

Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Prodi PGSD FKIP Ummagelang Tahun 2017

Muhammad Atiq Noviudin Pritama^{1*}, Tabah Subekti², Septi Chusnul Chotimah³,
Ayu Wulandari⁴,

¹Muhammad Atiq Noviudin Pritama /FKIP/Universitas Muhammadiyah Magelang

²Tabah Subekti /FKIP/Universitas Muhammadiyah Magelang

³Septi Chusnul Chotimah /FKIP/Universitas Muhammadiyah Magelang

⁴Ayu Wulandari/FKIP/Universitas Muhammadiyah Magelang

Email: Pritamaaremania@gmail.com , Septichucnulchotimah@gmail.com, Ayu978@gmail.com*

Abstrak

Keywords:
Kebugaran
jasmani

Permasalahan dalam penelitian ini adalah bagaimana tingkat kebugaran jasmani mahasiswa PGSD FKIP UMMagelang pada tahun 2017. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani mahasiswa prodi PGSD FKIP Ummagelang pada tahun 2017. Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa prodi PGSD FKIP UMMagelang berjumlah 116 mahasiswa. Teknik sampling yang digunakan adalah total sampling atau sampling jenuh, besar sampel yang digunakan adalah 116 mahasiswa. Instrumen yang digunakan untuk mengambil data adalah tes kebugaran jasmani multi stage menurut kenneth H Copper. Data penelitian dianalisis dengan menggunakan distribusi frekuensi dan tabulasi. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa kebugaran jasmani yang dimiliki oleh mahasiswa PGSD FKIP UMMagelang adalah kesegaran jasmani yang dikatakan kurang sekali berjumlah 84 orang dengan presentase 74%, kurang dengan jumlah 23 orang dengan presentase 20%, sedang jumlah 8 orang dengan presentase 7%, baik dengan jumlah 1 orang dengan presentase 1% dan baik sekali 0 orang dengan presentase 0 %. Secara umum kesegaran jasmani dapat dikatakan kurang dengan banyaknya responden dan dengan presentase tersebut. Selain itu ada hal-hal yang mempengaruhi hal tersebut diantaranya adalah faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal adalah lingkungan dan konsisten, sedangkan faktor internal adalah pola hidup sehat dan kebiasaan.

Saran yang dapat diberikan pada penelitian ini adalah 1. Memberikan sosialisasi tentang pentingnya kebugaran jasmani 2. Perluanya memberikan perlakuan terhadap sampel dan memantaunya secara berkala 3. Melakukan perilaku hidup sehat

1. PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani merupakan salah satu tolok ukur bagaimana seseorang melakukan kegiatan atau aktivitas setiap harinya tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kesegaran atau kebugaran jasmani yang dimiliki seseorang adalah berbeda-beda tergantung aktivitas yang dilakukan disetiap harinya sehingga hal tersebut yang membuat berbeda antar satu dengan yang lain selain faktor asupan makan juga mempengaruhi hal tersebut. Sesuai dengan Santosa (2012:232) pembinaan pemeliharaan kesehatan selalu harus mengacu pada konsep sehat organisasi kesehatan dunia (WHO) yaitu sejahtera jasmani, rohani dan sosial bukan hanya bebas dari penyakit cacat ataupun kelemahan. Pembinaan kesehatan selalu mempunyai 4 aspek yaitu promotif, preventif, rehabilitatif, dan kuratif.

Pendidikan yang ada di sekolah baru-baru ini ada yang menganut sistem full day dan ada yang tidak sesuai dengan perpres No. 87 tahun 2017 tentang penguatan pendidikan karakter yang telah ditandatangani bahwa sekolah bisa memilih enam hari atau lima hari proses belajar mengajar (suara merdeka, 1:2017). Kegiatan belajar mengajar yang ada di setiap bangku sekolah mungkin terdapat perbedaan meskipun perbedaan tersebut tidak begitu signifikan baik sekolah rendah maupun sekolah tinggi. Namun, banyak sedikit pula yang berimbas pada aturan yang diterapkan oleh berbagai sekolah yang menganut sistem full day.

