

TINGKAT KESEGERAN JASMANI MAHASISWA PRODI PENJASKESREK STKIP PARIS BARANTAI

Hasyim ^{1,a} dan Jusran S ^{2,b}

¹ Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Makassar

² Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP Paris Barantai

^a Hasyim@unm.ac.id

^b Jusrankaka04@gmail.com

Abstract

This study aims to determine the level of physical fitness in students of physical education at STKIP Paris Barantai. This research is quantitative descriptive. The method used is a survey with data collection techniques using tests and measurements of the Indonesian Physical Fitness Level (TKJI) aged 16-19 years. The subjects in this study were students of physical education at STKIP Paris Barantai, totaling 28 people. The data analysis technique used descriptive analysis as outlined in the form of a percentage. Based on the results of the research and discussion, it was found that the level of physical fitness of the students of physical education at STKIP Paris Barantai was in the very good category, there were 0 boys (0%), 6 boys (21%) in the good category, 22 boys (79%) in the medium category, 0 sons (0%) in the poor category, and 0 sons (0%) in the very poor category. The results of this study can be concluded that the level of physical fitness in students of Physical Education and Health at STKIP Paris Barantai is in the medium category.

Key words: *the level of physical fitness, the students of physical education.*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada mahasiswa penjas kesrek STKIP Paris Barantai. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengambilan datanya menggunakan tes dan pengukuran Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 16-19 tahun. Subyek dalam penelitian ini adalah mahasiswa penjas kesrek STKIP Paris Barantai yang berjumlah 28 orang. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, diperoleh tingkat kebugaran jasmani pada mahasiswa penjas kesrek STKIP Paris Barantai sebagian besar berkategori baik sekali terdapat 0 putera (0%), 6 putera (21%) dalam kategori baik, 22 putera (79%) dalam kategori sedang, 0 putra (0%) dalam kategori kurang, dan 0 putra (0%) dalam kategori kurang sekali. Hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pada mahasiswa penjas kesrek STKIP Paris Barantai berada pada kategori sedang.

Kata Kunci: *Tingkat Kebugaran Jasmani, Mahasiswa Penjas kesrek.*

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang dirancang dan disusun secara sistematis untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif serta kecerdasan emosi. Pendidikan jasmani di sekolah bagian dari proses pendidikan secara keseluruhan. Pembelajaran olahraga merupakan suatu proses yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kebugaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan

perkembangan watak serta kepribadian yang harmonis dalam rangka membentuk manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila.

Proses pembelajaran pendidikan jasmani harus dapat mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik, strategi permainan/olahraga, dan internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur kerjasama, dan lain-lain) dari pembiasaan pola hidup sehat. Pelaksanaannya tidak dengan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, akan tetapi melibatkan unsur fisik mental, intelektual, emosional dan sosial. Dengan pendidikan jasmani murid dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Lingkungan sekitar sebagai tempat tinggal sangat memberikan pengaruh yang cukup besar terhadap pemeliharaan dan peningkatan kesegaran jasmani. STKIP Paris Barantai berada di Kabupaten Kotabaru. Selain itu, aktifitas mahasiswa dan di luar sekolah juga berbeda-beda, dengan keadaan tersebut maka tingkat kesegaran jasmani sangat beraneka ragam. Hal ini terbukti ketika pembelajaran pendidikan jasmani. Ada sebagian anak yang baru melakukan aktifitas sebentar sudah mengeluh, dan merasa lelah, akan tetapi ada juga anak yang masih memiliki tenaga untuk dapat mengikuti proses pembelajaran di kampus STKIP Paris Barantai sampai jam yang ditetapkan tanpa mengalami kelelahan dan rasa kantuk.

Kesegaran jasmani sering disebut juga dengan istilah kebugaran jasmani (physical fitness). Semua orang melakukan tingkat kesegaran jasmani tertentu sesuai dengan fungsinya dalam proses kehidupan. Untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuannya. Namun dewasa ini model pembelajaran yang berorientasi pada prestasi itu sudah mulai digantikan dengan model pembelajaran yang berorientasi pada kesegaran jasmani melalui permainan. Kebugaran Jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas sehari-hari dengan penuh kesungguhan dan tanggung jawab, tanpa memiliki rasa lelah dan penuh kesungguhan untuk menikmati penggunaan waktu luang dan menghadapi berbagai bahaya dimasa mendatang.

Terlebih bagi mahasiswa 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.

Kesegaran jasmani yang dimiliki mahasiswa STKIP Paris Barantai Kotabaru berbeda-beda ini didukung dari pengamatan, kenyataan dan observasi yang dilakukan oleh peneliti di mana setelah mahasiswa melakukan aktivitas olahraga ada merasa kelelahan dan tidak memiliki energi yang banyak pada pembelajaran lain sehingga mahasiswa tidak konsentrasi lagi karena mengatuk akibat kelelahan, dan ada pula mahasiswa yang tak berhenti melakukan aktivitas olahraga dan masih punya banyak energi untuk aktivitas selanjutnya tanpa merasa kantuk, lelah dan tidak membutuhkan banyak waktu untuk beristirahat.

Adapun tujuan kesegaran jasmani adalah bahwa program pendidikan jasmani itu bersifat menyeluruh, sebab mencakup bukan hanya aspek fisik tetapi juga aspek lainnya yang mencakup aspek intelektual, emosional, sosial dan moral dengan maksud, kelak anak muda itu menjadi seseorang percaya diri, berdisiplin, sehat, bugar, dan hidup bahagia.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan sesuatu aktivitas dalam waktu tertentu tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan orang tersebut masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas lainnya. Berdasarkan uraian di atas penulis tertarik untuk mengadakan penelitian, selanjutnya menuangkannya dalam bentuk karya ilmiah dengan judul "Tingkat kesegaran jasmani mahasiswa prodi penjaskesrek STKIP Paris Barantai Kotabaru".

Berdasarkan latar belakang dan Batasan masalah di atas maka dapat dirumuskan masalah yaitu, "Seberapa Besar Tingkat kesegaran jasmani mahasiswa prodi penjaskesrek STKIP

Paris Barantai Kotabaru? Tujuan diadakannya penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat kesegaran jasmani mahasiswa prodi penjaskesrek STKIP Paris Barantai Kotabaru.

KAJIAN PUSTAKA

Kesegaran jasmani merupakan kemampuan dan kesanggupan fisik seseorang untuk melaksanakan tugasnya sehari-hari secara efektif dan efisien dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, dan masih memiliki tenaga cadangan untuk melaksanakan aktivitas lainnya. Menurut M. Ichsan (1988:54) mengatakan bahwa, “kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan penuh kesungguhan dan tanggung jawab, tanpa memiliki rasa lelah dan dengan penuh semangat untuk menikmati penggunaan waktu luang dan menghadapi kemungkinan berbagai bahaya di masa yang akan datang”. Sedangkan Agus Mukhlolid (2004 :3) menyatakan bahwa, “kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan kerja atau aktivitas, mempertinggi daya kerja dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti atau berlebihan”.

Soemowardojo sebagai ahli fisiologi (dalam Ismaryati, 2009:40), bahwa kesegaran jasmani lebih dititikberatkan pada physiological fitness; yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas-batas fisiologis terhadap keadaan lingkungan dan atau kerja fisik dengan cara yang cukup efisien tanpa lelah secara berlebihan, sehingga masih dapat melakukan kegiatan-kegiatan lain bersifat rekreatif dan telah mengalami pemulihan yang sempurna sebelum datangnya tugas yang sama esok harinya. Menurut Wiarto (2013:169), mengatakan bahwa: Kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan kerja atau aktivitas, mempertinggi daya kerja dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti atau berlebihan. Sedangkan, menurut Kementerian Pendidikan Nasional (2010:1), mengatakan bahwa, Kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupannya yang berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien.

Mahasiswa yang memiliki kesegaran jasmani yang baik dapat menopang aktivitas kegiatan belajarnya dan meningkatkan kinerja, serta mampu untuk melakukan aktivitas fisik lainnya, seperti jalan-jalan, olahraga dan kegiatan mengisi waktu luang lainnya. Kesegaran jasmani sebagai dasar dinamik dan kreatif untuk kegiatan yang bertumpu pada kemampuan intelektual. Kecerdasan dan keterampilan hanya dapat berfungsi pada puncak kapasitasnya bila tubuh dalam keadaan sehat dan kuat. Masing-masing komponen kesegaran jasmani tersebut dapat dijelaskan yaitu: 1) Menurut Wiarto (2013:171) mengemukakan bahwa, “Kecepatan (speed) adalah kemampuan seseorang untuk menempuh jarak tertentu dalam waktu yang sesingkat-singkatnya”. Sedangkan Sukadiyanto dan Muluk (2011:116) mengemukakan bahwa, “Kecepatan adalah kemampuan otot untuk menjawab rangsangan dalam waktu secepat (sesingkat) mungkin”, 2) daya tahan otot di mana daya tahan adalah kemampuan otot untuk melakukan suatu kerja secara terus menerus dalam waktu relative lama dengan beban tertentu.

Kemampuan otot untuk melakukan kerja terus menerus adalah sangat penting dalam aktivitas olahraga karena secara tidak langsung merupakan daya untuk dapat mengatasi kelelahan otot (Ismaryati, 2009:118), 3) Kekuatan Otot adalah tenaga, gaya atau tegangan yang dapat dihasilkan oleh otot pada suatu kontraksi pada suatu beban maksimal. Kekuatan otot pula menggambarkan kontraksi maksimal yang dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot. Pada kontraksi otot memendek dan besarnya pemendekan bergantung pada beban yang harus ditahan. Mula-mula otot melakukan kontraksi tanpa pemendekan (isometrik) sampai mencapai tegangan yang seimbang (equal) dengan beban, kemudian terjadilah kontraksi dengan pemendekan (isotonik). Perlu ditekankan pada kekuatan otot (muscle strenght) yang diukur adalah kekuatan maksimal isometrik, 4) Daya Ledak Dari Wiarto (2013:171), mengemukakan bahwa, “Daya ledak adalah hasil dari kekuatan dan kecepatan. Apabila seseorang dapat mengangkat beban 70 kg dengan cepat, maka orang tersebut di katakana memiliki daya ledak (power)”. Sedangkan, menurut Cholic Mutohir dan Ali Maksun, 2007 (dalam skripsi Empu

Nugraha, 2012:11) mengemukakan bahwa, Daya ledak (eksplosive strenght, muscular power) adalah kemampuan untuk melakukan aktivitas secara tiba-tiba dan cepat dengan mengarahkan seluruh kekuatan dalam waktu yang singkat, 5) Daya Tahan Jantung (cardiovascular) Dari pernyataan pendapat diatas jelas bahwa kemampuan jantung, paru-paru, dan peredaran darah untuk melakukan tugas-tugas fisik yang berat dalam jangka waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut. Jika daya tahan jantung, dan paru-paru seseorang lemah maka orang tersebut akan mudah lelah dan sulit pulih setelah melakukan pekerjaan berat.

Kesegaran jasmani mempunyai fungsi yang sangat penting bagi kehidupan seseorang dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Kebugaran jasmani berfungsi untuk meningkatkan kemampuan kerja bagi siapapun yang memilikinya sehingga dapat melaksanakan tugas-tugasnya secara optimal untuk mendapatkan hasil yang lebih baik. Menurut Wiarto (2013:170), Mengatakan Fungsi khusus kesegaran jasmani terbagi menjadi tiga golongan sebagai berikut: a) Golongan pertama yang berdasarkan pekerjaan, b) Golongan kedua berdasarkan keadaan, c) Golongan ketiga berdasarkan umur.

Manfaat kesegaranjasmani bagi tubuh antara lain dapat mencegah berbagai penyakit seperti jantung, pembuluh darah, dan paru-paru sehingga meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Dengan jasmani yang bugar, hidup menjadi semangat danmenyenangkan. Kesegaran jasmani tidak hanya menggambarkan kesehatan, tetapi lebih merupakan cara mengukur individu melakukan kegiatannya sehari-hari. Menurut Wiarto (2013:170), bahwa Manfaat latihan kebugaran jasmani adalah untuk meningkatkan dan mempertahankan derajat kebugaran jasmani seseorang. Derajat kebugaran jasmani ini sangat menentukan kemampuan fisik seseorang dalam melakukan aktifitas sehari-harinya. Sedangkan Kosasih, 1985 (dalam skripsi Sultho Wardoyo, 2012:18), manfaat utama kesegaran jasmani, yaitu meningkatkan kemampuan, kemajuan belajar dan memelihara kesegaran jasmani.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa manfaat kesegaran jasmani bagi seseorang yaitu memberikan kemudahan dalam melaksanakan kegiatan/tugas sehari-harinya tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan tetap sehat.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani menurut Mutohir, MuhyiF, & Fenanlampir (2011:23-28), yaitu; Faktor genetic (keturunan), Umur, Jenis kelamin, Aktivitas fisik, Kebiasaan olahraga, Status gizi, Kadar hemoglobin, Status kesehatan, Kebiasaan merokok, Kecukupan istirahat.

METODE PENELITIAN

Metode atau metodik berasal dari bahasa greeka, metha, (melalui atau melewati), dan hodos (jalan atau cara), jadi metode bisa berarti jalan atau cara yang harus dilalui untuk mencapai tujuan tertentu. Metode adalah pengetahuan tentang berbagai cara kerja yang disesuaikan dengan objek-objek studi ilmu yang bersangkutan. Metode diperlukan dalam pelaksanaan suatu penelitian. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei. Teknik pengumpulan data dengan tes pengukuran

Variabel dalam penelitian ini adalah tingkat kesegaran jasmani. Tingkat kesegaran jasmani adalah suatu keadaan atau kemampuan mahasiswa prodi penjaskesrek STKIP Paris Barantai yang menunjukkan kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk usia 16-19 tahun yang sudah baku terdiri atas 5 butir tes antara lain: lari 60 meter, gantung tekuk siku 60 detik, baring duduk 60 detik, loncat tegak, lari 1200 meter.

Penelitian ini adalah seluruh mahasiswa putera STKIP Paris Barantai Kotabaru dengan jumlah 62 orang mahasiswa. Mahasiswa prodi penjaskesrek berjumlah 28 orang mahasiswa. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan simple random sampling. Salah satu faktor yang sangat menentukan dalam pelaksanaan suatu penelitian adalah penggunaan instrument tes

yang valid. Dengan instrument yang handal, data yang terkumpul akan semakin obyektif, reabilitas dan valid. Analisis data menggunakan diskriptif kuantitatif dengan persentase untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani sesuai dengan norma tes Kesegaran Jasmani Indonesia umur 16-19 tahun. Langkah-langkah presensi setiap butir tes yang dicapai oleh anak yang telah mengikuti tes dcatat disebut hasil kasar.

Tingkat kesegaran jasmani anak tidak dapat dinilai secara langsung berdasarkan prestasi yang telah dicapai, karena satuan yang digunakan oleh masing-masing butir tes tidak sama, yaitu: a) Untuk butir tes lari menggunakan satuan waktu (menit dan detik), b) Untuk butir tes gantung tekuk siku dan baring duduk menggunakan satuan ukuran jumlah ulangan gerakan (berapa kali), c) Untuk butir tes loncat tegak, menggunakan satuan ukuran jarak (centimeter). Adapun nilai tes kesegaran jasmani untuk remaja umur 16-19 tahun dan norma tes kesegaran jasmani dapat dilihat pada tabel 1 dan tabel 2 berikut:

Tabel 1. Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Umur 16 - 19 Tahun Putera

Nilai	Lari 60 meter	Gantung Siku Tekuk 60 dtk	Baring duduk 60 dtk	Loncat tegak	Lari 1200 meter	Nilai
5	s.d - 6.7"	16" ke atas	38 ke atas	66 ke atas	s.d - 3.04"	5
4	6.8' - 7.6"	11" - 15"	28 - 37	53 - 65	3'05" - 3'53"	4
3	7.7"- 8.7"	6" - 10"	19 - 27	42 - 52	3'54" - 4'46"	3
2	8.8"- 10.3"	2" - 5"	8 - 18	31 - 41	4'47" - 6'04"	2
1	10.4" dst	0" - 1"	0 - 7	0-30	6'05" dst	1

(Kementrian Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Jakarta 2010)

Tabel 2. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

No.	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	22 - 25	Baik Sekali
2	18 - 21	Baik
3	14 - 17	Sedang
4	10 - 13	Kurang
5	5 - 9	Kurang Sekali

(Kementrian Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Jakarta 2010)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani pada mahasiswa penjaskesrek STKIP Paris Barantai. Hasil data penelitian tingkat kesegaran jasmani pada mahasiswa penjaskesrek STKIP Paris Barantai didasarkan pada 5 item tes fisik yaitu lari 60 meter, gantung siku tekuk (pull-up), baring duduk (sit-up), loncat tegak (vertical jump), dan lari 1200 meter. Hasil analisis dari tes pengukuran kecepatan lari 60 meter berdasarkan perhitungan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi 5 (lima) kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Berikut tabel 3 distribusi frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani pada mahasiswa penjaskesrek STKIP Paris Barantai berdasarkan tes pengukuran lari 60 meter.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Lari 60 meter pada mahasiswa penjaskesrek STKIP Paris Barantai

Interval	Kategori	Frekuensi	Pesentase
S.d - 7.2"	Baik Sekali	4	14
7.3" - 8.3"	Baik	8	29
8.4" - 9.6"	Sedang	16	57
9.7" - 11.0"	Kurang	0	0
11.1" dst	Kurang Sekali	0	0
Jumlah		28	100

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan bahwa dari 28 Putera yang mendapat nilai 5 berjumlah 4 putera (14%), nilai 4 berjumlah 8 putera (29%), nilai 3 berjumlah 16 putera (57%), nilai 2 berjumlah 0 putera (0%), dan nilai 1 berjumlah 0 putera (0%). Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik diagram batang dapat dilihat pada gambar 1 d bawah ini:



Gambar 1. Grafik Diagram Batang Lari 60 Meter mahasiswa penjaskesrek STKIP Paris Barantai.

Hasil analisis dari tes pengukuran gantung siku tekuk (*pull-up*) berdasarkan perhitungan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi 5 (lima) kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Berikut tabel 4 distribusi frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani pada mahasiswa penjaskesrek STKIP Paris Barantai berdasarkan tes pengukuran gantung siku tekuk (*pull-up*).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Gantung Siku Tekuk (*Pull-Up*) pada mahasiswa penjaskesrek STKIP Paris Barantai

Interval	Kategori	Frekuensi	Pesentase
19 ke atas	Baik Sekali	0	0
14 - 18	Baik	0	0
9 - 13	Sedang	4	14
5 - 8	Kurang	24	86
0 - 4	Kurang Sekali	0	0
Jumlah		28	100

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan bahwa dari 28 Putera yang mendapat nilai 5 berjumlah 0 putera (0%), nilai 4 berjumlah 0 putera (0%), nilai 3 berjumlah 4 putera (14%), nilai 2 berjumlah 24 putera (86%), dan nilai 1 berjumlah 0 putera (0%). Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik diagram batang dapat dilihat pada gambar 2 di bawah ini:



Gambar 2. Grafik Diagram Batang Gantung Siku tekuk (*Pull-Up*) pada mahasiswa penjaskesrek STKIP Paris Barantai.

Hasil analisis dari tes pengukuran baring duduk (*sit-up*) berdasarkan perhitungan Tes Kesehatan Jasmani Indonesia (TKJI) diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi 5 (lima) kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Berikut tabel 5 dan diagram data baring pada gambar 3 distribusi frekuensi Tingkat Kesehatan Jasmani pada mahasiswa penjaskesrek STKIP Paris Barantai berdasarkan tes pengukuran baring duduk (*sit-up*).

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Data Baring Duduk (Sit-Up) pada mahasiswa penjaskesrek STKIP Paris Barantai

Interval	Kategori	Frekuensi	Pesentase
41 ke atas	Baik Sekali	2	7
30 - 40	Baik	12	43
21 - 29	Sedang	14	50
10 - 20	Kurang	0	0
0 - 9	Kurang Sekali	0	0
Jumlah		28	100



Gambar 3. Grafik Diagram Batang Baring Duduk (*Sit-Up*) pada mahasiswa penjaskesrek STKIP Paris Barantai.

Hasil analisis dari tes pengukuran loncat tegak (*vertical jump*) berdasarkan perhitungan Tes Kesehatan Jasmani Indonesia (TKJI) diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi 5 (lima) kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Berikut tabel 6 distribusi frekuensi Tingkat Kesehatan Jasmani pada mahasiswa penjaskesrek STKIP Paris Barantai berdasarkan tes pengukuran loncat tegak (*vertical jump*).

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Data Loncat Tegak (*Vertical Jump*) pada mahasiswa penjaskesrek STKIP Paris Barantai

Interval	Kategori	Frekuensi	Pesentase
73 ke atas	Baik Sekali	0	0
60 - 72	Baik	9	32
50 - 59	Sedang	14	50
39 - 49	Kurang	5	18
38 dst	Kurang Sekali	0	0
Jumlah		28	100

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan bahwa dari 28 putera yang mendapat nilai 5 berjumlah 0 putera (0%), nilai 4 berjumlah 9 putera (32%), nilai 3 berjumlah 14 putera (50%), nilai 2 berjumlah 5 putera (18%), dan nilai 1 berjumlah 0 putera (0%). Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik diagram batang dapat dilihat pada gambar 4 di bawah ini:



Gambar 4. Grafik Diagram Batang Loncat Tegak (*Vertical Jump*) pada mahasiswa penjas kesrek STKIP Paris Barantai.

Hasil analisis dari tes pengukuran lari 1200 meter berdasarkan perhitungan Tes Kesehatan Jasmani Indonesia (TKJI) diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi 5 (lima) kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Berikut table 7 distribusi frekuensi Tingkat Kesehatan Jasmani pada mahasiswa penjas kesrek STKIP Paris Barantai berdasarkan tes pengukuran lari 1200 meter.

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Data Lari 1200 Meter pada mahasiswa penjas kesrek STKIP Paris Barantai

Interval	Kategori	Frekuensi	Pesentase
S.d - 3'14"	Baik Sekali	0	0
3'.15" - 4'25"	Baik	10	36
4'.26" - 5'.12"	Sedang	18	64
5'.13" - 6'.33"	Kurang	0	0
6'.34 dst	Kurang Sekali	0	0
Jumlah		28	100

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan bahwa dari 28 putera yang mendapat nilai 5 berjumlah 0 Putera (0%), nilai 4 berjumlah 10 putera (36%), nilai 3 berjumlah 18 putera (64%), nilai 2 berjumlah 0 Putera (0%), dan nilai 1 berjumlah 0 putera (0%). Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik diagram batang dapat dilihat pada gambar 5 d bawah ini:



Gambar 5. Grafik Diagram Batang Lari 1200 Meter pada mahasiswa penjas kesrek STKIP Paris Barantai

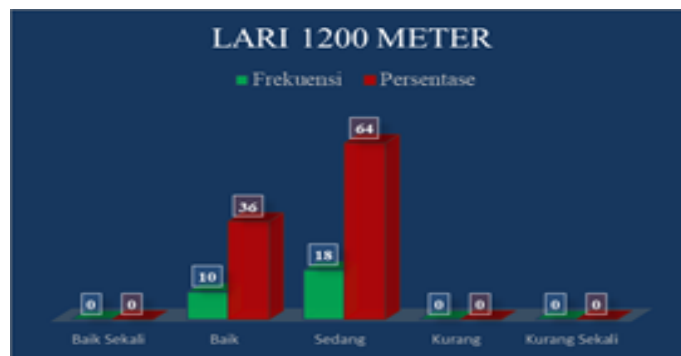
Hasil analisis data dari tes pengukuran Tingkat Kesehatan Jasmani pada mahasiswa penjas kesrek STKIP Paris Barantai yang didasarkan pada 5 item tes fisik yaitu lari 60 meter, gantung siku tekuk (*pull-up*), baring duduk (*sit-up*), loncat tegak (*vertical jump*), dan lari 1200

meter. Hasil tes masing-masing tes pengukuran tersebut digabungkan menjadi komponen tingkat kesegaran jasmani dapat dilihat pada tabel 8 berikut.

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Data Tingkat Kesegaran Jasmani pada mahasiswa Penjaskesrek STKIP Paris Barantai

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Pesentase
1	22 - 25	Baik Sekali	0	0
2	18 - 21	Baik	6	21
3	14 - 17	Sedang	22	79
4	10 - 13	Kurang	0	0
5	5 - 9	Kurang Sekali	0	0
Jumlah			28	100

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa pada mahasiswa penjaskesrek STKIP Paris Barantai dari 28 putera dimana terdapat 0 putera (0%) dalam kategori baik sekali, 6 Putera (21%) dalam kategori baik, 22 putera (79%) dalam kategori sedang, 0 putera (0%) dalam kategori kurang, dan 0 putera (0%) dalam kategori kurang sekali. Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik diagram batang dapat dilihat pada gambar 6 di bawah ini:



Gambar 6. Grafik Diagram Batang Tingkat Kesegaran Jasmani pada mahasiswa penjaskesrek STKIP Paris Barantai.

Pembahasan pada penelitian ini berdasarkan hasil penelitian di atas dapat diketahui bahwa hasil tingkat kesegaran jasmani pada mahasiswa penjaskesrek STKIP Paris Barantai sebagian besar berkategori sedang dengan persentase 79%. Hasil penelitian tersebut dapat diartikan bahwa tingkat kesegaran jasmani pada mahasiswa penjaskesrek STKIP Paris Barantai dalam kategori sedang. Kesegaran jasmani yang berkategori sedang diartikan bahwa mempunyai kesehatan dan aktivitas jasmani yang cukup terlatih dalam kesehariannya dalam melakukan aktifitas. Aktivitas latihan seseorang akan sangat mempengaruhi kesegaran jasmaninya, semakin tinggi aktivitas fisik yang dilakukan akan semakin baik kesegaran jasmani seseorang. Dengan melakukan kegiatan fisik maupun latihan satu minggu sekali, akan tetapi latihan satu kali dalam seminggu dirasa sangat kurang, dalam menunjang kesegaran jasmani seseorang harus melakukan aktifitas olahraga maupun latihan yang melibatkan fisik adapun latihan yang baik adalah 3-5 kali dalam seminggu. Hal tersebut yang menyebabkan sebagian besar mahasiswa penjaskesrek STKIP Paris Barantai masih mempunyai Kesegaran Jasmani yang sedang.

Hasil penelitian juga menunjukkan 21% mahasiswa putera yang masuk dalam kategori baik dapat diindikasikan bahwa mahasiswa tersebut termasuk yang aktif dalam melakukan aktifitas fisik yang baik baik dalam berolahraga atau latihan. Latihan olahraga yang dilakukan tidak hanya kegiatan dikampus tetapi juga latihan mandiri, seperti: latihan dengan teman di lingkungan rumah. Prinsip latihan merupakan proses perubahan kearah yang lebih baik, yaitu meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional tubuh, dan kualitas psikis seseorang.

Semakin tinggi aktivitas fisik yang dilakukan setiap hari maka akan semakin baik kesegaran jasmani yang diperoleh. Hasil di atas diartikan sebagian besar mahasiswa mempunyai aktivitas yang cukup untuk mendukung kesegaran jasmaninya. Mahasiswa merupakan yang aktif dalam aktivitas, dengan demikian keaktifan mahasiswa di kampus maupun di luar kampus, secara tidak langsung meningkatkan kesegaran fisik, yang mana seiring dengan meningkatnya kesegaran fisik maka kesegaran jasmaninya akan meningkat. Tingginya aktivitas fisik yang dilakukan setiap hari akan semakin baik kesegaran jasmani yang diperoleh. Agar mencapai kesegaran jasmani yang baik, perlu adanya kegiatan yang harus dilakukan guna meningkatkan kesegaran jasmani siswa misalnya dengan melakukan kegiatan olahraga secara rutin maupun latihan yang terprogram.

Kesegaran jasmani sangatlah penting dan bermanfaat khususnya bagi mahasiswa penjas kesrek STKIP Paris Barantai. Manfaat kesegaran jasmani yaitu terbentuknya kekuatan dan daya tahan otot seperti kekuatan tulang, persendian yang akan mendukung performa baik dalam aktivitas olahraga maupun non-olahraga. Dapat meningkatkan daya tahan aerobic, meningkatkan fleksibilitas, membakar kalori yang memungkinkan tubuh terhindar dari kegemukan dan dapat mengurangi stress dan dapat meningkatkan gairah hidup atau semangat hidup. Selain itu juga, ada beberapa faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani antara lain makanan, istirahat dan kebiasaan hidup serta lingkungan. Di dalam proses pertumbuhan dan perkembangan tubuh, menjadi tugas utama bagi seseorang untuk menjaga tubuh mempunyai kesegaran jasmani yang baik. Kesegaran jasmani seorang mahasiswa dapat tercapai dengan cara melakukan aktifitas yang melibatkan fisik seperti berolahraga secara teratur maupun mengikuti program latihan yang terprogram. Dengan mengikuti program latihan tersebut otomatis kesegaran jasmaninya akan semakin baik dan dapat meningkatkan keterampilan dalam menunjang aktifitas sehari-hari. Makanan yang baik adalah makanan yang bergizi, ini akan mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang. Dengan asupan gizi yang baik, maka kecukupan energi akan seimbang, sehingga hal tersebut membuat tubuh menjadi sehat dan fit. Seseorang yang kurang mengkonsumsi zat-zat penting yang diperlukan oleh tubuh, akan sangat berpengaruh terhadap kualitas dalam melakukan aktivitas fisik.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, diperoleh hasil dari tingkat kesegaran jasmani pada mahasiswa penjas kesrek STKIP Paris Barantai sebagian besar berkategori baik sekali terdapat 0 Putera (0%), 6 Putera (21%) dalam kategori baik, 22 Putera (79%) dalam kategori sedang, 0 Putera (0%) dalam kategori kurang, dan 0 Putera (0%) dalam kategori kurang sekali. Hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani pada mahasiswa penjas kesrek STKIP Paris Barantai berada pada kategori sedang.

DAFTAR PUSTAKA

- Cholik M, T., Muhyi F, M., Fenanlampir, A. (2011). *Berkarakter dengan Berolahraga, Berolahraga dengan Berkarakter, Olahraga Membangun Karakter Bangsa*. Surabaya: Sport Media.
- Ismaryanti. (2013). *Tes & Pengukuran Olahraga*. Surakarta: LPP UNS dan UNS Press.
- Kementrian Pendidikan Nasional. (2010). *Tes kesegaran jasmani Indonesia, Kelompok Usia 10-12 Tahun*. PUSJAS, Jakarta.
- Mia Kusumawati. (2015). *PENELITIAN PENDIDIKAN PENJASORKES pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Bekasi: Alfabeta.
- Nugraha, E. (2012). *Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri Se-Gugus Cempaka Kecamatan Muntilan Kabupaten Magelang*.
<http://eprints.uny.ac.id/id/eprint/7699>

- Sukadiyanto, muluk D. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi, Melatih Fisik*. Bandung: CV. Lubuk Agung.
- Sukardi. (2013). *Metodologi Penelitian Pendidikan, Kompetensi dan Praktiknya*. Yogyakarta : Bumi Aksara.
- Wardoyo, S..(2012). *Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV, V, VI SD Negeri Mendut, Kecamatan Mungkid, Kabupaten Magelang Berdasarkan Kebiasaan Berangkat kesekolah*. <http://eprints.uny.ac.id/id/eprint/7921>.
- Wiarso, G. (2013). *Fisiologi dan olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu.