

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI MAHASISWA PRODI PENDIDIKAN
JASMANI KESEHATAN & REKREASI TAHUN AJARAN 2021/2022 DI MASA
NEW NOMAL Covid 19**

Dahrial

Email: dahrial_drd@yahoo.co.id

Universitas Islam Indragiri

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi pada Tahun Ajaran 2021/2022 dimasa new normal Covid 19. Penelitian ini termasuk jenis penelitian deskriptif. Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Tahun Ajaran 2021/2022 dengan jumlah sampel penelitian 26 mahasiswa sebagai sampel yang dipilih secara *total sampling*. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis deskriptif dengan perhitungan persentase $P = F/N \times 100\%$. Berdasarkan dari hasil analisis data, maka penelitian ini menyimpulkan Tingkat kebugaran jasmani mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi di masa New normal Covid 19 berada pada kategori Baik dengan tingkat presentase 76,93%.

Kata kunci: Kebugaran Jasmani mahasiswa di masa New Normal Covid 19

Pendahuluan

Aktivitas olahraga dilakukan oleh semua orang tanpa melihat perbedaan usia. Olahraga sebagai sarana mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial dan sekaligus sebagai sekolah kehidupan. Banyak nilai-nilai yang terkandung di dalam olahraga yang bisa dipelajari dan dijadikan sebagai *school of life*. Sehingga olahraga berpotensi mempengaruhi pembentukan karakter individu yang berpartisipasi di dalamnya. Karakter berkaitan dalam kehidupan sehari-hari baik dalam keluarga dan masyarakat ketika seseorang berinteraksi. Olahraga mempunyai peran yang penting dalam kehidupan manusia. Dalam kehidupan modern sekarang ini manusia tidak bisa dipisahkan dari kegiatan olahraga, baik untuk meningkatkan prestasi maupun kebutuhan dalam menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat, karena olahraga dapat dilakukan oleh semua kalangan, baik laki-laki maupun perempuan. Dengan olahraga dapat membentuk manusia yang sehat jasmani dan rohani serta mempunyai watak disiplin dan pada akhirnya akan terbentuk manusia yang berkualitas.

Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah, dan terencana. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat. Adapun maksud dan tujuan olahraga di Indonesia sesuai dengan Undang-Undang RI nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab II pasal 4 adalah : “ Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta meningkatkan harkat, martabat dan kehormatan bangsa.

Kebugaran jasmani adalah suatu proses melalui aktivitas jasmani yang dirancang dan disusun secara sistematis, untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan kemampuan keterampilan jasmani, kecerdasan dan pembentukan watak, serta nilai dan sikap

yang positif bagi setiap warga Negara dalam mencapai tujuan pendidikan.

Kebugaran jasmani merupakan salah satu komponen dalam kehidupan manusia yang sangat diperlukan, agar segala aktifitas sehari-hari dapat berjalan dengan baik. Kebugaran jasmani dapat diperoleh dengan cara melakukan aktifitas jasmani secara teratur, terukur, dan terprogram. Kebugaran jasmani yang baik merupakan modal utama bagi seseorang untuk melakukan aktifitas fisik secara berulang-ulang dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Dengan demilikinya kebugaran jasmani yang baik, maka seseorang diharapkan akan mampu bekerja dengan produktif dan efisien, tidak mudah terserang penyakit.

Kebugaran jasmani memiliki peranan penting yang menentukan produktifitas kerja pada umumnya dan belajar pada khususnya, manfaat kebugaran jasmani bermacam macam, salah satunya kebugaran bagi pelajar dan mahasiswa dapat mempertinggi kemauan dan kemampuan belajar. Contoh sederhana dapat dilihat adalah jika fisik terganggu (sakit), mahasiswa tidak dapat berkonsentrasi dalam mengikuti proses belajar mengajar.

Berawal dari gerak dan bergerak manusia selanjutnyaberkembang menjadi suatu perilaku yang bermakna dan memiliki tujuan tertentu. Adapun bentuk kegiatannya berkaitan erat dengan perilaku manusia dan tinjauannya akan lebih luas dan mendalam, hal ini oleh karena manusia memiliki berbagai potensi dibandingkan dengan makhluk lainnya. Oleh sebab itu olahraga sebagai suatu kegiatanjasmani dan rohani perlu makin ditingkatkan sebagai salah satu cara untuk meningkatkan kualitas manusia. Peningkatan kualitas ini dapat diwujudkan nyatakan melalui olahraga sebagai bagian dari pendidikan, kesehatan dan rekreasi,serta sebagai olahraga prestasi

Pendidikan jasmani adalah persamaan (sinonim) dari pendidikan dan struktur persekutuan hidup modern yang menyebabkan pendidikan jasmani menjadi satu kebutuhan yang perlu ada dan harus ada. Olahraga dan pendidikan jasmani tidak dapat dipisahkan. Keduanya sangat erat hubungannya dan saling mempengaruhi. Pendidikan jasmani bukanlah sekedar mengembangkan segi-segi kejasmanian, memelihara kesehatan jasmani agar supaya terhindar dari kerugian-kerugian jasmani melainkan melalui kegiatan-kegiatan jasmani yang hendak menanamkan norma-norma pegangan hidup yang nyata (positif) pada anak.

Istilah kesegaran jasmani mempunyai pengertian yang sama dengan *physical fitness*

yang merupakan aspek fisik dari *totalfitness*. Selanjutnya, ditinjau secara fisiologis, kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya atau dari kerja yang dilakukan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Seharusnya peserta didik melakukan aktivitas olahraga seminggu perlu 3-5 kali untuk menjaga tingkat kesegaran jasmaninya. Karena kebugaran akan menurun 50% setelah berhenti olahraga atau latihan selama 4-12 minggu dan akan terus berkurang hingga 100% selama 10-30 minggu.

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang ada di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Indragiri merupakan salah satu program yang melahirkan generasi yang akan memberikan teladan kepada anak bangsa yang akan datang. Mahasiswa tidak hanya dicetak sebagai tenaga pendidik yang profesional dalam bidang ilmunya yang ditempanya, namun juga sebagai sebagai contoh mahasiswa yang cinta terhadap kesehatan dirinya sendiri ataupun dengan lingkungannya. Mahasiswa yang ada di prodi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi wajib memiliki riwayat berbadan sehat karena mereka akan selalu membutuhkan fisik yang prima sehingga mampu mengatasi kegiatan perkuliahan teori dan paraktek dilapan.

Menurut Shomoro & Mondal (2014) ada beberapa manfaat dari tingkat kebugaran jasmani yaitu meningkatkan kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik, mengurangi risiko kelelahan fisik, psikologi yang baik, mengurai stress dan terhindar dari penyakit degeneratif. Apabila seseorang tidak menjaga tingkat kebugaran jasmani maka akan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih rendah. Dampak dari rendahnya tingkat kebugaran jasmani secara langsung akan berpengaruh terhadap penurunan kinerja dan produktifitas, sehingga dalam waktu yang cukup lama akan menimbulkan penyakit degenerative dan penyakit kardiovaskuler (Prabowo, 2013).

Kebugaran jasmani seseorang dapat diketahui dengan tes kebugaran jasmani yang biasanya disebut dengan *Harvard Step up Test*. *Harvard up Step Test* adalah cara untuk mengukur indeks kebugaran fisik dengan cara naik turun tangga setinggi 48 cm selama 5 menit sesuai irama metronom (Adidharma, 2016). Menurut Mubarok, Rahayu & Hidayah (2015) tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat dikategorikan menjadi sangat kurang, kurang, sedang, baik dan sangat baik. Hal itu tergantung dengan durasi dan intensitas saat melakukan

aktifitas fisik.

Untuk mencapai sebuah prestasi yang gemilang maka sangat dibutuhkan kondisi fisik yang prima seperti yang dijelaskan Jonathan dan Krempel dalam Syafrudin (2011 : 64) bahwa : mengatakan kondisi fisik itu dibedakan atas pengertian sempit dan luas. Dalam arti sempit kondisi fisik merupakan keadaan yang meliputi faktor kekuatan, kecepatan, dan daya tahan. Sedangkan dalam arti luas adalah ketiga faktor diatas ditambah faktor kelincahan, dan koordinasi.

Menurut Jonath dan Krempel dalam Syafruddin (2011 : 14) kondisi berasal dari kata “ *conditio* ” (bahasa latin) yang berarti keadaan, sedangkan secara defenitif yaitu keadaan fisik atau tubuh dan psikis serta kesiapan seorang atlet terhadap tuntutan-tuntutan khusus suatu cabang olahraga. Kondisi fisik dalam olahraga merupakan batasan seorang dalam pencapaian prestasi apabila kondisi fisik bagus maka prestasi yang dicapai akan bagus pula dan apabila sebaliknya jika kondisi fisik tidak bagus maka prestasi yang tercapai juga akan kurang memuaskan. Kondisi merupakan hal yang paling utama dalam pencapaian sebuah prestasi dalam setiap cabang olahraga karna dalam cabang olahraga memiliki karakter tersendiri, memiliki waktu dan ruang lingkup gerak yang berbeda sehingga membutuhkan kondisi fisik yang prima serta kesiapan psikis dari dalam menghadapi sebuah pertandingan dan mampu mencapai prestasi seperti yang diharapkan.

kecepatan adalah komponen yang sangat penting dalam permainan sepakbola dengan kecepatan memungkinkan pemain mampu bermain dengan taktik yang cepat. Jonathan dan Krempel dalam Safruddin (2011:70) mengatakan bahwa : kecepatan adalah proses sistem persyaratan dan alat-alat otot untuk melakukan gerakan-gerakan dalam satuan waktu tertentu.

Sajoto (1988 : 58) mengemukakan bahwa : kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan menempuh jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan akan tercapai apabila memiliki kekuatan yang baik sebab dengan kekuatan akan menciptakan kecepatan yang baik pula, kecepatan sangat tergantung pada kekuatan seseorang dalam melakukan lari dengan cepat karena kecepatan merupakan impuls dari kekuatan itu sendiri

Daya tahan merupakan basic dari ke semua komponen kondisi fisik karena sumber dari semua komponen tersebut tergantung bagus atau tidaknya daya tahan pemain sepakbola. Menurut Weineck dalam Syafrudin (1992 : 67) bahwa :

Mengartikan daya tahan sebagai kemampuan atlit untuk mengatasi kelelahan fisik dan psikis. Tujuan utama dari latihan daya tahan adalah meningkatkan kemampuan kerja jantung disamping meningkatkan kerja paru-paru dan system peredaran darah. Secara umum daya tahan dibutuhkan dalam semua cabang olahraga yang membutuhkan gerak fisik.

Philips dalam Arsil (1999:83) menyatakan bahwa kelentukan dapat didefenisikan sebagai gerak diantara tulang dan sendi atau rangkaian tulang dan sendi. Sedangkan Soekarman (1980:69) menyatakan bahwa kelentukan ditentukan oleh kondisi tulang, otot, ligamen, tendon, jaringan ikat dan kulit. Harsono (1993:30) menyatakan bahwa kelentukan dapat membantu dan mengurangi cedera pada otot yaitu: a) mengurangi kemungkinan terjadinya cidera pada otot dan sendi. b) membantu dalam mengembangkan kecepatan, koordinasi dan kelincahan (agility). c) membantu perkembangan prestasi. d) membantu perbaiki sikap tubuh pada waktu melakukan gerakan.

Berdasarkan pendapat yang dikemukakan diatas maka dapat dipastikan bahwa dengan memiliki tingkat kelentukan yang baik dapat memperluas gerak persendian pada setiap aktifitas fisik yang memungkinkan otot ligamen dan persendian pada tulang bekerja semaksimal mungkin.

Salah satu komponen kondisi fisik yang menentukan keberhasilan seorang pemain sepak bola adalah kekuatan.sebab dengan kekuatan yang bagus maka komponen kecepatan dan kelincahan bisa dilaksanakan justru sebaliknya apabila seorang pemain sepakbola tidak memiliki kekuatan yang bagus maka komponen kelincahan dan kecepatan tidak akan tercapai seperti apa yang diharapkan.menurut helg and Manfred dalam buku Syafruddin (1999:39) mengatakan bahwa : kekuatan merupakan kemampuan untuk menggerakkan sebuah masa (tubuh sendiri,lawan, alat) dan juga untuk mengatasi suatu beban melalui kerja otot. Namun menurut Bompa (1990: 320) mengatakan bahwa : kekuatan dapat didefinisikan sebagai kemampuan otot saraf untuk mengatasi beban internal.

Metodologi

Berdasarkan tujuan penelitian, maka penelitian ini digolongkan dalam penelitian deskriptif yaitu untuk mengungkapkan gejala, peristiwa, dan keadaan yang terjadi secara apa adanya. “Menurut Sukardi (2008:157), Penelitian Deskriptif merupakan dimana pengumpulan data untuk mengetes pertanyaan/ Pernyataan penelitian atau hipotesis yang berkaitan dengan keadaan dan kejadian sekarang.”

Populasi adalah keseluruhan dari objek penelitian.” Sesuai dengan informasi yang diinginkan peneliti, sehingga dapat diketahui mana yang masuk untuk diteliti dan mana yang tidak diteliti, sesuai dengan tujuan penelitian yang telah dirumuskan, maka yang menjadi populasinya adalah seluruh mahasiswa baru prodi Pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi pada tahun ajaran 2021/2022. Sedangkan teknik yang digunakan untuk pengambilan sampel adalah teknik *total sampling* Jumlah 26 Mahasiswa sebagai sampel.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

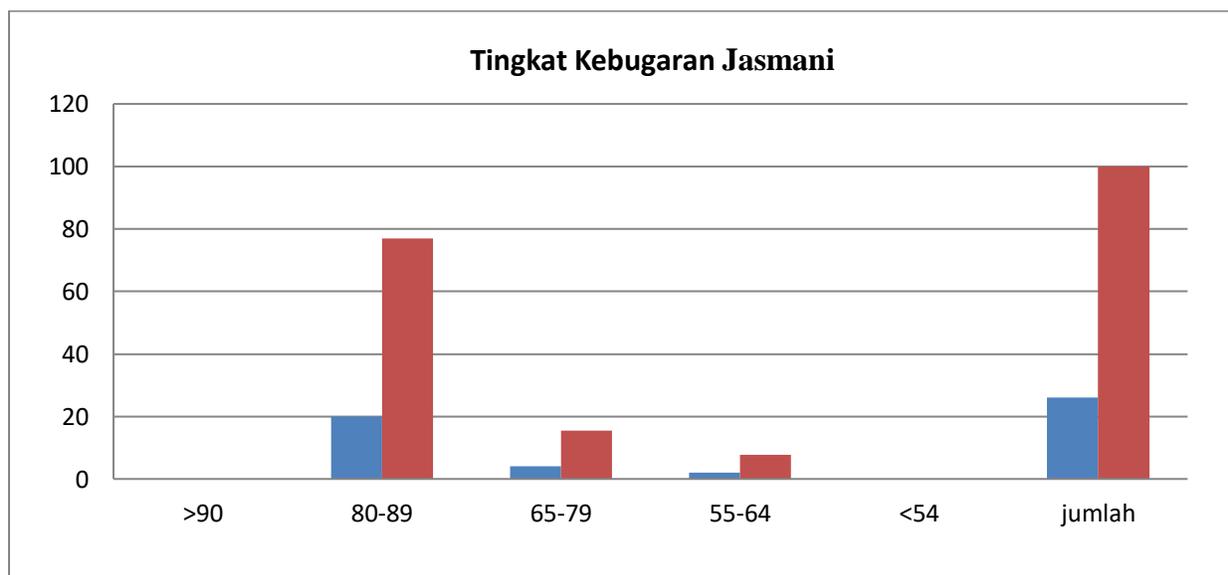
Dari data Tingkat Kebugaran jasmani mahasiswa prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi dengan menggunakan instrumen *Harvard Step up Test* hasil tertinggi 88, dan hasil terendah 57 , mean sebesar 81,78 dan standar deviasinya 1.40. untuk lebih jelasnya dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi di bawah ini:

Tabel Distrbusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani

| Skor | Kelas Interval | Fa | Fr (%) | Kategori |
|------|----------------|----|--------|-------------|
| 5 | >90 | 0 | 0% | Baik Sekali |
| 4 | 80 – 89 | 20 | 76,93% | Baik |

| | | | | |
|--------|---------|----|--------|---------------|
| 3 | 65 - 79 | 4 | 15,38% | Cukup |
| 2 | 55- 64 | 2 | 7, 69% | Kurang |
| 1 | <54 | 0 | 0% | Kurang Sekali |
| Jumlah | | 26 | 100% | |

Selanjutnya akan akan dipaparkan klasifikasi data yang diperoleh dan dimasukkan dalam kriteria penilaian kemampuan tingkat kebugaran diperoleh kriteria pada kategori baik sebanyak 20 orang (76.92%) dengan rentangan nilai 80 - 89. kemudian untuk kategori cukup 4 orang (15, 38%) dengan rentangan nilai 65 – 79, sedangkan untuk ketegori kurang sebanyak 2 orang (7, 69%) dengan rentangan nilai 55 – 64, sedangkan kategori baik sekali dan kuran sekali tidak ada. Untuk lebih jelasngya dapat dilihat pada diagram batang dibawah ini:



Jadi berdasarkan klasifikasi tabel distribusi frekuensi dan diagram batang di atas sebagian besar bahwa Tingkat kebugaran mahasiswa baru prodi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi tahun arajaran 2021/ 2022 pada kategori baik, dengan persentase sebesar 76.93 %.

Kebugaran jasmani merupakan salah satu komponen dalam kehidupan manusia yang

sangat diperlukan, Agar segala aktifitas sehari-hari dapat berjalan dengan baik. Kebugaran jasmani dapat diperoleh dengan cara melakukan aktifitas jasmani secara teratur, terukur, dan terprogram. Kebugaran jasmani yang baik merupakan modal utama bagi seseorang untuk melakukan aktifitas fisik secara berulang-ulang dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Dengan demilikinya kebugaran jasmani yang baik, maka seseorang diharapkan akan mampu bekerja dengan produktif dan efisien, tidak mudah terserang penyakit. Berdasarkan hasil data tingkat kebugaran jasmani mahasiswa angkatan 2021/2022 prodi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi merupakan gambaran bahwasanya mahasiswa tersebut sudah bisa diklan baik karena secara rata-rata pada rentangan kelas interval 80-89 dengan pesentasi 76,93% dengan kategori baik.

Kesimpulan

Berdasarkan uraian dan pembahasan yang dilakukan, maka dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. Tingkat kebugaran jasmani mahasiswa prodi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi Ajaran 2021/2022 di masa new normal Covid 19 diklasifikasikan dengan kategori baik, dengan persentase sebesar 76,93 %.

Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah diuraikan di atas, maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut :

1. Diharapkan kepada mahasiswa prodi penjas kesrek agar selalu menjaga tingkat kebugaran jasmani sehingga akan memudahkan dalam proses kegiatan belajar mengajar.
2. Diharapkan pada penelitian yang akan datang, agar dapat menggunakan sampel yang lebih besar dan waktu yang lebih lama.

Daftar Pustaka

Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian* Jakarta Bin Aksara

Arsil, (2009). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Universitas Negeri Padang

_____, (2010). *Tes Pengukuran dan Evaluasi*. Padang. FIK UNP

- Bompa, TO. 1990. *Theory and Methodology of Training the Key to Athletic Performance*. Dubuque. IOWA: Kendall/Hunt.
- Harsono, (1993). *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta: KONI Pusat pendidikan dan Penataran
- Kemendiknas. (2010). *Pedoman Teknis Pemetaan Kebugaran Jasmani Pelajar*. Jakarta: Kemendiknas
- Sajoto, M. (1998). *Peningkatan dan pembinaan kondisi fisik dalam olahraga*. Semarang ; Dahara Prize
- Syafruddin, (1992). *Dasar-Dasar Ilmu Melatih : Padang*, FPOK IKIP Padang
- _____, (1999). *Pengantar Ilmu Melatih : Padang*, FPOK IKIP Padang
- _____, (2011), *Ilmu Kepelatihan Olahraga : Padang*, FIK UNP Padang
- Sukarman. R. (1987). *Dasar Olahraga untuk Pembina, Pelatih dan Atlet*. Inti Ida Ayu Press, Jakarta.
- Wahjoedi. 2001. *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. PT. Raja Grafindo Persada. Jakarta