

EVALUASI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI MAHASISWA PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN, DAN REKREASI STKIP PGRI TRENGGALEK

Henri Gunawan Pratama

*Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi STKIP PGRI
Trenggalek*

Penelitian ini bertujuan untuk dapat mengetahui tingkat kesehatan dan kebugaran mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP PGRI Trenggalek. Penelitian ini termasuk penelitian kualitatif. Populasi penelitian ini adalah seluruh Mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi dengan jumlah sampel penelitian 67 mahasiswa putra putri. Penelitian yang dilakukan untuk mengetahui tingkat kesehatan dan kebugaran mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi dengan melakukan serangkaian tes dan pengukuran. Berdasarkan tes dan pengukuran yang dilakukan untuk mengetahui tingkat gizi mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi angkatan 2014 dan 2015 dengan menggunakan cara IMT dapat diketahui bahwa tingkat gizi mahasiswa di atas rata-rata dengan persentase 68.7% dengan kategori normal. Menurut hasil penelitian yang dilakukan dapat diketahui bahwa mahasiswa putri 55% dengan kategori sedang, sedangkan mahasiswa putra 80% berkategori kurang. Hal ini mungkin dikarenakan sebelum tes dan pengukuran dilakukan, mereka tidak maksimal ataupun ada yang sakit, sehingga mempengaruhi daya kekuatan untuk melakukan tes. Pada tingkat kelulusan yang diberikan dengan menggunakan metode PAP maka seluruh Mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi < 60 dengan persentase 9% dinyatakan tidak lulus dengan rata rata nilai 55, sedangkan > 60 dengan persentase 86,6% dinyatakan Lulus dengan rata rata nilai 77.

Kata Kunci: Kesehatan, Kebugaran, TKJI, Tes dan Pengukuran

Purpose o the research is a conducted a study in order to determine the level of health and fitness Student Health Physical Education and Recreation STKIP PGRI Trenggalek. This research was qualitative. The study population was the whole Student Health Physical Education and Recreation with a sample of 67 students study sons and daughters. Research conducted to determine the level of health and fitness Student Health Physical Education and Recreation to conduct a series of tests and measurements. Based on the tests and measurements were carried out to determine the level of student nutrition Health Physical Education and Recreation force in 2014 and 2015 using the BMI way it can be seen that the level of student nutrition at above average with a percentage of 68.7% Normal. According to the results of research conducted showed that 55% of students Uncategorised Average daughter, while male students 80% Less category. This may be due to prior tests and measurements carried out, they are not optimal or if there is pain, thereby affecting the power to do more tests. At the graduation rate is given by using the PAP, the entire Student Health Physical Education and Recreation <60 with a percentage of 9% did not pass with an average value of 55, whereas >60 with a percentage of 86.6% expressed Graduated with an average score of 77.

Keywords: Health, Fitness, Physical Fitness Test, Test and Measurement

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu aktivitas yang sangat penting untuk dilakukan oleh setiap individu dalam kehidupan sehari-hari. Pada umumnya kegiatan Olahraga dapat dilakukan oleh siapa pun, kapan pun, dan dimana pun. Olahraga sendiri memiliki berbagai macam jenis yang disesuaikan dengan tujuan awalnya yaitu untuk membuat tubuh menjadi sehat dan bugar.

Untuk memperkenalkan Olahraga sejak dini, maka Olahraga diterapkan juga dalam kurikulum di sekolah-sekolah. Sejak tingkat sekolah dasar (SD) hingga Perguruan Tinggi (PT) mengenal bidang Olahraga. Pada jenjang pendidikan di sekolah-sekolah Olahraga yang diperkenalkan adalah Olahraga dasar yang disesuaikan dengan jenjang pendidikan atau umur. Hal ini sangat penting mengingat tidak semua Olahraga dapat diterapkan pada semua jenjang pendidikan tersebut, dikarenakan beberapa faktor antara lain umur, jenis kelamin, lingkungan dan sebagainya.

Untuk mengetahui tingkat kesehatan dan kebugaran mahasiswa di perguruan tinggi mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi di STKIP PGRI Trenggalek dimana letak dan geografis kabupaten Trenggalek di kelilingi perbukitan dan dekat dengan pesisir pantai, maka diperlukan sebuah tes untuk mengukurnya. Tes ini menggunakan serangkaian aktivitas yang dilakukan oleh mahasiswa dengan memperhatikan berat badan, tinggi badan, jenis kelamin, jenis aktivitas mereka. Maka diperlukan pula serangkaian aktivitas untuk mengetahui tingkat kekuatan otot yang dilakukan dengan melakukan beberapa gerakan dasar seperti *sit-up*, *push-up*, *pul-up*, lari 1600 meter dan lari 50 meter.

