

Analisa Tingkat Kondisi Fisik Mahasiswa Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Universitas Negeri Padang

Zulbahri

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang
zulbahri@fik.unp.ac.id¹

Kata Kunci : Tingkat Kondisi Fisik

Abstrak : Permasalahan dalam penelitian ini yaitu rendahnya tingkat kondisi fisik mahasiswa Penjaskes Universitas Negeri Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik mahasiswa Penjaskes Universitas Negeri Padang. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa Penjaskes Universitas Negeri Padang sebanyak 104, kemudian dipilih secara *purposive sampling* sebagai sampel sebanyak 21 orang putra, mahasiswa semester II tahun 2020. Teknik pengumpulan data yaitu dengan melaksanakan tes kondisi fisik pada kategori kecepatan dengan tes lari 60 meter. Data dianalisis dengan menggunakan rumus $P = \frac{F}{n} \times 100\%$. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan kondisi fisik pada kategori kecepatan mahasiswa Penjaskes berada pada kategori sedang.

Keywords : *Level of Physical Condition*

Abstract : *The problem in this research is the low level of physical condition of the students of Physical Education, Padang State University. This study aims to determine the level of physical condition of the students of Physical Education, Padang State University. This type of research is descriptive quantitative. The population of this study was 104 Penjaskes students, Padang State University, then selected by purposive sampling as a sample of 21 boys, second semester students in 2020. The data collection technique was to carry out a physical condition test in the speed category with a 60 meter running test. Data were analyzed using the formula $P = \frac{F}{n} \times 100\%$. The results of this study indicate that the ability of physical conditions in the speed category of Physical Education students is in the medium category.*

PENDAHULUAN

Proses perkuliahan disegala jenjang pendidikan pada intinya bertujuan untuk meningkatkan kualitas manusia di berbagai aspek. Hal ini dapat dilihat dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional yaitu "Pendidikan Nasional bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap,

kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis dan bertanggung jawab". Sebagaimana juga tercantum dalam Pasal 18 ayat 1 dan 2 Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang sistem Keolahragaan Nasional, bahwa "Olahraga pendidikan diselenggarakan sebagai bagian proses pendidikan dan dilaksanakan baik pada jalur pendidikan formal maupun non formal melalui kegiatan intrakurikuler atau ekstrakurikuler". Mengingat pentingnya aktifitas olahraga untuk meningkatkan kesegaran jasmani, maka perlu

memberdayakan olahraga sedini mungkin baik di sekolah maupun kepada masyarakat luas. Sehubungan dengan hal tersebut, Salah satu manfaat dari berolahraga yaitu untuk meningkatkan kebugaran jasmani (Sari, 2020).

Agar dapat tumbuh dan berkembang dengan baik, setiap insan diharapkan untuk selalu menjaga dan meningkatkan kondisi fisiknya (Kartika, 2020). Namun, rendahnya kondisi fisik seseorang juga berpengaruh terhadap prestasi olahraganya (Astuti, 2020). Kondisi fisik merupakan keadaan tubuh seseorang. Kondisi fisik seseorang dapat dikategorikan dalam empat hal yaitu sakit, sehat, segar dan bugar. Untuk dapat menunaikan tugasnya sehari-hari dengan mudah, tanpa merasa lelah yang berlebihan serta dapat menikmati waktu senggangnya dengan berbagai bentuk kegiatan mahasiswa dituntut agar memiliki kondisi fisik yang bugar. Dengan bagusnya tingkat kondisi fisik mahasiswa tentu juga akan berimbas kepada daya tahan aerobiknya. *"Aerobic durability is a complex component from a fit body because some physiologist interaction process in cardio vascular, respiratory and muscles system and include the capacity of lungs to gets oxygen and the capacity of blood in the lung to get the oxygen, the capacity of heart to puss the blood and the capacity of cell to get oxygen from blood to produce energy"* (Setiawan, 2018).

Untuk memperoleh tingkat kondisi fisik yang baik, banyak faktor yang mempengaruhinya, diantaranya adalah status gizi atau yang berhubungan dengan faktor makanan, karena beberapa makanan diperlukan tubuh untuk sumber energi, pembangunan sel-sel tubuh, biktalisitor dan metabolisme makanan harus sesuai dengan tubuh kuantitatif maupun kualitatif. Kuantitatif maksudnya adalah perbandingan jumlah karbohidrat, lemak, protein yang

dimakan harus disesuaikan dengan aktifitas seseorang. Artinya tubuh manusia sangat memerlukan zat gizi untuk memperoleh energi guna melakukan kegiatan fisik sehari-hari, memulihkan proses tubuh dan untuk tumbuh dan berkembang khususnya bagi yang masih dalam pertumbuhan. Di samping itu, faktor lain yang mempengaruhi tingkat kondisi fisik yaitu usia, jenis kelamin, kegiatan olahraga, aktifitas bermain, sarana dan prasarana, lingkungan yang bersih dan nyaman. Seperti yang disampaikan Damrah (2021) *"There are various factors that influence the success of education or training, including infrastructure"*. Serta dalam melatih kondisi fisik juga dibutuhkan media pendukung, seperti yang disampaikan Rosmawati, (2022) yaitu *"Supporting training materials with video audio, animation, pictures, texts, and tests as direct feedback"*.

