

Tinjauan Tentang Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Unit Kegiatan Kesenian Universitas Negeri Padang

Ryan Pratama, Asep Sujana Wahyuri, Edwarsyah, Ibnu Andli Marta

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang
ryanpra1999@gmail.com, asepsw.unp@gmail.com, syahedwar@yahoo.co.id, ibnuandlimarta@fik.ac.id

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani

Abstrak : Masalah penelitian ini adalah banyaknya kegiatan yang dilaksanakan Unit Kegiatan Kesenian Universitas Negeri Padang akan cenderung membuat aktifitas fisik diluar olahraga semakin meningkat dan bisa membuat turunnya kebugaran seseorang. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat sejauh mana kebugaran jasmani mahasiswa Unit Kegiatan Kesenian Universitas Negeri Padang. Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah semua mahasiswa Unit Kegiatan Kesenian Universitas Negeri Padang sebanyak 107 orang mahasiswa. Teknik pengambilan sampel adalah dengan menggunakan teknik purposive sampling. Jadi jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 16 orang mahasiswa. Instrumen dalam penelitian ini adalah lari 2400 atau 2,4 K (copper test). Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif persentatif. 1) Hasil penelitian menunjukkan Tingkat kebugaran jasmani mahasiswa putra Unit Kegiatan Kesenian Universitas Negeri Padang berada pada kategori kurang. 2) Tingkat kebugaran jasmani mahasiswa putri Unit Kegiatan Kesenian Universitas Negeri Padang berada pada katategori kurang sekali

Keywords: *Physical Fitness.*

Abstract: *The problem of this research is that the number of activities carried out by the Student Activity Center or abbreviated as the Padang State University Arts Activity Unit will tend to increase physical activity outside of sports and can make a person's fitness decrease. The purpose of this study was to see how far the physical fitness of students from the Padang State University Art Activity Unit. The type of this research is descriptive. The population in this study were all students of the Padang State University Arts Activity Unit as many as 107 students. The sampling technique was to use a purposive sampling technique. So the number of samples in this study were 16 students. The instrument in this study was running 2400 or 2.4 K (copper test). The data analysis technique in this study used a percentage descriptive analysis technique. 1) The results showed that the physical fitness level of male students from the Padang State University Art Activity Unit was in the less category. 2) The physical fitness level of female students from the Padang State University Arts Activity Unit is in the very poor category*

PENDAHULUAN

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Pelaku olahraga adalah setiap orang atau kelompok orang yang terlibat secara langsung dalam kegiatan olahraga yang meliputi pengolahragaa, pembina olahraga, dan tenaga keolahragaan seperti yang tertulis dalam UU No. 3 Tahun 2005 pasal 1 ayat 4 dan 5. 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 (Apri Agus 2012:24). Olahraga tidak pernah membatasi pelakunya hanya untuk atlet saja. Setiap orang yang melakukan kegiatan olahraga adalah pelaku olahraga, baik ditempat yang membina atlet, perkumpulan diluar perkumpulan olahraga ataupun yang dilakukan seseorang dalam kesehariannya termasuk di tempat kegiatan mahasiswa seperti di Unit Kegiatan Kesenian Universitas Negeri Padang (UK-Kes UNP)

Unit Kegiatan Kesenian (UK-Kes) merupakan sebuah lembaga yang bergerak di bidang kesenian untuk mahasiswa dan sebagai wadah mengembangkan kegiatan kemahasiswaan yang berhubungan dengan penalaran, bakat/minat, kesejahteraan dan juga merupakan forum komunikasi dan informasi. Unit Kegiatan Kesenian juga banyak melahirkan mahasiswa yang kreatif terutama di bidang kesenian. Selain dibidang kesenian, Semua kegiatan mahasiswa yang berbentuk diskusi, seminar, lokal

karya, latihan kepemimpinan, Festival Kesenian dan lain-lain ditampung di Unit Kegiatan Kesenian. Unit Kegiatan Kesenian itu sendiri terdiri dari 6 divisi, yaitu Divisi Musik, Divisi Tari, Divisi Teater, Divisi Sinematografi, Divisi Sastra dan Divisi Seni Rupa.

