

**ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA MAHASISWA
PENJASKESREK FKIP UNIVERSITAS MULAWARMAN
JALUR SNMPTN ANGKATAN 2017**

Hendry Ismawan

hendry.ismawan@gmail.com

Universitas Mulawarman

Muhammad Rifai

muhammadrifai8735@gmail.com

Universitas Mulawarman

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada mahasiswa penjaskesrek FKIP Universitas Mulawarman jalur SNMPTN angkatan 2017. Populasinya adalah seluruh mahasiswa penjaskesrek FKIP Universitas Mulawarman jalur SNMPTN angkatan 2017 yang berjumlah 26 orang mahasiswa. Teknik penentuan sampel adalah teknik sensus atau sampel jenuh sehingga yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa penjaskesrek FKIP Universitas Mulawarman jalur SNMPTN angkatan 2017 yang berjumlah 26 orang mahasiswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah tes tingkat kebugaran jasmani yang terdiri 5 item tes yaitu lari 60 meter, *pull-up 60 detik* (putra)/ gantung siku tekuk (putri), baring duduk 60 detik, loncat tegak, lari sedang 1200 meter (Putra)/ 1000 meter (Putri). Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif presentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pada mahasiswa penjaskesrek FKIP Universitas Mulawarman jalur SNMPTN angkatan 2017, nampak bahwa dari 26 sampel mahasiswa ternyata tidak terdapat (0) orang mahasiswa atau sebesar 0% yang mendapatkan kategori kurang sekali, tidak terdapat (0) orang mahasiswa atau sebesar 0% yang mendapatkan kategori kurang, sebanyak 13 orang mahasiswa atau sebesar 50% yang mendapatkan kategori sedang, sebanyak 11 orang mahasiswa atau sebesar 42,31% yang mendapatkan kategori baik dan sebanyak 2 orang mahasiswa atau sebesar 7,69% yang mendapatkan kategori baik sekali. Dengan demikian, hasil tes tingkat kebugaran jasmani pada mahasiswa penjaskesrek FKIP Universitas Mulawarman jalur SNMPTN angkatan 2017 dapat dikategorikan sedang dengan hasil rata-rata nilai 3,58. Dengan demikian pihak program studi penjaskesrek untuk meminta kepada universitas untuk penerimaan mahasiswa jalur SNMPTN dilakukan tes fisik juga agar mahasiswa yang diterima sesuai dengan karakteristik program studi penjaskesrek. Mengingat perkuliahan di program studi penjaskesrek 60% adalah praktek, maka sangatlah penting bagi mahasiswa penjaskesrek FKIP Universitas Mulawarman Angkatan 2017 memiliki tingkat kebugaran jasmani yang memadai agar dalam proses perkuliahan yang berlangsung terutama mata kuliah praktek dapat mereka lalui sebagaimana mestinya akan tetapi jika mahasiswa penjaskesrek FKIP Universitas Mulawarman Angkatan 2017 tidak memiliki tingkat kebugaran jasmani yang memadai maka akan menjadi beban berat yang mereka tanggung.

Kata Kunci : Tingkat kebugaran jasmani dan jalur SNMPTN

Published , 27-29 April 2019

PENDAHULUAN

Program Studi Penjaskesrek merupakan salah satu lembaga pendidikan yang bernaung di FKIP Universitas Mulawarman yang mempunyai visi dan misi yaitu mewujudkan menjadi program studi yang unggul dan berdaya saing dalam bidang pendidikan jasmani, kesehatan dan rekreasi dan menghasilkan sarjana yang unggul, bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berkepribadian dan berwawasan global, yang dijiwai nilai-nilai inovatif, kompetitif, amanah dan mandiri.

Dalam pelaksanaan perkuliahan, kebugaran jasmani sangat berpengaruh terhadap kemampuan dan kesanggupan mahasiswa dalam melaksanakan perkuliahan. Mengingat perkuliahan di program studi penjaskesrek 60% adalah praktek, maka sangatlah penting bagi mahasiswa penjaskesrek FKIP Universitas Mulawarman Angkatan 2017 memiliki tingkat kebugaran jasmani yang memadai agar dalam proses perkuliahan yang berlangsung terutama mata kuliah praktek dapat mereka lalui sebagaimana mestinya akan tetapi jika mahasiswa penjaskesrek FKIP Universitas Mulawarman Angkatan 2017 tidak memiliki tingkat kebugaran jasmani yang memadai maka akan menjadi beban berat yang mereka tanggung.

