

Tingkat Kebugaran Jasmani Cabang Olahraga Renang pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Semester 3 Universitas Tunas Pembangunan Surakarta Tahun 2020

Physical Fitness Level of Swimming Sports in Students of Physical Education Semester 3, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta Year 2020

Satrio Sakti Rumpoko^a, Sunjoyo^b

^a Pendidikan Jasmani, Universitas Tunas Pembangunan, Surakarta, Indonesia

^b Pendidikan Jasmani, Universitas Tunas Pembangunan, Surakarta, Indonesia

email: ^a saktirumpoko1@gmail.com, ^b sunjoyo57@gmail.com

INFORMASI

Sejarah artikel:

Menerima 10

Januari

2021

Revisi 21 Januari

2021

Diterima 31

Online 1 Februari

2021

Kata kunci:

Tingkat Kebugaran

Jasmani, Renang,

Mahasiswa

pendidikan Jasmani

Keywords:

Level of Physical

Fitness, Swimming,

Physical education

students

APA dalam mensitasi
artikel ini:

Satrio Sakti Rumpoko

(2021). Pengaruh

Minat Belajar

Mandiri Terhadap

Hasil Belajar Tenis

Meja Pada Mahasiswa

Program Studi

Pendidikan Jasmani

Universitas Tunas

Pembangunan

Surakarta Tahun 2021

(Jurnal Ilmiah Penjas)

7(1) 1-9

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani cabang olahraga renang mahasiswa program studi pendidikan jasmani semester 3 universitas tunas pembangunan surakarta tahun 2020. Subyek dari penelitian ini adalah mahasiswa semester 3 Penjaskes berjumlah 89 orang. Metode Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Teknik pengumpulan data menggunakan tes, Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa tes water polo intermittent shuttle test (WIST). Teknik analisis data menggunakan rumus presentase. Hasil penelitian menunjukkan dari 58 mahasiswa terdapat 2 mahasiswa (3,4%) tergolong kategori baik sekali, 7 mahasiswa (12%) tergolong kategori baik, 34 mahasiswa (58,6%) tergolong kategori sedang, 12 mahasiswa (20,8%) tergolong kategori sedang dan mahasiswa (5,2%) tergolong kurang. Penjaskes semester 3 setelah dianalisis menggunakan rumus presentase terdapat Kesimpulan adalah tingkat kesegaran jasmani cabang olahraga renang mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani semester 3 Universitas Tunas Pembangunan surakarta rata-rata masuk kedalam kategori sedang yaitu 34 mahasiswa atau 58,6% dari sample.

Kata Kunci : Tingkat Kebugaran Jasmani, Renang, Mahasiswa pendidikan Jasmani

ABSTRACT

This study aims to find out the level of physical freshness of swimming sports students of physical education study program semester 3 of tunas pembangunan university surakarta in 2020. The subject of this study was 89 penjaskes 3rd semester students. This research method uses descriptive quantitative method. Data collection techniques using tests, instruments used in this research in the form of water polo intermittent shuttle test (WIST). Data analysis techniques using percentage formulas. The results showed that out of 58 students there were 2 students (3.4%) very good category, 7 students (12%) classified as a good category, 34 students (58.6%) classified as medium category, 12 students (20.8%) moderate and student categories (5.2%) classified as lacking. Penjaskes semester 3 after analyzed using the percentage formula there Conclusion is the level of physical freshness of swimming sports students Physical Education Study Program semester 3 Tunas Pembangunan University surakarta on average fall into the medium category of 34 students or 58.6% of the sample.

Keywords: Level of Physical Fitness, Swimming, Physical education students

1. Pendahuluan

Peningkatan kualitas sumber daya manusia merupakan syarat mutlak untuk mencapai tujuan pembangunan. Tujuan pendidikan adalah seperangkat hasil pendidikan yang dicapai oleh peserta didik setelah diselenggarakannya kegiatan pendidikan. Seluruh kegiatan pendidikan yakni bimbingan dan latihan diarahkan untuk mencapai tujuan pendidikan. Dalam konteks ini, tujuan pendidikan merupakan komponen sistem pendidikan yang menempati kedudukan dan fungsi sentral (Hamalik, 2003:3).

