

## TINJAUAN TENTANG TINGKAT KEBUGARAN JASMANI MAHASISWA PUSAT KEGIATAN MAHASISWA UNIVERSITAS NEGERI PADANG 2019

Madrid Ramadhan<sup>1</sup>, Muhamad Sazeli Rifki<sup>2</sup>

Universitas Negeri Padang

### Abstract

The problem in this study is the number of activities carried out by Student Activity Centers or abbreviated as PKM Padang State University tends to make physical activity outside the sport increase and can make a person's fitness decline. The purpose of this study was to see the extent of the physical fitness of PKM students at Padang State University. The type of this study was descriptive. The population in this study were all PKM students who were included in the daily board as many as 150 students. The sampling technique was using a purposive sampling technique. So the number of samples in this study were 30 students. The instrument in this study was run 2400 or 2.4 K (copper test). The data analysis technique in this study used a descriptive descriptive analysis technique. 1) The results of the study showed that the physical fitness level of male students of PKM Padang State University was in the less category. 2) The level of physical fitness of PKM Padang University female students is very low in category.

**Keyword: physical fitness, student activity center**

### Abstrak

Masalah dalam penelitian ini adalah banyaknya kegiatan malam hari yang dilaksanakan Pusat Kegiatan Mahasiswa atau disingkat dengan PKM 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 PKM Universitas Negeri Padang. Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah semua mahasiswa PKM yang masuk dalam dewan pengurus harian sebanyak 150 orang mahasiswa. Teknik pengambilan sampel adalah dengan menggunakan teknik purposive sampling. Jadi jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 30 orang mahasiswa. Instrument 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 PKM Universitas Negeri Padang berada pada kategori kurang. 2) Tingkat kebugaran jasmani mahasiswa putri PKM Universitas Negeri Padang berada pada kategori kurang sekali.

**Kata kunci: Kebugaran Jasmani, Pusat Kegiatan Mahasiswa**

### PENDAHULUAN

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Pelaku



olahraga adalah setiap orang dan/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).

Tujuan pendidikan jasmani menurut Permendiknas nomor 22 tahun 2006 adalah :

1. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktifitas jasmani dan olahraga yang dipilih.
2. Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik
3. Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar
4. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan
5. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerja sama, percaya diri, dan demokrasi
6. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan, lingkungan
7. Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat, dan kebugaran, terampil serta memiliki sikap yang positif.

Pusat Kegiatan Mahasiswa (PKM) merupakan tempat dalam usaha membina dan mengembangkan kegiatan kemahasiswaan yang berhubungan dengan penalaran, bakat/minat, kesejahteraan, dan juga merupakan forum komunikasi dan informasi seluruh kegiatan kokurikuler termasuk organisasi mahasiswa. Semua kegiatan mahasiswa yang berbentuk diskusi, seminar, lokakarya, latihan kepemimpinan dan lain-lain ditampung di PKM (Buku panduan akademik Universitas Negeri Padang 2014:22). PKM itu sendiri terdiri



dari beberapa Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) sesuai dengan bidangnya. Universitas Negeri Padang memiliki beberapa UKM seperti; UKKes, KSR-PMI, MPALH, KOPMA dan lain sebagainya.

Kegiatan olahraga tidak pernah membatasi pelakunya hanya untuk para atlet, tetapi kegiatan ini bersifat umum yaitu bisa untuk segala kalangan. 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 PKM UNP.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini berbentuk deskriptif persentatif, untuk memberikan pengertian dan penginterpretasian data sebagaimana adanya. Penelitian kuantitatif adalah suatu proses menemukan pengetahuan yang menggunakan data berupa angka sebagai alat menganalisis keterangan mengenai apa yang ingin diketahui. (Kasiram (2008: 149) dalam bukunya Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif).mData yang diperoleh akan ditampilkan apa adanya dan di interpretasikan sesuai tujuan yang telah dikemukakan. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat kebugaran jasmani mahasiswa PKM Universitas Negeri Padang.

## **HASIL PENELITIAN**

### **1. Kebugaran Jasmani (Putra)**

Dari hasil pengukuran kebugaran jasmani yang dilakukan terhadap 15 orang mahasiswa putra PKM Universitas Negeri Padang, didapatkan skor tertinggi adalah 28,09 dan skor terendah yaitu 14,30. Berdasarkan data kelompok tersebut diperoleh rata-rata hitung (*mean*) yakni 18,42 dan simpangan baku (*standar deviasi*) 4,07. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada lampiran.

