyelesaikan tugas-tugas lainnya.

Kemajuan teknologi ternyata mempengaruhi gaya hidup manusia dan berdampak pada kebugarannya. Tenaga manusia yang tergantikan oleh mesin-mesin industri serta kemajuan-kemajuan lainnya, membuat aktivitas fisik manusia menjadi berkurang. Kurangnya aktivitas fisik menyebabkan menurunnya kebugaran tubuh manusia.

Kurangnya aktivitas fisik biasa dikenal dengan hipokinetik. Hipokinetik yang mulai menjangkiti masyarakat global membawa dampak negatif, seperti munculnya penyakit jantung koroner, hipertensi, diabetes mellitus, mudah lelah, dan sebagainya. Adanya kasus-kasus munculnya penyakit, mengindikasikan pentingnya aktivitas fisik dalam mendukung kesehatan dan kebugaran jasmani. Rusli Lutan (2001:3) menyatakan bahwa penyakit degeneratif seperti jantung koroner, tekanan darah tinggi, diabetes mellitus, dan penyakit lainnya disebabkan karena kurangnya aktivitas fisik.

Derajat kesehatan dan kebugaran jasmani dipengaruhi oleh berbagai ubahan, yang terkadang sulit dianalisis. Faktor latihan atau aktivitas fisik jika dilakukan dengan terprogram, teratur, dan terukur merupakan faktor dominan yang mempengaruhi kebugaran maupun kesehatan seseorang.

Pola hidup termasuk pola makan dengan tercukupi gizi serta pengaturan istirahat yang baik merupakan faktor lain yang tidak kalah pentingnya untuk menciptakan kesehatan maupun kebugaran jasmani. Lingkungan hidup yang higienis juga sangat mempengaruhi kondisi kesehatan seseorang. Faktor-faktor tersebut saling mempengaruhi satu dengan

yang lain. Jika faktor-faktor tersebut tidak saling mendukung, mustahil dapat tercipta derajat kesehatan maupun kebugaraan yang baik.

Kebugaran jasmani yang baik merupakan kondisi yang diinginkan oleh manusia. Manfaat kebugaran jasmani pada saat ini sudah disadari oleh masyarakat, terbukti dengan berkembangnya pusat-pusat kebugaran dan munculnya kegiatan-kegiatan olahraga. Banyak masyarakat yang menjadi anggota pusat-pusat kebugaran tersebut untuk menjaga kebugaran tubuhnya

Aktivitas yang dilakukan manusia akan lebih efektif dan efisien jika didukung kebugaran jasmani yang baik. Kebugaran jasmani akan mendukung manusia untuk lebih dinamis dan tidak mudah merasakan lelah, sehingga produktivitas akan meningkat. Arma Abdullah (1994: 146) menyatakan bahwa dengan kebugaran jasmani, manusia dapat meningkatkan semangat dalam bekerja, mengurangi kelelahan akibat yang dilakukan dan dapat menikmati waktu luangnya.

Aktivitas manusia yang berat, mutlak memerlukan kebugaran jasmani yang baik. Salah satu contoh aktivitas yang cukup tinggi dilingkungan pendidikan tinggi adalah mahasiswa penjaskes. 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.

Setiap tahun prodi penjaskes mengadakan tes fisik, selain tes tertulis dan wawancara,. Tes ini bertujuan untuk untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani calon mahasiswa baru prodi penjaskes. Sehingga prodi memiliki deskripsi tentang tingkat kebugaran jasmani mahasiswa baru. Dengan demikian peneliti pada kesempatan ini bermaksud mengadakan penelitian dengan judul “Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Baru Prodi Penjaskes STKIP-PGRI Pontianak Tahun 2013”.

Tujuan yang ingin dicapai melalui penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani mahasiswa baru prodi penjaskes STKIP-PGRI Pontianak Tahun 2013.

## **METODE**

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif, yaitu penelitian yang dilakukan terhadap variabel mandiri tanpa membuat perbandingan atau menghubungkan dengan variabel yang lain. Suharsimi Arikunto (2003:310) menyatakan bahwa “penelitian deskriptif tidak dimaksudkan untuk menguji hipotesis tertentu, tetapi hanya

menggambarkan “apa adanya” tentang sesuatu variabel, gejala atau keadaan”. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data yang berupa angka, sehingga penelitian ini disebut penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah survey dengan tes sebagai pengumpul data.

