

SURVEI KEBUGARAN JASMANI PADA MAHASISWA PENJASKESREK STKIP YPUP MAKASSAR

Physical fitness surveys in college students PENJASKESREK STKIP YPUP Makassar

Adrianus Take Para Kolin

Sarifuddin Arham

Haeril

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP YPUP Makassar, Indonesia

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP YPUP Makassar, Indonesia

adiadrianus2@gmail.com, arhamsarifuddin86@gmail.com, haeril@stkip.ypup.ac.id

ABSTRACT

Adrianus Take Para Kolin, 2022. *Survei Kebugaran Jasmani Pada Mahasiswa PENJASKESREK STKIP YPUP Makassar.* Dibimbing oleh Sarifuddin Arham, S.Pd., M.Pd.

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani mahasiswa PENJASKESREK STKIP YPUP Makassar. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan menggunakan metode survei. Subjek dari penelitian ini adalah mahasiswa PENJASKESREK STKIP YPUP Makassar dengan jumlah 30 mahasiswa. Teknik pengambilan data menggunakan instrumen TKJI tahun 2015 yang terdiri dari 5 item tes yaitu tes lari 60 meter, gantung angkat tubuh 60 detik, baring duduk 60 detik, loncat tegak dan lari 1200 meter. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik deskriptif dengan presentase. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani mahasiswa PENJASKESREK STKIP YPUP Makassar secara keseluruhan diperoleh 0 mahasiswa (0%) mempunyai tingkat kebugaran jasmani kurang sekali, 0 mahasiswa (0%) mempunyai tingkat kebugaran jasmani kurang, 10 mahasiswa (33,33%) mempunyai tingkat kebugaran jasmani sedang, 18 mahasiswa (60%) mempunyai tingkat baik dan 2 mahasiswa (6,67%) mempunyai tingkat kebugaran jasmani sangat baik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pada mahasiswa PENJASKESREK STKIP YPUP Makassar secara keseluruhannya berbeda pada kategori baik.

Kata kunci: Tingkat Kebugaran Jasmani, Survey.

ABSTRACT

Adrianus Take Para Kolin, 2022. *Physical fitness surveys in college students PENJASKESREK STKIP YPUP Makassar.* Supervised by Sarifuddin Arham, S.Pd., M.Pd and Haeril, S.Or., M.Kes.

The purpose of this study is to know the physical level of a student PENJASKESREK STKIP YPUP Makassar. The study is a descriptive study using methods. The subject of this research is student PENJASKESREK STKIP YPUP Makassar by the number of 30 students. The data retrieval technique consists of a 2015 TKJI instrument consisting of 5 test items the 60 meter test, the hanging lifting of 60 seconds, the humping of 60 seconds, the upright jumping and the 1200 meters. The data analysis technique used in this study is a descriptive statistical analysis of the presentation. This study has shown that the overall level of PENJASKESREK STKIP YPUP Makassar fitness is the result of 0 students (0%) having a very short level of physical fitness, 0 students (0%) have a lower level of physical fitness, 10 students (33,33%) have a moderate level of physical fitness, 18 students (60%) have a good level of physical fitness and 2 students (6,67%) have a very good level of physical fitness. So it can be concluded that the overall level of fitness in the PENJASKESREK STKIP YPUP Makassar student differs from a good category.

Key words: Fitness Level, Surveys.

PENDAHULUAN

Tidak bisa dipungkiri bahwa seiring perkembangan zaman pasti membawa dampak dalam kehidupan. Namun, dimasa sekarang yang serba canggih ini membuat manusia semakin enggang menggerakkan tubuhnya, meskipun telah dipermudah dengan alat bantu yang dibuat sendiri. Akibatnya manusia menderita disfungsi alat gerak tubuh sehingga organ tubuh mengalami kemunduran.

Kemajuan teknologi sangat mempengaruhi pola hidup dan berdampak pada kebugaran. Tenaga manusia yang telah diganti oleh mesin-mesin industri serta kemajuan-kemajuan lainnya, membuat aktivitas fisik manusia menjadi berkurang. Aktivitas fisik yang berkurang menyebabkan menurunnya kebugaran tubuh manusia. Adanya

kasus-kasus 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.