Berdasarkan penelitian, dapat disimpulkan bahwa dari 15 orang mahasiswa putra PKM Universitas Negeri Padang, terdapat 1 orang (6,67%) mahasiswa putra PKM Universitas Negeri Padang berada pada kelas interval 12.05-14.29 berada pada kategori sedang, 7 orang (46,67%) mahasiswa putra PKM Universitas Negeri Padang berada pada kelas



interval 14.30-17.59 berada pada kategori kurang, 7 orang (46,67%) mahasiswa putra PKM Universitas Negeri Padang berada pada kelas interval  $\geq 18.00$  berada pada kategori kurang sekali .

## 2. Kebugaran Jasmani (Putri)

Dari hasil pengukuran kebugaran jasmani yang dilakukan terhadap 15 orang mahasiswa putri PKM Universitas Negeri Padang, didapatkan skor tertinggi adalah 29,06 dan skor terendah yaitu 18,40. Berdasarkan data kelompok tersebut diperoleh rata-rata hitung (*mean*) yakni 21,78 dan simpangan baku (*standar deviasi*) 3,20.

Berdasarkan penelitian, dapat disimpulkan bahwa dari 15 orang mahasiswa putra PKM Universitas Negeri Padang, 3 orang (80%) mahasiswa putri PKM Universitas Negeri Padang berada pada kelas interval 15.47-18.56 berada pada kategori kurang, 12 orang (80%) mahasiswa putri PKM Universitas Negeri Padang berada pada kelas interval  $\geq 18.57$  berada pada kategori kurang sekali.

## PEMBAHASAN

Temuan penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tingkat kebugaran jasmani mahasiswa PKM Universitas Negeri Padang berada pada kategori kurang. Sutarman dalam Apri Agus (2012:23) mengemukakan bahwa “kebugaran jasmani adalah suatu aspek yaitu aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (*total fitness*), yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik (*physical stress*) yang layak”.

Kebugaran jasmani merupakan suatu yang dipengaruhi oleh aktifitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan sehari-hari. Semakin banyak aktifitas fisik dan latihan olahraga, akan semakin baik tingkat kebugaran jasmaninya. Hal ini disebabkan dengan melakukan aktifitas fisik dan olahraga akan meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengkonsumsi oksigen secara optimal. Apabila tubuh telah mampu meningkatkan oksigen secara maksimal, maka secara otomatis akan berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmaninya.

Banyak mahasiswa PKM Universitas Negeri Padang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani dalam kategori kurang kemungkinan dipengaruhi oleh



beberapa faktor. 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 PKM banyak dipengaruhi oleh faktor eksternal, karena dari faktor internal peneliti melihat tidak banyak mempengaruhi penurunan kebugaran yang dialami oleh mahasiswa PKM Universitas Negeri Padang. Karena pada usia yang masih cukup produktif sangat mustahil penurunan kebugaran jasmani terjadi penurunan yang signifikan.

### **KESIMPULAN**

Dari hasil penelitian penelitian dapat menarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat kebugaran jasmani mahasiswa putra PKM Universitas Negeri Padang berada pada kategori kurang.
2. Tingkat kebugaran jasmani mahasiswa putri PKM Universitas Negeri Padang berada pada kategori kurang sekali

### **SARAN**

1. Bagi mahasiswa PKM Universitas Negeri Padang sebaiknya lebih memperhatikan pola makan dan istirahat.
2. Mahasiswa PKM sebaiknya membuat sebuah schedule untuk melakukan aktifitas olahraga yang bisa meningkatkan kebugaran jasmani, minimal 2 x dalam seminggu.

### **DAFTAR RUJUKAN**

- Agus, Apri. 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani Sebagai Suatu Pengantar*. Padang SUKABINA Press.
- Agus, Apri. 2013. *Manajemen Kebugaran Teori dan Praktek*. Padang: SUKABINA Press.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian suatu pendekatan praktik (EDISI VI)*. Jakarta: PT. RINEKA CIPTA
- Bafirman. 2013. *Fisiologi Olahraga*. Malang: Wineka Media.



- Musfiqon. 2012. *Panduan Lengkap Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Prestasi Pustaka.
- Wiarso, Giri. 2012. *Fisiologi dan Olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian*
- Barlian, Eri. (2016). *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Padang Sukabina Press.
- Bernhard, Gunter. (1993). *Atletik: Prinsip Dasar Latihan Lompat Tinggi, 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*.
- Nurmai Eriza. (2004). *Atletik*. Padang.
- Sukmadinata, Nana Syaodih. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya Offset.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R dan D*. Bandung: Alfabeta.
- Safruddin, Adiantoni. (2016). *Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.