Kondisi fisik juga sangat berpengaruh terhadap perkembangan kualitas sumber daya manusia. Menurut Hapzah, (2013) Ketersediaan sumber daya manusia yang berkualitas yang memiliki kondisi fisik, mental, dan sosial yang prima serta penguasaan terhadap ilmu dan teknologi merupakan indikator keberhasilan pembangunan suatu bangsa. Untuk itu, agar dapat tumbuh dan berkembang dengan baik, setiap insan diharapkan untuk selalu menjaga dan meningkatkan kondisi fisiknya (Zulbahri, 2019). Berdasarkan pengamatan yang penulis lakukan pada mahasiswa Penjaskes, terlihat bahwa sebagian mahasiswa kurang bersemangat dalam mengikuti proses perkuliahan, suka mengantuk, mudah lelah, kurang aktif bergerak, dan banyak duduk-duduk saja di kelas bahkan ada juga yang sampai tertidur. Adapun penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik pada kategori kecepatan mahasiswa Penjaskes

Universitas Negeri Padang, yang terdiri dari kecepatan, kekuatan otot lengan, kekuatan dan ketahanan otot perut serta dayatahan jantung dan pernafasan.

METODE

Penelitian ini dilaksanakan di Universitas negeri padang. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa Penjaskes yang berjumlah 104 orang, kemudian dipilih secara *purposive sampling* sebagai sampel sebanyak 21 orang putra. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme dan digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu. Pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono : 2011). Adapun teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu dengan pelaksanaan tes kecepatan dengan tes lari dengan jarak 60 Meter. Adapun langkah-langkahnya yaitu :

- a) Tes ini dilaksanakan dengan tes lari 60 meter.
- b) Pelaksanaan: Sikap star dilakukan dengan star berdiri aba-aba "bersedia" peserta tes sudah dan siap dibelakang garis star, pada aba-aba "SIAP" peserta berkonsentrasi dan siap untuk berlari dan Pada aba-aba "YA" selanjutnya peserta lari secepat mungkin menuju garis finish, menempuh jarak 60 meter.
- c) Adapun norma tes untuk lari 60 meter yaitu pada tabel berikut:

Tabel 1. Norma tes lari 60 meter

Kategori	Umur 16 s/d 19 tahun Putra
Sangat Baik	sd- 7.2 detik
Baik	7.3 – 8.3 detik
Sedang	8.4 – 9.6 detik
Kurang	9.7 – 11.0 detik
Sangat Kurang	11.1 – dst

(Sumber : Nurhasan, 2007)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 2. Hasil tes lari 60 meter

Umur 16 s/d 19 Tahun Putra	Frekuensi	Persentase
sd- 7.2	3	14.29
7.3 – 8.3	2	9.52
8.4 – 9.6	9	42.86
9.7 – 11.0	4	19.04
11.1 – dst	3	14.29

Berdasarkan data pada tabel 1 tersebut, maka dapat dijelaskan bahwa dari 21 orang mahasiswa, yang memiliki kemampuan kecepatan dengan kelas interval sd-7.2 sebanyak 3 orang (14.29%) dengan kategori sangat baik, kelas interval 7.3-8.3 sebanyak 2 orang (9.52%) dengan kategori baik, kelas interval 8.4-9.6 sebanyak 9 orang (42.86%) dengan kategori sedang, kelas interval 9.7-11.0 sebanyak 4 orang (19.04%) dengan kategori kurang dan kelas interval 8.4-9.6 sebanyak 3 orang (14.24%) dengan kategori sangat kurang. Berdasarkan hasil nilai rata-rata dari 21 orang mahasiswa yaitu 9.15, maka dapat diartikan kemampuan kondisi fisik pada kategori kecepatan mahasiswa Penjaskes berada pada kategori sedang.

