



Analisis Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Semester 1 Kelas A dan Mahasiswa Semester 1 Kelas B di STKIP Muhammadiyah Sungai Penuh

Anggil Jufinda

Dosen STKIP Muhammadiyah Sungai Penuh

Abstract

Received: 23 Desember 2022

Revised: 26 Desember 2022

Accepted: 28 Desember 2022

The problem in this research is the physical fitness of STKIP Muhammadiyah Sungai Penuh students. The type of research used is comparative. The population in this study were all students of STKIP Muhammadiyah Sungai Penuh, totaling 498 students and purposive sampling based on a consideration by the author, where there were 28 students. Based on the results of the research on the level of physical fitness of STKIP Muhammadiyah Sungai Penuh students, Semester 1 Class A with students of STKIP Muhammadiyah Sungai Penuh Semester 1 Class B, the Sports Education Study Program used a difference test (*t*-test), obtained *t*count (0.688) > *t*-table (1.684), so that H_a was rejected and H_0 was accepted, so the conclusion was that there was no difference in the level of physical fitness of students of STKIP Muhammadiyah Sungai Penuh Semester 1 Class A with students of STKIP Muhammadiyah Sungai Penuh Semester 1 Class B Sports Education Study Program.

Keywords: Physical Fitness, Semester 1, STKIP Muhammadiyah Sungai Penuh

(*). Corresponding Author:

How to Cite: Jufinda, A. (2023). Analisis Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Semester 1 Kelas A dan Mahasiswa Semester 1 Kelas B di STKIP Muhammadiyah Sungai Penuh. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(1), 37-42. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7505038>.

PENDAHULUAN

Sutarman (2015) menyatakan bahwa kebugaran jasmani adalah aspek fisik dari kebugaran yang menyeluruh. Memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan terhadap stress fisik yang layak.

Selanjutnya Sadoso dalam Efwilza (2002:9) mengemukakan “kebugaran jasmani lebih menitik beratkan kepada *physical fitness* yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat dalam fisiologi terhadap lingkungan (ketinggian, kelembapan, suhu dan sebagainya) sedangkan dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional menjelaskan bahwa “kebugaran jasmani sebagai suatu aspek dari kebugaran yang menyeluruh bahwa seseorang dalam keadaan segar.

Nieman DC dalam Ismaryati (2018) mengemukakan bahwa komponen-komponen kebugaran jasmani dapat di kelompokkan menjadi dua golongan sebagai berikut: “(a). komponen yang berhubungan dengan kesehatan (*health related fitness*) meliputi daya tahan erobik, daya tahan otot, kekuatan otot, kelenturan dan komposisi tubuh: (b). komponen yang berhubungan dengan keterampilan (*skill related*) meliputi kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, tenaga atau daya dan waktu reaksi.

Menurut Ismaryati (2020) fungsi kebugaran jasmani dapat dibagi menjadi dua bagian sebagai berikut:

a. Fungsi umum

Fungsi umum adalah untuk mengembangkan kekuatan. Kemampuan. Kesanggupan. Daya kreasi. Dan daya tahan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja dalam pembangunan dan pertahanan bangsa dan negara

b. Fungsi khusus

Fungsi khusus adalah sesuai dengan kekhususannya masing-masing yang membedakan menjadi tiga golongan. Yaitu golongan yang berdasarkan misalnya pada atlet pelajar dan mahasiswa. Golongan yang berdasarkan pada keadaan misalnya ibu hamil untuk menghadapi saat melahirkan, menyandang cacat untuk rehabilitas. Keadaanya yang berdasarkan umur misalnya bagi anak-anak untuk merangsang pertumbuhan dan bagi lansia untuk seseorang di lakukan dengan pengukuran-pengukuran komponen kebugaran jasmani,

Menurut suyadi (2016) faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang yaitu:

a) Makanan

Makanan merupakan kebutuhan pokok manusia, namun untuk memelihara tubuh agar menjadi sehat.

b) Olahraga

Olahraga adalah suatu bentuk kegiatan fisik yang mempunyai pengaruh posive terhadap tingkat kebugaran jasmani manusia bila di lakukan dengan tepat dan terarah kerana dengan berolahraga semua organ tubuh kita akan bekerja dan terlatih.