Kebugaran jasmani mahasiswa baru program studi penjaskes STKIP-PGRI Pontianak adalah kemampuan untuk melakukan aktivitas yang diukur dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua mahasiswa baru program studi penjaskes STKIP-PGRI Pontianak tahun 2013. Sampel yang digunakan adalah semua mahasiswa baru kelas A Pagi program studi penjaskes STKIP-PGRI Pontianak tahun 2013 sebanyak 60 orang.

Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (Nurhasan,2007:121) yang terdiri dari lima item tes yaitu:1. *Tes sprint* 60 m, 2. Tes angkat tubuh (30 detik untuk putrid, 60 detik untuk putra),3. Tes baring duduk 60 detik, 4. Tes loncat tegak, 5.Tes lari jauh (1000m untuk putra, 800 m untuk putri). Kemudian data yang diperoleh kemudian dikonversikan dengan table Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk mengetahui kategori jasmaninya.

Analisi data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Menurut (Anas Sudijono, 2005: 43) rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

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

Keterangan:

P = Angka persentase

N = Number of Case (jumlah frekuensi/ banyaknya individu)

F = frekuensi yang sedang dicari persentasenya.

Untuk memberikan makna pada skor yang ada, dibuatkan bentuk kategori/ kelompok menurut tingkatan yang ada, kategori tersebut lima kelompok yaitu: sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, sangat rendah. Pengkategorian tersebut menggunakan Mean dan Standar Deviasi. Mengacu Nurhasan (2007:416) untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan Penilaian Acuan Patokan (PAP) dalam skala Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI).

Tabel 1. Norma Tes Kesegaraan Jasmani Indonesia untuk Usia 16-19 Tahun  
(Nurhasan dan Hasanudin, 2007:118)

Putra/Putri	Nilai	Klasifikasi
22 – 25	5	Baik Sekali
18 – 21	4	Baik
14 – 17	3	Sedang
10 – 13	2	Kurang
5 – 9	1	Kurang Sekali

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Deskripsi Data

Deskripsi data dalam penelitian ini meliputi: (1) hasil tes *sprint* 60 m (2) hasil tes angkat tubuh (30 detik untuk putri, 60 detik untuk putra), (3) hasil tes baring duduk 60 detik, (4) hasil tes loncat tegak, (5) hasil tes lari jauh (1000 m untuk putra, 800 m untuk putri). Statistik deskriptif pada bagian ini adalah tabel distribusi frekuensi kelompok dan grafik histogram untuk penjelasan tentang deskripsi variabel-variabel penelitian.

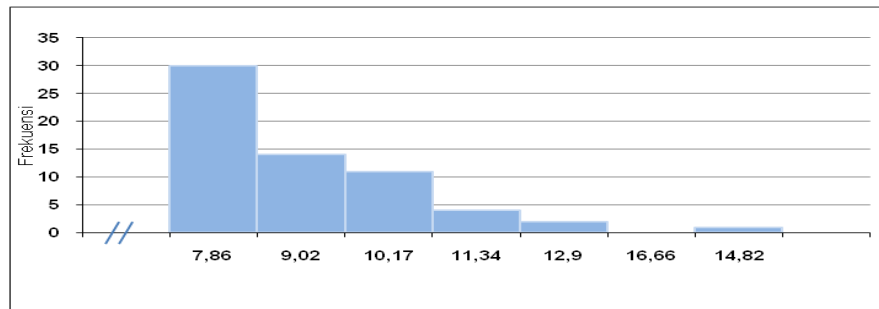
#### 1. Data Tes Sprint 60 m

Berdasarkan data yang dikumpulkan dari lapangan tentang tes *sprint* 60 m, maka diperoleh skor terendah 7,28 dan skor tertinggi 15,10. Dari hasil statistik, maka diperoleh rata-rata 9,02 simpangan baku 1,406.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi *Sprint* 60 Meter

No.	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)	Frekuensi Kumulatif (%)
1	7,28 - 8,43	30	48,39	48,39
2	8,44 - 9,59	14	22,58	70,97
3	9,60 - 10,75	11	17,74	88,71
4	10,76 - 11,91	4	6,45	95,16
5	11,92 - 13,07	2	3,23	98,39
6	13,08 - 14,23	0	0,00	98,39
7	14,24 - 15,39	1	1,61	100,00
	Jumlah	62	100,00	

Histogram dari distribusi hasil tes *sprint* 60 m adalah sebagai berikut.



