

Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Penjas Kelas 1B Angkatan 2024 Universitas Islam Riau

Fikri Handika, Toktong Parulian

Universitas Islam Riau

Email: Fikrihandika262@gmail.com

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani mahasiswa penjas kelas 1B Angkatan 2024 Universitas Islam Riau. Adapun jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa penjas kelas 1B Angkatan 2024 Universitas Islam Riau sebanyak 20 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kesegaran jasmani yang terdiri dari tes lari cepat 60 meter, tes gantung angkat tubuh, tes baring duduk 60 detik, tes loncat tegak, tes jauh 1200 meter. Teknik analisa data yang digunakan adalah menghitung kategori nilai kesegaran jasmani mahasiswa. Berdasarkan hasil perhitungan nilai rata-rata kesegaran jasmani diketahui bahwa Tingkat kesegaran jasmani mahasiswa penjas kelas 1B Angkatan 2024 Universitas Islam Riau dengan nilai rata-rata akhir yang dicapai hanya 14 yang terletak pada interval 14-17 dengan kategori nilai yaitu Sedang.

Kata Kunci: *Kesegaran Jasmani Mahasiswa Penjas Kelas 1B Angkatan 2024 Universitas Islam Riau*

Abstract

The aim of this research is to determine the level of physical fitness of students in class 1B of Physical Education, Class of 2024, Riau Islamic University. This type of research is descriptive. The population and sample in this research were 20 students of Class 1B Physical Education, Class of 2024, Riau Islamic University. The research instrument used was a physical fitness test consisting of a 60 meter sprint test, a hanging body lift test, a 60 second sitting lying test, an upright jumping test, a 1200 meter distance test. The data analysis technique used is calculating the categories of students' physical fitness scores. Based on the results of the calculation of the average physical fitness score, it is known that the physical fitness level of students in class 1B of Physical Education, Class of 2024, Riau Islamic University with the final average score achieved is only 14, which is located in the interval 14-17 with the score category being Medium

Keywords: *Physical Fitness of Class 1B Physical Education Students, Class of 2024, Islamic University of Riau*

Pendahuluan

Kegiatan olahraga merupakan kegiatan yang dilakukan secara bersama-sama ataupun secara individu. Olahraga ini tentunya dapat menjaga kesegaran tubuh seseorang jika olahraga dilakukan secara rutin dan disiplin. Orang yang rutin melakukan kegiatan berolahraga akan membuat tubuhnya menjadi lebih sehat dan segar bila dibandingkan dengan orang yang tidak melakukan olahraga.

Sebenarnya olahraga merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia, karena dengan melatih gerak tubuh, organ-organ vital yang ada pada manusia akan bekerja dengan baik, baik fungsi jantung, paru, dan organ-organ penting lainnya. Oleh karena itu sebaiknya semua orang harus melakukan kegiatan berolahraga minimal dilakukan di waktu senggang disela-sela kesibukannya sehari-hari.

Pentingnya olahraga tersebut demi terciptanya bangsa Indonesia yang sehat maka pemerintah memperkenalkan aktifitas olahraga sedini mungkin melalui pendidikan jasmani di sekolah. Sebagaimana dijelaskan dalam (Undang-Undang, 2005) nomor 3 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pada Bab I pasal 1 ayat 11 yang berbunyi: "Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kesegaran jasmani."

Berdasarkan undang-undang di atas dapat diketahui bahwa olahraga yang diterapkan pada jalur pendidikan memiliki tujuan dan sasaran kegiatan olahraga, salah satunya adalah untuk mencapai tingkat kesegaran jasmani. Artinya kegiatan olahraga tidak hanya sekedar untuk mencapai prestasi yang tertentu, namun bertujuan untuk menjaga kesehatan badan atau kesegaran jasmani seseorang.