Atas dasar alasan tersebut peneliti melakukan sebuah penelitian untuk dapat mengetahui tingkat kesehatan dan kebugaran mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi di STKIP PGRI Trenggalek pada jenjang perguruan tinggi. Peneliti mengadakan tes di jenjang perguruan tinggi dengan alasan pada masa tersebut merupakan masa pertumbuhan dan masa prestasi, sehingga cukup banyak mempengaruhi tingkat kesehatan mereka. Tidak dapat dipungkiri bahwa pertumbuhan tingkat hormonal pada masa itu sangat labil, sehingga dapat berpengaruh pada berat badan dan tinggi badan mereka. Kondisi ini berhubungan pula dengan status gizi yang dapat diketahui dengan Indeks Massa Tubuh (IMT). Dengan demikian peneliti memilih perguruan tinggi sebagai objek penelitian dengan mengambil sampel tes pada mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi semester 1 dan 3.

METODE

Penggunaan metode yang sesuai dengan tujuan yang akan dicapai merupakan persyaratan mutlak yang diperlukan dalam suatu proses penelitian. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan non – eksperimen yaitu penelitian evaluatif. Penelitian ini merupakan penelitian yang menggunakan prosedur mengumpulkan dan menganalisis data, bertujuan untuk merancang, menyempurnakan hasil rekomendasi TKJI.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP PGRI TRENGGALEK. Sampel dalam penelitian mahasiswa putra dan putri berjumlah 67 mahasiswa. Sesuai dengan jenis penelitian ini, maka instrument utamanya adalah data TKJI dan data IMT mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Dengan dilengkapi alat-alat bantu yang berupa kamera foto, alat-alat tulis, kamera, *stopwatch*, *pull-up*, timbangan badan, dan alat ukur tinggi badan.

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia) untuk mengetahui tingkat kebugaran mahasiswa dan juga menggunakan IMT (Indeks Masa Tubuh) untuk mengetahui perkembangan kesehatan dan pertumbuhan mahasiswa. Pada penelitian ini ada dua metode penilaian yaitu PAN dan PAP. PAP biasanya disebut *criterion evaluation* merupakan pengukuran yang menggunakan acuan

yang berbeda. Dalam pengukuran ini mahasiswa dikompresikan dengan kriteria yang telah ditentukan terlebih dahulu dalam tujuan instruksional, bukan dengan penampilan mahasiswa yang lain. Peneliti lebih cocok menggunakan PAP (Penilaian Acuan Patokan) karena peneliti ingin mahasiswa mendapatkan nilai dengan kemampuannya sendiri. Pada penelitian ini, nilai 60 keatas dinyatakan lulus dan nilai dibawah 60 dinyatakan tidak lulus.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Persentasi Tingkat Kebugaran Angkatan 2014

No	Keterangan	Jumlah	Persentase
1	Kurang sekali	2	7,7
2	Kurang	16	61,5
3	Sedang	8	30,8
4	Baik	0	0,0
5	Baik sekali	0	0,0

Pada
bisa dilihat

data tabel 1
bahwa

tingkat kebugaran seluruh mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi angkatan 2014 kurang dengan jumlah 8 orang dengan persentase 61.5% dan yang berkategori sedang 8 orang dengan persentase 30.8% dan masih jauh dari kategori Baik.

Table 2. Persentasi Tingkat Kebugaran Angkatan 2015

No	Keterangan	Jumlah	Persentase
1	Kurang sekali	5	12,2
2	Kurang	33	80,5
3	Sedang	1	2,4
4	Baik	2	5,1
5	Baik sekali	0	0,0

Pada
kebugaran

tabel 2 tingkat
angkatan 2015

lebih banyak pada kategori kurang dengan jumlah 33 dengan persentase 80.5 %. Dan sedikit lebih baik dikarenakan 2 orang masuk dalam kategori Baik dengan persentase 5.1%.

Tabel 3. Persentasi Tingkat Kebugaran Putri Angkatan 2014

No	Keterangan	Jumlah	Persentase
1	Kurang sekali	0	0,0
2	Kurang	1	20,0
3	Sedang	4	80,0
4	Baik	0	0,0
5	Baik sekali	0	0,0

Pada
dijabarkan
kebugaran

tabel 3
tingkat
mahasiswa

putri angkatan 2014 dan lebih cenderung berkategori sedang dengan jumlah 4 dengan persentase 80%.

Tabel 4. Persentasi Tingkat Kebugaran Putri Angkatan 2015

No	Keterangan	Jumlah	Persentase
1	Kurang sekali	2	66,7
2	Kurang	1	33,3
3	Sedang	0	0
4	Baik	0	0
5	Baik sekali	0	0

Pada
dapat dilihat
kebugaran

Tabel 2.4
bahwa
mahasiswa

putri angkatan 2015 sangat kurang sekali dengan jumlah 2 orang dengan persentase 66,7 %.

Tabel 5. Persentasi Tingkat Kebugaran Putra Angkatan 2014

No	Keterangan	Jumlah	Persentase
1	Kurang sekali	2	9,5
2	Kurang	14	66,7
3	Sedang	4	19,0
4	Baik	0	0,0
5	Baik sekali	0	0,0

Persentase tingkat kebugaran mahasiswa putra angkatan 2014 persentase terbanyak ada pada kategori kurang dengan persentase 66,7% dan kategori sedang 19,0%.