Gambar 1. Histogram dari distribusi hasil tes *sprint* 60 m

Histogram di atas menunjukkan sebagian besar hasil tes *sprint* adalah pada interval 7,28 - 8,43 yaitu sebanyak 40 orang (48,39%).

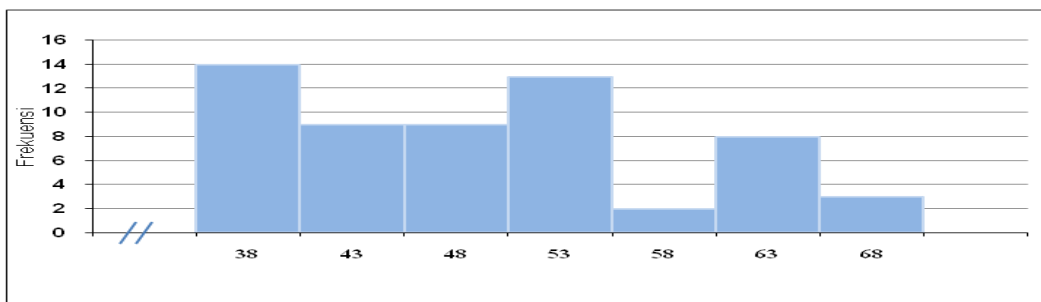
## 2. Data Tes Angkat Tubuh

Berdasarkan data yang dikumpulkan dari lapangan tentang tes angkat tubuh, maka diperoleh skor terendah 36,33 dan skor tertinggi 70,96. Dari hasil statistik, maka diperoleh rata-rata 50,00 simpangan baku 10,00.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Angkat Tubuh

No.	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)	Frekuensi Kumulatif (%)
1	36 - 40	14	22,58	22,58
2	41 - 45	9	14,52	37,10
3	46 - 50	9	14,52	51,61
4	51 - 55	13	20,97	72,58
5	56 - 60	2	3,23	75,81
6	61 - 65	8	12,90	88,71
7	66 - 71	7	11,29	100,00
Jumlah		62	100,00	

Histogram dari distribusi hasil tes angkat tubuh adalah sebagai berikut:



Gambar 2 Histogram dari distribusi hasil tes angkat tubuh

Histogram di atas menunjukkan sebagian besar hasil tes angkat tubuh adalah pada interval 36 – 40 yaitu sebanyak 14 orang (22,58%).

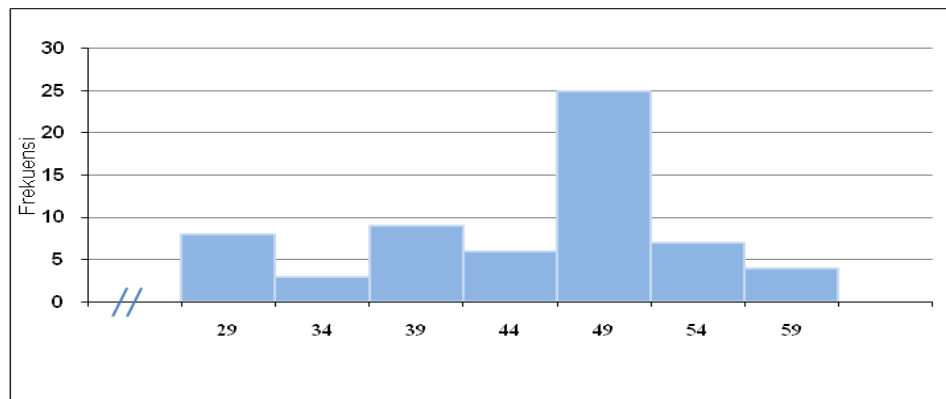
### 3. Data Tes Baring Duduk 60 Detik

Berdasarkan data yang dikumpulkan dari lapangan tentang tes angkat tubuh, maka diperoleh skor terendah 27,00 dan skor tertinggi 60,00. Dari hasil statistik, maka diperoleh rata-rata 44,90 simpangan baku 8,762.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi baring duduk

No.	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)	Frekuensi Kumulatif (%)
1	27 - 31	8	12,90	12,90
2	32 - 36	3	4,84	17,74
3	37 - 41	9	14,52	32,26
4	42 - 46	6	9,68	41,94
5	47 - 51	25	40,32	82,26
6	52 - 56	7	11,29	100,00
7	56 - 61	4	6,45	100,00
	Jumlah	62	100,00	

Histogram dari distribusi hasil tes baring duduk adalah sebagai berikut:



Gambar 3. Histogram dari distribusi hasil tes angkat tubuh

Histogram di atas menunjukkan sebagian besar hasil tes angkat tubuh adalah pada interval 47-51 yaitu sebanyak 25 orang (40,32%).

