

PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI MAHASISWA DI JURUSAN PENDIDIKAN OLARAHGA ANGKATAN 2017 DAN ANGKATAN 2016 FIO UNESA

A'Afi Wahyuni*, Hari Wisnu

S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga

Universitas Negeri Surabaya

*aafiwahyuni16060464110@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Olahraga adalah kegiatan yang sangat penting bagi kehidupan manusia sehari-hari, karena dapat meningkatkan derajat kehidupan manusia. Ada begitu banyak olahraga yang sering kita jumpai, dengan berbagai olahraga di Unesa, perkuliahan yang diambil pada angkatan 2017 dan angkatan 2016 di Pendidikan Olahraga. Kedua aktivitas ini membutuhkan aktivitas fisik yang merupakan komponen pendukung kebugaran fisik. Namun, sampai sekarang mahasiswa tidak mengetahui tingkat kebugaran fisik yang mempengaruhi tingkat profesional mengajar setelah lulus. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada perbandingan dan seberapa besar perbandingan tingkat kebugaran jasmani mahasiswa di Jurusan Pendidikan Olahraga Angkatan 2017 dan Angkatan 2016 FIO Unesa. Jenis penelitian ini non eksperimen dan desain yang digunakan yaitu desain komparatif artinya membandingkan satu kelompok sampel dengan kelompok lainnya. Berdasarkan hasil tes MFT (*Bleep Test*) yang diperoleh yaitu besarnya nilai signifikan $0,142 > 0,05$ yang berarti tidak ada perbandingan antara tingkat kebugaran jasmani mahasiswa yang aktif di perkuliahan angkatan 2017 dan angkatan 2016 di Jurusan Pendidikan Olahraga FIO Unesa. Namun, hasil rerata tingkat kebugaran jasmani mahasiswa tahun 2017 Jurusan Pendidikan Olahraga lebih tinggi dibandingkan di tahun 2016 dengan hasil rerata yang diperoleh sebesar 38,5425 untuk Jurusan Pendidikan Olahraga angkatan 2017 dan 37,0325 untuk Jurusan Pendidikan Olahraga angkatan 2016 FIO Unesa.

Kata Kunci: kebugaran jasmani, aktivitas fisik, MFT

Abstract

Sport is a very important activity for everyday human life, because it can increase the degree of human life. There are so many sports that we often encounter, with various sports in Unesa, precisely in lectures taken in the 2017 generation and 2016 in Sports Education. Both of these activities require physical activity which is a supporting component of physical fitness. However, until now students did not know the level of physical fitness that affected the professional level of teaching after graduation. This study aims to find out whether there is a comparison and how big is the level of physical fitness of students in the Department of Sport Education Force 2017 and Force 2016 FIO Unesa. This type of research is non-experimental and the design used is comparative design which means comparing one sample group with another group. Based on the results of the MFT Test (*Bleep Test*) obtained, the significance value is $0.142 > 0.05$, which means there is no comparison between the physical fitness level of students who are active in the class of 2017 and the 2016 class in the Department of Sport Education, FIO Unesa. However, the average physical fitness level of students in 2017 at the Department of Physical Education was higher than in 2016 with the average results obtained at 38.5425 for the Department of Physical Education for the 2017 generation and 37.0325 for the Department of Physical Education at the 2016 FIO Unesa.

Keywords: physical fitness, physical activity, MFT

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah sebuah komponen vital dari suatu evolusi dalam kehidupan manusia sehari-hari. Sehingga pendidikan memiliki peran penting dalam membentuk sebuah karakter seseorang. Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah suatu tujuan pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional (Hartono dkk., 2013:2). Sehingga hal tersebut dapat diartikan bahwa kebugaran jasmani adalah suatu proses menuju pembelajaran olah tubuh. Dengan itu, pendidikan jasmani bertujuan sisi biologis manusia, Ini memiliki tanggung jawab untuk menyediakan kondisi yang diperlukan untuk memungkinkan pematangan tepat waktu dan pengembangan alami kepribadian manusia dalam kondisi optimal (Mihaela dan Ona, 2014). Menurut Nurhasan dkk (2005:17) berpendapat bahwa kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh seseorang, yang mempunyai peranan penting dalam kegiatan atau aktivitas sehari-hari. Jadi dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani seseorang dapat mempengaruhi adanya suatu hubungan dengan upaya dan usaha untuk menjalankan kegiatan sehari-hari dengan mempertahankan tingkat kebugaran jasmani sebaik mungkin. Kebugaran jasmani adalah penanda penting terkait kesehatan di semua usia (Antonio *et al.*, 2019).

