

Profil Kebugaran Jasmani Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Subang

Deni Mudian^{1*}, Arif Fajar Prasetyo²

^{1,2} Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan /Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi/Universitas Subang, Indonesia

denimudian@unsub.ac.id^{1*}, ariffajarprasetyo@unsub.ac.id²

Alamat Kampus: Jalan R.A. Kartini Km.03 Subang

Korespondensi penulis: denimudian@unsub.ac.id

Abstract. *Students' physical fitness conditions can be developed to the maximum so that they can achieve maximum academic achievement. But in reality, many students ignore a healthy lifestyle, such as staying up late and other negative activities. This usually results in a decline in the quality of students' physical fitness, making it difficult to achieve optimal academic performance. This research aims to obtain a clear picture of the level of physical fitness of students at the Faculty of Teacher Training and Education, Subang University. The research method used is a descriptive method. The research subjects were 70 FKIP University Subang students. The research instrument was a physical fitness test observation sheet. In this study, five components of physical fitness were examined, including sprinting 60 meters, push ups, sit ups, vertical jumps, and middle distance running 1200 meters. The results of the research show that the overall physical fitness condition of Subang University FKIP students is in the poor category.*

Keywords: Profile, Physical Fitness, Students

Abstrak. Kondisi kebugaran jasmani mahasiswa dapat dikembangkan secara maksimal sehingga dapat mencapai prestasi akademis yang maksimal. Tetapi pada kenyataannya, banyak para mahasiswa yang mengabaikan gaya hidup sehat seperti masih banyak begadang, dan aktivitas negatif lainnya. Hal ini biasanya mengakibatkan penurunan kualitas kebugaran jasmani para mahasiswa, sehingga sulit dalam mencapai prestasi akademis yang optimal. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran yang jelas mengenai tingkat kebugaran jasmani mahasiswa mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Subang. Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif. Subyek penelitian Mahasiswa FKIP Universitas Subang sebanyak 70 orang. Instrument penelitian berupa lembar observasi tes kebugaran jasmani. Pada penelitian ini diteliti lima komponen kebugaran jasmani antara lain lari cepat 60 meter, push up, sit up, vertical jump, lari jarak menengah 1200 meter. Hasil penelitian menunjukkan secara keseluruhan kondisi kebugaran jasmani mahasiswa FKIP Universitas Subang tergolong pada kategori kurang.

Kata kunci: Kebugaran Jasmani, Profil, mahasiswa

1. LATAR BELAKANG

Sehat dan bugar merupakan kebutuhan dasar bagi manusia. Untuk meraihnya diperlukan aktivitas fisik yang menyenangkan dan dalam jangka waktu panjang. Sehat dan bugar ini tidak dapat diperoleh dalam waktu singkat, namun memerlukan keuletan dan kesabaran untuk selalu mengikuti program secara tepat dan teratur. Gaya hidup mahasiswa sangat menentukan dalam perkembangan kebugaran jasmaninya, pengalaman kebiasaan hidup aktif tidak dengan sendirinya terjelma.

Berdasarkan sistem Undang-undang Keolahragaan Nasional Tahun 2005 Nomor 3 menyatakan bahwa olahraga dibagi menjadi 3 bagian, (1). Olahraga Prestasi, (2). Olahraga Pendidikan, (3). Olahraga Rekreasi. Berdasarkan ungkapan di atas bahwasanya bagian olahraga yang dibagi di atas memiliki masing-masing tujuan bagi pelaku olahraganya.

Kesadaran masyarakat dalam menjaga pola hidup menjadi sorotan utama karena hanya untuk sekedar saja dalam menjalankannya.

Aktivitas yang dimiliki oleh seseorang memiliki macam dan intensitas yang berbeda-beda, manusia harus mampu melaksanakan tugas tersebut dengan baik tanpa adanya keluhan dari tubuhnya sepanjang karir yang dimiliki oleh seseorang itu. Untuk dapat melaksanakan tugas ini, perlu adanya kesesuaian antara syarat yang harus dipenuhi oleh seseorang terhadap macam dan intensitas tugas fisik yang dilaksanakan. Dalam hal ini Giriwijoyo (2007:44) menjelaskan bahwa “Kebugaran jasmani ialah kecocokan keadaan fisik terhadap tugas yang harus dilaksanakan oleh fisik itu, atau dengan perkataan lain untuk dapat melaksanakan tugas fisik tertentu sesuai dengan sifat tugas fisik itu”.

Berdasarkan pemaparan tersebut dapat disimpulkan jika seseorang ingin melaksanakan tugas dengan baik dan lancar tanpa hambatan serta mencapai hasil yang optimal maka kesesuaian antara tugas fisik dengan keadaan kebugaran jasmani seseorang itu harus diperhatikan, karena kesesuaian ini akan berdampak terhadap hasil dan kesehatan tubuh seseorang yang melaksanakan tugas tersebut. Dengan demikian menurut Cleland Dkk (2005:3) mengungkapkan bahwa aktivitas fisik merupakan suatu kejadian yang memerlukan energi. Dimana kesanggupan sistem jantung, paru, dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal pada keadaan istirahat dan kerja dalam mengambil oksigen dan menyalurkannya ke jaringan yang aktif sehingga digunakan pada proses metabolisme tubuh. Dengan demikian untuk dapat bekerja lebih lama memerlukan kondisi kebugaran yang baik agar tidak terjadi kelelahan yang berarti. Fenomena yang terjadi di Negara-negara besar saat ini adalah gaya hidup manusia yang sudah serba instan dan praktis. Pemanfaatan teknologi canggih berdampak pada sikap serta perilaku kurang aktif bergerak. Dalam buku Rusli Lutan (2001:7) biaya kesehatan di Amerika Serikat meningkat menjadi 2,5%, Kanada 8%, Meksiko 6,5%. Hal inilah yang akan berdampak buruk pada pemanfaatan teknologi dan gaya hidup praktis. Gejala kemerosotan yang terjadi seharusnya secepat mungkin di atasi melalui iklan dan program televisi yang dapat membangkitkan gairah untuk bergerak.

Untuk menjaga kebugaran jasmani perlu waktu teratur dalam membinanya secara terprogram. Memberikan beban dalam pekerjaan fisik pada setiap orang berbeda-beda menurut Badriah (2002:23) sangat individual dan tergantung pula dari jenis pekerjaannya. Berdasarkan kutipan di atas bahwasanya setiap pembebanan kebugaran jasmani sangat tergantung pada usia, jenis kelamin, dan jenis pekerjaan. Ada beberapa komponen yang dapat membangun fondasi kebugaran jasmani berdasarkan menurut Tarigan (2012:48) dapat dikelompokkan menjadi komponen-komponen yang berkaitan dengan aspek

kesehatan melalui pendidikan jasmani di sekolah dan dalam kehidupan sehari-hari meliputi, daya tahan jantung paru, kekuatan, daya tahan otot, dan kelentukan.

Tingkat kebugaran jasmani merupakan faktor penting seseorang dalam menjalankan aktivitas baik dari kalangan usia muda sampai usia tua, dengan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang mumpuni maka tubuh akan mampu melakukan penyesuaian fungsi fisiologi. Menurut Nurhasan, (2001:132) bahwasanya kemampuan agar tubuh untuk menyesuaikan fungsi fisiologinya untuk mengatasi keadaan lingkungan atau tugas fisik yang memerlukan kerja otot secara cukup efisien, tak mengalami kelelahan yang berlebihan. Dengan demikian jika kondisi kebugaran baik maka tubuh akan dapat bekerja dalam waktu yang lama. Di Indonesia sendiri terdapat 20 juta manusia yang menderita diabetes melitus atau penyakit kencing manis. Sedangkan penderita obesitas juga mulai mengkhawatirkan mulai dari anak usia dini sampai manusia dewasa apa penyebabnya, kurangnya aktivitas bergerak baik di sekolah formal maupun informal, perkantoran sampai instansi pemerintah dan swasta menjadi momok yang sangat menakutkan saat ini.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu, pengamatan dan observasi di lapangan, isu-isu yang terjadi di lingkungan sekolah khususnya di universitas Islam Riau saat ini adalah efisiensi waktu aktif untuk bergerak sangat minim, permainan teknologi canggih juga sudah mengganggu sampai kalangan mahasiswa Universitas Subang khususnya Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan saat ini. Untuk membuktikan penelitian tersebut maka, berdasarkan uraian-uraian di atas itulah penulis ingin mengadakan penelitian Profil Kebugaran Jasmani Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Tahun Akademik 2024-2025.

2. KAJIAN TEORITIS

Kebugaran jasmani adalah kondisi fisik tubuh yang mencerminkan kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik dengan efisien dan tanpa merasa lelah berlebihan. Hal ini mencakup berbagai aspek, seperti daya tahan, kekuatan, kelincahan, fleksibilitas, dan komposisi tubuh yang sehat. Kebugaran jasmani biasanya dicapai melalui rutinitas olahraga yang teratur, pola makan yang seimbang, serta tidur yang cukup. Beberapa komponen kebugaran jasmani meliputi: (1) Daya tahan kardiovaskular (kekuatan jantung dan paru-paru) – kemampuan tubuh untuk mengirimkan oksigen dan nutrisi ke sel-sel tubuh secara efisien. (2) Kekuatan otot – kemampuan otot untuk menghasilkan tenaga. (3) Kelincahan – kemampuan tubuh untuk bergerak dengan cepat dan efisien. (4) Fleksibilitas – kemampuan sendi dan otot untuk bergerak dalam rentang gerak penuh. (5) Komposisi

tubuh – rasio antara lemak tubuh dan massa otot. Tubuh yang bugar biasanya memiliki kadar lemak yang lebih rendah dan lebih banyak otot.

Manfaat kebugaran jasmani sangat besar bagi kesehatan tubuh dan kualitas hidup secara keseluruhan. Berikut adalah beberapa manfaat utama dari kebugaran jasmani: (1) Meningkatkan Kesehatan Jantung dan Paru-paru Olahraga teratur dapat memperkuat jantung, meningkatkan sirkulasi darah, dan memperbaiki fungsi paru-paru. Ini membantu mengurangi risiko penyakit jantung, hipertensi, dan gangguan pernapasan. (2) Meningkatkan Kekuatan dan Kesehatan Otot Kebugaran jasmani meningkatkan kekuatan otot dan memperbaiki kepadatan tulang, yang dapat membantu mencegah osteoporosis dan cedera. Otot yang kuat juga mendukung aktivitas fisik sehari-hari. (3) Meningkatkan Fleksibilitas dan Mobilitas Latihan yang melibatkan peregangan atau yoga dapat meningkatkan fleksibilitas tubuh, memungkinkan gerakan yang lebih leluasa dan mengurangi risiko cedera. (4) Mengontrol Berat Badan Kebugaran jasmani membantu membakar kalori, meningkatkan metabolisme, dan mendukung pengelolaan berat badan yang sehat. Ini juga mengurangi risiko obesitas dan penyakit terkait, seperti diabetes tipe 2. (5) Meningkatkan Kesehatan Mental Aktivitas fisik meningkatkan produksi endorfin (hormon kebahagiaan), yang dapat mengurangi stres, kecemasan, dan depresi. Olahraga juga dapat meningkatkan kualitas tidur dan memberikan rasa percaya diri. (6) Meningkatkan Daya Tahan dan Energi Kebugaran jasmani meningkatkan daya tahan tubuh, sehingga Anda merasa lebih bertenaga dan mampu menjalani aktivitas sehari-hari tanpa cepat lelah. (7) Meningkatkan Kualitas Tidur Olahraga yang teratur membantu tidur lebih nyenyak dan memperbaiki pola tidur, yang sangat penting bagi pemulihan tubuh. (8) Menurunkan Risiko Penyakit Kronis Dengan menjaga kebugaran jasmani, Anda dapat mengurangi risiko terkena penyakit kronis seperti diabetes, stroke, kanker, dan gangguan metabolik. (9) Meningkatkan Kualitas Hidup Orang yang memiliki tubuh yang bugar cenderung merasa lebih bahagia, lebih produktif, dan lebih mampu menikmati kehidupan sehari-hari. Secara keseluruhan, kebugaran jasmani memberikan manfaat jangka panjang untuk tubuh dan pikiran. Dengan menjaga kebugaran, Anda bisa hidup lebih sehat, aktif, dan lebih lama.

3. METODE PENELITIAN

Proses suatu penelitian hendaknya dapat ditentukan suatu metode penelitian yang akan digunakan, hal ini berdasarkan pada suatu pemahaman bahwa metode penelitian dapat dijadikan suatu cara atau langkah untuk memperoleh suatu data,

menganalisis data, sehingga pada akhirnya mendapatkan hasil dari sasaran serta tujuan penelitian yang dilakukan. Adapun metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kuantitatif.

Populasi dari penelitian ini mahasiswa dan mahasiswi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan berjumlah sebanyak 70 Mahasiswa. Teknik pengambilan sampel yang tepat adalah Total Sampling (Maksum, 2012: 57). Sampel yang diambil untuk penelitian ini adalah seluruh populasi dijadikan sampel penelitian. Variabel yang mempengaruhi disebut penyebab, variabel bebas atau independen, sedangkan variabel akibat disebut variabel tidak bebas atau variabel tergantung, variabel terikat atau dependen. Dalam penelitian ini hanya ada satu variabel ialah kebugaran jasmani tes lari 60 meter, tes Push Up 60 detik, Sit Up 60 detik, vertical jump, tes lari jarak menengah 1200 meter (Nurhasan, 2001:55).

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Lari Cepat (60 Meter)

Hasil penilaian dari tes pengukuran lari cepat 60 meter terhadap mahasiswa Penjaskesrek FKIP UIR dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1 Data Tes Lari 60 Meter

Kategori	Jumlah	Presentase
Baik Sekali	8	11%
Baik	30	43%
Sedang	20	29%
Kurang	8	11%
Kurang Sekali	4	6%

Berdasarkan data tes lari cepat 60 meter di atas dengan rata-rata untuk kategori baik sekali memiliki persentase sebesar 11%, untuk kategori baik diperoleh persentase sebesar 43%, untuk kategori sedang diperoleh persentase sebesar 29%, untuk kategori kurang diperoleh persentase sebesar 11%, dan untuk kategori kurang sekali diperoleh persentase sebesar 6%.

Sit Up

Tabel 2 Data Tes Sit Up

Kategori	Jumlah	Presentase
Baik Sekali	15	21%
Baik	22	31%
Sedang	26	37%
Kurang	4	6%
Kurang Sekali	3	4%

Push Up

Tabel 3 Data Tes Push Up

Kategori	Jumlah	Presentase
Baik Sekali	33	47%
Baik	20	29%
Sedang	8	11%
Kurang	5	7%
Kurang Sekali	4	6%

Vertical Jump

Tabel 4 Data Tes Vertical Jump

Kategori	Jumlah	Presentase
Baik Sekali	10	14%
Baik	33	47%
Sedang	13	19%
Kurang	10	14%
Kurang Sekali	4	6%

Lari 1,2 Km

Tabel 5 Data Tes Lari 1,2 Km

Kategori	Jumlah	Presentase
Baik Sekali	29	41%
Baik	21	30%
Sedang	15	21%
Kurang	3	4%
Kurang Sekali	2	3%

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka kesimpulan dari penelitian ini adalah: Secara umum profil tingkat kebugaran jasmani mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Subang termasuk dalam kriteria Baik. Sehingga dari hasil pengolahan dan analisis data tersebut, maka penulis dapat menyimpulkan penelitian ini bahwa item tes para mahasiswa dalam beberapa komponen kebugaran jasmani perlu ditingkatkan agar dapat memiliki kualitas kebugaran yang prima dan dapat kompetitif dalam menjalankan aktivitas sehari-hari, maka kesimpulan dari penelitian ini ternyata profil kebugaran jasmani mahasiswa termasuk kategori Baik.

DAFTAR REFERENSI

- Badriah, D. L. (2002). *Fisiologi olahraga dalam perspektif teoritis dan praktek*. Bandung: Pustaka Ramadhan.
- Cleland, V., Dwyer, T., & Venn, A. (2005). Parental exercise is associated with Australian children's extracurricular sport participation and cardiorespiratory fitness: A cross-sectional study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 2(3). <https://doi.org/10.1186/1479-5868-2-3>
- Giriwijoyo, H. Y. S., & Santosa. (2007). *Ilmu faal fisiologi olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Lutan, R. (2001). *Asas-asas pendidikan jasmani: Pendekatan pendidikan gerak di sekolah dasar*. Jakarta: Depdiknas Dirjen Dikdasmen Bekerjasama Dengan Dirjen Olahraga.
- Maksum, A. S. (1995). *Psikologi kependidikan: Perangkat sistem pengajaran*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Nurhasan. (2001). *Tes dan pengukuran dalam pendidikan jasmani*. Jakarta: Depdiknas.
- Tarigan, F. B. (2012). Optimalisasi pendidikan jasmani dan olahraga berlandaskan ilmu faal olahraga: Sebuah analisis kritis. *Eidos*.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. (2005). Jakarta.