Program studi PGSD FKIP UMMagelang merupakan salah satu program studi yang ada di Jawa Tengah yang berdiri sejak 2011 sampai sekarang dapat dikatakan sebagai program studi favorit yang ada di Jawa Tengah maupun sekitar Kota Magelang dengan rata-rata mahasiswa banyak dibandingkan prodi-prodi lain yang ada di lingkungan UMMagelang. Prodi PGSD FKIP UMMagelang yang secara tidak langsung lulusan akan menjadi seorang guru atau tenaga pendidik siswa dasar ini melakukan kegiatan belajar mengajar berada di kampus 1 UMMagelang yang berada di tengah Kota Magelang dengan kondisi geografis yang menyejukan yaitu berada di bawah bukit Tidar Kota Magelang yang dapat dikatakan sejuk sesuai dengan kondisi cuaca tersebut. Program studi PGSD adalah program studi yang mahasiswanya diwajibkan menguasai mata pelajaran-mata pelajaran yang ada di tingkat sekolah dasar karena hal tersebut sangat penting disebabkan bahwasanya kelak terjun dilapangan seorang guru khususnya SD mampu menguasai semua mata pelajaran yang ada hal itulah yang menyebabkan mahasiswa yang ada di dalamnya merupakan mahasiswa dapat dikatakan berat dengan konsekuensi tersebut. Selain hal tersebut, adalah tentang kebugaran jasmani yang dimiliki oleh setiap mahasiswa di program studi PGSD. Selain harus menguasai semua mata pelajaran mahasiswa tersebut harus mempunyai kebugaran yang besar dikarenakan hal tersebut.

Mata kuliah pendidikan jasmani dan olahraga merupakan salah satu mata kuliah yang harus dikuasai oleh mahasiswa yang ada di program studi PGSD menjadi hal yang pokok karena mata kuliah tersebut menjadi sarana untuk membuat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh mahasiswa menjadi baik. Giri Wiarso 2013:169 bahwa Kebugaran Jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan suatu pekerjaan fisik yang dikerjakan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang sangat berarti.

Namun, hal tersebut menjadi sia-sia karena mata kuliah tersebut hanya terdapat di semester genap tepatnya di semester 2 dan tidak terdapat di semua semester yang ada di kurikulum Program studi PGSD FKIP UMMagelang. Peneliti tertarik dengan latar belakang tersebut maka peneliti melakukan penelitian dengan tema tingkat kebugaran mahasiswa PGSD UMMagelang 2017.

Penelitian ini dirasa penting karena dengan mengetahui kebugaran jasmani seseorang maka tubuh akan mampu melakukan aktivitas di setiap harinya. Rasional karena sesuai dengan latar belakang tersebut responden harus mempunyai kebugaran yang baik untuk mengarungi aktivitas khususnya melakukan kegiatan belajar mengajar. Rencana pemecahan masalahnya adalah melakukan sosialisasi tentang pentingnya kebugaran jasmani, melakukan perlakuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, menjaga kebugaran jasmani, dan melakukan PHBS dan tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani mahasiswa PGSD FKIP UMMagelang 2017.

2. METODE

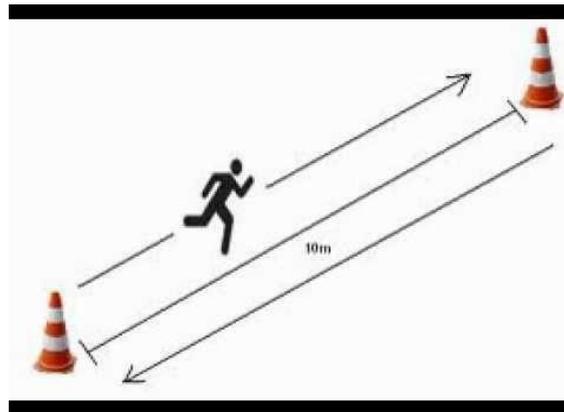
Rancangan penelitian ini adalah penelitian deskriptif, Mas Zain (1:2017) ini digunakan untuk memecahkan atau menjawab permasalahan yang sedang dihadapi pada situasi sekarang. Penelitian deskriptif juga berarti penelitian yang dimaksudkan untuk menjelaskan fenomena atau karakteristik Individual, situasi atau kelompok tertentu secara akurat. Objek dalam penelitian adalah mahasiswa PGSD semester 2 yang mengikuti mata kuliah pendidikan jasmani dan olahraga, tempat penelitian adalah auditorium kampus 1

UMMagelang, waktu penelitian pada bulan mei 2017, definisi operasional variabel penelitian adalah variabel melakukan lari bolak balik 20 meter sesuai dengan ketentuan yang berlaku untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani yang ada. Teknik analisis data menggunakan distribusi tabulasi dan frekuensi. Analisis data bisa juga diartikan sebagai kegiatan yang dilakukan untuk merubah data hasil dari penelitian menjadi informasi yang nantinya dapat dipergunakan untuk mengambil kesimpulan. Analisis data merupakan bagian yang amat penting, sebab dengan analisislah suatu data dapat diberi makna yang berguna untuk masalah penelitian. Data yang telah dikumpulkan oleh peneliti tidak akan ada gunanya apabila tidak dianalisis terlebih dahulu.

Tabel 1. Form Penghitung MFT
FORM PENGHITUNG MFT

Nama :.....
Usia :.....
Waktu :.....
Tempat :.....

| Tingkatan Ke: | BALIKAN KE: |
|---------------------|--|
| 1 | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 2 | 1 2 3 4 5 6 7 8 |
| 3 | 1 2 3 4 5 6 7 8 |
| 4 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 |
| 5 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 6 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 7 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 |
| 8 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 |
| 9 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 |
| 10 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 |
| 11 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 |
| 12 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 |
| 13 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 |
| 14 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 |
| 15 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 |
| 16 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 |
| 17 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 |
| 18 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 |
| 19 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 |
| 20 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 |
| 21 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 |
| CACATAN | |
| Tingkatan | :..... |
| Balikan | :..... |
| VO ₂ Max | :..... |



Gambar 1. Tes *Shuttle Run*

3 HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Hasil penelitian

Deskripsi penelitian, dari jumlah mahasiswa program studi PGSD dengan jumlah 116 orang dapat diidentifikasi sebagai berikut :

Tabel 2. Deskripsi variabel penelitian

| No | Keterangan | Jumlah |
|----|---------------|--------|
| 1 | Kurang sekali | 84 |
| 2 | Kurang | 23 |
| 3 | Sedang | 8 |
| 4 | Baik | 1 |
| 5 | Baik sekali | 0 |

Jumlah mahasiswa tersebut mendapatkan hasil deskripsi seperti tabel diatas yang menunjukkan hasil dari tes yang telah dilakukan dari masing-masing orang dengan menggunakan aturan yang ada dengan lari bolak-balik 20 meter sesuai dengan perhitungan MFT. Selanjutnya hasil yang didapatkan selanjutnya dimasukkan dalam tabel penilaian VO2 Max yang telah ada. Dikatakan ada kurang dan lain-lain adalah sesuai dengan indikator yang telah ada.

Tabel 3. Norma kebugaran Kenneth H. Copper

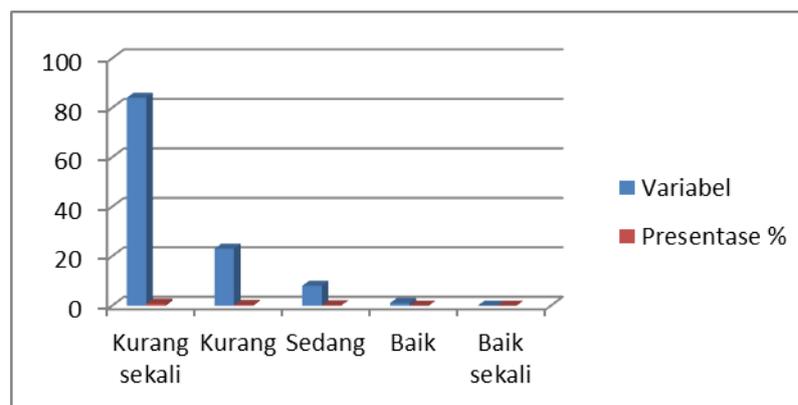
| Konsumsi oksigen VO2 max | Kategori Kebugaran |
|--------------------------|--------------------|
| 28.0 atau kurang | Kurang sekali |
| 28.1 s/d 34 | Kurang |
| 34.1 s/d 42 | Sedang |
| 42.1 s/d 52 | Baik |
| 52. 1 atau lebih | Baik sekali |

Tabel norma kebugaran jasmani yang menjadi patokan seseorang dikatakan sebagai kebugaran yang baik dan yang tidak sesuai dengan norma kebugaran menurut Kenneth H. Cooper. Dalam hal ini tidak ada perbedaan antara wanita dan laki-laki menurut norma kebugaran tersebut karena kebugaran menjadi hal yang utama dalam ketahanan seseorang untuk melakukan aktivitas disetiap harinya tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Sehingga dapat dikatakan kebugarannya sesuai dengan yang diinginkan untuk kegiatan belajar dan mengajar yang diterima dari kampus maupun dari luar.

Tabel 4. Hasil presentase variabel

| No | Kategori | Variabel | Presentase % |
|----|---------------|----------|--------------|
| 1 | Kurang sekali | 84 | 72% |
| 2 | Kurang | 23 | 20% |
| 3 | Sedang | 8 | 7% |
| 4 | Baik | 1 | 1% |
| 5 | Baik sekali | 0 | 0% |

Dari hasil presentase tersebut didapatkan hasil dari sejumlah mahasiswa yang khususnya program studi PGSD dikatakan kebugaran jasmani yang kurang sekali dan hal tersebut perlu menjadi perhatian lebih karena kebugaran mahasiswa tersebut harus mempunyai kebugaran yang baik sesuai dengan latar belakang diatas. Kebugaran yang baik akan mengakibatkan seseorang menjadi tahan terhadap aktivitas yang dilakukan disetiap harinya. Asep Suharta (169:2011) kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi daya tahan jantung paru, kekuatan otot, daya tahan otot, kelentukan, komposisi tubuh. Kesegaran atau kebugaran sebetulnya bukan masalah tahan terhadap sesuatu disetiap harinya tapi banyak yang meliputi sesuai ungkapan tersebut maka dari itu seseorang ingin memperbarui kesegaran bukanlah hal yang mudah dan instan.



Gambar 2. Presentase Norma Kebugaran

Kebugaran yang dihasilkan oleh variabel berdasarkan tes telah dilakukan yaitu kurang akan mengakibatkan banyak faktor apabila kebugaran kurang. Salah satu contohnya akan mengakibatkan kesehatan terganggu karena setiap hari melakukan aktivitas berat dari menerima perkuliahan sampai hal yang lain. Selain itu, harus menguasai semua mapel ditingkat sekolah dasar. Hal tersebut bukanlah hal mudah untuk menguasai semua mapel kalau kondisi tubuh tidak sehat disetiap harinya dan bahkan akan mengalami ketidaksehatan permanen dialami oleh seseorang. Hal yang sering terjadi variabel tidak dapat hadir secara penuh dalam melakukan kegiatan belajar mengajar dalam 16 kali pertemuan jadi dapat disimpulkan bahwa variabel pernah mengalami sakit dalam kurun beberapa waktu.

3.2. Pembahasan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat beberapa variabel yang dikatakan kurang sekali dan bahkan kebugaran jasmaninya menjadi mayoritas mewakili variabel lain. Hal tersebut ada beberapa hal yang mengakibatkan hasil tersebut diantaranya adalah sebagai berikut :

PHBS yang tidak berajalan sebagai mestinya. Salah satu hal dari PHBS adalah berolahraga secara rutin disetiap harinya. Perilaku hidup bersih dan sehat adalah hal yang paling penting dalam tatanan masyarakat karena dengan menerapkan PHBS

kemungkinan seseorang untuk menjadi sehat sangat tinggi karena didalamnya mencakup banyak hal sesuai dengan indikator perilaku perilaku ini adalah perilaku tidak merokok, persalinan oleh nakes, imunisasi, penimbangan balita, sarapan pagi, kepersertaan dana sehat, kebersihan mencuci tangan, kebersihan menggosok gigi, olah Raga. Menerapkan PHBS tidak hanya dalam kurun waktu yang singkat melainkan dari kurun waktu lama karena dalam melakukan kebiasaan tersebut perlu dari hal merencanakan, melakukan, pengawasan dan refleksi dari hal-hal bersangkutan dengan kegiatan kebiasaan perilaku hidup bersih dan sehat. Seseorang melakukan olahraga tidak hanya sembarangan orang yang ingin melakukan olahraga karena dalam olahraga seseorang juga memperhatikan kemampuan yang dimiliki oleh seseorang tersebut sehingga tidak mengalami kesalahan dalam program yang akan dilakukan antara orang satu dengan yang lainnya dalam melakukan kegiatan olahraga sangatlah berbeda memperhatikan kondisi seseorang dari sejarah kesehatan masing-masing. Sesuai dengan prinsip dari olahraga adalah terus menerus dan continue maksudnya adalah terus menerus maksudnya seseorang yang melakukan olahraga melakukan disetiap harinya meskipun hanya beberapa menit dalam seharinya. Pemilihan olahraga tergantung dari kondisi seseorang intinya dalam setiap harinya mengeluarkan keringat setelah melakukan aktivitas olahraga. Continue maksudnya adalah berlanjut artinya bahwa olahraga yang dilakukan oleh seseorang harusnya setiap waktu harus berlanjut pada taraf yang lebih dibandingkan pertama kali melakukan olahraga dimaksudkan agar semakin hari kualitasnya semakin baik dari waktu ke waktu.

Selanjutnya, faktor lingkungan. Hal tersebut menjadi sangat penting dalam kaitannya tentang kebugaran jasmani yang dimiliki seseorang selain faktor internal tapi menjadi penting adalah faktor tersebut. Era sekarang yang dapat merubah seseorang untuk menjadi baik dan buruh adalah lingkungan memegang peranan dalam perubahan seseorang selain keturunan atau gen hal pokok sebelumnya. Sama halnya dengan kesehatan selain gen atau keturunan faktor dari luar juga dapat merubah kondisi seseorang. Seseorang mengalami sakit akan tida berarti apabila tidak digunakan untuk melakukan aktivitas khususnya olahraga karena pada prinsip seseorang yang mempunyai penyakit dari keturunan atau gen akan melakukan olahraga ataupun tidak juga tidak akan merubah taraf penyakit tersebut bahkan penyakit yang menetap dalam tubuh seseorang akan hilang dengan perlakuan olahraga yang tepat dan benar. Namun, bahkan tidak banyak pula yang meninggal karena sebab olahraga dikarenakan perlakuan salah terhadap aktivitas atau olahraga tersebut maka dari itu perlunya atau pentingnya pemilihan olahraga. Selain itu dari hasil wawancara yang dilakukan banyak dari variabel dari lingkungan keluarga tidak suka dengan olahraga sehingga mengakibatkan menghambat seseorang untuk melakukan olahraga karena persepsi salah terhadap hal tersebut. Sesuatu lain yang menyebabkan variabel untuk tidak melakukan olahraga adalah suhu yang terdapat dikota magelang dapat dikatakan sejuk dibandingkan kota-kota lain sehingga menyebabkan orang untuk malas bergerak dan berolahraga sebagai mestinya. Hal tersebut yang menjadi faktor utama selain hal diatas.

Menurut oxford dictionary pengertian konsisten adalah tindakan sama yang dilakukan secara berulang-ulang dari waktu ke waktu terutama tindakan ini dilakukan agar adil dan akurat. Faktor yang lain adalah kekonsistenan. Variabel kurang begitu memiliki konsistenan yang tinggi dikarenakan kurang kesadaran pentingnya melakukan olahraga bagi kebugaran tubuh seseorang. Variabel hanya memandang mudah melakukan olahraga untuk kebugaran yang didapatkan tanpa menghiraukan proses yang dilakukan. Hal ini justru akan berbahaya terhadap tubuh karena hanya beberapa saat saja melakukan olahraga dan saat kondisi jantung tidak siap akan berbahaya dan mengakibatkan kematian. Maka dari itu pentingnya melakukan olahraga secara terus menerus dan continue.

4 KESIMPULAN

Berdasarkan dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat 72% kurang sekali, 20% kurang, 7% sedang, baik 1% dan 0% baik sekali. Dapat disimpulkan kebugaran jasmani yang dialami mahasiswa PGSD FKIP UMMagelang dikatakan kurang sekali pada tahun 2017. Oleh sebab itu, perlu mendapat perhatian yang lebih untuk peningkatan kebugaran jasmani.

REFERENSI

- Asep Suharta. 2011. *Jurnal Iptek olahraga. Volume 13, nomor 2, mei agustus*. Kementrian Pemuda dan Olahraga RI
- Bimble Polisi. 2016. *Menuju Body Goals di 2018*. Diakses 22 Januari 2018 <http://bimbelonlinepolisi.blogspot.co.id>
- Giri Wiarto. 2013. *Fisiologi dan Olahraga*. Jogjakarta. Graha Ilmu.
- Kamus Definisi dan Pengertian. 2016. *Pengertian Analisis Data, Jenis dan Langkahnya*. Diakses 22 Januari 2018 <http://definisipengertian.net/pengertian-analisis-data-langkah-dan-jenisnya>
- Mas Zain. 2017. *Artikel Ilmiah Lengkap*. <http://artikelilmiahlengkap.blogspot.co.id>
- Santosa Giriwijoyo dkk. 2012. *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung. Remaja Rosdakarya Offset.
- Suara merdeka. 2017. *Kewajiban Full day School gugur*. 7 september 2017