Sehingga untuk masuk ke Program Studi Penjaskesrek FKIP Universitas Mulawarman dibutuhkan kebugaran jasmani baik karena mahasiswa Penjaskesrek merupakan mahasiswa yang melakukan aktivitas fisik lebih daripada mahasiswa jurusan lain. Kebugaran jasmani yang baik sangatlah diperlukan bagi calon mahasiswa, karena dapat membantu mahasiswa dalam menjalankan kewajibannya sebagai pelajar. karena jika kebugaran jasmaninya baik maka segala bentuk aktivitas baik fisik maupun non fisik akan terbantu. Kebugaran jasmani menurut (Giri wijoyo dkk, 2007:43) kebugaran jasmani adalah derajat sehat dinamis seseorang yang merupakan kemampuan jasmani yang menjadi dasar untuk keberhasilan pelaksanaan tugas yang harus dilaksanakan. Sedangkan menurut Djoko Pekik Irianto, (2004: 2) bahwa kebugaran jasmani (physical fitness) yaitu kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Oleh karena itu maka kebugaran jasmani sangatlah penting bagi manusia terutama mereka yang selalu melakukan aktivitas berat seperti mahasiswa penjaskesrek.

Proses penerimaan mahasiswa baru di Program Studi Penjaskesrek FKIP Universitas Mulawarman pada tahun 2017 menggunakan tiga jalur yaitu SNMPTN, SBMPTN dan SMMPTN. Penulis melihat tata cara penerimaan mahasiswa baru di Program Studi Penjaskesrek FKIP Universitas Mulawarman pada tahun 2017 berbeda dimana penerimaan mahasiswa baru melalui jalur SBMPTN dan SMMPTN mengikuti tes tertulis dan fisik yang dilaksanakan oleh universitas, sedangkan jalur SNMPTN yang tidak melaksanakan tes tertulis dan tes fisik, melainkan hanya melihat video dan fortopolio yang dikirimkan dari sekolah-sekolah ke panitia SNMPTN. Menurut pendapat penulis seharusnya jalur SNMPTN khususnya olahraga di lakukan tes fisik juga agar mahasiswa yang diterima sesuai dengan karakteristik program studi penjaskesrek.

Berdasarkan dari uraian di atas penulis ingin mengetahui kebenarannya, apakah kebugaran jasmani mahasiswa penjaskesrek FKIP Universitas Mulawarman jalur SNMPTN Angkatan 2017 memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik atau tidak. Oleh karena itu penulis tertarik ingin melaksanakan penelitian dengan judul “Analisis tingkat kebugaran jasmani pada mahasiswa penjaskesrek FKIP Universitas Mulawarman jalur SNMPTN angkatan 2017”.

METODOLOGI

Penelitian ini adalah jenis penelitian bersifat deskriptif. Penelitian deskriptif merupakan metode penelitian yang berusaha menggambarkan dan menginterpretasi objek sesuai dengan apa adanya. Penelitian ini juga sering disebut non eksperimen, karena pada penelitian ini penelitian tidak melakukan kontrol dan manipulasi variabel penelitian. Penelitian dilaksanakan di Stadion Masdya Sempaja pada tanggal 12 Oktober 2017. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa penjaskesrek FKIP Universitas Mulawarman jalur SNMPTN angkatan 2017 yang berjumlah 26 orang mahasiswa. Karena terbatasnya jumlah populasi, maka keseluruhan anggota populasi yang berjumlah 26 orang dijadikan sampel penelitian, sehingga metode pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik sensus atau sampel jenuh

Data-data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini sesuai dengan variabel yang terlibat, yakni data tingkat kebugaran jasmani pada mahasiswa penjaskesrek FKIP Universitas Mulawarman jalur SNMPTN angkatan 2017. Mengenai tes yang digunakan untuk mengumpulkan data-data tersebut di atas menggunakan tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) untuk kategori kelompok usia 16-19 tahun yang terdiri atas lima tes, untuk lebih jelasnya akan dijelaskan satu persatu sebagai berikut: 1) Tes Lari 60 Meter. 2) Tes *Pull-up 60 detik* (putra)/ gantung siku tekuk (putri). 3) Tes Baring Duduk (*Sit Up*) Selama 60 detik. 4) Tes Loncat Tegak (*Vertical Jump*). 5) Tes Lari 1000 meter dan 1200 meter

Teknik analisis data menggunakan tabel norma deskriptif persentase guna menentukan klasifikasi tingkat kebugaran jasmaninya. Tabel nilai dan tabel norma yang digunakan adalah tabel nilai dan tabel norma tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI). Adapun tabelnya adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Nilai TKJI (Untuk Putra Usia 16-19 Tahun)