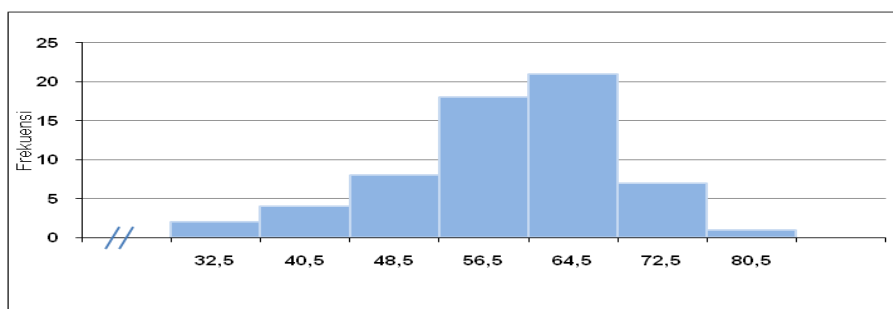
### 4. Data Hasil Tes Loncat Tegak

Berdasarkan data yang dikumpulkan dari lapangan tentang tes angkat tubuh, maka diperoleh skor terendah 29,00 dan skor tertinggi 83,00. Dari hasil statistik, maka diperoleh rata-rata 58,98 dan simpangan baku 10,403.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Loncat Tegak

No.	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)	Frekuensi Kumulatif (%)
1	29 - 36	2	3,23	3,23
2	37 - 44	4	6,45	9,68
3	45 - 52	8	12,90	22,58
4	53 - 60	18	29,03	51,61
5	61 - 68	21	33,87	85,48
6	69 - 76	7	11,29	96,77
7	77 - 84	2	3,23	100,00
	Jumlah	62	100,00	

Histogram dari distribusi hasil tes loncat tegak adalah sebagai berikut.



Gambar 4. Histogram dari distribusi hasil tes loncat tegak

Histogram di atas menunjukkan sebagian besar hasil tes loncat tegak adalah pada interval 61 – 68 yaitu sebanyak 21 orang (33,87%)

### 5. Data Tes Lari Jauh

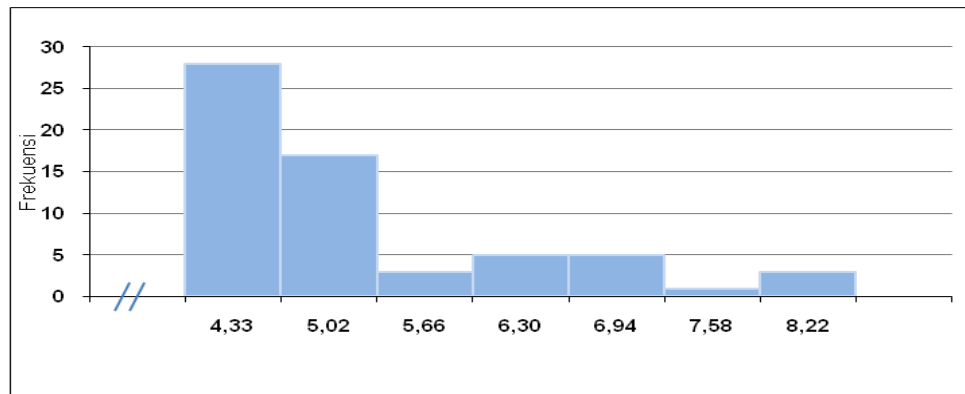
Berdasarkan data yang dikumpulkan dari lapangan tentang tes lari jauh, maka diperoleh skor terendah 4,06 dan skor tertinggi 8,39. Dari hasil statistik, maka diperoleh rata-rata 5,24 dan simpangan baku 1,066.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Lari Jauh

No.	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)	Frekuensi Kumulatif (%)
1	4,06 – 4,69	28	45,16	45,16
2	4,70 – 5,33	17	27,42	72,58
3	5,34 – 5,97	3	4,84	77,42
4	5,98 – 6,61	5	8,06	85,48
5	6,62 – 7,25	5	8,06	93,55
6	7,26 – 7,89	1	1,61	95,16
7	7,90 – 8,53	3	4,84	100,00
	Jumlah	62	100,00	



Histogram dari distribusi hasil tes lari jauh adalah sebagai berikut:



Gambar 5. Histogram dari distribusi hasil tes lari jauh

Histogram di atas menunjukkan sebagian besar hasil tes lari jauh adalah pada interval 4,06 – 4,69 yaitu sebanyak 28 orang (45,16%).