Hasil ini dapat menjadi masukan untuk seluruh dosen agar memberikan pengertian dan pemahaman kepada mahasiswa mealui perkuliahan tentang pentingnya meningkatkan kondisi fisik pada

kategori kecepatan Hal itu dapat dilakukan dengan latihan yang continui, memperbaiki status gizi, berolahraga dengan teratur serta memperbaiki pola hidup yang lebih baik. Selanjutnya, dalam memberikan materi perkuliahan praktek dalam bentuk permainan, dosen juga diharapkan agar mampu membuat mahasiswa aktif berlatih dan bermain, karena hal ini juga dapat membantu meningkatkan fisik pada unsur kecepatan mahasiswa secara perlahan.

Kemudian, orang tua dan masyarakat setidaknya juga ikut bekerjasama dalam hal meningkatkan kondisi fisik pada unsur kecepatan anak-anaknya dengan cara memberikan gizi yang baik, mengajak berolahraga serta memperhatikan pola hidup mereka dengan baik. Selain itu, mahasiswa juga dituntut untuk selalu aktif dalam berolahraga, memakan makanan yang bergizi serta memperbaiki pola hidup yang lebih baik. Dengan saling bekerja sama tentu akan menghasilkan nilai yang positif terhadap peningkatan kondisi fisik mahasiswa. Dengan meningkatnya kondisi fisik pada unsur kecepatan mahasiswa, tentu kita semua sama-sama berharap agar kualitas dan kuantitas mahasiswa belajar pada saat perkuliahan juga lebih membaik. Hal ini tentu sangat bermanfaat juga untuk meningkatkan hasil belajar dan prestasi mahasiswa pada saat perkuliahan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dari tes kondisi fisik pada kategori kecepatan yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa kemampuan kecepatan mahasiswa Penjaskes Universitas Negeri Padang berada pada kategori sedang.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, Y., Zulbahri, Z., Erianti, E., & Rosmawati, R. (2020). Pelatihan Metode Interval Ekstensif Terhadap Kemampuan Daya Tahan Aerobik. *Jurnal Abdidias*, 1(3), 109-118.
- Damrah, D., Novita, S., Astuti, Y., Pitnawati, P., Erianti, E., & Zulbahri, Z. (2021). Performance Of Physical Education Teachers In The New Normal Of Covid-19. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 5(4), 701-713.
- Hapzah, dkk. 2013. *Pengaruh Konseling Gizi dan Suplemen Gizi Mikro Dua Kali Seminggu Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin dan Asupan Makanan Ibu Hamil*. *Jurnal Media Gizi Masyarakat Indonesia*. Volume 2. Nomor 2. Februari 2013.
- Kartika, D., Amril, O., Mardius, A., Prajana, A., Astuti, Y., & Zulbahri, Z. (2020). Pendampingan Mahasiswa Terhadap Metamorfosis Pembelajaran Dimasa Pandemi Covid 19. *J-ABDIPAMAS (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 4(2), 1-8.
- Nurhasan dan cholil. 2007. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Bandung.
- Puspodari, 2015. *Evaluasi Kondisi Fisik Atlet Prima Pratama dan Atlet SIAP GRAKK KONI Surabaya*. UNP Kediri. *Jurnal No. 27*, Hal. 84-103. Efektor ISSN: 2355-7621.
- Rosmawati, R., Zarwan, Z., Astuti, Y., Sari, D. N., Zulbahri, Z., &

- Erianti, E. (2022). E-module design of sport modification and cybergogy-based small games. *Linguistics and Culture Review*, 6, 264-274.
- Sari, D. N., Wulandari, I., & Hardiansyah, S. (2020, August). Contributions of Arm Muscle Strength Against Forehand Drive Skills for Table Tennis Athletes. In *1st International Conference of Physical Education (ICPE 2019)* (pp. 120-123). Atlantis Press.
- Setiawan, M. N. A. (2018). Increasing Aerobic Durability Skill by Practicing Extensive Interval Method for Volleyball Athlete in Rokan Hulu Regency. *Applied Science and Technology*, 2(1).
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Supriyoko, Agus. 2014. *Analisis Kondisi Fisik dan Keterampilan Gerak Dasar Sepak Bola Anak Usia 12 – 14 Tahun Pada Sekolah Sepak Bola (SSB) Harimau Bekonang Sukoharjo Tahun 2014*. *Jurnal Spirit* Vol. 14 No. 2 Hal. 17-33. Tahun 2014 ISSN:1411-8319
- UU RI No. 3 Tahun 2005. *Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta.
- Zulbahri, Z. (2019). Tingkat Kemampuan Daya Tahan Jantung dan Pernafasan Mahasiswa Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(1), 96-101.
- Zulbahri, Z., Astuti, Y., Sasmita, W., Pitnawati, P., Erianti, E., Damrah, D., & Rosmawati, R. (2022). The effectiveness of developing gymnastics learning media with the application of teileren and global (ganze) a method based on lectora digital. *Linguistics and Culture Review*, 6, 248-263.