Berdasarkan pengamatan dan observasi yang penulis lakukan di Unit Kegiatan Kesenian, Mahasiswanya pasti dipenuhi dengan kegiatan baik akademik maupun non akademik. Mahasiswa tersebut dituntut untuk menyelesaikan akademik sekaligus menyelesaikan program kerja yang ada di Unit Keegiatannya tersebut. Agar dapat melaksanakan kegiatannya dengan efisien dan efektif dalam mencapai tujuan yang diinginkan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, maka dibutuhkan tingkat kebugaran jasmani yang baik. Karena seringnya melakukan kegiatan, mahasiswa Unit Kegiatan Kesenian juga lupa akan pola istirahat yang teratur, sering melakukan aktifitas hingga pagi hari sehingga sering membuat mahasiswa Unit Kegiatan Kesenian cepat merasakan kelelahan.

Namun dari beberapa permasalahan, mahasiswa Unit Kegiatan Kesenian sangat lah jarang melakukan aktifitas olahraga, karena mahasiswa Unit Kegiatan kesenian dituntut untuk melaksanakan kegiatan di lembaganya tersebut serta menyelesaikan akademiknya. Maka dari itu mahasiswa Unit Kegiatan Kesenian tidak sempat dan terkadang cenderung malas untuk melakukan aktifitas olahraga karena padatnya kegiatan tersebut.

Berdasarkan observasi yang di teliti pada mahasiswa Unit Kegiatan Kesenian, bahwasanya penelitian ini bertujuan untuk melihat sejauh mana kebugaran jasmani mahasiswa Unit Kegiatan Kesenian. Yang mana mahasiswa Unit Kegiatan Kesenian tersebut selalu berkegiatan hingga larut malam dan Kurangnya waktu istirahat ketika berkegiatan, sehingga membuat aktifitas fisik diluar olahraga semakin meningkat dan bisa membuat turunnya kebugaran seseorang.

METODE

Adapun Jenis penelitian ini berbentuk deskriptif untuk memberikan pengertian dan penginterpretasian data sebagaimana adanya. menurut Zainal Arifin (2012:54) mengemukakan "bahwa penelitian deskriptif adalah penelitian yang digunakan untuk mendiskripsikan dan menjawab persoalan-persoalan suatu fenomena atau peristiwa yang terjadi pada saat ini baik tentang fenomena dalam variabel tunggal maupun korelasi dan atau perbandingan berbagai variabel".

Data yang diperoleh akan ditampilkan apa adanya dan di interpretasikan sesuai tujuan yang telah dikemukakan. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat kebugaran jasmani mahasiswa Unit Kegiatan Kesenian Universitas Negeri Padang. Data diperoleh melalui LARI 2,4 (*Copper Test*). Populasi penelitian ini adalah keseluruhan objek yang ingin diteliti. Hal ini sesuai dengan pendapatnya Suharsimi (2010:173) "populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Apabila seorang meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah dalam penelitian, maka penelitiannya

merupakan penelitian populasi. Studi atau penelitiannya juga disebut studi populasi atau studi sensus".

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Unit Kegiatan Kesenian Universitas Negeri Padang, yang mana setiap anggota memiliki angkatan yang berbeda-beda. Saat ini angkatan yang sedang menjalankan Unit Kegiatan Kesenian Universitas Negeri Padang yaitu angkatan 29, 30, 31 dan 32. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah teknik tes, yaitu dengan cara tes pengukuran Indeks Masa Tubuh (IMT) dan tes lari 2400 meter (*Cooper Test*) yang mana tes lari 2400 meter ini diciptakan oleh Cooper seorang ahli pendidikan jasmani dan olahraga. Tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur kondisi kebugaran jasmani seseorang melalui pengukuran lari 2400 meter.

Menurut Arikunto (2002:136), instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah, hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga mudah diolah. Dalam penelitian ini digunakan instrumen tes sebagai alat untuk menyimpulkan data. Instrumen yang digunakan yaitu : Stopwatch, Peluit, Meteran, Patok, Lapangan (lintasan), Alat tulis.