Salah satu faktor penentu dalam tercapainya keinginan untuk mengangkat prestasi olahraga adalah kesegaran jasmani. Dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik maka seorang mahasiswa akan memiliki kesanggupan untuk menjalankan tugas atau beban kerja yang diberikan kepadanya, kesegaran yang baik sangat membantu dalam produktivitas dirinya sebagai pelajar sehingga akan belajar dengan giat dan rajin, tangkas menyelesaikan berbagai tugas dan tidak mudah menyerah, sebaliknya bagi yang tingkat kesegaran jasmaninya rendah cenderung akan mudah sakit. Hal ini akan berakibat kepada yang bersangkutan tidak akan sanggup menjalankan beban tugas yang diberikan.

Berdasarkan pengamatan di Program Studi Pendidikan Jasmani, tingkat kesegaran jasmani mahasiswa sangat beragam. Masih banyak mahasiswa yang kurang energik dalam kegiatan perkuliahan. Hal inilah yang menjadi landasan peneliti untuk melihat kesegaran jasmani mahasiswa prodi Pendidikan Jasmani FKIP Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Derajat kesegaran jasmani dapat ditingkatkan melalui keterampilan gerak dasar dan kesehatan melalui pengenalan penggunaan sikap positif dan pengamatan sikap mental yang diimplementasikan dalam berbagai aktivitas agar dapat mencapai pertumbuhan jasmani khususnya tinggi badan dan berat yang ideal, secara harmonis dan perkembangan jasmani.

Mutohir (2007:117) menyatakan kesegaran jasmani adalah “kemampuan seseorang yang melakukan tugas-tugas sehari-hari tanpa harus mengalami kelelahan yang berarti”. Menurut Hairy (2007:1.16) kesegaran jasmani tergantung kepada dua komponen dasar, yaitu kebugaran organik (*organic fitness*) dan kebugaran organik (*dynamic fitness*). Dua komponen itu sangat penting didalam kebugaran jasmani secara keseluruhan dan interaksi keduanya itu yang menentukan tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki.

Kesegaran jasmani, dimaksudnya sifat-sifat khusus yang dimiliki berdasarkan garis keturunan, yang diwarisi oleh kedua orang tua atau bahkan generasi sebelumnya dan dipengaruhi oleh umur dan mungkin oleh keadaan sakit atau kecelakaan termasuk akibat perang. Jika berbicara tentang ukuran tubuh, perkembangannya serta ciri-ciri fisik lainnya, misalnya seseorang berasal dari keturunan sebaliknya. Keadaan yang berhubungan dengan organisme sebenarnya bersifat statis dan sulit atau bahkan tidak mungkin untuk diubah. Tingkat kebugaran organik menentukan potensi kebugaran jasmani secara keseluruhan.

Menurut Luthan (2002:1) kesegaran jasmani mempunyai dua aspek atau komponen yaitu Kekuatan otot, Daya tahan otot, Daya tahan aerobic, Fleksibilitas. Kesegaran yang berkaitan dengan performa: Koordinasi, Agilitas, Kecepatan gerak, Power, Keseimbangan.

2. Metode

a) Populasi dan Sample

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik *purposive random sampling*. *Purposive random sampling* menurut Sugiyono adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2012 : 68). Kriteria yang digunakan dalam penelitian ini yaitu laki-laki dan perempuan yang mengambil mata kuliah Renang. Sample yang diambil dari penelitian berjumlah 58 mahasiswa, 12 mahasiswa putri dan 46 mahasiswa putra.

b) Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati (Sugiyono, 2011:102). Teknik atau cara-cara yang dapat digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data. Teknik menunjuk suatu kata yang abstrak dan tidak diwujudkan dalam benda, tetapi hanya dapat dilihat penggunaannya melalui: angket, wawancara pengamatan, ujian (tes), dokumentasi dan lainnya. Peneliti dapat menggunakan salah satu atau gabungan tergantung dari masalah yang dihadapi (Riduwan, 2009:69). Adapun teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan tes, adapun tes yang digunakan adalah *Water Polo Intermittent Shuttle Test (WIST)* (Mujika et al., 2006).