Kesegaran jasmani menurut (Yulianti, 2018) Kesegaran jasmani merupakan suatu aspek yang sangat penting yang harus dimiliki setiap orang untuk menyelesaikan suatu pekerjaan yang dilakukan sehari-hari baik oleh siswa, mahasiswa, dan pegawai sangat diperlukan adanya kesegaran jasmani khususnya mahasiswa di bidang keolahragaan. Oleh karena itu pentingnya memiliki kesegaran jasmani yang baik maka upaya untuk meningkatkan dan mempertahankan kesegaran jasmani sangat perlu dilakukan pada lembaga-lembaga pendidikan dari tingkatan yang paling rendah (taman kanak-kanak) sampai dengan perguruan tinggi, pendidikan jasmani yang diberikan dalam berbagai cabang olahraga pada dasarnya ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani para pelakunya sedangkan tujuan lain yaitu prestasi.

Kesegaran jasmani di perguruan tinggi perlu dibina untuk menunjang tercapainya proses belajar mengajar yang optimal, karena jika mempunyai kesegaran jasmani yang kurang baik akan berpengaruh pada penampilan fisik

maupun pikiran mahasiswa yang tidak siap atau tidak sanggup untuk menerima beban kerja yang berupa aktifitas belajar, yang merupakan kewajiban bagi mahasiswa setiap harinya. Selain itu mahasiswa yang mempunyai kesegaran jasmani yang baik, masih mempunyai sisa tenaga yang dapat digunakan untuk mengisi waktu luangnya.

Oleh karena itu, upaya dalam upaya untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani mahasiswa Penjaskesrek FKIP UIR sebelum pandemik telah pernah dilakukan oleh (Muspita, Kamarudin, 2018) tentang Profil Kebugaran Jasmani Siswa Profil Kebugaran Jasmani Mahasiswa Penjaskesrek Semester 1 FKIP UIR Tahun 2015/2016 dengan jumlah sampel sebanyak 55 orang melakukan tes kebugaran jasmani yang hasilnya menyatakan bahwa secara keseluruhan kondisi kebugaran jasmani mahasiswa Penjaskesrek semester 1 FKIP UIR tergolong pada kategori kurang. Penelitian serupa juga pernah dilakukan oleh (Yulianti, 2018) yang meneliti tingkat kesegaran jasmani mahasiswi penjaskesrek Tahun Akademik 2017/2018 dengan sampel 28 orang dengan kesimpulan bahwa tingkat kesegaran jasmani mahasiswi Penjaskesrek Tahun Akademik 2017/2018 berada dalam kategori sedang. Kedua hasil penelitian ini menggambarkan bahwa tingkat kesegaran jasmani pada setiap angkatan mahasiswa Penjaskesrek FKIP UIR berbeda-beda.

Pentingnya untuk memiliki kesegaran jasmani yang baik akan mendukung segala aktifitas mahasiswa dalam menjalani kegiatan sehari-hari khususnya dalam mengikuti perkuliahan di kampus Penjaskesrek FKIP UIR, terlebih lagi bagi mahasiswa atau mahasiswi yang memiliki minat dan bakat serta kemampuan dalam cabang olahraga tertentu, tentunya menuntut tingkat kesegaran jasmani yang tinggi. Oleh karena itu maka harus ada upaya untuk tetap menjaga kesegaran jasmani mahasiswa agar tetap dalam kondisi sehat dan segar. Upaya tersebut dapat dilakukan di kampus melalui penggunaan sarana dan prasarana yang ada di kampus Penjaskesrek FKIP UIR.

Alasan pentingnya untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki oleh mahasiswa atau mahasiswi Penjaskesrek FKIP UIR ini karena menurut (Fikri, 2018) Jurusan Penjas mempelajari tentang cabang olahraga dan anatomi tubuh manusia, lebih mengutamakan kegiatan bersifat fisik. Kegiatan perkuliahan terdiri dari teori dan praktek, dalam ruangan dan lapangan yang membutuhkan tenaga dan fisik yang bugar dan kuat. Tenaga mahasiswa jurusan Penjaskes lebih banyak terkuras dibandingkan mahasiswa lainnya. Maka dari itu, sangat penting dalam menjaga kesegaran jasmani.

