

**PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ANTARA MAHASISWA FIK UNESA
DENGAN MAHASISWA STKIP PGRI SUMENEP ANGKATAN 2010 PRODI PENDIDIKAN
JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI (PENJASKESREK)**

Nur Fitriyah

Mahasiswa S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Surabaya, Nurfitriyah.fitri@yahoo.com

Sapto Wibowo

Dosen S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Surabaya

Abstrak

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 tingkat kebugaran jasmani, selain untuk mencapai hidup sehat. Kurang tersedianya sarana dan prasarana yang memadai juga dapat menjadi salah satu penyebabnya. Penelitian ini merupakan penelitian non-eksperimen dengan pendekatan deskriptif kuantitatif. Subjek penelitiannya adalah mahasiswa FIK UNESA angkatan 2010 kelas B yang berjumlah 34 mahasiswa, dan mahasiswa STKIP PGRI Sumenep angkatan 2010 kelas E yang berjumlah 39 mahasiswa. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara mahasiswa FIK UNESA dan mahasiswa STKIP PGRI Sumenep angkatan 2010 prodi penjaskesrek. Dengan menggunakan tes *Multistage Fitness Test* (MFT). Berdasarkan hasil penelitian yang telah dihitung diperoleh rata-rata untuk kelompok FIK UNESA sebesar 34,72 dengan varian sebesar 78,98. Sedangkan rata-rata untuk kelompok STKIP PGRI Sumenep sebesar 32,31 dengan varian sebesar 55,4. Sedangkan hasil uji beda dari mahasiswa FIK UNESA dan mahasiswa STKIP PGRI Sumenep menggunakan rumus uji *t independent sampel* yang menghasilkan nilai t_{hitung} sebesar $1,225 < t_{tabel}$ dengan nilai sebesar 1,990 dalam taraf signifikan sebesar 0,05. Dari hasil penelitian secara umum dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara mahasiswa FIK UNESA dan mahasiswa STKIP PGRI Sumenep angkatan 2010 prodi pendidikan jasmani, kesehatan dan rekreasi (penjaskesrek), yang dibuktikan oleh

Kata Kunci: Tingkat Kebugaran, *Multistage Fitness Test* (MFT).

Abstract

Physical fitness is the ability of one's body to perform daily work tasks, without causing significant fatigue. Low levels of physical fitness among adolescents can be attributed to lack of motion. So that physical education can use as a means to improve and increase the level of physical fitness, beside to achieving a healthy life. Lack of adequate infrastructure can also a cause. This research is non-experimental quantitative descriptive approach. The research subjects were the students of FIK UNESA 2010 in b class concious of 34 students, and students of STKIP PGRI Sumenep 2010 in e class with 39 students. The purpose of this study was to determine the differences level of physical fitness among FIK UNESA students and STKIP PGRI Sumenep students in penjaskesrek major of 2010, by using tes *Multistage Fitness Test* (MFT). Based on the results of research that has gained an average calculated for the FIK UNESA group amounted to 34.72 with variance of 78.98. While the average for the STKIP PGRI Sumenep group was 32.31 with variants of 55.4. as evidenced by the different test results among UNESA FIK students and STKIP PGRI Sumenep students using independent sample t test formula that produces t value of $1.225 < t_{table}$ with a value of 1.990 in a significant level of 0.05. From the results of research in general can conclude that there is no difference in the level of physical fitness among FIK UNESA students and STKIP PGRI Sumenep student class of 2010 in physical education, health and recreation (penjaskesrek) major.

Keywords: Fitness Level, *Multistage Fitness Test* (MFT).

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (Nurhasan, 2011 : 12). 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. Kurang

tersedianya sarana dan prasarana yang memadai juga dapat menjadi salah satu penyebabnya.

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 $VO_2 \max$. Nilai daya tahan kardiorespirasi yang dicerminkan oleh nilai prediksi kapasitas $VO_2 \max$ merupakan indikator tingkat kebugaran jasmani. (Sriundy I Made 2010 : 89).

