

PROFIL KONDISI FISIK MAHASISWA ANGKATAN 2021 PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA FAKULTAS ILMU OLAHRAGA UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA

Azhar Fauzi Kusuma

Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

azharfk10@gmail.com

Dikirim: 01 Oktober 2022; **Direview:** 2 Oktober 2022; **Diterima:** 8 Oktober 2022;
Diterbitkan: 11 Oktober 2022

Abstrak

Kebugaran tubuh manusia adalah faktor yang sangat penting dalam aspek kehidupan Manusia, Dengan adanya wabah pandemi COVID-19 selama tiga tahun belakangan ini, kita sebagai penduduk global di dunia dihadapkan dengan kenyataan bahwa kita harus sering berkegiatan dirumah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil fisik mahasiswa program studi pendidikan kepeleatihan olahraga angkatan 2021 Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan melibatkan sebanyak 120 mahasiswa yang berpartisipasi dalam penelitian ini. Statistik deskriptif ditampilkan untuk data profil mahasiswa. Kemudian uji rata-rata digunakan untuk melihat rerata kondisi fisik mahasiswa. Hasil penelitian ini untuk profil IMT rata rata menunjukkan kondisi yang bagus, Horizontal jump rata rata kategori mahasiswa 50 persen lebih memiliki kategori sangat bagus hingga sedang, Vertical Jump 50 persen lebih mahasiswa memiliki kategori sangat bagus hingga sedang, kelincahan 80 persen mahasiswa memiliki kategori kurang hingga sangat kurang, serta Vo2 max mahasiswa melalui test lari 1600 meter menunjukkan 70 persen lebih memiliki kategori superior hingga sedang, dan dapat dilihat bahwa profil kondisi fisik Mahasiswa pendidikan kepeleatihan olahraga menunjukkan kondisi yang sangat bagus.

Kata Kunci: tes fisik mahasiswa, kesehatan fisik, aktifitas olahraga.

Abstract

The fitness of the human body is a very important factor in aspects of human life. With the outbreak of the COVID-19 pandemic for the past three years, we as global residents in the world are faced with the fact that we often have to do activities at home. This study aims to determine the physical profile of students of the 2021 sports coaching education study program. This research is a descriptive study involving 120 students who participated in this study. Descriptive statistics are displayed for student profile data. Then the average test is used to see the average physical condition of students. The results of this study for the average BMI profile show good conditions, the average horizontal jump for the 50 percent category of students has a very good to moderate category, the vertical jump of 50 percent more students have a very good to moderate category, 80 percent of students' agility has a poor to moderate category. very poor, and the Vo2 max of students through the 1600 meter running test showed that 70 percent more had a superior to moderate category, and it can be seen that the profile of the physical condition of the students of sports coaching education showed a very good condition.

Keywords: student physical tests, physical health, sports activities.

1. PENDAHULUAN (times new roman, bold, 10)

Progam studi PKO adalah salah satu jurusan yang ada di Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya. Program studi tersebut adalah salah satu progam yang bertujuan untuk menghasilkan lulusan sarjana di bidang kepeleatihan olahraga di Indonesia. Bentuk perkuliahan yang ada di program studi ini mayoritas dilakukan secara praktek di lapangan, dan lebih sedikit teorinya yang disampaikan di kelas. Mata kuliah yang dilakukan secara praktek beberapa diantaranya adalah atletik, renang, dan basket. Sedangkan mata kuliah yang dilakukan secara teori

diantaranya yaitu anatomi tubuh manusia, fisiologi olahraga, dan biomekanik olahraga.

Pada pertengahan bulan Maret tahun 2020, Indonesia memasuki status pandemi dikarenakan meluasnya penyebaran virus COVID-19, hal ini menyebabkan semua aktivitas yang melibatkan banyak manusia seperti kegiatan perkuliahan yang seharusnya dilaksanakan secara praktek harus dilaksanakan secara daring.

Mahasiswa prodi pendidikan kepeleatihan olahraga angkatan 2021 adalah contoh angkatan mahasiswa yang terdampak perkuliahannya dikarenakan penyebaran COVID-19, dimana

mahasiswa pada awal semester biasanya melakukan perkuliahan yang didominasi dengan mata kuliah praktek yang menuntut aktivitas fisik dari mahasiswanya dan penilaian secara langsung, sehingga perkuliahan harus dilakukan secara daring untuk mencegah penyebaran virus COVID-19. Hal ini berimbas kepada mahasiswa yang akhirnya jarang melakukan aktivitas fisik untuk kegiatan perkuliahan yang seperti dahulu.

Kondisi fisik adalah komponen penunjang setiap aktivitas fisik yang sangat berperan terhadap peningkatan prestasi dalam olahraga (Pujowigoro dan Wibowo, 2019). Menurut Ahmadi (2007), kondisi fisik merupakan satu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Sehingga, pentingnya kondisi fisik tidak lepas bagi mahasiswa program studi pendidikan kepelatihan olahraga angkatan 2021 berkaitan dengan perkuliahan yang dinilai tidak berjalan maksimal karena dilakukan secara daring. Hal ini sesuai dengan Weda (2021) yang menyatakan bahwa pentingnya kondisi fisik dalam berolahraga membuat mahasiswa tetap terus mempertahankan latihan agar tetap selalu pada performa yang diinginkan untuk mencapai tujuan akhir

yaitu prestasi maksimal. Maka dari itu perlu adanya sebuah penelitian untuk mengetahui kondisi mahasiswa tersebut. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk mengetahui kondisi mahasiswa adalah dengan mengukur profil fisik melalui indikator antara fisiologi dan kondisi fisik mahasiswa.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui profil fisik mahasiswa program studi pendidikan kepelatihan olahraga angkatan 2021 melalui indikator antara fisiologi dan kondisi fisik selama masa perkuliahan secara daring.

2. METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, 120 mahasiswa mengikuti penelitian ini yang terdiri dari 81 mahasiswa dan 39 mahasiswa. Data meliputi umur, tinggi badan (TB) dan berat badan (BB) mahasiswa masing-masing direkapitulasi untuk diukur indeks massa tubuhnya (IMT). Data kondisi fisik dapat diambil dengan menguji 5 komponen meliputi tes *vertical jump*, *horizontal jump*, kelincahan, *sprint* sepanjang 30 meter, dan lari sepanjang 1600 meter untuk menilai kondisi Vo2max pada mahasiswa. Penilaian kondisi fisik dilakukan dengan menggunakan standarisasi yang tertera di Tabel 1.

Tabel 1. Parameter Pengukuran Kondisi Fisik Mahasiswa

Parameter	Jenis Kelamin	Sangat Kurang	Kurang	Sedang	Baik	Sangat Baik	
<i>Vertical jump</i>	Laki-laki	< 30 cm	31-40 cm	41-55 cm	56-70 cm	> 70 cm	
	Perempuan	< 20 cm	21-30 cm	31-45 cm	46-60 cm	> 60 cm	
<i>Horizontal jump</i>	Laki laki	< 1,98 m	2,15-1,98 m	2,28-2,16 m	2,44-2,29 m	> 2,44 m	
	Perempuan	< 1,50 m	1,62-1,50 m	1,77-1,63 m	1,91-1,78 m	> 1,91 m	
Sprint 30 meter	Laki laki	> 4,6 detik	4,6-4,5 detik	4,3-4,4 detik	4,0-4,2 detik	< 4,0 detik	
	Perempuan	> 5,0 detik	4,9-5,0 detik	4,7-4,8 detik	4,5-4,6 detik	< 4,5 detik	
Test kelincahan	Laki laki	-	> 11,5 detik	10,5-11,5 detik	9,5-10,5 detik	< 9,5 detik	
	Perempuan	-	> 12,5 detik	11,5-12,5 detik	10,5-11,5 detik	< 10,5 detik	
Parameter	Jenis Kelamin	Sangat Kurang	Kurang	Sedang	Baik	Sangat Baik	Superior
Vo2max	Laki Laki	< 35	35-37	38-44	45-50	51-55	> 55
	Perempuan	< 25	23-30	31-34	35-38	39-41	> 41

Sumber: Davis *et al.* (2000), Arkinstall (2010), Hede *et al.* (2011), Ali Miftahul (2016).

Hasil dari pengukuran kondisi fisik dan fisiologis mahasiswa dibandingkan dengan standarisasi menurut Tabel 1 kemudian diberi kategori sesuai penilaiannya. Setelah itu dijumlah masing-masing per kategori untuk mengetahui berapa banyak mahasiswa yang tergolong dalam kategori-kategori tersebut.

3. HASIL

Tabel 2. Rata-rata Profil Fisiologis Mahasiswa Angkatan 2021 Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga

Jenis Kelamin	Jumlah	Umur	Tinggi Badan	Berat Badan	Indeks Massa Tubuh
Laki-laki	81	19	165	58	NORMAL
Perempuan	39	19	165	58	NORMAL

Tabel 3. Profil *Vertical jump*

Jenis Kelamin	Sangat Baik	Baik	Sedang	Kurang	Sangat Kurang	jumlah
Laki-laki	32	20	20	5	4	81
Perempuan	10	9	9	4	7	39

Pada Tabel 3 ditemukan bahwa 32 mahasiswa laki laki memiliki *vertical jump* yang sangat baik,akan tetapi juga ditemukan terdapat 4 mahasiswa dengan kategori *vertical jump* sangat kurang,sedangkan untuk perempuan ditemukan bahwa 10 mahasiswi memiliki *vertical jump* yang sangat baik akan tetapi juga ditemukan terdapat 7 mahasiswi dengan kategori *vertical jump* sangat kurang.

Tabel 4. Profil *Horizontal jump*

Jenis Kelamin	Sangat Baik	Baik	Sedang	Kurang	Sangat Kurang	jumlah
Laki-laki	30	17	6	12	16	81
Perempuan	20	5	4	3	7	39

Pada Tabel 4 ditemukan bahwa 30 mahasiswa laki laki memiliki horizontal yang sangat baik,akan tetapi juga ditemukan terdapat 16 mahasiswa dengan kategori *horizontal jump* sangat kurang,sedangkan untuk perempuan ditemukan bahwa 20 mahasiswi memiliki *horizontal jump* yang sangat baik akan tetapi juga ditemukan terdapat 7 mahasiswi dengan kategori *horizontal jump* sangat kurang.

Tabel 5. Profil Lari Kelincahan

Jenis Kelamin	Sangat Baik	Baik	Sedang	Kurang	jumlah
Laki-laki	23	10	10	38	81
Perempuan	9	3	3	24	39

Pada Tabel 5 ditemukan bahwa 23 mahasiswa laki laki memiliki profil lari kelincayang sangat baik,akan tetapi juga ditemukan terdapat 38 mahasiswa dengan kategori lari kelincahan yang kurang,sedangkan untuk perempuan ditemukan bahwa 9 mahasiswi memiliki profil lari kelincahan yang sangat baik akan tetapi juga ditemukan terdapat 24 mahasiswi dengan kategori lari kelincahan yang kurang.

Tabel 6. Profil Sprint 30 Meter

Jenis Kelamin	Sangat Baik	Baik	Sedang	Kurang	Sangat Kurang	jumlah
Laki-laki	7	13	8	3	50	81
Perempuan	13	4	3	2	17	39

Pada Tabel 6 ditemukan bahwa 7 mahasiswa laki laki memiliki profil sprint 30 meter yang sangat

baik,akan tetapi juga ditemukan terdapat 50 mahasiswa dengan kategori *vertical jump* sangat kurang,sedangkan untuk perempuan ditemukan bahwa 13 mahasiswi memiliki profil sprint 30 meter yang sangat baik akan tetapi juga ditemukan terdapat 17 mahasiswi dengan kategori sprint 30 meter yang sangat kurang.

Tabel 7. Profil TEST Vo2max dengan Lari 1600 Meter

Jenis Kelamin	Superior	Sangat baik	baik	sedang	kurang	Sangat kurang	Jumlah
Laki-laki	27	12	9	14	7	12	81
Perempuan	20	6	4	5	2	2	39

Pada Tabel 7 ditemukan bahwa 27 mahasiswa laki laki memiliki profil Vo2max dengan kategori superior,akan tetapi juga ditemukan terdapat 12 mahasiswa dengan kategori Vo2max yang sangat kurang,sedangkan untuk perempuan ditemukan bahwa 20 mahasiswi memiliki profil Vo2max yang sangat baik akan tetapi juga ditemukan terdapat 2 mahasiswi dengan kategori Vo2max yang sangat kurang.

4. PEMBAHASAN

Pergerakan olahraga yang digunakan dengan teori aksi yang tepat akan menghasilkan efisien dan adaptasi yang baik dalam tubuh manusia (Tyas dan Soeyono, 2021) .

Dalam penelitian ini terlihat bahwa beberapa mahasiswa memiliki kondisi fisik yang bugar, akan tetapi tidak menutup kemungkinan juga masih ada beberapa mahasiswa yang perlu meningkatkan kondisi kebugaran fisiknya dan perlunya kesadaran mahasiswa untuk terus menjaga kondisi tetap fit dengan memperhatikan indeks massa tubuh masing-masing karena menurut Nurcahyo (2011) menunjukkan bahwa seseorang dengan tingkat kebugaran yang rendah (biasanya terlihat pada seseorang yang overweight atau obesitas)

Pada hasil dari pengukuran *vertical jump*,*horizontal jump* dan lari kelincahan ,dapat dilihat bahwa lebih dari 50 persen mahasiswa baik laki laki maupun perempuan memliki kategori penilaian yang sangat baik hingga sedang, sisanya sekitar 30 persen lebih memiliki profil kategori kurang hingga sangat kurang,

Covid 19 adalah wabah yang menyerang daya tahan tubuh seseorang, banyak mahasiswa yang focus pada peningkatan daya tahan agar mampu bertahan pada serangan virus. sehingga dapat dilihat pada penelitian ini, kemampuan sprint 30 meter mahasiswa tidak begitu bagus karena mahasiswa kurang melatih kemampuan anaerobic nya selama pandemic didalam parameter tes Vo2max dengan lari sepanjang 1600 meter yang menghasilkan nilai dan kategori yang berbeda. Perbedaan nilai ini dapat dipengaruhi oleh

beberapa faktor, diantaranya adalah umur, tinggi badan, dan berat badan masing-masing mahasiswa, selain itu intensitas olahraga (Tyas dan Soeyono, 2021).maka dari itu berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan bahwa daya tahan mahasiswa sangat bagus karena dapat dilihat dari tabel diatas hasil pengukuran Vo2max baik laki laki maupun perempuan menunjukkan 70 persen lebih memiliki profil superior hingga sedang, sedangkan kurang dari 30 persen mahasiswa memiliki kategori V02max yang kurang hingga sangat kurang

5. SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Dapat disimpulkan bahwa meskipun mahasiswa melakukan perkuliahan secara daring,mereka tetap menjaga kebugaran dan Kesehatan karena dapat dilihat dari hasil penelitian ini yang menunjukkan kondisi fisiologis/Kesehatan mahasiswa yang rata rata menunjukkan profil yang sangat baik dari berbagai aspek yang diteliti dalam imt nya dan mahasiswa memiliki tetap memiliki kondisi kebugaran yang sangat baik di lihat berdasarkan kondisi Vo2max yang di test dengan lari 1600 meter.

REFERENSI

- Ahmadi, N. 2007. Panduan olahraga bola voli. Solo: Era Pustaka Utama.
- Ali-Miftahul, A. S. 2016. *Tingkat Vo2Max Junior dan Senior Putra dan Putri Daerah Istimewa Yogyakarta (Skripsi)*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Arkininstall, M. 2010. Macmillan VCE Physical Education 2. South Yarra: Macmillan Education Australia. Page 248
- Davis, R., R. Phillips, J. Roscoe, D. Roscoe. 2000. *Physical Education and Study of Sport*. London: Harcourt Publishers Ltd. Page 125 Table 4.6.
- Hede, C., K. Russell, R. Weatherby. 2011. *Senior Physical Education for Queensland*. Victoria: Oxford University Press. Page 178-179.
- Pujowigoro, Y., Y. A. Wibowo. 2019. *Profil Kondisi fisik Mahasiswa yang Mengikuti UKM Bola Voli Universitas Negeri Yogyakarta*. Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Vol. 8 No. 10.
- Sudiana, I. K. 2014. *Peran Kebugaran Jasmani Bagi Tubuh*. Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHA IV
- Weda. 2021. *Peran Kondisi Fisik dalam Sepakbola*. Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi Vol. 7, No. 1:186-192.