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

Tabel 2. Nilai TKJI (Untuk Putri Usia 16-19 Tahun)

Nilai	Lari 60 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1000 meter	Nilai
5	S.d – 8,4”	41” - keatas	28 Keatas	50 Keatas	S.d – 3’52”	5
4	8,5” – 9,8”	22” – 40”	20 – 28	39 – 49	3’53” – 4’56”	4
3	9,9” – 11,4”	10” – 21”	10 – 19	31 – 38	4’57” – 5’58”	3
2	11,5” – 13,4”	3” – 9”	3 – 9	23 – 30	5’59” – 7’23”	2
1	13,5” dst	0” – 2”	0 – 2	22 dst	7’24” dst	1

Untuk mengklasifikasikan tingkat kebugaran jasmani dari setiap sampel yang telah mengikuti tes, dipergunakan norma seperti tertera pada tabel yang berlaku untuk putra dan putri. Adapun tabelnya adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (Untuk Putera dan puteri)

Jumlah nilai	Klasifikasi Kesegaran Jasmani
22 – 25	Baik sekali (BS)
18 – 21	Baik (B)
14 – 17	Sedang (S)
10 – 13	Kurang (K)
5 – 9	Kurang sekali (KS)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

1.1. Analisis Deskriptif Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Mahasiswa Penjaskesrek FKIP Universitas Mulawarman Jalur SNMPTN Angkatan 2017.

Analisis data deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian. Analisis deskriptif dilakukan terhadap data tingkat kebugaran jasmani. Analisis deskriptif meliputi: mean, standar deviansi, varians, range, data maksimal, data minimal untuk masing-masing item tes. Dari nilai-nilai statistik ini diharapkan dapat memberi gambaran umum tentang keadaan data tingkat kebugaran jasmani pada mahasiswa penjaskesrek FKIP Universitas Mulawarman jalur SNMPTN angkatan 2017. Hasil analisis deskriptif setiap variabel penelitian ini dapat dilihat pada tabel 4 dibawah ini:

Tabel 4. Hasil Analisis Deskriptif Data Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Mahasiswa Penjaskesrek FKIP Universitas Mulawarman Jalur SNMPTN Angkatan 2017.

Deskriptif	Lari 60 meter	Pull-Up (Putra)/ Gantung Siku Tekuk (Putri)	Sit up 60 detik	Vertikal jump	Lari 1200 M (Putra)/ 1000 M (Putri)
N	26	26	26	26	26
Mean	3,61	2,96	4,54	3,50	3,19
SD	0,57	0,77	0,58	0,51	0,57
Range	2,00	3,00	2,00	1,00	2,00

Minimum	3,00	2,00	3,00	3,00	2,00
Maximum	5,00	5,00	5,00	4,00	4,00
Variance	0,33	0,60	0,34	0,26	0,32

1.2. Hasil Analisis Deskriptif Persentase Tingkat Kebugaran Jasmani Per Item Tes Pada Mahasiswa Penjaskesrek FKIP Universitas Mulawarman Jalur SNMPTN Angkatan 2017.

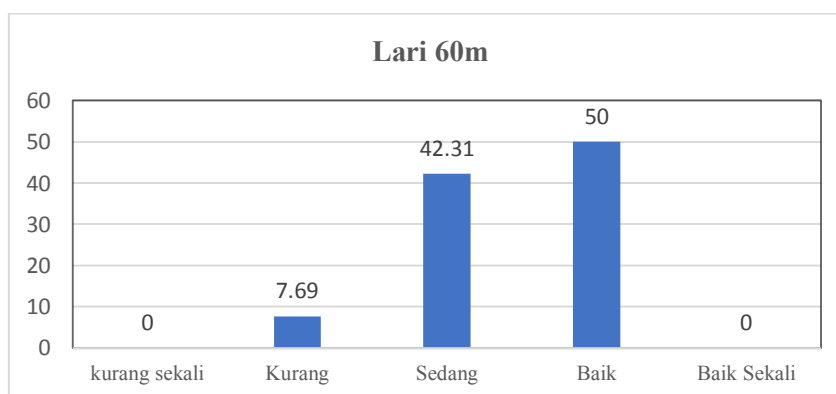
a. Lari 60 Meter

Hasil analisis deskriptif persentase lari 60 meter pada mahasiswa penjaskesrek FKIP Universitas Mulawarman jalur SNMPTN angkatan 2017 dapat dilihat pada tabel 5 dibawah ini:

Tabel 5. Deskriptif persentase lari 60 meter pada mahasiswa penjaskesrek FKIP Universitas Mulawarman jalur SNMPTN angkatan 2017

Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Kurang sekali	0	0 %
2	Kurang	2	7,69 %
3	Sedang	11	42,31%
4	Baik	13	50%
5	Baik sekali	0	0%
Jumlah		26	100%

Berdasarkan tabel 5 di atas bahwa tidak ada (0) orang mahasiswa atau sebesar 0% yang mendapatkan kategori kurang sekali, sebanyak 2 orang mahasiswa atau sebesar 7,69 % yang mendapatkan kategori kurang, sebanyak 11 orang mahasiswa atau sebesar 42,31% yang mendapatkan kategori Sedang, sebanyak 13 orang mahasiswa atau sebesar 50% yang mendapatkan kategori baik dan tidak ada mahasiswa atau sebesar 0% yang mendapatkan kategori baik sekali. Hasil tersebut di gambarkan ke dalam histogram sebagai berikut:



Gambar. 1. Histogram Lari 60 Meter
(sumber: Dokumen Hasil Penelitian)

Berdasarkan hasil analisis deskriptif diperoleh nilai rata rata sebesar 3,61 dari 26 orang mahasiswa, sehingga dapat disimpulkan bahwa kecepatan lari 60 meter pada mahasiswa penjaskesrek FKIP Universitas Mulawarman jalur SNMPTN angkatan 2017 secara keseluruhan dalam kategori sedang.

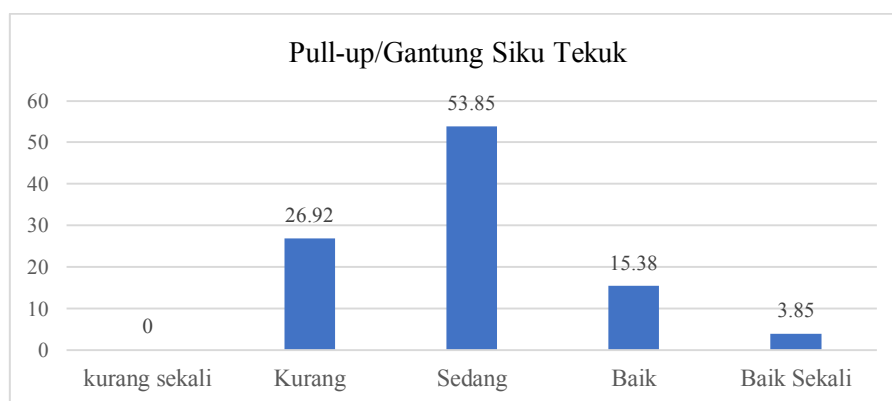
b. Pull-Up (Putra) / Gantung Siku Tekuk (Putri)

Hasil analisis deskriptif persentase *pull-up* (putra)/ gantung siku tekuk (putri) pada mahasiswa penjaskesrek FKIP Universitas Mulawarman jalur SNMPTN angkatan 2017 dapat dilihat pada tabel 6 dibawah ini:

Tabel 6. Deskriptif persentase *pull-up* (putra)/ gantung siku tekuk (putri) pada mahasiswa penjas kesrek FKIP Universitas Mulawarman jalur SNMPTN angkatan 2017

Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Kurang sekali	0	0%
2	Kurang	7	26,92%
3	Sedang	14	53,85%
4	Baik	4	15,38%
5	Baik sekali	1	3,85%
	Jumlah	26	100%

Berdasarkan tabel 6 di atas bahwa tidak ada (0) orang mahasiswa atau sebesar 0% yang mendapatkan kategori kurang sekali, sebanyak 7 orang mahasiswa atau sebesar 26,92% yang mendapatkan kategori kurang, sebanyak 14 orang mahasiswa atau sebesar 53,85% yang mendapatkan kategori sedang, sebanyak 4 orang mahasiswa atau sebesar 15,38% yang mendapatkan kategori baik dan sebanyak 1 orang mahasiswa atau sebesar 3,85% yang mendapatkan kategori baik sekali. Hasil tersebut di gambarkan ke dalam histogram sebagai berikut:



Gambar. 2. Histogram *pull-up* (putra)/ gantung siku tekuk (putri)
(sumber: Dokumen Hasil Penelitian)

Berdasarkan hasil analisis deskriptif diperoleh nilai rata rata sebesar 2,96 dari 26 orang mahasiswa, sehingga dapat disimpulkan bahwa kemampuan *pull-up* (putra)/ gantung siku tekuk (putri) pada mahasiswa penjas kesrek FKIP Universitas Mulawarman jalur SNMPTN Angkatan 2017 secara keseluruhan dalam kategori kurang.

c. *Sit Up* 60 Detik

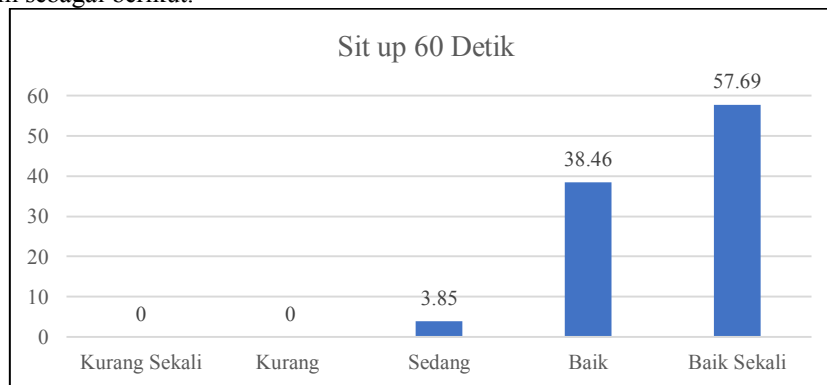
Hasil analisis deskriptif persentase *sit up* 60 detik pada mahasiswa penjas kesrek FKIP Universitas Mulawarman jalur SNMPTN angkatan 2017 dapat dilihat pada tabel 7 dibawah ini:

Tabel 7. Deskriptif persentase *sit up* 60 detik pada mahasiswa penjas kesrek FKIP Universitas Mulawarman jalur SNMPTN angkatan 2017

Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Kurang sekali	0	0%
2	Kurang	0	0%
3	Sedang	1	3,85%
4	Baik	10	38,46%

5	Baik sekali	15	57,69%
Jumlah		26	100%

Berdasarkan tabel 7 di atas bahwa tidak terdapat (0) orang mahasiswa atau sebesar 0% yang mendapatkan kategori kurang sekali, tidak terdapat (0) orang mahasiswa atau sebesar 0% yang mendapatkan kategori kurang, sebanyak 1 orang mahasiswa atau sebesar 3,85% yang mendapatkan kategori sedang, sebanyak 10 orang mahasiswa atau sebesar 38,46% yang mendapatkan kategori baik dan sebanyak 15 orang mahasiswa atau sebesar 57,69% yang mendapatkan kategori baik sekali. Hasil tersebut di gambarkan ke dalam histogram sebagai berikut:



Gambar. 3. Histogram *sit up* 60 detik
(sumber: Dokumen Hasil Penelitian)

Berdasarkan hasil analisis deskriptif diperoleh nilai rata rata sebesar 4,54 dari 26 orang mahasiswa, sehingga dapat disimpulkan bahwa kemampuan *sit up* 60 detik pada mahasiswa penjaskesrek FKIP Universitas Mulawarman jalur SNMPTN Angkatan 2017 secara keseluruhan dalam kategori baik.

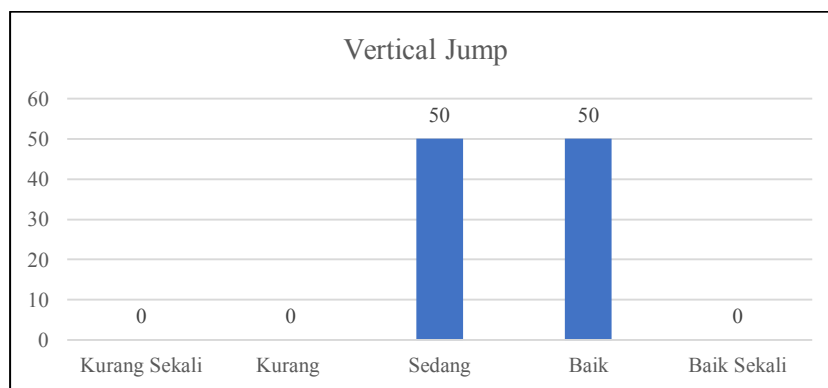
d. *Vertikal jump*

Hasil analisis deskriptif persentase *vertikal jump* pada mahasiswa penjaskesrek FKIP Universitas Mulawarman jalur SNMPTN angkatan 2017 dapat dilihat pada tabel 8 dibawah ini:

Tabel 8. Deskriptif persentase *vertikal jump* pada mahasiswa penjaskesrek FKIP Universitas Mulawarman jalur SNMPTN angkatan 2017

Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Kurang sekali	0	0%
2	Kurang	0	0%
3	Sedang	13	50%
4	Baik	13	50%
5	Baik sekali	0	0%
Jumlah		26	100%

Berdasarkan tabel 8 di atas bahwa tidak terdapat (0) orang mahasiswa atau sebesar 0% yang mendapatkan kategori kurang sekali, tidak terdapat (0) orang mahasiswa atau sebesar 0% yang mendapatkan kategori kurang, sebanyak 13 orang mahasiswa atau sebesar 50% yang mendapatkan kategori sedang, sebanyak 13 orang mahasiswa atau sebesar 50% yang mendapatkan kategori baik dan tidak terdapat (0) orang mahasiswa atau sebesar 0% yang mendapatkan kategori baik sekali. Hasil tersebut di gambarkan ke dalam histogram sebagai berikut:



Gambar. 4. Histogram *vertical jump*
(sumber: Dokumen Hasil Penelitian)

Berdasarkan hasil analisis deskriptif diperoleh nilai rata rata sebesar 3,50 dari 26 orang mahasiswa, sehingga dapat disimpulkan bahwa kemampuan *vertikal jump* pada mahasiswa penjaskesrek FKIP Universitas Mulawarman jalur SNMPTN Angkatan 2017 secara keseluruhan dalam kategori sedang.

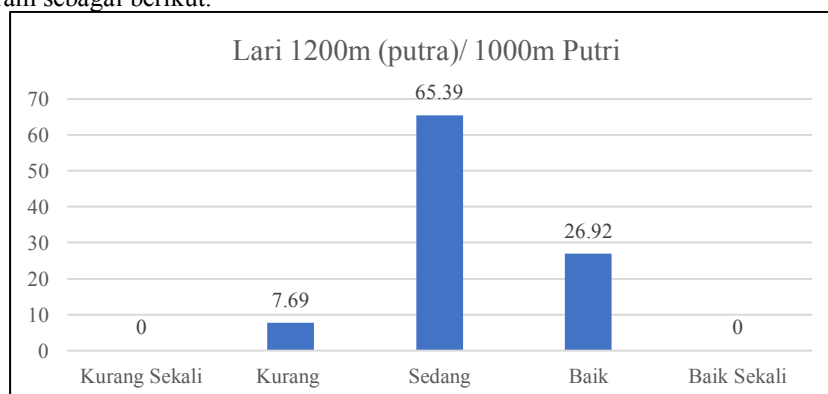
e. Lari 1200 M (Putra)/ 1000 M (Putri)

Hasil analisis deskriptif persentase lari 1200 m (putra)/ 1000 m (putri) pada mahasiswa penjaskesrek FKIP Universitas Mulawarman jalur SNMPTN angkatan 2017 dapat dilihat pada tabel 9 dibawah ini:

Tabel 9. Deskriptif persentase lari 1200 m (putra)/ 1000 m (putri) pada mahasiswa penjaskesrek FKIP Universitas Mulawarman jalur SNMPTN angkatan 2017

Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Kurang sekali	0	0%
2	Kurang	2	7,69%
3	Sedang	17	65,39%
4	Baik	7	26,92%
5	Baik sekali	0	0%
Jumlah		26	100%

Berdasarkan tabel 9 di atas bahwa tidak terdapat (0) orang mahasiswa atau sebesar 0% yang mendapatkan kategori kurang sekali, sebanyak 2 orang mahasiswa atau sebesar 7,69% yang mendapatkan kategori kurang, sebanyak 17 orang mahasiswa atau sebesar 65,39% yang mendapatkan kategori sedang, sebanyak 7 orang mahasiswa atau sebesar 26,92% yang mendapatkan kategori baik dan tidak terdapat (0) orang mahasiswa atau sebesar 0% yang mendapatkan kategori baik sekali. Hasil tersebut di gambarkan ke dalam histogram sebagai berikut:



Gambar. 5. Histogram lari 1200 m (putra)/ 1000 m (putri)
(sumber: Dokumen Hasil Penelitian)

Berdasarkan hasil analisis deskriptif diperoleh nilai rata rata sebesar 3,19 dari 26 orang mahasiswa, sehingga dapat disimpulkan bahwa kecepatan lari 1200 m (putra)/ 1000 m (putri) pada mahasiswa penjaskesrek FKIP Universitas Mulawarman jalur SNMPTN angkatan 2017 secara keseluruhan dalam kategori sedang.

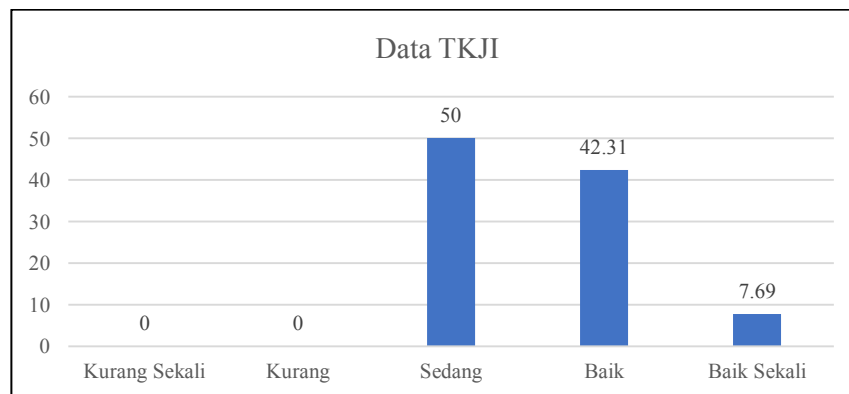
1.3. Hasil Deskriptif Persentase Kategori Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Mahasiswa Penjaskesrek FKIP Universitas Mulawarman Jalur SNMPTN Angkatan 2017

Hasil analisis deskriptif persentase kategori tingkat kebugaran jasmani pada mahasiswa penjaskesrek FKIP Universitas Mulawarman jalur SNMPTN angkatan 2017 dapat dilihat pada tabel 10 dibawah ini:

Tabel 10. Deskriptif persentase kategori tingkat kebugaran jasmani pada mahasiswa penjaskesrek FKIP Universitas Mulawarman jalur SNMPTN angkatan 2017

Jumlah Nilai	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase
5 – 9	Kurang sekali	1	0	0%
10 – 13	Kurang	2	0	0%
14 – 17	Sedang	3	13	50%
18 – 21	Baik	4	11	42,31%
22 – 25	Baik sekali	5	2	7,69%
Jumlah			26	100%

Berdasarkan tabel 10 di atas bahwa tidak terdapat (0) orang mahasiswa atau sebesar 0% yang mendapatkan kategori kurang sekali, tidak terdapat (0) orang mahasiswa atau sebesar 0% yang mendapatkan kategori kurang, sebanyak 13 orang mahasiswa atau sebesar 50% yang mendapatkan kategori sedang, sebanyak 11 orang mahasiswa atau sebesar 42,31% yang mendapatkan kategori baik dan sebanyak 2 orang mahasiswa atau sebesar 7,69% yang mendapatkan kategori baik sekali. Hasil tersebut di gambarkan ke dalam histogram sebagai berikut:



Gambar. 6. Histogram tingkat kebugaran jasmani pada mahasiswa penjaskesrek FKIP Universitas Mulawarman jalur SNMPTN angkatan 2017
(sumber: Dokumen Hasil Penelitian)

Berdasarkan hasil analisis deskriptif diperoleh nilai rata rata sebesar 3,58 sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani mahasiswa penjaskesrek FKIP Universitas Mulawarman jalur SNMPTN Angkatan 2017 di kategorikan memiliki tingkat kebugaran jasmani dalam katerogri sedang.

Pembahasan Penelitian

Dari hasil uji hipotesis penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pada mahasiswa penjas kesrek FKIP Universitas Mulawarman jalur SNMPTN angkatan 2017, nampak bahwa dari 26 sampel mahasiswa ternyata tidak terdapat (0) orang mahasiswa atau sebesar 0% yang mendapatkan kategori kurang sekali, tidak terdapat (0) orang mahasiswa atau sebesar 0% yang mendapatkan kategori kurang, sebanyak 13 orang mahasiswa atau sebesar 50% yang mendapatkan kategori sedang, sebanyak 11 orang mahasiswa atau sebesar 42,31% yang mendapatkan kategori baik dan sebanyak 2 orang mahasiswa atau sebesar 7,69% yang mendapatkan kategori baik sekali. Dengan demikian, hasil tes tingkat kebugaran jasmani pada mahasiswa penjas kesrek FKIP Universitas Mulawarman jalur SNMPTN angkatan 2017 dapat dikategorikan dalam kategori sedang dengan hasil rata-rata nilai 3,58. Apabila hasil penelitian ini dikaitkan dengan teori dan kerangka berpikir yang mendasarinya, maka pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung dan memperkuat teori yang ada, bahwa tingkat kebugaran jasmani yang baik membantu dan mempengaruhi kemampuan beraktivitas, dimana kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan atau menunaikan tugasnya sehari-hari dengan cukup kekuatan dan daya tahan, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga masih terdapat sisa tenaga yang berarti digunakan untuk menikmati waktu luang yang datangnya secara tiba-tiba atau mendadak, dimana orang yang kebugarannya kurang tidak akan mampu melakukannya. Dalam hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Muhajir (2007:57), bahwa kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Dengan demikian pihak program studi penjas kesrek untuk meminta kepada universitas untuk penerimaan mahasiswa jalur SNMPTN dilakukan tes fisik juga agar mahasiswa yang diterima sesuai dengan karakteristik program studi penjas kesrek. Mengingat perkuliahan di program studi penjas kesrek 60% adalah praktek, maka sangatlah penting bagi mahasiswa penjas kesrek FKIP Universitas Mulawarman jalur SNMPTN angkatan 2017 memiliki tingkat kebugaran jasmani yang memadai agar dalam proses perkuliahan yang berlangsung terutama mata kuliah praktek dapat mereka lalui sebagaimana mestinya akan tetapi jika mahasiswa penjas kesrek FKIP Universitas Mulawarman jalur SNMPTN angkatan 2017 tidak memiliki tingkat kebugaran jasmani yang memadai maka akan menjadi beban berat yang mereka tanggung.

Kebugaran jasmani tidak hanya dicapai dengan aktifitas jasmani melainkan harus memperhatikan beberapa aspek agar tercapai kesegaran total baik kesegaran emosional maupun kesegaran intelektual. Seorang yang mempunyai kebugaran jasmani yang baik tentunya kesehatannya juga akan baik. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani adalah: usia, jenis kelamin, keturunan, makanan yang dikonsumsi, rokok, dan berolahraga (Djoko Pekik Irianto, 2004: 3). Selain itu Djoko Pekik Irianto (2004:7) menyatakan bahwa untuk mendapat kebugaran jasmani yang memadai diperlukan perencanaan sistematis melalui pemahaman pola hidup sehat bagi setiap lapisan masyarakat, meliputi tiga upaya yaitu: makan, istirahat dan olahraga.

Berdasarkan teori yang dikemukakan di atas mengingat bahwa mahasiswa penjas kesrek FKIP Universitas Mulawarman jalur SNMPTN angkatan 2017 sebagian besar rata-rata anak kost dan jauh dari orang tua sehingga dapat disimpulkan bahwa mungkin faktor gizi dan pola istirahat yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmaninya.

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasannya, maka dapat diambil suatu simpulan sebagai berikut: Tingkat kebugaran jasmani pada mahasiswa penjas kesrek FKIP Universitas Mulawarman jalur SNMPTN angkatan 2017, nampak bahwa dari 26 sampel mahasiswa ternyata tidak terdapat (0) orang mahasiswa atau sebesar 0% yang mendapatkan kategori kurang sekali, tidak terdapat (0) orang mahasiswa atau sebesar 0% yang mendapatkan kategori kurang, sebanyak 13 orang mahasiswa atau sebesar 50% yang mendapatkan kategori sedang, sebanyak 11 orang mahasiswa atau sebesar 42,31% yang mendapatkan kategori baik dan sebanyak 2 orang mahasiswa atau sebesar 7,69% yang mendapatkan kategori baik sekali. Dengan demikian, hasil tes tingkat kebugaran jasmani pada mahasiswa penjas kesrek FKIP Universitas Mulawarman jalur SNMPTN angkatan 2017 dapat dikategorikan sedang dengan hasil rata-rata nilai 3,58. Hasil tes tersebut menunjukkan tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki mahasiswa penjas kesrek FKIP Universitas Mulawarman jalur SNMPTN angkatan 2017 berbeda-beda.

DAFTAR PUSTAKA

- Ashadi, kunjung, 2009. *Handout Mata Kuliah Tes dan Pengukuran Penjas*, Surabaya: FIK UNESA.
- Dangsina Muluk dan Sukardiyanto. 2011. *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Dekdiknas, 2005 *Pedoman dan Modal Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Jakarta.
- Djoko Pekik Irianto. 2004. *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: Diklat
- Kosasih, E. 1995. *Olahraga, Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Erlangga.
- Lutan, Rusli. 2002. *Asas-asas Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.
- Muhajir, 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Untuk SMA Kelas X*, Jakarta: Erlangga.
- Roji. 2007. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMP/MTs Kelas VII*. Jakarta: Erlangga.
- Tri Nurharsono.2006. *Kumpulan Artikel Tes Pengukuran Pendidikan Jasmani dan Tes Kesegaran Jasmani Atlet*. PJKR FIK UNNES Semarang.