Kebugaran jasmani dapat diukur melalui beberapa macam tes salah satunya menggunakan tes *MFT*. Menurut Hartono dkk. (2012:37) tes *MFT* (*Bleep Test*) adalah untuk memonitor perkembangan kapasitas aerobik maksimal seseorang. Dalam kehidupan sehari-hari bahwasanya tingkat kebugaran jasmani setiap seseorang (siswa, mahasiswa, karyawan, dan lain-lain) sangatlah berpengaruh untuk kegiatan yang dilakukan oleh seseorang dalam melakukan aktivitas pagi hingga sore hari.

Unesa merupakan salah satu (PTN) di kota Surabaya yang menaungi fakultas salah satunya Fakultas Ilmu Olahraga (FIO) di jurusan pendidikan olahraga Unesa. Unesa adalah perguruan tinggi negeri di Surabaya, Indonesia yang berdiri pada 19 Desember 1964. Berdasarkan Keppres Republik Indonesia No. 93 tahun 1999, IKIP Surabaya berubah menjadi Unesa dengan adanya keputusan rapat senat pada tanggal 12 Oktober 1998, Unesa merupakan suatu lembaga yang memiliki misi ganda yang tetap memiliki basis sebagai Lembaga Pendidikan dan Tenaga Kependidikan (LPTK). Unesa memiliki tujuan menyelenggarakan program kependidikan dan program non kependidikan, sehingga Unesa tetap bertugas sebagai penghasil tenaga

kependidikan untuk pendidikan persekolahan. Unesa sendiri telah memberikan suatu peran penting dalam pengabdian bangsa, bahwasanya tenaga pendidik mampu memberikan pengalaman dan pembelajaran di perkuliahan dengan sebaik mungkin. Unesa adalah salah satu perguruan di Jawa Timur dan terlebih lagi dikalangan anak muda olahraga dari hal tersebut Unesa terdapat Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Rekreasi (PJKR) dan memiliki 3 jurusan dan telah mendapatkan akreditasi A. Dengan adanya jurusan pendidikan olahraga anak muda dikalangan daerah terutama di daerah Surabaya dapat mengembangkan kemampuan dan bakat di masing-masing Prodi PJKR salah satunya di jurusan Pendidikan Olahraga dengan adanya jurusan pendidikan olahraga diharapkan mahasiswa yang telah diterima di Unesa dapat mengembangkan ilmu dengan sebaik-baiknya.

Unesa merupakan salah satu Perguruan Tinggi Negeri (PTN) di Kota Surabaya yang menaungi 3 jurusan, di salah satu Jurusan Pendidikan Olahraga. Di ruang lingkup mahasiswa, bahwasanya kegiatan perkuliahan mata kuliah yang di tempuh oleh angkatan 2016, 2017 memiliki matakuliah praktik dan teori yang hampir sama dengan aktivitas yang dilakukan oleh mahasiswa di angkatan 2017 dan angkatan 2016 menurun sehingga lebih banyak aktivitas untuk mengerjakan skripsi, bekerja, melatih. Dengan adanya aktivitas perkuliahan tingkat kebugaran jasmani bisa dikatakan kurang baik, dilihat dari sumber data matakuliah diperoleh dari Fakultas Ilmu Olahraga (FIO) Jurusan Pendidikan Olahraga dengan membuktikan dengan adanya suatu data. Berdasarkan data matakuliah dari sumber siacad Unesa, Mahasiswa yang memasuki angkatan 2017 dan angkatan 2016, memiliki perbedaan tingkat kebugaran jasmani matakuliah praktik dan teori, dari hasil wawancara bahwasannya mahasiswa akhir di angkatan 2017 yang aktif dalam mengikuti kegiatan UKM, serta organisasi lainnya, dibandingkan dengan mahasiswa semester akhir angkatan 2016 lebih banyak menyibukkan waktu untuk bekerja, melatih, ngopi, menonton televisi, bermain *game online*, tidur sehingga waktu untuk melakukan aktivitas gerak yang kurang Fajar dan Iswahyudi (2018). Mereka sering dihadapi pilihan makanan yang tidak sehat yang dapat mengarah pada perkembangan kebiasaan makan yang tidak sehat (Aljohani, 2019). Untuk meningkatkan kebugaran jasmani yang baik dapat dilakukan dengan mengamati komponen-komponen yang ada, guna menunjang segala aktivitas sehari-hari seperti, kekuatan, kelincahan, kecepatan, koordinasi, daya tahan tubuh, keseimbangan dan sebagainya. Hal ini tentu saja perlu dilakukan tes fisik untuk meningkatkan kebugaran jasmani agar lebih baik. Kebugaran jasmani dibutuhkan untuk mendukung