Tabel 6. Persentasi Tingkat Kebugaran Putra Angkatan 2015

No	Keterangan	Jumlah	Persentase
1	Kurang sekali	2	5,41
2	Kurang	32	86,5
3	Sedang	1	2,7
4	Baik	0	0
5	Baik sekali	0	0

Persentasi kategori Kurang antara mahasiswa putra angkatan 2014 dan 2015 sama besarnya yaitu pada persentasi 86,5% dan yang berkategori sedang hanya 2,7% sangat kecil sekali.

Tabel 7. Persentasi Tingkat Kebugaran Seluruh Mahasiswa Putri

No	Keterangan	Jumlah	Persentase
1	Kurang sekali	2	25
2	Kurang	2	25
3	sedang	4	50
4	Baik	0	0
5	Baik sekali	0	0
6	Absen	0	0

Pada keseluruhan sampel dapat dilihat pada tabel diatas tingkat kebugaran seluruh mahasiswa putri Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, bahwa mahasiswa yang masuk dalam kategori sedang berjumlah 4 orang dengan persentase 50% dan kategori kurang dan kurang sekali menunjukkan persentase yang sama 25%.

Tabel 8. Persentasi Tingkat Kebugaran Seluruh Mahasiswa Putra

No	Keterangan	Jumlah	Persentase
1	Kurang sekali	4	6,9
2	Kurang	46	79,3
3	sedang	5	8,62
4	Baik	0	0
5	Baik sekali	0	0
6	Absen	0	0

Keseluruhan sampel pada mahasiswa putra dapat dilihat bahwa Kategori Kurang sangat menonjol dengan persentasi 79,3% dengan jumlah 46 orang. Untuk kategori sedang sangat kecil persentasenya dengan 8,62%.

Tabel 9. IMT Seluruh Mahasiswa Penjaskesrek

No	Keterangan	Jumlah	Persentase
1	Kurus berat	2	2,99
2	Kurus ringan	8	11,9

3	Normal	46	68,7
4	Gemuk ringan	5	7,46
5	Gemuk berat	0	0
6	Absen	6	8,96

Data

Indek Masa

Tubuh yang terdapat pada tabel diatas dapat dilihat perbedaannya, pada tabel 2.9 data IMT keseluruhan mahasiswa adalah Normal 68,7% diatas rata-rata. Pad tabel 2.10 dan tabel 2.11 menunjukkan persentase yang sama pada kategori Normal untuk angkatan 2014 73,1% dan angkatan 2015 65,9%. Untuk kategori Kurus ringan pada tiap angkatan terdapat perbedaan yaitu angkatan 2014 3,8% dan angkatan 2015 lebih banyak 17,1%.

Tabel 10. Data Kelulusan TKJI seluruh Mahasiswa Penjaskesrek

No	Keterangan	Jumlah	Persentase	Rata-rata Nilai
1	Kurang dari < 60	6	9,0	55
2	Lebih besar dari > 60	58	86,6	77
3	Absen	3	4,5	

Tingkat kelulusan tes TKJI ditentukan dengan Metode PAP dan dapat dilihat pada tabel 2.12 bahwa tingkat kelulusan mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi dengan nilai rata rata 77 sekitar 86,6 % dengan jumlah 58 mahasiswa dari 67 Mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi angkatan 2014 dan 2015.

SIMPULAN

Berdasarkan tes dan pengukuran yang dilakukan bahwa tingkat kebugaran mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi angkatan 2014 dan 2015 rata-rata tingkat kebugaran mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi berkategori kurang hal ini juga didukung dari jurnal kemenpora bahwa rata rata kebugaran siswa SD dibawah rata rata walaupun geografis kabupaten trenggalek di kelilingi bukit, dan Indeks gizi pada rata rata normal dikarenakan masyarakat di kabupaten trenggalek masih banyak mengkonsumsi makanan yang sehat dan segar. Berdasarkan seluruh penelitian yang telah dilakukan, Peneliti menyarankan agar mahasiswa dapat meningkatkan tingkat kesehatan dan kebugaran jasmaninya. Dan hasil penelitian ini bisa dikaji ulang didaerah lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Aires, L.A. 2009. Levels of Physical Activity, Physical Fitness and Overweight/Obesity in Children and Adolescents: Tesis. Faculty of Sports – University of Porto.
- Depdikbud. 1996. *Ketahuilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Kemenpora. 2009 : Parameter Tes PPLP edisi Yogya. Jakarta: Deputi Peningkatan Prestasi dan Iptek Olahraga.
- Mutohir, T.C dan Maksum, A. 2007, *Sport Development Index*. Jakarta: PT. INDEKS.
- Nurhasan, Dkk. 2005. *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani*. Surabaya: Unesa University Press.
- Trudeau, F. & Shephard, R.J. 2005. Contribution of School Programmes to Physical Activity Levels and Attitudes in Children and Adults: *Sports Med.* 35(2): 89-105.