c) Usia

Semakin tua seseorang maka tingkat kebugaran tubuhnya akan mengalami masalah dengan tubuhnya seperti berkurangnya otot. Ukuran

d) Kebiasaan hidup

Masing-masing memiliki kebiasaan hidup yang berbeda-bada tergantung pada tingkat aktivitas sehari-hari

e) Faktor lingkungan

Lingkungan adalah tempat di mana seseorang menetap dan tinggal.

f) Gizi yang di konsumsi

Gizi merupakan hal yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari setiap orang dalam memenuhi kebutuhan gizi setiap hari tentu berbeda-beda sesuai dengan tingkat kemampuan ekonominya masing-masing apabila gizi yang di konsumsi sesuai dengan aneka kecukupan gizi. Setiap pekerjaan yang di lakukan tentu tidak menimbulkan efek yang buruk bagi setiap orang.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini tergolong penelitian komparatif atau perbedaan. Dengan maksud penelitian bersifat membandingkan keberadaan suatu variable pada dua sampel atau lebih bertujuan membandingkan hasil dari dua kelompok. Dr. Sugiyono (2019).

Penelitian dilakukan di dua tempat yaitu “Semester 1 Kelas A Pendidikan Olahraga STKIP Sungai Penuh dan Semester 1 Kelas B Pendidikan Olahraga STKIP Sungai Penuh. Waktu penelitian adalah semester mai-sampai selesa 2011.

Data yang di kumpulkan dalam penelitian ini adalah data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh dari tes kebugaran jasmani terhadap mahasiswa-siswi terpilih menjadi sampel. Sedangkan data sekunder diambil dari tata usaha Semester 1 Kelas A Pendidikan Olahraga STKIP Sungai Penuh dan Semester 1 Kelas B Pendidikan Olahraga STKIP Sungai Penuh.

Data penelitian ini bersumber dari mahasiswa-siswi yang terpilih menjadi sampel penelitian yaitu untuk tes kebugaran jasmani dan tata usaha untuk mengetahui jumlah mahasiswa.

Pengumpulan data di lakukan dengan teknik *testing* terhadap sampel penelitian. Sebelum melakukan tes sampel terlebih dahulu di kumpulkan dan diberi penjelasan untuk melakukan tes (terlampir). Pelaksanaan tes menggunakan jenis tes kebugaran jasmani Indonesia untuk usia remaja umur 13-15 tahun (Depdiknas, 2010).

Untuk mengolah data mengenai perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara mahasiswa Semester 1 Kelas A Pendidikan Olahraga STKIP Sungai Penuh dan Semester 1 Kelas B Pendidikan Olahraga STKIP Sungai Penuh dilakukan dengan teknik uji “T”, yaitu: Rumus Uji t yang dapat digunakan untuk varian homogen ini adalah:

$$th = \frac{|\bar{X}_1 - \bar{X}_2|}{\sqrt{\left\{ \frac{\sum X_1^2 - \frac{(\sum X_1)^2}{n_1} + \sum X_2^2 - \frac{(\sum X_2)^2}{n_2}}{n_1 + n_2 - 2} \right\} \left\{ \frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right\}}}$$

Keterangan:

X_1 = mean Semester 1 Kelas A

X_2 = mean Semester 1 Kelas B

S = variasi populasi

N = jumlah sampel

(Sudjana, 2012)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data hasil tes kebugaran jasmani yang telah dilakukan kepada Mahasiswa Semester 1 Kelas A Pendidikan Olahraga STKIP Sungai Penuh dengan Mahasiswa Semester 1 Kelas B Pendidikan Olahraga STKIP Sungai Penuh sebagai berikut:

1. Kebugaran jasmani mahasiswa Semester 1 Kelas A Pendidikan Olahraga STKIP Sungai Penuh

STKIP Muhammadiyah Sungai Penuh memiliki sarana dan psarana olahraga yang memadai. Hal ini secara tidak langsung telah membantu terjadinya proses aktifitas olahraga karena banyaknya aktifitas fisik yang mereka lakukan dalam kegiatan olahraga sehingga sangat berpengaruh pada kebugaran jasmani.