aktivitas kehidupan sehari-hari agar berjalan secara optimal. Menurut Fotynyuk (2017), kebugaran jasmani yaitu suatu kompleks dari kualitas fisik yang berbeda mulai dari kecepatan, kekuatan, daya tahan tubuh, ketangkasan, hingga fleksibilitas, dan secara bertahap semakin memburuk apabila gaya hidup yang kurang bergerak. Sedangkan Kebugaran jasmani dapat diukur melalui beberapa macam tes, salah satunya MFT (*Multistage Fitness Test*), yang digunakan untuk mengukur kemampuan maksimal kerja jantung dan paru-paru dengan prediksi VO_{2max} . Nilai daya tahan kardiorespirasi yang dicerminkan oleh nilai prediksi kapasitas VO_{2max} merupakan indikator tingkat kebugaran jasmani dan kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Rendahnya tingkat kebugaran jasmani di kalangan remaja dapat disebabkan kurangnya gerak yang dilakukan. Untuk itu pendidikan jasmani dapat dijadikan sarana untuk memperbaiki dan meningkatkan kebugaran jasmani selain untuk mencapai hidup sehat Fitriyah (2014).

Pada kegiatan mahasiswa di jurusan pendidikan olahraga angkatan 2016 dan angkatan 2017, keduanya sama-sama membutuhkan aktivitas fisik untuk menunjang kebugaran jasmaninya. Namun saat ini pihak dari instansi pendidikan belum mengetahui tingkat kebugaran jasmaninya. Maka dari itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada perbedaan dan seberapa besar perbedaan tingkat kebugaran jasmani mahasiswa jurusan pendidikan olahraga angkatan 2016 dan angkatan 2017 di FIO Unesa.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian non eksperimen dengan metode yang digunakan yaitu pendekatan deskriptif kuantitatif yang dimaksud penelitian deskriptif adalah menggambarkan suatu gejala, fenomena atau peristiwa tertentu. Pengumpulan data dilakukan yaitu untuk mendapatkan informasi terkait fenomena, kondisi atau variabel tertentu dan tidak dimaksudkan untuk melakukan pengujian hipotesis. Penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan secara ketat untuk mengetahui hubungan sebab akibat diantara variabel (Maksum, 2018a). Waktu yang dibutuhkan untuk tes hanya satu kali pengambilan data. Populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa yang aktif di perkuliahan angkatan 2016 dan angkatan 2017 di jurusan pendidikan olahraga. Mahasiswa yang dilibatkan dalam penelitian ini sebanyak 80 mahasiswa, dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yang berarti cara pengambilan sampel kriteria sampel sudah ditentukan peneliti selaras dengan tujuan penelitian,

sehingga peneliti lebih dulu mengetahui ciri serta karakteristik sampel tersebut (Maksum 2018b:71).

Penelitian ini menggunakan instrumen *Multistage Fitness Test (MFT)* atau *Bleep Test* yang difokuskan untuk mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga dengan tidak adanya batasan usia. Menurut Suharjana (2013: 178), *MFT* bertujuan untuk mengukur tingkat efisiensi fungsi kerja jantung dan paru-paru yang ditunjukkan melalui pengukuran konsumsi oksigen maksimum (VO_{2Max}). Setelah pelaksanaan tes selesai data yang sudah didapatkan kemudian dikumpulkan kemudian untuk selanjutnya dilakukan perhitungan VO_{2Max} (Bryantara, 2016). Pada penelitian ini menggunakan analisis data mean, standar deviasi, varian, uji Beda.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut merupakan hasil yang diperoleh dari penelitian ini.

