



### Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar STKIP PGRI Bandar Lampung

Filardi Anindito

STKIP PGRI Bandar Lampung

filardianindito@gmail.com

**How to cite (in APA Style):** Anindito, Filardi. (2022). Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar STKIP PGRI Bandar Lampung. *LENTERA: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 15 (2), pp. 583-590.

**Abstract:** *The level of physical fitness of PGSD STKIP PGRI Bandar Lampung students class of 2020. The research aims to determine the level of physical fitness of students of PGSD STKIP PGRI Bandar Lampung study program class of 2020. This study used descriptive research. The population of this study were students of the 2020 Elementary School Teacher Education (PGSD) study program at STKIP PGRI Bandar Lampung, totaling 116 students. The sampling technique used was total sampling or saturated sampling, the sample size used was 116 students. This study used the instrument used to collect data, namely a multi-stage physical fitness test or what is often called the Beep Test according to Kenneth H Copper. Research data were analyzed using frequency distribution and tabulation. Based on the results in this study, it was found that the physical fitness possessed by PGSD STKIP PGRI Bandar Lampung students was physical fitness which was said to be lacking in the amount of 84 people with a percentage of 74%, lacking in the number of 23 people with a percentage of 20%, while the number of 8 people with a percentage 7%, good with 1 person with a percentage of 1% and very good 0 people with a percentage of 0%. In general, physical fitness can be said to be lacking with the number of respondents and with that percentage. Besides that, there are also things that influence, namely external and internal factors. The environment and consistency in exercising are internal factors, while a healthy lifestyle and habits are internal factors. Suggestions that can be given in this study are to provide cognitive knowledge about the importance of exercising to maintain physical fitness 2. Provide programs for students and provide sports training 3. Familiarize students with healthy living behaviors*

**Keywords:** *Physical fitness*

**Abstrak:** Tingkat kebugaran jasmani mahasiswa PGSD STKIP PGRI Bandar Lampung Angkatan 2020. Penelitian bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani mahasiswa prodi PGSD STKIP PGRI Bandar Lampung Angkatan 2020. Dalam penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa program studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD) Angkatan 2020 di STKIP PGRI Bandar Lampung berjumlah 116

mahasiswa. Teknik pengambilan sampling yang digunakan adalah total sampling atau sampling jenuh, besar sampel yang digunakan adalah 116 mahasiswa. Penelitian ini menggunakan instrumen yang digunakan untuk mengambil data adalah tes kebugaran jasmani multi stage atau yang sering disebut dengan Beep Test menurut Kenneth H Copper. Data penelitian di analisis dengan menggunakan distribusifrekuensi dan tabulasi. Berdasarkan hasil dalam penelitian ini diperoleh bahwa kebugaran jasmani yang dimiliki oleh mahasiswa PGSD STKIP PGRI Bandar Lampung 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 general kesegaran jasmani dapat dikatakan kurang dengan banyaknya responden dan dengan presentase tersebut. Selain itu pula ada hal-hal yang mempengaruhi adalah faktor eksternal dan internal. Lingkungan dan konsistensi dalam berolahraga menjadi faktor internal, sedangkan pola hidup sehat dan kebiasaan menjadi faktor internal. Saran yang dapat diberikan pada penelitian ini adalah Memberikan pengetahuan secara kognitif tentang pentingnya berolahraga untuk menjaga kebugaran jasmani 2. Memberikan program untuk mahasiswa dan memberikan pelatihan olahraga 3. Membeiasakan mahasiswa melakukan perilaku hidup sehat

**Kata kunci:** Kebugaran Jasmani

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan jasmani mempunyai peranan yang sangat penting dalam mengintensifkan pelaksanaan pendidikan sebagai proses perkembangan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana. Pemberian pengalaman belajar diarahkan untuk membina, serta membentuk pola hidup sehat dan aktif sepanjang hayat (Dahrial, 2021). Maksud dan tujuan keolahragaan di Indonesia sesuai dengan Undang-Undang Republik Indonesia nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal II pasal 4 adalah “Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, mutu manusia, menanamkan akhlak nilai dan akhlak mulia, sportifitas, memperkokoh dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional, serta meningkatkan harkat, martabat, dan kehormatan bangsa.