Kebugaran jasmani yang baik merupakan kondisi yang diinginkan oleh manusia. Manfaat kebugaran jasmani telah disadari oleh masyarakat, terbukti dengan berkembangnya pusat kebugaran dan munculnya kegiatan olahraga. Banyak masyarakat yang menjadi anggota pusat kebugaran tersebut untuk menjaga kebugaran tubuhnya. Aktivitas yang dilakukan manusia akan lebih efektif dan efisien lebih dinamis dan tidak mudah merasakan lelah, sehingga produktivitas akan meningkat

Salah satu contoh aktivitas yang cukup tinggi dilingkungan pendidikan adalah mahasiswa penjaskesrek. Mahasiswa penjaskesrek 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 mahasiswa prodi penjaskesrek. Sehingga prodi memiliki deskripsi tentang tingkat kebugaran jasmani mahasiswa baru.

Berdasarkan uraian diatas, penulis merasa tertarik untuk dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada mahasiswa penjaskesrek STKIP YPUP Makassar. Dengan demikian penulis ingin mengangkat judul tentang “Survey Kebugaran Jasmani Pada Mahasiswa PENJASKESREK STKIP YPUP Makassar”.

METODE PENELITIAN

Metode adalah suatu pengetahuan tentang berbagai macam cara kerja yang disesuaikan dengan objek ilmu yang bersangkutan.

Adapun penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan satu variable, metode yang digunakan adalah survei yang menurut sukardi (2017:193) penelitian survey merupakan kegiatan penelitian yang mengumpulkan data pada saat tertentu dengan tiga tujuan penting, yaitu mendeskripsikan keadaan alami yang hidup saat itu, mengidentifikasi secara terukur keadaan sekarang untuk dibandingkan dan menentukan sesuatu yang hidup di antara kejadian spesifik.

A. Waktu dan Tempat

Penelitian ini yang berjudul Survei Kebugaran Jasmani Pada Mahasiswa PENJASKESREK STKIP YPUP Makassar. Penelitian ini dilaksanakan pada 19 April 2022 di Kampus STKIP YPUP Makassar.

B. Desain Penelitian

Desain dalam penelitian ini adalah deskriptif.

Menurut sugiyono (2006:21) dalam penelitian deskriptif adalah penelitian yang berfungsi untuk mendeskripsikan atau memberikan gambaran terhadap objek yang diteliti melalui data sampel atau populasi sebagaimana adanya, tanpa melakukan analisis dan kesimpulan yang berlaku untuk umum.

Penelitian ini berupa kumpulan data yang nantinya dituangkan dalam bentuk laporan dan uraian untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani mahasiswa. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey. Dan teknik pengumpulan data dengan tes pengukuran

A. Populasi dan Sampel.

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi objek atau sampel yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (sugiyono, 2017:61). Sedangkan menurut Arikunto (2013:173) populasi adalah keseluruhan objek penelitian. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah maba atau angkatan baru mahasiswa PENJASKESREK STKIP YPUP Makassar berjumlah 64 orang angkatan 2021

2. Sampel

Menurut Arikunto (2013:174) sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti.

Teknik pengambilan sampel menurut Ma'ruf Abdullah (2015:254) cara menentukan sampel menggunakan teknik random sampling, yakni jika jumlah subjek dijadikan populasi besar, dapat diambil 10-15%, 20-25% atau lebih. Dengan ini sampel

yang akan saya gunakan dalam penelitian ini adalah 46% dari populasi sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 30 mahasiswa PENJASKESREK STKIP YPUP Makassar.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil-hasil penelitian yang diuraikan pada bab ini adalah berdasarkan pada hasil analisis statistic deskriptif data secara umum berdasarkan hasil tes lari 60 meter, angkat tubuh 60 detik, baring duduk 60 detik, vertical jump, dan lari 1200 meter. Sedangkan analisis statistic deskriptif untuk mengetahui gambaran secara umum data berdasarkan skor tingkat kebugaran jasmani pada mahasiswa PENJASKESREK STKIP YPUP Makassar.