Tabel 1. Hasil Tes MFT (Bleep Test) Mahasiswa Angkatan 2016 dan 2017 FIO Unesa

Angkatan	Mean	SD	Varian	Min	Max
2016	37,03	3,92	1,48	31,10	48,90
2017	38,54	5,10	4,38	31,10	48,90

Pada tabel di atas dapat dilihat hasil dari tes MFT yang aktif di dalam aktivitas perkuliahan angkatan 2016 dan 2017 Jurusan Pendidikan Olahraga FIO Unesa. Diperoleh jumlah nilai rerata tes *MFT* untuk angkatan 2016 sebanyak 85,7, diperoleh jumlah nilai mean keseluruhan tes sebesar 37,03, dan untuk mahasiswa angkatan 2017 jumlah nilai rerata Tes *MFT* sebanyak 85,7 diperoleh jumlah nilai mean keseluruhan tes sebesar 38,54, yang berarti tingkat kebugaran jasmani lebih tinggi di mahasiswa angkatan 2017 dibandingkan dengan mahasiswa angkatan 2016.

Tabel 2. Hasil Persentase Tes MFT (Bleep Test) Mahasiswa Angkatan 2017 FIO Unesa

Kategori	Jumlah Mahasiswa	Persentase (%)
Sangat Baik (SB)	-	-
Baik (B)	11	27,5%
Sedang (S)	16	40%
Kurang (K)	12	30%
Kurang Sekali (KS)	1	2,5%

Dari hasil tabel di atas dapat dideskripsikan bahwa kategori terbanyak tingkat kebugaran jasmani mahasiswa yang aktif dalam kegiatan perkuliahan di Jurusan Pendidikan Olahraga angkatan 2017 adalah kategori Sedang karena mencapai 40%.

Tabel 3. Hasil Persentase Kategori Tes MFT (Bleep Test) Mahasiswa Angkatan 2016 di FIO Unesa.

Kategori	Jumlah Siswa	Persentase (%)
Sangat Baik (SB)	-	-
Baik (B)	6	21,5%
Sedang (S)	10	50%
Kurang (K)	20	23.5%
Kurang Sekali (KS)	4	5%

Dari hasil tabel di atas dapat di deskripsikan bahwa kategori terbanyak tingkat kebugaran jasmani mahasiswa yang aktif dalam kegiatan perkuliahan di jurusan pendidikan olahraga angkatan 2016 adalah kategori sedang dengan presentase 50%.

Tabel 4. Uji Beda Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa di Angkatan 2017 dan Angkatan 2016 di FIO Unesa

Angkatan	Mean	selisih	Uji Beda	Ket
2016	37,03	0,23	0,40	Tidak ada beda
2017	38,54			

Berdasarkan Tabel di atas diperoleh hasil *mean* sebesar 38,54 untuk angkatan 2017 di Jurusan Pendidikan Olahraga dan *mean* sebesar 37,03 untuk angkatan 2016 di Jurusan Pendidikan Olahraga, yang berarti bahwa hasil rerata tingkat kebugaran jasmani mahasiswa angkatan 2017 yang masi aktif di kegiatan perkuliahan lebih tinggi dibandingkan di angkatan 2016 dengan selisih nilai 0,23 dan di dapat hasil uji beda sebesar $0,142 > 0,05$ yang berarti tidak ada perbedaan tingkat kebugaran jasmani mahasiswa yang aktif di perkuliahan di angkatan 2017 jurusan pendidikan olahraga FIO Unesa.

Menurut hasil wawancara peneliti dalam hal ini mahasiswa yang aktif diperkuliahan melakukan latihan selama tiga kali dalam seminggu, selain mengikuti aktivitas perkuliahan, juga mengikuti pelatihan dan mengajar diluar perkuliahan serta menambah latihan fisik seperti lari bersepeda dan berenang serta mereka selama mengikuti perkuliahan tidak mempunyai riwayat memiliki penyakit. Sedangkan mahasiswa yang aktif diperkuliahan angkatan 2016 melakukan latihan selama dua kali dalam seminggu, selain mengikuti aktivitas perkuliahan dari mereka juga mengikuti latihan kegiatan tambahan seperti UKM, melatih untuk menambah aktivitas kegiatan di luar perkuliahan, dalam aktivitas perkuliahan mereka juga tidak mempunyai penyakit.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis penelitian dapat disimpulkan bahwa:

1. Tidak terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani mahasiswa angkatan 2017 dan mahasiswa angkatan 2016 di jurusan pendidikan FIO Unesa dengan ($p > 0,05$)
2. Hasil *mean* sebesar 38,54 untuk angkatan 2017 dan 37,03 untuk angkatan 2016 di Jurusan Pendidikan Olahraga, yang berarti bahwa hasil rerata tingkat kebugaran jasmani mahasiswa lebih tinggi dibandingkan dengan angkatan 2016 di Jurusan Pendidikan Olahraga FIO Unesa.

Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan diatas, maka peneliti memiliki beberapa saran untuk dijadikan pertimbangan selanjutnya yaitu:

1. Bagi peneliti
Untuk penelitian yang serupa, hendaknya dilakukan perbaikan-perbaikan agar diperoleh hasil yang lebih baik. Dengan memperbesar lagi jumlah sampel atau menggunakan metode lain untuk mengukur tingkat aktivitas kebugaran jasmani.
2. Bagi Mahasiswa
Sebagai media untuk menambah informasi dan diharapkan mampu untuk di jadikan acuan sebagai motivasi hidup lebih sehat serta lebih meningkatkan tingkat kebugaran jasmani. Pentingnya kebugaran sangat penting bagi mahasiswa sebagai calon guru olahraga yang profesional untuk mengajar di sekolah.
3. Bagi Pendidikan Olahraga
Sebagai upaya lebih meningkatkan proses kegiatan belajar mengajar bagi mahasiswa jurusan pendidikan olahraga semester akhir khususnya peningkatan kebugaran jasmani bagi mahasiswa semester akhir sehingga mahasiswa menjadi guru profesional yang baik dan tujuan pendidikan jasmani tercapai.

DAFTAR PUSTAKA

- Antonio, G.H., Xavier, O.G., Jorge, E.C.B., Robinson, R.V. (2019). Association Between Bullying Victimization and Physical Fitness Among Children and Adolescents. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 19, 134-140.
- Aljohani, N. E. (2019). Comparison Nutritional Status Between University Students Living at Dormitory and Students Living at Home. *International Journal of Advanced Research (IJAR)*. 7(9), 905-911.

- Bryantara, O. F. (2016). Faktor yang Berhubungan dengan Kebugaran Jasmani (VO_2 Max) Atlet Sepak Bola. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 4(2), 237-249.
- Fajar, M. K., & Iswahyudi, N. (2018). Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Kebugaran Jasmani Mahasiswa Universitas Kahuripan Kediri 2017/2018. *Jurnal Koulutus*, 1(2), 120-139.
- Fitriyah, N. (2014). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani antara Mahasiswa FIK Unesa dengan Mahasiswa STKIP PGRI Sumenep Angkatan 2010 Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (Penjaskesrek). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 2(3), 609-610.
- Fotynyuk, V. G. (2017). Determination of First Year Students' Physical Condition and Physical Fitness Level. *Physical Education of Students*, 21(3), 116-120.
- Hartono, S., Wahyudi, H., Sulistyarto, S., Ashadi, K., Nur Bawono, M., Kristiyandaru, A., Christina, S., Nurhasan., & Jatmiko, T. (2013). *Pendidikan Jasmani (Sebuah Pengantar)*. Surabaya: Unesa University Press.
- Maksum, A. (2018a). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Maksum, A. (2018b). *Statistik dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Mihaela, G. & Oana, M.G. (2014). Arguments on The Formative Function of Physical Education Deadlock Higher Education. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 163: 115-119.
- Nurhasan, Priambodo, A., Roespajadi, J., Indiarso, N., Ivano, R., Christina, S., Tjateri, G.A., Juniarto, P., Djawa, B., Wibowo, S. (2005). *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani (Bersatu Membangun Manusia yang Sehat Jasmani dan Rohani)*. Surabaya: Unesa University Press.
- Suharjana, F. (2013). Kebugaran Kardiorespirasi dan Indeks Masa Tubuh Mahasiswa KKN-PPL PGSD Penjas FIK UNY Kampus Wates Tahun 2012. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 9(2), 118-119.