Rangkaian aktifitas ini pun berlanjut dalam melakukan kegiatan olah raga yang teratur, dimana pada Semester 1 Kelas A Pendidikan Olahraga STKIP Sungai Penuh terdapat sebuah lapangan bola yang cukup besar sehingga

memungkinkan mereka untuk berolah raga dengan leluasa yang tentunya semakin menunjang terciptanya kebugaran fisik yang baik, hal ini tercipta dari berbagai aktifitas yang mereka lakukan. Prilaku yang demikian telah menjadi kebiasaan anak-anak di daerah tersebut, karena dengan seringnya aktifitas fisik yang mereka lakukan maka semakin baik pula tingkat kebugaran jasmani mereka.

Hasil tes kesegeran jasmani mahasiswa Semester 1 Kelas A Pendidikan Olahraga STKIP Sungai Penuh secara keseluruhan dari persentase 28 orang responden ternyata sebanyak 2 orang responden (7,14%) terdapat hasil kebugaran jasmani dengan rentangan 18-21 termasuk kategori baik, kemudian sebanyak 18 orang responden (64,29%) terdapat hasil kebugaran jasmani dengan rentangan 14-17 termasuk dalam kategori sedang, dan selanjutnya ada 8 orang responden (28,57%) terdapat hasil kebugaran jasmani dengan rentangan 10-13 termasuk dalam kategori cukup, Dengan demikian artinya bahwa secara keseluruhan kebugaran jasmani mahasiswa Semester 1 Kelas A Pendidikan Olahraga STKIP Sungai Penuh termasuk dalam kategori Sedang.

2. Tingkat Kebugaran Jasmani Semester 1 Kelas B Pendidikan Olahraga STKIP Sungai Penuh

Semester 1 Kelas B Pendidikan Olahraga STKIP Sungai Penuh kurang aktif dalam melaksanakan kegiatan olahraga, sehingga aktivitas yang dilakukan mahasiswa tersebut Cuma belajar sepulang kuliah, seperti belajar tambahan bahasa Inggris, Bahasa Arab, dan pelajaran yang umum lainnya.

Hasil tes kesegeran jasmani mahasiswa secara keseluruhan keseluruhan didapat hasil tes kebugaran yaitu dari 14 orang responden ternyata sebanyak 11 orang responden (78,57%) terdapat hasil kebugaran jasmani dengan rentangan 14-17 termasuk kategori sedang, sebanyak 3 orang responden (21,43%) terdapat hasil kebugaran jasmani dengan rentangan 10-13 termasuk dalam kategori kurang. Dengan demikian artinya bahwa secara keseluruhan kebugaran jasmani mahasiswa pondok pesantren iqrak dapat dikategorikan sedang.

3. Perbandingan tingkat kebugaran jasmani mahasiswa Semester 1 Kelas A Pendidikan Olahraga STKIP Sungai Penuh dengan mahasiswa Semester 1 Kelas B Pendidikan Olahraga STKIP Sungai Penuh

Tingkat kebugaran jasmani dipengaruhi keadaan gizi yang dikonsumsi sehari-hari. Kebutuhan gizi itu tidak sama setiap manusia karena dipengaruhi oleh faktor usia, jenis kelamin dan pekerjaan. Disamping itu faktor lingkungan juga dapat mempengaruhi, lingkungan pedesaan dengan lingkungan perkotaan akan dapat menimbulkan perbedaan dalam tingkat kebugaran jasmani. Di pedesaan udara belum tercemar sementara di kota udara telah tercemar oleh asap dan debu kendaraan, sementara di desa udara masih bersih jauh dari polusi.

Peningkatan kebugaran jasmani pada hakekatnya adalah untuk peningkatan daya tahan tubuh untuk melaksanakan aktifitas fisik sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani dapat mempengaruhi oleh berbagai faktor antara lain kesehatan lingkungan, keadaan letak geografis suatu daerah, keadaan suhu dan kelembaban udara serta keadaan gizi manusia itu sendiri.

Untuk menentukan hasil perbedaan tingkat kebugaran jasmani mahasiswa Semester 1 Kelas A Pendidikan Olahraga STKIP Sungai Penuh dengan mahasiswa

Semester 1 Kelas B Pendidikan Olahraga STKIP Sungai Penuh, dilakukan dengan menggunakan uji t. Setelah melakukan uji t didapat $t_{hitung} (0,688) < t_{tabel} (1,684)$, dimana H_a ditolak dan H_o diterima, maka dapat kesimpulan bahwa tidak terdapat perbedaan kebugaran jasmani mahasiswa Semester 1 Kelas A Pendidikan Olahraga STKIP Sungai Penuh dengan mahasiswa Semester 1 Kelas B Pendidikan Olahraga STKIP Sungai Penuh. Untuk tingkat kebugaran jasmani, kedua sekolah sama berada pada kategori Sedang.