Nasution dalam Sugiyono (2011:334), menyatakan bahwa "Melakukan analisis adalah pekerjaan yang sulit, memerlukan kerja keras. Analisis memerlukan daya kreatif serta kemampuan intelektual yang tinggi. Tidak ada cara tertentu yang dapat diikuti untuk mengadakan analisis, sehingga setiap penelitian harus mencari sendiri metode yang dirasakan cocok dengan sifat

penelitiannya". Analisis data yang digunakan yaitu dengan rumus Presentase.

$$P = \frac{F}{N} \times 100 \%$$

Keterangan:

P = Persentase yang dicari

F = Frekuensi (Jumlah Pilihan Angket)

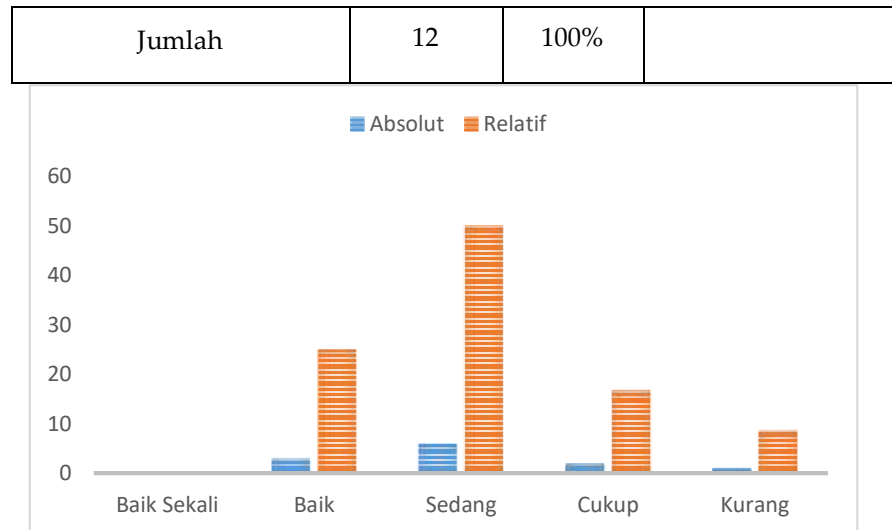
c) Deskripsi Data Hasil Penelitian

1) Hasil Tes Mahasiswa Putri

Berdasarkan hasil pengukuran Water Polo Intermitten Shuttle Test (WIST) pada mahasiswa putri diperoleh skor maksimum 8,7 tergolong kategori baik dan skor minimum 4,1 tergolong kategori kurang. Selanjutnya hasil analisis data Water Polo Intermitten Shuttle Test (WIST) mahasiswa putri Prodi Pendidikan Jasmani FKIP Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dapat diperoleh data distribusi frekuensi sebagai berikut :

Tabel. 1 Distribusi Frekuensi Hasil Tes Mahasiswa Putri

No	Kelas Interval	Frekuensi		Kategori
		Absolut (Fa)	Relatif (%)	
1	10/2 – 12/7	-	-	Baik Sekali
2	8/7 – 10/1	3	25	Baik
3	7/3 – 8/6	6	50	Sedang
4	5/8 – 7/2	2	16,7	Kurang
5	4/5 – 5/7	1	8,3	Kurang Sekali



Histogram. 1 Hasil Tes Mahasiswa Putri

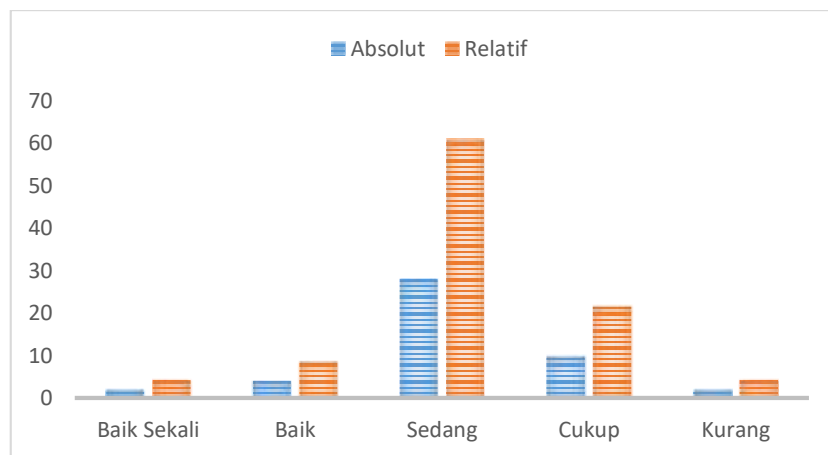
Berdasarkan histogram diatas data hasil tes mahasiswa putri sejumlah 12 mahasiswa, 3 mahasiswa (25%) tergolong kategori baik, 6 mahasiswa (50%) tergolong kategori sedang, 2 mahasiswa (16,7%) tergolong kategori cukup dan 1 mahasiswa (8,3%) tergolong kurang. Berdasarkan hasil kajian di atas dapat dikemukakan bahwa rata-rata skor tes WIST adalah 7,1 berada dalam kategori sedang.

2) Hasil Tes Mahasiswa Putra

Berdasarkan hasil pengukuran *Water Polo Intermitten Shuttle Test* (WIST) pada mahasiswa putra yang berjumlah 46 mahasiswa diperoleh skor maksimum 11,5 tergolong kategori baik sekali dan skor minimum 5,1 tergolong kategori kurang. Selanjutnya hasil analisis data *Water Polo Intermitten Shuttle Test* (WIST) mahasiswa putra Prodi Pendidikan Jasmani FKIP Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dapat diperoleh data distribusi frekuensi sebagai berikut :

Tabel. 2 Distribusi Frekuensi Hasil Tes Mahasiswa Putra

No	Kelas Interval	Frekuensi		Kategori
		Absolut (Fa)	Relatif (%)	
1	11/6 – 13/10	2	4,3	Baik Sekali
2	10/2 – 11/5	4	8,7	Baik
3	8/6 – 10/1	28	61	Sedang
4	7/2 – 8/5	10	21,7	Kurang
5	5/2 – 7/1	2	4,3	Kurang Sekali
Jumlah		12	100%	



Histogram. 2 Hasil Tes Mahasiswa Putri

Berdasarkan histogram diatas data hasil tes mahasiswa putra sejumlah 46 mahasiswa, 2 mahasiswa (4,3%) tergolong kategori baik sekali, 4 mahasiswa (8,7%) tergolong kategori baik, 28 mahasiswa (61%%) tergolong kategori sedang, 10 mahasiswa (21,7%) tergolong

kategori sedang dan 2 mahasiswa (4,3%) tergolong kurang. Berdasarkan hasil kajian di atas dapat dikemukakan bahwa rata-rata skor tes WIST adalah 8,2 berada dalam kategori sedang.

3. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan dapat dikemukakan kesimpulan bahwa tingkat kebugaran jasmani cabang olahraga renang mahasiswa prodi Pendidikan Jasmani FKIP Universitas Tunas Pembangunan Surakarta adalah 34 mahasiswa masuk kategori sedang sebesar 58,62%. Artinya, belum memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik. Apabila semakin baik tingkat kebugaran jasmani mahasiswa, maka semakin baik tingkat penampilan mahasiswa dalam meningkatkan kualitas belajar. Sebaliknya, apabila tingkat kebugaran jasmani kurang, maka mahasiswa tidak dapat menampilkan kualitas belajar yang baik.

4. Referensi

- Hairy, Junursul. 2007. *Dasar-Dasar Kesehatan Olahraga*. Jakarta: Depdiknas
- Hamalik, Oemar. 2003. *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta: Bumi Aksara. Kementerian Pendidikan Nasional. 2010. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Kementerian Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Luthan. 2002. *Supervisi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Mujika, I., McFadden, G., Hubbard, M., Royal, K., & Hahn, A. 2006. *The water-polo intermittent shuttle test: a match-fitness test for water-polo players*. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 1(1), 27-39.
- Mutohir, T. Cholik. 2007. *Gagasan-Gagasan Tentang Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Surabaya: Unesa Universty Press
- Riduwan. 2009. *Rumus dan Data dalam Analisis Statika*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: PT Rineka Cipta.