Berdasarkan uraian yang telah disebutkan di atas, peneliti menganggap penting untuk membahas masalah ini dalam penelitian dengan harapan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi seluruh mahasiswa penjas kelas 1B Angkatan 2024 Universitas Islam Riau sebagai acuan untuk menjaga kesegaran jasmani yang

dimilikinya serta untuk menghadapi event-event olahraga dimasa yang akan datang untuk memperoleh juara.

Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa penjas kelas 1B Angkatan 2024 Universitas Islam Riau sebanyak 20 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kesegaran jasmani yang terdiri dari tes lari cepat 60 meter, tes gantung angkat tubuh, tes baring duduk 60 detik, tes loncat tegak, tes jauh 1200 meter. Teknik analisa data yang digunakan adalah menghitung kategori nilai kesegaran jasmani mahasiswa.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terhadap mahasiswa penjas kelas 1B Angkatan 2024 Universitas Islam Riau, di dapatkan data bahwa kesegaran jasmani mahasiswa penjas kelas 1B Angkatan 2024 Universitas Islam Riau terbagi pada tingkat TKJI yang berbeda-beda yaitu diperoleh 2 orang atau 10% dalam kategori kurang sekali, diperoleh 11 orang atau 55.55% dalam kategori kurang dan diperoleh 7 orang atau 35% dalam kategori sedang.

Berdasarkan nilai rata-rata jumlah nilai tes kesegaran jasmani mahasiswa penjas kelas 1B Angkatan 2024 Universitas Islam Riau adalah 14 yang termasuk pada interval 14-17 dengan demikian dapat dikatakan bahwa tingkat kesegaran jasmani mahasiswa penjas kelas 1B Angkatan 2024 Universitas Islam Riau tergolong Sedang.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Penjas Kelas 1B Angkatan 2024 Universitas Islam Riau dengan nilai rata-rata akhir yang dicapai hanya 14, yang terletak pada interval 14-17, dengan kategori nilai Sedang. Angka ini mencerminkan kondisi fisik mahasiswa yang perlu perhatian lebih. Kesegaran jasmani adalah aspek fundamental dalam kehidupan mahasiswa, terutama bagi mereka yang mengambil jurusan Pendidikan Jasmani. Kesegaran jasmani tidak hanya berhubungan dengan kemampuan fisik, tetapi juga berpengaruh besar terhadap kesehatan mental, produktivitas akademik, dan kualitas hidup secara keseluruhan.

Kesegaran jasmani mencakup beberapa komponen penting, seperti daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh. Setiap komponen ini memiliki peran yang signifikan dalam membentuk kesehatan fisik yang optimal. Misalnya, daya tahan kardiovaskular yang baik memungkinkan mahasiswa untuk beraktivitas lebih lama tanpa merasa cepat lelah, yang sangat penting dalam mengikuti perkuliahan dan kegiatan olahraga lainnya. Sementara itu, kekuatan otot yang baik membantu mahasiswa dalam melakukan aktivitas sehari-hari, seperti membawa buku atau berpartisipasi dalam olahraga.

Fleksibilitas juga penting untuk mencegah cedera, sedangkan komposisi tubuh yang ideal berkontribusi pada tingkat metabolisme yang sehat.

Manfaat kesegaran jasmani bagi Mahasiswa Penjas Kelas 1B Angkatan 2024 Universitas Islam Riau sangatlah luas. Pertama, mahasiswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik cenderung memiliki energi yang lebih tinggi. Hal ini memungkinkan mereka untuk lebih fokus dalam belajar dan berpartisipasi aktif dalam kegiatan kampus. Misalnya, mahasiswa yang rutin berolahraga dan menjaga kebugaran fisik akan lebih mampu mengikuti kelas dengan konsentrasi penuh, dibandingkan dengan mereka yang kurang aktif secara fisik. Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang teratur dapat meningkatkan suasana hati dan mengurangi tingkat stres, yang sering kali menjadi masalah di kalangan mahasiswa.