Pengolaan dalam data mengenai tinjauan Tingkat Kebugaran jasmani mahasiswa Unit Kegiatan Kesenian Universitas Negeri Padang dilakukan dengan cara Tes Kebugaran jasmani Indonesia (TKJI). Setelah dapat data yang sudah digolongkan dalam setiap kategori kemudian mencari persentasi masing-masing data. Menurut Arsil, (2018)

rumusan presentase adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

f : frekuensi yang sedang dicari

N : jumlah frekuensi

P : angka persentasi

HASIL

1. Kebugaran Jasmani (Putra)

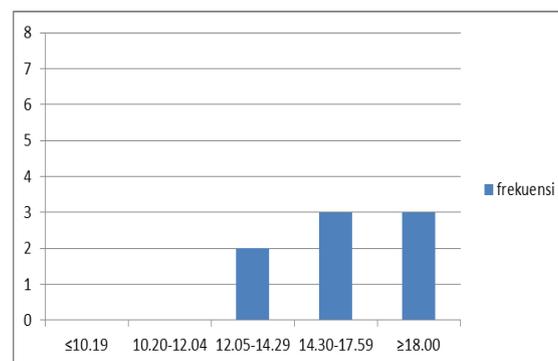
Dari hasil pengukuran kebugaran jasmani yang dilakukan terhadap 8 orang mahasiswa putra Unit Kegiatan Kesenian Universitas Negeri Padang, didapatkan skor tertinggi adalah 13,05 dan skor terendah yaitu 20,45. Berdasarkan data kelompok tersebut diperoleh rata-rata hitung (*mean*) yakni 16,76 dan simpangan baku (*standar deviasi*) 4,07. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada lampiran. Hasil dari analisis kebugaran jasmani mahasiswa putra Unit Kegiatan Kesenian Universitas Negeri Padang diperoleh data distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Mahasiswa Putra Unit Kegiatan Kesenian Universitas Negeri Padang

No	Klasifikasi	Kelas Interval	Frekuensi	
			Absolut (Fa)	Relatif (%)
1	Baik sekali	≤10.19	0	0.00%
2	Baik	10.20-	0	0.00%

		12.04		
3	Sedang	12.05-14.29	2	25%
4	Kurang	14.30-17.59	3	37,5%
5	Kurang sekali	≥18.00	3	37,5%
Jumlah			8	100%

Berdasarkan Tabel di atas, maka dapat disimpulkan bahwa dari 8 orang mahasiswa putra Unit Kegiatan Kesenian Universitas Negeri Padang, terdapat 2 orang (25%) mahasiswa putra Unit Kegiatan Kesenian Universitas Negeri Padang berada pada kelas interval 12.05-14.29 berada pada kategori sedang, 3 orang (37,5%) mahasiswa putra Unit Kegiatan Kesenian Universitas Negeri Padang berada pada kelas interval 14.30-17.59 berada pada kategori kurang, 3 orang (37,5%) mahasiswa putra Unit Kegiatan Kesenian Universitas Negeri Padang berada pada kelas interval ≥18.00 berada pada kategori kurang sekali. Untuk lebih jelasnya, distribusi frekuensi kebugaran jasmani mahasiswa Unit Kesenian Kesenian Universitas Negeri Padang dapat dilihat pada histogram berikut ini :



Gambar 1. Histogram Data Kebugaran Jasmani Mahasiswa Putra Unit Kegiatan Kesenian Universitas Negeri Padang

4	Kurang	15.47-18.56	1	12,5%
5	Kurang sekali	≥18.57	7	87,5%
Jumlah			8	100%

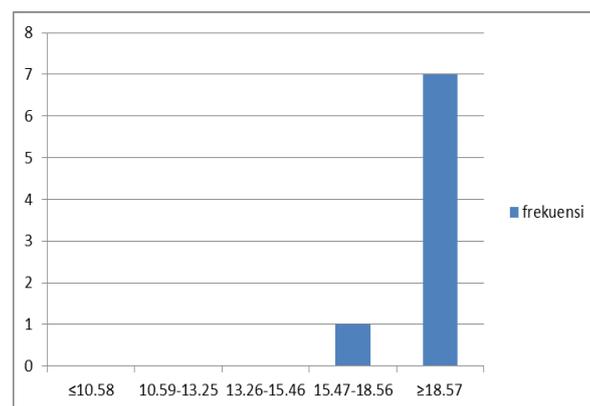
2. Kebugaran Jasmani (Putri)