Sudoso dalam Efwiza (2012) mengemukakan “kebugaran jasmani lebih menitik beratkan kepada physical fitness yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat dan fisiologis terhadap lingkungan (ketinggian, kelembaban, suhu dan sebagainya)”. Sedangkan didalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional menjelaskan bahwa “kebugaran jasmani sebagai suatu aspek dari kebugaran yang menyeluruh bahwa seseorang dalam keadaan segar, jika ia cukup mempunyai kekuatan kemampuan, kesanggupan, daya kreasi dan daya tahan untuk melakukan pekerjaannya dengan efisiensi tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti”.

Berdasarkan pendapat diatas dapat didefenisikan bahwa kebugaran jasmani adalah merupakan aktifitas olahraga dan latihan-latihan yang dilakukan sehari-hari, semakin banyak aktifitas olahraga dan latihan yang dilakukan seseorang, akan semakin baik pula tingkat kesegeran jasmaninya. Hal ini disebabkan dengan melakukan aktifitas olahraga dan latihan akan meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengkomsumsi oksigen secara maksimal, maka secara otomatis akan berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian di atas maka dapat di ambil kesimpulan bahwa:

1. Dari keseluruhan kebugaran jasmani mahasiswa Semester 1 Kelas A Pendidikan Olahraga STKIP Sungai Penuh dapat dikategorikan sedang.
2. Dari keseluruhan kebugaran jasmani mahasiswa Semester 1 Kelas B Pendidikan Olahraga STKIP Sungai Penuh dapat dikategorikan sedang.
3. Setelah dilakukan uji t maka didapat $t_{hitung} (0,668) > t_{tabel} (1,684)$, dimana H_a ditolak dan H_o diterima, maka didapat kesimpulan bahwa tidak terdapat perbedaan kebugaran jasmani mahasiswa Semester 1 Kelas A Pendidikan Olahraga STKIP Sungai Penuh dengan mahasiswa Semester 1 Kelas B Pendidikan Olahraga STKIP Sungai Penuh.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2018. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Bina Aksara.
- Arsil. 2018. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- Arsil, 2020. *evaluasi penjas dan olahraga*.padang: Nineka Media
- Depdiknas. 2010. *Ketahuilah Tingkat Kebugaran Jasmani Anda*. Jakarta: Depdikbud Pusat Kebugaran Jasmani dan Rekreasi
- Efwilza. 2012. “Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Murid SD No 16 Dikawasan Perkembangan Batu Bara Ombilin dengan Murid SD No 20”. *Skripsi tidak diterbitkan*. Padang: UNP

- Gusril. 2014. *Perkembangan Motorik pada Masa Anak-anak*. Dirjen olahraga: Departemen Pendidikan Nasional.
- Gusril. 2014. *Beberapa Faktor Yang Berkaitan Dengan Kemampuan Motorik Mahasiswa Sekolah Dasar Negeri Kota Padang Disertasi*. Jakarta: UNJ.
- Ismaryati. 2018. *Tes Pengukuran Olahraga*. FIK UNP
- Lutan, Rusli. 1991. *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB dan FPOK/IKIP Bandung.
- Lutan, Rusli. 2011. *Asas-asas Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Dirjen Olahraga.
- Moeloek, Dingsina. 2014. *Kesehatan dan Keolahragaan*. Jakarta: CV Rajawali.
- Suparman. 2015. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Angkasa.
- Sutarman. 2015. *Pengertian Kebugaran Jasmani dan Tes Kardiorespiratori (Consep of Sport Science)* ed. Sie Swampo dan Mery W. Sie. Jakarta: Pusat Ilmu Keolahragaan, Koni.
- Sudjana. 2011. *Metode Statistik*. Bandung: Tarsito.
- Undang-undang RI No 20. 2003. *Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Cipta Jaya.
- UNP. 2018. *Buku panduan penulisan tugas akhir/ skripsi unp*, padang: UNP