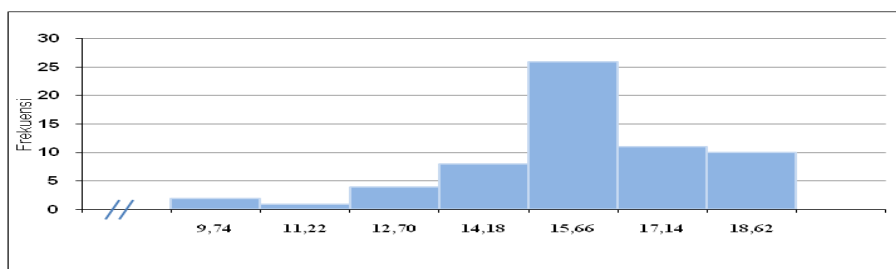
## 6. Data Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Baru Penjaskes Tahun 2013

Berdasarkan data yang dikumpulkan dari lapangan tentang tes kebugaran jasmani, maka diperoleh skor terendah 9,00 dan skor tertinggi 19,00. Dari hasil statistik, maka diperoleh rata-rata 15,66 dan simpangan baku 2,150.

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani

No.	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)	Frekuensi Kumulatif (%)
1	9,00 - 10,47	2	3,23	3,23
2	10,48 - 11,95	1	1,61	4,84
3	11,96 - 13,43	4	6,45	11,29
4	13,44 - 14,91	8	12,90	24,19
5	14,92 - 16,39	26	41,94	66,13
6	16,40 - 17,87	11	17,74	83,87
7	17,88 - 19,35	10	16,13	100,00
Jumlah		62	100,00	

Histogram dari distribusi hasil tes kebugaran jasmani adalah sebagai berikut.



Gambar 6. Histogram dari distribusi hasil tes kebugaran jasmani

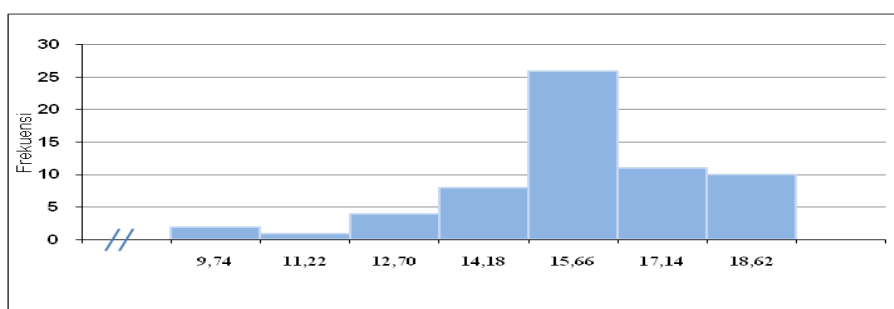
Histogram di atas menunjukkan sebagian besar hasil tes kebugaran jasmani adalah pada interval 14,92– 16,39 yaitu sebanyak 26 orang (66,13%).

Berdasarkan data yang dikumpulkan dari lapangan tentang tes kebugaran jasmani, maka diperoleh skor terendah 9,00 dan skor tertinggi 19,00. Dari hasil statistik, maka diperoleh rata-rata 15,66 dan simpangan baku 2,150.

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani

No.	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)	Frekuensi Kumulatif (%)
1	9,00 - 10,47	2	3,23	3,23
2	10,48 - 11,95	1	1,61	4,84
3	11,96 - 13,43	4	6,45	11,29
4	13,44 - 14,91	8	12,90	24,19
5	14,92 - 16,39	26	41,94	66,13
6	16,40 - 17,87	11	17,74	83,87
7	17,88 - 19,35	10	16,13	100,00
Jumlah		62	100,00	

Histogram dari distribusi hasil tes kebugaran jasmani adalah sebagai berikut.



Gambar 7. Histogram dari distribusi hasil tes kebugaran jasmani

Histogram di atas menunjukkan sebagian besar hasil tes kebugaran jasmani adalah pada interval 14,92– 16,39 yaitu sebanyak 26 orang (66,13%).