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan satu kesatuan sistem dalam pendidikan secara menyeluruh, yaitu untuk mengembangkan berbagai aspek, salah satunya kebugaran jasmani (Zulki, 2016: 7). Kesegaran jasmani adalah derajat kesehatan tertentu yang dinamis yang dapat mengatasi tuntutan jasmani dalam menjalankan tugas kehidupan sehari-hari dengan tetap memiliki kemampuan (tidak lelah berlebihan) untuk melakukan kegiatan jasmani ekstra dan telah pulih kembali keesokan harinya menjelang tugas hariannya kembali (Giriwijoyo, 2005:23). Orang dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik dapat melakukan kegiatan sehari-hari dengan durasi yang relatif lebih lama jika dibandingkan dengan orang dengan

tingkat kebugaran jasmani yang rendah (Nuari, dkk., 2020). Oleh karena itu, peningkatan kebugaran jasmani perlu ditargetkan sebagai penunjang aktivitas sehari-hari untuk mencapai kondisi ideal dalam kehidupan.

Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik tanpa menimbulkan rasa lelah yang berlebihan. Kebugaran jasmani pada seseorang sangat dipengaruhi oleh kondisi aktivitas fisik yang dilakukan. Kondisi fisik merupakan hal yang sangat penting dan menjadi faktor penting bagi seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari (Sinuraya, 2020). Sehingga kebugaran jasmani yang baik akan memberikan dampak dalam melakukan aktivitas menjadi lebih segar dan tidak cepat lelah. Hal tersebut telah dilakukan sejak dini untuk mengenalkan tentang pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Hal ini terlihat pada peraturan yang ditetapkan pemerintah dalam Undang-Undang Republik Indonesia (RI) nomor 11 tahun 1989 yang berisi tentang sistem pendidikan nasional. Menurut (Solihin, Anwar, Sukandar, 2013) pembelajaran pendidikan jasmani pada usia dini dimulai, karena pada usia dini masih dalam proses perkembangan dan pertumbuhan motorik, organik, intelektual dan emosional. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani pada usia dini akan berperan dalam pembentukan karakter.

Kesegaran jasmani bergantung pada dua komponen dasar yaitu kebugaran organik dan kebugaran dinamis. Kedua komponen tersebut sangat penting dalam kebugaran jasmani secara keseluruhan dan interaksi keduanya menentukan tingkat kebugaran jasmani yang kita miliki (Junusul Hairy, 2010: 1.16). Kebugaran organik diwariskan secara genetis dari kedua orang tuanya berdasarkan garis keturunan khusus yang sulit diubah. Sedangkan kebugaran dinamis dikategorikan menjadi dua yaitu kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan dan kebugaran yang berhubungan dengan kemampuan motorik. Hal ini menunjukkan bahwa kebugaran dinamis dapat dikembangkan dan ditingkatkan melalui aktivitas fisik. Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi (Sutri, 2014:5). Aktivitas fisik yang dilakukan sebagai upaya peningkatan kebugaran jasmani diharapkan dapat menghasilkan kemajuan yang signifikan. Ukuran keberhasilan peningkatan kebugaran jasmani tidak lepas dari 3 konsep yang dikemukakan Djoko Pekik (2004: 16-21) yaitu frekuensi latihan, intensitas latihan dan waktu atau durasi latihan. Frekuensi latihan yang dilakukan 3-5 kali dalam seminggu dengan durasi 20-60 menit tiap latihan dapat meningkatkan kebugaran jasmani seseorang.

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. Kebugaran jasmani adalah salah satu tolak ukur bagaimana seseorang dapat melakukan aktivitas hariannya tanpa mengalami kelelahan. Kebugaran jasmani yang dimiliki manusia itu tidak sama rata tergantung

kegiatan yang dilakukan dalam setiap harinya sehingga hal tersebut yang membuat berbeda antar satu dengan yang lain selain faktor-faktor internal dan eksternal juga mempengaruhi hal tersebut.

Lulusan Prodi PGSD STKIP PGRI Bandar Lampung secara tidak langsung akan menjadi tenaga pendidik siswa sekolah dasar ini melakukan kegiatan KBM (Kegiatan Belajar Mengajar) yang berada didalam kampus STKIP PGRI Bandar Lampung yang berada ditengah kota Bandar Lampung Mahasiswa Program Studi PGSD adalah program studi yang mahasiswanya diwajibkan menguasai mata pelajaran yang dipelajari oleh siswa tingkat sekolah dasar dan didalamnya pun terdapat matakuliah olahraga. Selain itu, adalah tentang kesegaran jasmani mahasiswa harus memiliki kebugaran jasmani yang prima. Selain harus menguasai semua mata pelajaran mahasiswa tersebut harus mempunyai kebugaran yang besar dikarenakan hal tersebut.