Berdasarkan hasil penelitian ini, mahasiswa harus melakukan beberapa langkah untuk meningkatkan kesegaran jasmani mereka. Pertama, penting bagi mahasiswa untuk mengatur rutinitas olahraga yang teratur. Olahraga tidak harus dilakukan dalam waktu yang lama; sesi singkat namun konsisten dapat memberikan dampak yang signifikan. Misalnya, mahasiswa dapat melakukan olahraga ringan seperti jogging selama 30 menit setiap hari. Hal ini tidak hanya akan meningkatkan kesegaran fisik, tetapi juga memberikan efek positif pada kesehatan mental mereka.

Selanjutnya, mahasiswa juga perlu memperhatikan pola makan mereka. Nutrisi yang baik adalah kunci untuk mendukung kesegaran jasmani. Mengonsumsi makanan yang kaya akan vitamin, mineral, dan serat, seperti sayuran, buah-buahan, dan biji-bijian, dapat membantu menjaga kesehatan tubuh. Misalnya, mengonsumsi pisang sebelum berolahraga dapat memberikan dorongan energi yang diperlukan untuk aktivitas fisik. Selain itu, menjaga hidrasi dengan cukup minum air putih juga sangat penting untuk mendukung fungsi tubuh yang optimal.

Selain olahraga dan pola makan, istirahat yang cukup juga merupakan faktor penting dalam menjaga kesegaran jasmani. Mahasiswa sering kali terjebak dalam rutinitas yang padat, sehingga mengabaikan pentingnya tidur yang berkualitas. Tidur yang cukup memungkinkan tubuh untuk memulihkan diri dan memperbaiki jaringan yang rusak akibat aktivitas fisik. Penelitian menunjukkan bahwa kurang tidur dapat mengurangi kemampuan fisik dan mental seseorang, sehingga penting bagi mahasiswa untuk mengatur waktu tidur mereka dengan baik.

Aspek sosial juga tidak boleh diabaikan dalam meningkatkan kesegaran jasmani. Berpartisipasi dalam kegiatan kelompok, seperti olahraga tim atau klub kebugaran, dapat memberikan motivasi tambahan dan menciptakan rasa kebersamaan di antara mahasiswa. Kegiatan ini tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan fisik, tetapi juga dapat memperkuat hubungan sosial dan

meningkatkan keterampilan kerja sama, yang sangat penting dalam dunia kerja nanti.

Dalam konteks Universitas Islam Riau, pihak kampus juga memiliki peran penting dalam mendukung kebugaran jasmani mahasiswa. Dengan menyediakan fasilitas olahraga yang memadai, seperti lapangan, gym, dan kolam renang, kampus dapat mendorong mahasiswa untuk lebih aktif berolahraga. Selain itu, mengadakan program-program promosi kesehatan dan kebugaran, seperti seminar atau workshop tentang pola hidup sehat, juga dapat memberikan pengetahuan yang berguna bagi mahasiswa.

Kesegaran jasmani bukan hanya tentang memiliki tubuh yang bugar, tetapi juga tentang membangun pola hidup sehat yang berkelanjutan. Mahasiswa yang sehat secara fisik cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih baik dan mampu menghadapi tantangan akademik dengan lebih baik. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk menyadari pentingnya menjaga kebugaran jasmani sebagai bagian dari tanggung jawab mereka terhadap diri sendiri dan masa depan mereka.

Dalam kesimpulan, kebugaran jasmani adalah aspek yang sangat penting bagi Mahasiswa Penjas Kelas 1B Angkatan 2024 Universitas Islam Riau. Dengan tingkat kebugaran jasmani yang masih dalam kategori sedang, mahasiswa perlu mengambil langkah-langkah proaktif untuk meningkatkan kondisi fisik mereka. Melalui rutinitas olahraga yang teratur, pola makan yang sehat, istirahat yang cukup, serta dukungan sosial dan fasilitas dari kampus, mahasiswa dapat mencapai tingkat kebugaran jasmani yang optimal. Dengan demikian, mereka tidak hanya akan meraih prestasi akademik yang lebih baik, tetapi juga kualitas hidup yang lebih tinggi.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil perhitungan nilai rata-rata kebugaran jasmani dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Penjas Kelas 1B Angkatan 2024 Universitas Islam Riau dengan nilai rata-rata akhir yang dicapai hanya 14 yang terletak pada interval 14-17 dengan kategori nilai Sedang.