Dari hasil pengukuran kebugaran jasmani yang dilakukan terhadap 8 orang mahasiswa putri Unit Kegiatan Kesenian Universitas Negeri Padang, didapatkan skor tertinggi adalah 18,04 dan skor terendah yaitu 18,40. Berdasarkan data kelompok tersebut diperoleh rata-rata hitung (*mean*) yakni 27,46 dan simpangan baku (*standar deviasi*) 3,20. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada lampiran. Hasil dari analisis kebugaran jasmani mahasiswa putri Unit Kegiatan Kesenian Universitas Negeri Padang diperoleh data distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Mahasiswa Putri Unit Kegiatan Kesenian Universitas Negeri Padang

No	Klasifikasi	Kelas Interval	Frekuensi	
			Absolut (Fa)	Relatif (%)
1	Baik sekali	≤10.58	0	0,00%
2	Baik	10.59-13.25	0	0,00%
3	Sedang	13.26-15.46	0	0,00%

Berdasarkan Tabel di atas, maka dapat disimpulkan bahwa dari 8 orang mahasiswa putri Unit Kegiatan Kesenian Universitas Negeri Padang, 1 orang (12,5%) mahasiswa putri Unit Kegiatan Kesenian Universitas Negeri Padang berada pada kelas interval 15.47-18.56 berada pada kategori kurang, 7 orang (87,5%) mahasiswa putri Unit Kegiatan Kesenian Universitas Negeri Padang berada pada kelas interval ≥18.57 berada pada kategori kurang sekali. Untuk lebih jelasnya, distribusi frekuensi kebugaran jasmani mahasiswa putri Unit Kegiatan Kesenian Universitas Negeri Padang dapat dilihat pada histogram berikut ini:



Gambar 2. Histogram Data Kebugaran Jasmani mahasiswa Putri Unit Kegiatan Kesenian Universitas Negeri Padang

PEMBAHASAN

Temuan penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tingkat kebugaran jasmani mahasiswa Unit Kegiatan Kesenian Universitas Negeri Padang berada pada kategori kurang. Kebugaran jasmani merupakan suatu kemampuan tubuh atau fisik seseorang yang mampu melakukan aktivitas secara berlanjutan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, serta masih memiliki cadangan tenaga untuk aktivitas selanjutnya.

Dari penjelasan diatas dapat dikaitkan bahwa kebugaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi serta sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktifitas fisik. Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh setiap mahasiswa untuk dapat melaksanakan kegiatannya dengan efisien dan efektif dalam mencapai tujuan yang diinginkan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, maka dibutuhkan tingkat kebugaran jasmani memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi, salah satu jalan untuk memelihara atau meningkatkan kebugaran jasmani dengan melakukan olahraga secara teratur dan aktivitas fisik sehari-hari yang bermanfaat untuk kesehatan, dan asupan gizi yang sesuai.

Dari uraian hasil penelitian di atas banyak mahasiswa Unit Kegiatan Kesenian Universitas Negeri Padang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani dalam kategori kurang kemungkinan dipengaruhi oleh beberapa factor. Secara umum kebugaran jasmani setiap individu