A. Pembahasan

Berdasarkan hasil Tes Kebugaran Jasmani yang terdiri dari 5 item tes yang diperoleh oleh Mahasiswa PENJASKESREK STKIP YPUP Makassar dari 30 sampel mahasiswa angkatan 2021 yang memiliki kategori baik 0 mahasiswa (0%) mempunyai kecepatan lari klasifikasi kurang sekali, 0 mahasiswa (0%) mempunyai kecepatan lari klasifikasi kurang, 4 mahasiswa (13,33%) mempunyai kecepatan lari klasifikasi sedang, 18 mahasiswa (60%) mempunyai kecepatan lari baik dan 8 mahasiswa (26,67%) mempunyai kecepatan lari baik sekali. Sehingga dapat disimpulkan Tingkat Kebugaran Jasmani mahasiswa PENJASKESREK STKIP YPUP Makassar berdasarkan tes lari cepat 60 meter adalah baik. Dan kemudian hasil Tes Angkat Tubuh masuk dalam kategori baik dengan 0 (0%) mahasiswa mempunyai kekuatan gantung angkat tubuh kurang sekali, 0 mahasiswa (0%) mempunyai kekuatan gantung angkat tubuh kurang, 9 mahasiswa (30%) mempunyai kekuatan gantung angkat tubuh sedang, 14 mahasiswa (46,67%) mempunyai kekuatan gantung angkat tubuh baik dan 7 mahasiswa (23,33%) mempunyai kekuatan gantung angkat tubuh baik sekali. Dan kategori baik 0 (0%) mahasiswa mempunyai kekuatan otot perut kurang sekali, 1 mahasiswa (3,33%) mempunyai kekuatan otot perut kurang, 8 mahasiswa (26,67%) mempunyai kekuatan otot perut sedang, 15 mahasiswa (50%) mempunyai kekuatan otot perut baik dan 6 mahasiswa (20%) mempunyai kekuatan otot perut baik sekali Tes Baring Duduk. Kemudian Tes Vertikal jump masuk dalam kategori kurang dengan 2 (6,67%) mahasiswa mempunyai kekuatan loncat tegak kurang sekali, 13 mahasiswa (43,33%) mempunyai kekuatan loncat tegak kurang, 7 mahasiswa (23,33%) mempunyai kekuatan loncat tegak sedang, 8 mahasiswa (26,67%) mempunyai

kekuatan loncat tegak baik dan 0 mahasiswa (0%) mempunyai kekuatan loncat tegak baik sekali. Dan kemudian Tes Lari 1200 meter masuk dalam kategori baik dengan 0 (0%) mahasiswa mempunyai kecepatan lari kurang sekali, 2 mahasiswa (6,67%) mempunyai kecepatan lari kurang, 7 mahasiswa (23,33%) mempunyai kecepatan lari sedang, 14 mahasiswa (46,67%) mempunyai kecepatan lari baik dan 7 mahasiswa (23,33%) mempunyai kecepatan lari baik sekali.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil Tes Kebugaran Jasmani pada Mahasiswa PENJASKESREK STKIP YPUP Makassar Tahun ajaran 2021/2022 dengan tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) dengan umur 16-19 Tahun yaitu diperoleh bahwa 0 mahasiswa (0%) mempunyai tingkat kebugaran jasmani kurang sekali, 0 mahasiswa (0%) mempunyai tingkat kebugaran jasmani kurang, 10 mahasiswa (33,33%) mempunyai tingkat kebugaran jasmani sedang, 18 mahasiswa (60%) mempunyai tingkat baik dan 2 mahasiswa (6,67%) mempunyai tingkat kebugaran jasmani sangat baik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Mahasiswa PENJASKESREK STKIP YPUP Makassar secara keseluruhannya berbeda, dan rata-rata Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa PENJASKESREK STKIP YPUP masuk dalam Kategori Baik.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, S. (2013). *Prosedur penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.

Abdullah, Ma'ruf. 2015. *Metodelogi Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Aswaja Pressindo

Rusli. Lutan, "Pedoman Perencanaan Pembinaan Olahraga". 2013, Kemenpora. Jakarta.

Muhajir, M. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: PT Gelora Aksaram.

Sulistiono, A. A. (2014). *Di Jawa Barat Basic and Secondary Education Students Physical Fitness*, 223–233.

Sukardi. (2017). *Metodologi penelitian pendidikan kompetensi dan praktiknya*. Jakarta: Bumi Aksara.

Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif Kualitatif dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.

Wiarto, G. (2015). *Panduan Berolahraga Untuk Kesehatan dan Kebugaran (Pertama)*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Widiastuti. *Tes Dan Pengukuran Olahraga. 1st ed.* Jakarta: PT Raja Grafindo Persada; 2015.

Ashadi Faqih. (2017). *Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VI dan V Sekolah Dasar Se-Gugus Selatan Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban*. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Widiastuti. 2017. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Depok: PT. RajaGrafindo Persada.

Sugiyono. 2017. *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: CV. Alfabeta.

Komarudin. 2016. *Penilaian Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

Eko Nurcahyo. (2014). *Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI (Sebelas) SMA Muhammadiyah 1 Bakat Kabupaten Lamongan*. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.

Angga Wahyu dan Endang Sri (2018). *Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa SMP Negeri 1 Sampang (Studi Pada Siswa kelas VII)*. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* . Vol 06 No 02, 351-353

Gen Faid Nafier Rachman (2017). *Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Cerdas Istimewa Angkatan Tahun 2014 Dan Angkatan 2015 Sma Negeri 1 Krian*". *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Vol 05 No 01, 44-48