Secara umum aktivitas dalam kegiatan olahraga merupakan gerakan yang berulang-ulang dengan intensitas dan durasi yang berbeda-beda. Setiap gerakan yang dilakukan dalam aktivitas olahraga memerlukan kebugaran jasmani yang baik. Kegiatan olahraga merupakan hal yang sangat penting untuk menunjang prestasi olahraga adalah seberapa besar tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh seorang mahasiswa, karena dengan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik maka mahasiswa akan memiliki daya tahan tubuh yang baik yang berguna dalam menunjang proses kegiatan belajar di perkuliahan. program studi pendidikan olahraga, khususnya pada mata kuliah praktik. Untuk memperoleh status atau tingkat kebugaran jasmani yang baik bahkan dapat digolongkan dalam kategori prima, seorang siswa dituntut untuk melakukan latihan jasmani secara teratur dan terprogram. Latihan fisik erat kaitannya dengan menjaga kondisi fisik yang mutlak diperlukan bagi seseorang yang ingin memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani. Kesegaran jasmani yang baik dapat ditingkatkan dengan memperhatikan faktor-faktor yang diperlukan untuk kegiatan tersebut, seperti daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelentukan. Oleh karena itu perlu dilakukan aktivitas fisik guna meningkatkan dan mengembangkan kebugaran jasmani. Kesegaran jasmani atau sering disebut kebugaran fisiologis adalah kemampuan seseorang dalam melaksanakan tugas sehari-hari dan bekerja dengan tekun dan sigap tanpa mengalami kelelahan yang berarti, serta tetap memiliki cadangan tenaga untuk mengisi waktu luang dan menghadapi keadaan darurat yang tidak terduga (Hadi, 2016). Kebugaran fisik merupakan aspek penting yang dimiliki setiap orang.

Mata kuliah pendidikan jasmani dan olahraga merupakan salah satu mata kuliah yang ada dan harus dikuasai oleh mahasiswa PGSD STKIP PGRI Bandar Lampung karena mata kuliah itu menjadi salah satu program untuk membuat kesegaran jasmani 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.

Penelitian ini penting dilakukan karena dengan kita mengetahui kebugaran jasmani maka tubuh kita akan mampu melakukan aktivitas dan kegiatan-kegiatan kita disetiap harinya. Sesuai dengan latar belakang tersebut diatas, mahasiswa harus mempunyai kebugaran yang baik untuk menjalankan aktivitas dan kegiatan belajar mengajar. Penelitian ini bertujuan untuk melihat dan mengetahui tingkat kebugaran jasmani mahasiswa PGSD STKIP PGRI Bandar Lampung.

## **METODE**

Metode penelitian yang dipakai dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif, digunakan untuk memecahkan atau menjawab permasalahan yang sedang dihadapi pada situasi sekarang. Penelitian deskriptif juga berarti penelitian yang dimaksudkan untuk menjelaskan fenomena-fenomena atau karakteristik Individual, situasi atau kelompok tertentu secara akurat. Objek dalam penelitian adalah mahasiswa PGSD Semester 3 berjumlah 116 mahasiswa yang mengikuti mata kuliah pendidikan jasmani dan kesehatan, tempat penelitian adalah lapangan STKIP PGRI Bandar Lampung.

Definisi operasional variabel penelitian adalah variabel melakukan lari bolak balik sejauh 20 meter dengan ketentuan yang berlaku untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani yang ada. Teknik analisis data menggunakan distribusi tabulasi dan frekuensi. Analisis data dapat diartikan sebagai kegiatan yang dilakukan untuk menghitung data hasil 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.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil Penelitian**

Dari jumlah mahasiswa program studi PGSD dengan jumlah 116 orang dapat diidentifikasi sebagai berikut.

**Tabel 1. Identifikasi Hasil Penelitian**

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

Dari hasil penelitian tersebut mendapatkan hasil deskripsi seperti tabel diatas yang menunjukkan hasil dari test menggunakan multi stage fitness yang telah dilakukan aturan yang ada dengan lari bolak-balik 20 meter sesuai dengan

perhitungan MFT. Selanjutnya hasil yang didapatkan dimasukkan dalam tabel penilaian VO2 Max yang ada. Dikatakan ada kurang dan lain-lain adalah sesuai dengan indikator yang telah ada.

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

**Gambar 1.**  
**Norma kebugaran Kenneth H. Copper**

**Tabel 2. 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 di atas mendapatkan hasil sejumlah mahasiswa program studi PGSD STKIP PGRI Bandar Lampung dikatakan memiliki kebugaran jasmani yang jelek ataupun kurang sekali dan hal itu menjadi temuan sekaligus untuk mendapatkan perhatian lebih karena mahasiswa harus memiliki kebugaran yang baik sesuai dengan latar belakang penelitian ini. Memiliki kebugaran jasmani yang baik akan berdampak baik pada seseorang dalam menjalani 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.

Berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani, diperoleh hasil yang kurang dan akan mengakibatkan banyak faktor apabila kebugaran jasmani seseorang itu kurang. Salah satu contohnya akan mengakibatkan mudah lelah dalam menjalani aktivitas sehari-harinya dan kegiatan akan terganggu karena setiap hari melakukan aktivitas berat dari proses perkuliahan dan lain sebagainya.

Selain itu, sebagai mahasiswa PGSD yang harus menguasai semua mata pelajaran ditingkat sekolah dasar. Hal itu akan menjadi permasalahan untuk dapat menguasai semua mata pelajaran kalau kondisi kesegaran jasmani tubuh kita sedang dalam keadaan tidak sehat disetiap harinya. Hal yang sering terjadi pada mahasiswa tidak dapat hadir secara penuh dalam proses perkuliahan dalam 16 kali pertemuan jadi dapat disimpulkan bahwa mahasiswa pernah mengalami sakit dalam kurun beberapa waktu.

## SIMPULAN

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 STKIP PGRI Bandar Lampung dikatakan kurang sekali. Oleh sebab itu, perlu adanya treatment yang lebih untuk meningkatkan kebugaran jasmani mahasiswa PGSD STKIP PGRI Bandar Lampung.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bimble Polisi. 2016. Menuju Body Goals di 2018. Diakses 22 Januari 2018 <http://bimbelonlinepolisi.blogspot.co.id>
- Dahrial. (2021). TINGKAT KEBUGARAN JASMANI MAHASISWA PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN & REKREASI TAHUN AJARAN 2021/2022 DI MASA NEW NORMAL Covid 19. *JURNAL OLAHRAGA INDRAGIRI (JOI)*, VOLUME 8 NOMOR 2 TAHUN 2021
- Giriwijoyo, H.Y.S Santoso. (2005). *Ilmu Faal Olahraga Fungsi Tubuh Manusia Pada Olahraga Untuk Kesehatan Dan Untuk Prestasi*. Bandung: FPOK UPI
- Hadi, N. M. (2016). Hubungan Antara Aktivitas Sehari-Hari Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa (Studi Pada Siswa Kelas 5 Sdn Lidah Wetan Ii/462, Kota Surabaya). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 4 (2). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/19519>
- 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>
- Nuari P., Gilang; Tresnowati, Idah; Widya P., Mega. (2020). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani. *Jendela Olahraga*, Volume 05, No. 02, Bulan Juli, hal. 27-33
- Santosa Giriwijoyo dkk. (2012). *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung. Remaja Rosdakarya Offset.
- Sinuraya, Janwar Frihasan. (2020). TINGKAT KEBUGARAN JASMANI MAHASISWA PENDIDIKAN OLAHRAGA TAHUN AKADEMIK 2019/2020 UNIVERSITAS QUALITY BERASTAGI. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4 (1) 2020
- Suharta, Asep. (2011). *Jurnal Iptek olahraga*. Volume 13, nomor 2, mei agustus. Kementerian Pemuda dan Olahraga RI
- Wiarto, Giri. (2013). *Fisiologi dan Olahraga*. Jogjakarta. Graha Ilmu.

Zulki, E. (2016). Pengaruh Pembelajaran Permainan Bola Besar Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani. *Journal of Physical Education, Health and Sport*, 3(1), 44–49.