Tingkat kebugaran jasmani setiap orang berbeda, kondisi itu sangat berpengaruh terhadap kemampuannya dalam melakukan aktivitas atau pekerjaannya, dari pagi siang sore dan bahkan malam hari. Kemudian orang tersebut masih sanggup melakukan aktivitas fisik lainnya, baik kepentingan keluarga di waktu senggang atau terlibat dalam kegiatan sosial kemasyarakatan lain di sekitarnya. Sehingga dengan memiliki kebugaran jasmani yang memadai, setiap orang akan berada pada kondisi yang ideal dalam hidupnya (Nurhasan, 2011 : 13).

Kebugaran jasmani yang baik juga perlu dimiliki oleh siswa maupun mahasiswa yang sedang belajar ataupun yang sedang bekerja. Karena mahasiswa merupakan bagian penting dari masyarakat yang memiliki peran aktif untuk membawa perubahan baru dalam menyikapi berbagai macam hal-hal yang berkembang dalam masyarakat. Sebagai kelompok dalam masyarakat yang berbasis akademika, maka wajib bagi mahasiswa menyikapi berbagai macam fenomena yang berkembang, hal ini dilakukan karena mahasiswa sebagai *agen of change*, dan juga merupakan mekanisme kontrol baru bidang pendidikan.

Mengingat betapa pentingnya peranan dan tuntutan ketika terjun di masyarakat, maka mahasiswa dituntut harus membekali diri untuk memecahkan permasalahan yang akan dihadapi ketika terjun di masyarakat. Permasalahan yang sering dihadapi oleh para mahasiswa khususnya, mahasiswa olahraga adalah kurangnya menjaga kebugaran jasmani, karena aktivitas fisik banyak dilaksanakan pada semester awal saja, dan di semester akhir mereka malas untuk melakukan aktivitas fisik, hal ini berdampak pada tingkat kebugaran jasmani mereka.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan terhadap mahasiswa STKIP PGRI Sumenep angkatan 2010 prodi penjaskekre, jika dilihat dari segi matakuliah di semester akhir, mereka hanya memiliki mata kuliah skripsi saja. Sedangkan untuk mahasiswa FIK Unesa masih memiliki mata perkuliahan wajib yaitu *Fitness* dan *SPA Therapi* dan PKL.

Sesuai dengan hasil angket, untuk mahasiswa FIK UNESA angkatan 2010 prodi penjaskekre yang berada pada semester akhir, aktivitas yang dilakukan setelah mereka pulang dari kampus, kegiatannya lebih banyak

digunakan untuk aktivitas fisik yang ringan seperti mengajar les. Dan aktivitas yang berat mereka lakukan pada saat perkuliahan saja. Sedangkan bagi mahasiswa STKIP PGRI Sumenep angkatan 2010 prodi penjaskekre juga berada pada semester akhir aktivitas yang dilakukan setelah mereka pulang dari kampus, kegiatannya lebih banyak digunakan aktifitas fisik seperti bermain voli di *club* masing-masing dan itu merupakan aktivitas berat.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian non-eksperimen menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan membandingkan 2 sampel. Penelitian ini merupakan penelitian perbandingan (*comparative research*) adalah penelitian yang membandingkan satu kelompok sampel dengan kelompok sampel lainnya berdasarkan variabel atau ukuran-ukuran tertentu (Maksum, 2012:74).

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa FIK UNESA angkatan 2010 kelas B yang berjumlah 30 dan mahasiswa STKIP PGRI Sumenep angkatan 2010 kelas E yang berjumlah 39.

Pengambilan data dalam penelitian ini dibantu oleh para peserta yang sekaligus menjadi pengamat (penilai). Pengambilan data dilakukan satu kali pertemuan. Analisis data yang digunakan adalah uji *t Independent sample* dengan taraf signifikan 0,05.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan tidak ada perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara mahasiswa FIK UNESA dan mahasiswa STKIP PGRI Sumenep. Sebelum melakukan uji hipotesis berupa normalitas data, analisis statistik uji *t Independent sample* terlebih dahulu akan dibahas mengenai deskripsi data untuk dapat menjabarkan hasil penelitian yang dilakukan.

Di bawah ini akan dibahas deskripsi data pada tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1 Deskripsi Data

Deskripsi	FIK UNESA	STKIP PGRI SUMENEP	Beda
Jumlah Sampel	30	39	9
Rata-rata	34.72	32.31	2.41
Standart Deviasi	8,89	7,44	1,44
Varians	78,98	55,4	23,57

Dari table 1 di atas dapat diketahui bahwa deskripsi data hasil *Multistage Fitness Test* (MFT) untuk kelompok FIK UNESA nilai rata-rata sebesar 34,72; nilai standar deviasi sebesar 8,89; nilai varian sebesar 78,98. Sedangkan untuk kelompok STKIP PGRI Sumenep nilai

rata-rata sebesar 32,31; nilai standar deviasi sebesar 7,44; nilai varian sebesar 55,4.

ada syarat uji menggunakan uji normalitas dapat dilihat pada tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 2 Uji Normalitas

Variabel	Mean	P value	Keterangan
FIK UNESA	34,72	0,466	Normal
STKIP PGRI Sumenep	32,31	0,138	Normal

Berdasarkan tabel 2 di atas diketahui p value FIK UNESA sebesar 0,466 dan p value STKIP PGRI Sumenep sebesar 0,138. Dapat disimpulkan bahwa data yang diperoleh dari hasil *Multistage Fitness Test* (MFT) adalah data normal karena nilai p value lebih besar dari nilai alpha yaitu 0,05.

Untuk menjawab hipotesis maka digunakan uji t *Independent sample* yang dapat dilihat pada tabel 3 sebagai berikut:

Tabel 3 Uji t *Independent*

Perbedaan nilai	N	Df	T hitung	T tabel	Ket.
FIK UNESA dan STKIP PGRI Sumenep	69	67	1,225	1,990	tidak signifikan

Berdasarkan tabel 4.4. di atas dapat dijelaskan bahwa nilai pada $t_{hitung} < t_{tabel}$ dengan nilai $1,225 < 1,990$. Dari hasil tersebut dapat dikatakan tidak ada perbedaan karena t_{hitung} lebih kecil t_{tabel} dengan taraf signifikansi 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima dan H_a yang ditolak atau tidak ada perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara mahasiswa FIK UNESA dan mahasiswa STKIP PGRI Sumenep angkatan 2010 prodi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi (penjaskesrek).

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab IV di atas maka dapat dijawab rumusan masalah sebagai simpulan penulisan sebagai berikut:

1. Tidak ada perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara mahasiswa FIK UNESA dan mahasiswa STKIP PGRI Sumenep angkatan 2010 prodi pendidikan jasmani, kesehatan dan rekreasi (penjaskesrek).
2. Tingkat kebugaran jasmani antara mahasiswa FIK UNESA dan mahasiswa STKIP PGRI Sumenep angkatan 2010 prodi pendidikan jasmani, kesehatan

dan rekreasi (penjaskesrek), bisa di katakan hampir sama tingkat kebugaran jasmaninya.

Saran

Berdasarkan hasil dari simpulan diatas, maka peneliti ingin mengemukakan beberapa saran. Adapun saran tersebut adalah:

1. Mahasiswa FIK UNESA seharusnya lebih memanfaatkan fasilitas yang ada untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya.
2. Mahasiswa STKIP PGRI Sumenep dengan fasilitas yang kurang seharusnya agar tetap menjaga tingkat kebugaran jasmaninya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian satuan Pendekatan Praktik (Edisi Revisi VI)*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Brianmac. 1998. *Normative data for VO2max (online)*, <http://www.Brianmac.co.uk/beep.htm>, diakses 16 Januari 2013
- Martini. 2005. *Prosedur dan Prinsip-prinsip Statistika*. Surabaya: Unesa University Press.
- Sudjana, 2005. *Metoda Statistik (edisi ke-6)*. Bandung : Tarsito Bandung.
- The National Coaching Foundation, 1999. *Multistage Fitness Test*. Surakarta