dipengaruhi oleh beberapa faktor internal dan eksternal. Kebugaran jasmani yang dipengaruhi oleh faktor internal adalah umur, berat badan, tinggi badan dan jenis kelamin sedangkan kebugaran jasmani yang dipengaruhi oleh faktor eksternal adalah aktivitas fisik, pola makanan dan pola istirahat. Dari temuan penelitian ini peneliti melihat menurunnya kebugaran jasmani mahasiswa Unit Kegiatan Kesenian banyak dipengaruhi oleh faktor eksternal, karena dari faktor internal peneliti melihat tidak banyak mempengaruhi penurunan kebugaran yang dialami oleh mahasiswa Unit Kegiatan Kesenian Universitas Negeri Padang. Karena pada usia yang masih cukup produktif sangat mustahil penurunan kebugaran jasmani terjadi penurunan yang signifikan. Jadi peneliti melihat faktor eksternal mempengaruhi penurunan kebugaran mahasiswa Unit Kegiatan Kesenian Universitas Negeri Padang. Kegiatan dalam dunia organisasi tidak dapat di prediksi, terkadang mahasiswa sering melalaikan pola makan yang seharusnya di berikan untuk tubuh, bahkan fisik cenderung terforsir oleh kegiatan-kegiatan yang mengharuskan suatu acara yang dilaksanakan atau diadakan cenderung harus maksimal. Jadi peneliti melihat karena banyaknya kegiatan tersebut membuat aktifitas olahraga mahasiswa Unit Kegiatan Kesenian sangat jarang dilaksanakan.

SIMPULAN

1. Tingkat kebugaran jasmani mahasiswa putra Unit Kegiatan Kesenian Universitas Negeri Padang

berada pada kategori kurang.

2. Tingkat kebugaran jasmani mahasiswa putri Unit Kegiatan Kesenian Universitas Negeri Padang berada pada kategory kurang sekali.

DAFTAR PUSTAKA

Arsil & Antoni, D. (2018). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: UNP.

Darni, FIK-UNP, and FIK-UNP Edwarsyah. "Hubungan Motivasi Belajar dengan Hasil Belajar Masase Dasar Mahasiswa Fik Unp." *Jurnal MensSana* 3.1 (2018): 10-18.

Agus, Apri. 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani Sebagai Suatu Pengantar*. Padang SUKABINA Press.

Apriagus.2013. *Manajemen Kebugaran Teori dan Praktek*. Padang: SUKABINA Press.

Arifin, Zainal. 2011. *Penelitian Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosda.

Arifin, Zainal. 2012. *Penelitian Pendidikan Metode dan Paradigma Baru*. Bandung: Remaja Rosda Karya

Arikunto, suharsimi.2006.*Prosedur Penelitian suatu pendekatan praktik (EDISI VI)*.Jakarta: PT. RINEKA CIPTA

Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian*

Bafirman. 2013. *Fisiologi Olahraga*. Malang: Wineka Media.

Barlian, Eri. (2016). *Metodelogi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Padang Sukabina Press.

Bernhard, Gunter. (1993). *Atletik:Prinsip Dasar Latihan Lompat Tin*

ggi, Lompat Jauh, Jangkit dan Loncat Galah. Semarang: PT Dahara Prize.

Depdiknas.(2005). *Peraturan Pemerintah RI.No. 19 Tahun. 2005, tentang Standar Nasional Pendidikan*, Jakarta: Depdiknas.

Depdiknas.(2005). *Undang-Undang RI.No. 20 tahun. 2003, tentang Sisdiknas*, Jakarta: Depdiknas.

Gallahue, David L, dkk, (2012). *Understanding Motor Development. Infants, Children, Adolescents, Adults*. Seventh Edition. New York: Me Graw Hill.

Kasiram. 2008. *Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*.

Musfiqon. 2012. *Panduan Lengkap Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Prestasi Pustaka

Nurmai Eriza. (2004). *Atletik*. Padang.

Safruddin, Adriantoni. (2016). *Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R dan D*. Bandung: Alfabeta.

Sukmadinata, Nana Syaodih. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya Offset.

Wiarto, Giri. 2012. *Fisiologi dan Olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Yuniar, Novita. *Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Siswi Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Tanjung*

*Raya Kabupaten Agam. Diss.
Universitas Negeri Padang, 2022.*

Rasyid, Willadi, Emral Emral, and Arsil Arsil.
"Profil Kesegaran Jasmani Mahasiswa
Universitas

Negeri Padang Ditinjau dari Aspek
Sikap Mahasiswa terhadap Olahraga." (2003).