Sampel terdiri dari 62 responden. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan statistik dekriptif. Adapun teknik perhitungannya untuk hasil instrumen menggunakan persentase. Untuk memberi makna pada skor yang ada, dibuat bentuk kategori atau kelompok menurut tingkatan yang ada, kategori terdiri dari lima kategori, yaitu: sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah.

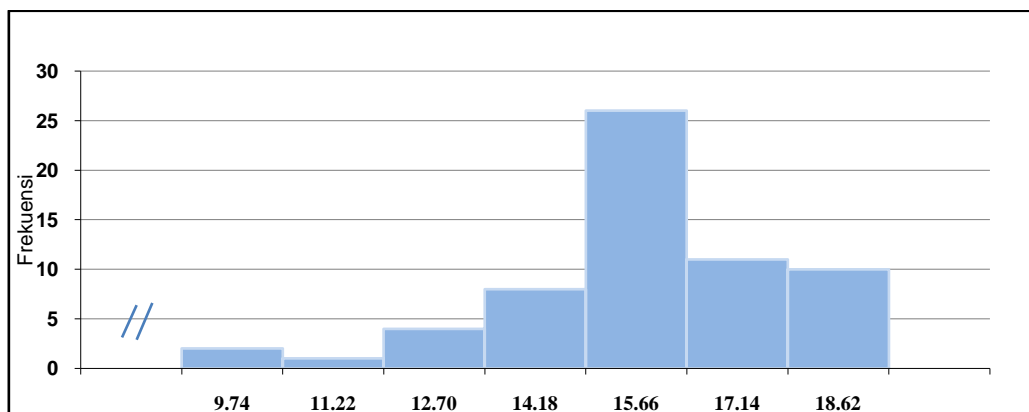
Pengkategorian data kebugaran jasmani dibuat berdasarkan mean dan standar deviasi hitung. Kategorisasi untuk tingkat kebugaran jasmani mahasiswa baru penjaskes tahun 2013 disajikan pada tabel berikut:

Tabel 9. Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Baru Penjaskes Tahun 2013

Putra/Putri			Nilai	Klasifikasi	F	p (%)
22	–	25	5	Baik Sekali	0	0,00
18	–	21	4	Baik	10	16,13
14	–	17	3	Sedang	45	72,58
10	–	13	2	Kurang	6	9,68
5	–	9	1	Kurang Sekali	1	1,61
<b>Jumlah</b>					62	100,00

Dari tabel diatas dapat dijelaskan bahwa sebanyak 0 responden (0%) tingkat kebugaran jasmani mahasiswa baru penjaskes tahun 2013 dalam kategori baik sekali, sebanyak 10 responden (16,13%) dalam kategori baik, 45 responden (72,58%) dalam kategori sedang, sebanyak 6 responden (9,68%) dalam kategori kurang dan sebanyak 1 responden (1,61%) tingkat kebugaran jasmani mahasiswa baru penjaskes tahun 2013 dalam kategori kurang sekali. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani mahasiswa baru penjaskes tahun 2013 dalam kategori sedang.

Distribusi frekuensi tingkat kebugaran jasmani mahasiswa baru penjaskes tahun 2013 dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 8. Histogram tingkat kebugaran jasmani mahasiswa baru penjaskes tahun 2013

Distribusi frekuensi di atas menunjukkan bahwa sebagian besar tingkat kebugaran jasmani mahasiswa baru penjaskes tahun 2013 dalam kategori sedang.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani mahasiswa baru penjaskes tahun 2013. Analisis data yang digunakan adalah dengan analisis deskriptif.

Hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani mahasiswa baru penjaskes tahun 2013 dalam kategori sedang yaitu sebanyak 72,58%. Hal ini menandakan bahwa banyak mahasiswa baru penjakes tidak memiliki kebugaran jasmani yang baik.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dikemukakan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat kebugaran jasmani mahasiswa baru penjaskes tahun 2013 termasuk dalam kategori sedang.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Arma Abdullah dan Agus Manaji. 1994. *Dasar-dasar Pendidikan Jasmani*, Jakarta: Depdikbud
- Anas Sudijono. 2005. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Nurhasan dan Hasanudin Cholil. 2007. *Modul Tes dan Pengukuran Keolahragaan*. Bandung: Jurusan Kepelatihan, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Uversitas Pendidikan Indonesia
- Rusli lutan, Hartoto dan Tomoliyus. 2001. *Pendidikan Kebugaran Jasmani Orientasi Pembinaan Sepanjang Hayat*. Jakarta: Depdiknas
- Suharsimi Arikunto. 2003. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta