

## **Tinjauan Kesegaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Universitas Islam Indragiri Angkatan 2023**

**Andre Syahada <sup>1</sup>, Dahrial <sup>2</sup>, Prima Antoni <sup>3</sup>**

**Email:**

[sahadasahada396@gmail.com](mailto:sahadasahada396@gmail.com) <sup>1</sup>, [dahrial\\_drd@yahoo.co.id](mailto:dahrial_drd@yahoo.co.id) <sup>2</sup>,  
[primaantoni90@gmail.com](mailto:primaantoni90@gmail.com) <sup>3</sup>

**Universitas Islam Indragri**

### **ABSTRACT**

The aim of this research is to determine the level of physical fitness of students at the Faculty of Teacher Training and Physical Education, class of 2023, Indragiri Tembilahan Islamic University. The population of this study were all physical education students class of 2023 at Indragiri Islamic University with a sample size of 15 people. The method used in this research is descriptive and qualitative methods. Data collection techniques are observation and test techniques. The data analysis technique is to add up the physical fitness norms that have been determined based on the Indonesian physical fitness level test (TKJI). From the results of the clarification of the physical fitness test of the 2023 physical education students at Indragiri Islamic University, there were not very good or 22-25 of the respondents, namely 0%, clarified good 18-21 there were 6 people with a percentage of 40%, while clarified as moderate 14-17 there were 9 people with a percentage of 60 %, it was clarified that it was very less than 5-9, there were 0 people with a percentage of 0%. Based on the results of the research and data analysis that have been presented, the physical fitness level score of the 2023 FKIP Penjaskesrek students at Indragir Islamic University is 17, which is included in the 14-17 interval class, so it can be concluded that the physical fitness level of the 2023 Indragiri Islamic University FKIP Penjaskesrek students is at in the medium category.

### **ABSTRAK**

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui tentang tingkat kesegaran jasmani pada mahasiswa Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan penjaskesrek angkatan 2023 Universitas Islam indragiri Tembilahan. Populasi penelitian ini seluruh mahasiswa penjaskesrek angkatan 2023 Universitas Islam Indragiuri dengan jumlah sampel 15 orang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode deskriptif dan kualitatif. Teknik pengumpulan data adalah teknik observasi dan tes. Teknik analisis data yaitu melakukan penjumlahan norma kesegaran jasmani yang telah ditentukan berdasarkan tes tingkat kesegaran jasmani indonesia (TKJI). Dari hasil klarifikasi tes kesegaran jasmani mahasiswa penjaskesrek angkatan 2023 universitas islam indragiri tidak terdapat baik sekali atau 22-25 dari responden yaitu 0%, diklarifikasi baik 18-21 terdapat 6 orang persentase 40%, sedangkan diklarifikasi sedang 14-17 terdapat 9 orang persentase 60% , diklarifikasi kurang sekali 5-9 terdapat 0 orang dengan persentase 0 %. Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah di kemukakan maka skor tingkat kesegaran jasmani mahasiswa FKIP penjaskesrek angkatan 2023 Universitas Islam Indragir yaitu 17 yang termasuk pada kelas interval 14-17, sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani mahasiswa FKIP penjaskesrek angkatan 2023 Universitas Islam Indragiri berada dalam kategori sedang .

**Kata kunci:** Kebegaran Jasmani

---

## PENDAHULUAN

Pembinaan kesehatan melalui salah satu aspek, khususnya melalui kegiatan jasmani atau olahraga juga berpengaruh terhadap aspek lainnya. Sebagaimana dijelaskan oleh Frost dalam Abdullah dan Agusmunaji (1994) mengemukakan bahwa kesegaran dalam konteks luas hampir sinonim dengan sehat, kesegaran jasmani adalah kesejahtraan tingkat tinggi dan mencakup tanpa ada sesuatu yang merugikan atau merintang dan penyakit yang dapat disembuhkan, serta berfungsinya secara optimal semua sistem tubuh dan semangat-semangat tinggi untuk bekerja maupun bermain. Dari kutipan di atas jelas bahwa kesegaran jasmani sangat dibutuhkan dalam aktivitas sehari-hari. Baik itu yang bersifat aktivitas maupun yang bersifat berfikir. Dalam hal ini, kesegaran jasmani sangat dibutuhkan oleh mahasiswa Penjaskes, karena berkaitan dengan aktifitas mereka dalam pembelajaran yakni teori dan praktek di lapangan. Kemudian agar tubuh terhindar dari penyakit, maka kita harus meningkatkan kesegaran jasmani yang bersifat fisik, sehingga sangat dibutuhkan kesegaran jasmani yang tinggi dalam beraktifitas.

Jurusan Penjaskes mempelajari tentang cabang olahraga dan anatomi tubuh manusia, lebih mengutamakan kegiatan bersifat fisik. Kegiatan perkuliahan terdiri dari teori dan praktek, dalam ruangan dan lapangan yang membutuhkan tenaga dan fisik yang bugar dan kuat. Tenaga mahasiswa jurusan Penjaskes lebih banyak terkuras dibandingkan mahasiswa lainnya. Maka dari itu, sangat penting dalam menjaga kesegaran jasmani. UNISI angkatan 2023 ditemukan beberapa kejanggalan yang ada kaitannya dengan kesegaran jasmani seperti, terjadinya kelelahan, cepat ngantuk, kurang gairah dan cepat merasa capek. Hal ini disebabkan oleh banyaknya faktor seperti lingkungan, usia, gizi, aktifitas.

Dari kenyataan tersebut dimana perlu dilakukan suatu penelitian yang mengungkap secara ilmiah tentang keadaan tingkat kesegaran jasmani mahasiswa Penjaskesrek UNISI angkatan 2023. Salah satu kesegaran jasmani yang akan dilihat adalah ketika dilaksanakan tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI). Berdasarkan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani mahasiswa Penjaskesrek UNISI angkatan 2023.

## **METODE PENELITIAN**

Menurut Sugiono (2019), penelitian kuantitatif adalah suatu metode penelitian yang berdasarkan pada filsafat positivisme, sebagai metode ilmiah atau scientific karena telah memenuhi kaidah ilmiah secara konkrit atau empiris, obyektif, terukur, rasional, serta sistematis. Sampel adalah sebagian atau wakil populasinya yang diteliti. Karena hanya akan meneliti sebagian dari populasi, maka penelitian tersebut disebut penelitian sampel. Menurut Sugiyono, (2017:81) sampel adalah bagian dari populasi yang menjadi sumber data dalam penelitian, dimana populasi merupakan bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Karena judul penelitian ini Tingkat Kesegaran Jasmani (TKJI), Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling, artinya suatu cara pengambilan sampel yang berdasarkan pada pertimbangan dan atau tujuan tertentu serta berdasarkan ciri-ciri atau sifat-sifat tertentu yang sudah diketahuinya. Jadi setelah beberapa pertimbangan maka sampel dalam penelitian ini adalah berjumlah 26 orang putra, 4 putri. Maka pengambilan sampelnya yaitu mahasiswa Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan (FKIP) penjas kesrek angkatan 2016 Universitas Islam Indragiri yang berjumlah 15 orang putra.

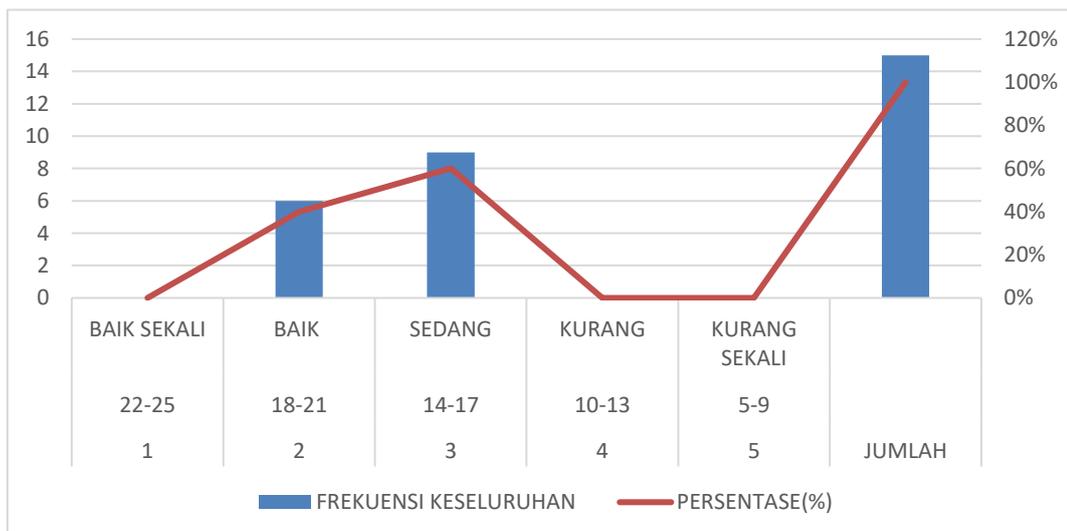
## **PEMBAHASAN**

Dari analisis data penelitian yang diuji faktanya dari lima instrument tes berdasarkan norma tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI) yaitu sebagai berikut tes baring duduk (sit-up) untuk mengetahui kekuatan dan daya tahan otot perut, tes gantung angkat tubuh (pull-up) untuk mengetahui kekuatan otot tangan dan bahu, tes lari 60 meter untuk mengetahui kecepatan, tes lari 1200 meter untuk mengetahui kekuatan otot kaki, tes loncat tegak (vertical-jump) untuk mengetahui kekuatan daya ledak otot tungkai. Dari lima instrument keseluruhan tes diatas maka dapat dilihat hasil dalam tabel dan grafik dibawah ini

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Dan Persentase Hasil Tes Total Berdasarkan Norma (TKJI) Tingkat Kesehatan Jasmani Mahasiswa Penjaskesrek Universitas Islam Indragiri Tembilahan Angkatan 2023**

NO	JUMLAH NILAI	KATEGORI	FREKUENSI KESELURUHAN	PERSENTASE(%)
1	22-25	BAIK SEKALI	0	0%
2	18-21	BAIK	9	40%
3	14-17	SEDANG	6	60%
4	10-13	KURANG	0	0%
5	5-9	KURANG SEKALI	0	0%
JUMLAH			15	100%

**Grafik 1. Distribusi Frekuensi Dan Persentase Hasil Tes Kesehatan Jasmani Mahasiswa Penjaskesrek Universitas Islam Indragiri Tembilahan Angkatan 2023**



Dari analisis berdasarkan data tabel dan grafik diatas dapat disimpulkan jumlah rata-rata tes tingkat kesegaran jasmani mahasiswa penjaskesrek Universitas Islam Indragiri Tembilihan angkatan 2023 dengan hasil, dilihat dari norma tes tingkat kesegaran jasmni untuk mahasiswa usia 16-20 dengan tes 5 jenis instrument, yang pertama penelitian gantung angkat tubuh (pull-up) dengan rata rata nilai (mean) “3” yang termasuk pada klasifikas sedang, tes baring duduk (sit-up) dengan rata rata nilai (mean) “4” yang termasuk pada klasifikasi baik, tes lari 60 meter dengan rata rata nilai (mean) “4” yang termasuk pada kategori baik, tes lari 1200 meter dengan rata rata nilai (mean) “3” yang termasuk pada kategori sedang, tes loncat tegak (vertical jump) dengan rata rata nilai (mean) “4” yang termasuk kategori baik.”

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah di paparkan maka hasil tingkat kesegaran jasmani mahasiswa penjaskesrek Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Univesitas Islam Indragiri kesimpulan hasil tes lima instrument diatas maka peneliti menyimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani mahasiwa penjaskesrek Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Indragiri Tembilihan angkatan 2023 termasuk dalam kategori sedang.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Arifin, Z. (2014). *Penelitian Pendidikan, Metode Dan Paradigma Baru*. Bandung. PT Remaja Rosdakarya.
- Depdiknas. (1999). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta. Pusat Kesegaran Jasmani Dan Rekreasi Tahun 1999/2000.
- Faalahudin, A., & Admaja, A. T. (2019). *Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa UKM Taekwondo Universitas Mercu Buana Yogyakarta*. *Jurnal Ilmiah Keilmu Olahraga*, 1(1), 49-55.
- Hadi, N. M., & Prihatno, J. B. (2016). *Hubungan Anatar 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) 396-400.
- Irfandi & Rahmat, Z. (2016). *Tingkat Kebugaran Jasmani (THE PHYSICAL FITNESS) Mahasiswa Penjaskesrek Angkatan 2016-2017 Stkip Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh*. *Jurnal Tingkat Kebugaran Jasmani*, 3(2), 8-16.

- Kusmanto. (2014). Pengaruh Berfikir Kritis Terhadap Kemampuan Siswa Dalam Memecahkan Masalah Matematika. *Eduma* Vol.3 No.1 Juli 2014, 92-116.
- Nurhasan. (2001). Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani, Prinsip- Prinsip Dan Penerapannya. Jakarta Pusat. Direktorat Jendral Olah Raga.
- Prasetio, E., Sutisyana, A., & Ilahi, B. R. (2017). Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Pada Siswa Smp Negeri 29 Bengkulu Utara. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(2) 86-91.
- Sepreadi, Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1) 25-34.
- Sinuraya, J. F., & Basgimata Barus, J. B. N. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Olahraga Tahun Akademik 2019/2020 Universitas Qiality Berastagi. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(1) 23-32.
- Widiastuti. (2015). Tes Dan Pengukuran Olahraga. Jakarta. PT Raja Grafindo Persada.
- Yane, S., Arifin, Z., & Fuzita, M. (2017). Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Program Studi Penjaskesrek Ikip Pgri Pontianak. *Jurnal Pendidikan Olahraga* ,6(1),1-9.