BIBLIOGRAFI

- Arikunto, S. (2006) *Prosedur Penelitian dan Pendekatan Suatu Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Farid, M., Dolores, J. and Nasution, H. (2017) 'Hubungan Antara Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SDN Kedondong I Kecamatan Tulangan Kabupaten Sidoarjo', 05, pp. 762–765.
- Fikri, A. (2018) 'Studi Tentang Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Penjaskes STKIP PGRI Lubuklinggau', *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO)*, 1(2), pp. 74–83.
- Haris Akbar, M. (2016) 'Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X, Xi Dan Xii

- SMAN 3 Nganjuk', *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 3(3), pp. 702–708.
- Kusumawati, M. (2015) *Penelitian Penjasorkes Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Madjid, I. (2017) 'Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ektrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Karanganom', *Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 01, pp. 1–7. Available at: <http://www.albayan.ae>.
- Mubarok, H. (2015) 'Analisis Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Pemain Futsal Anker Fc Tahun 2014', *JSSF (Journal of Sport Science and Fitness)*, 4(3).
- Muliadi (2019) 'Kemampuan Permainan Futsal Siswa Muliadi Universitas Negeri Makassar', (1).
- Muspita, Kamarudin, F. (2018) 'Profil Kebugaran Jasmani Mahasiswa Penjas Semester I FKIP UIR Tahun 2015/2016.', *Journal Sport Area*, 3(1), pp. 70–78.
- Nurchahyo, Eko & Nasution, J. D. H. (2014) 'Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas XI (Sebelas) SMA Muhammadiyah 1 Babat Kabupaten Lamongan', *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 2(1), pp. 88–93.
- Nurhasan (2001) *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.
- Paturusi, A. (2012) *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Permaesih, D. (2012) 'Cara Praktis Pendugaan Tingkat Kesegaran Jasmani', *Indonesian Bulletin of Health Research*, 29(4). doi: 10.22435/bpk.v29i4Des.2095.
- Ridwan (2005) *Belajar Mudah Penelitian untuk Guru-Karyawan dan Peneliti Pemula*. Bandung: Alfabeta.
- Setiawan, A. and Hidayat, T. (2013) 'Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Kelas VII SMPN 2 Taman Kecamatan Taman Kabupaten Sidoarjo', pp. 857–861.
- Sudijono, A. (2004). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- TKJI (2000) *Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Depdiknas.
- Undang-Undang (2005) *Undang-Undang Republik Indonesia*. Jakarta: Kemenegpora.
- Utari, A. (2007) 'Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Anak Usia 12-14 Tahun', *Doctoral dissertation, program Pascasarjana Universitas Diponegoro.*, p. 86. Available at: <http://eprints.undip.ac.id/16285/>.
- Wahjoedi (2001) *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT. Raja Grafindo.
- Widiastuti (2017) *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT. Bumi Timur Jaya.
- Yulianti, M. (2018) 'Tingkat kesegaran jasmani mahasiswi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi tahun akademik 2017/2018 Universitas Islam Riau. *Journal Sport Area*', *Journal Sport Area*, 3(1), pp. 55–69.
- Zulraflia, Z. (2021). Pengaruh Kemampuan Gerak Dan Motivasi Terhadap Hasil Belajar Mahasiswa Penjas FKIP Universitas Islam Riau. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJ PES)*, 4(01), 91-101.

Copyright holder:

Fikri Handika (2024)

First publication right:

Catha : Journal of Creative and Innovative Research

Catha : Journal of Creative and Innovative Research