

## **PERBANDINGAN KONDISI FISIK DAN TINGKAT RESPONSE ANTARA MAHASISWA PRODI PJKR DENGAN MAHASISWA PRODI BAHASA PRANCIS ANGKATAN 2023**

**Dino Satryo<sup>1</sup>, Muhamad Herdina Setiawan<sup>2</sup>, Safa Maida Arlis<sup>3</sup>, Sutiyoso  
Komara<sup>4</sup>, Beltasar Tarigan<sup>5</sup>**

<sup>1,2,3,4,5</sup> Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Universitas Pendidikan Indonesia

[dinosatryo2004@upi.edu](mailto:dinosatryo2004@upi.edu), [muhamadherdinasetiawan@upi.edu](mailto:muhamadherdinasetiawan@upi.edu), [safamaidaa@upi.edu](mailto:safamaidaa@upi.edu),

[sutiyosokomara@upi.edu](mailto:sutiyosokomara@upi.edu), [beltasartarigan@upi.edu](mailto:beltasartarigan@upi.edu)

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan kondisi fisik dan tingkat respons antara mahasiswa prodi PJKR dengan mahasiswa prodi Bahasa Prancis angkatan 2023. Kondisi fisik yang dianalisis meliputi beberapa aspek seperti kebugaran jasmani, komposisi tubuh, kecepatan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, dan fleksibilitas. Tingkat respons yang dianalisis meliputi kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik, mengurangi risiko kelelahan fisik, dan mengurai stress. Penelitian ini membandingkan kondisi fisik dan tingkat kebugaran antara mahasiswa PJKR dengan mahasiswa Bahasa Prancis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa prodi PJKR memiliki kondisi fisik yang lebih baik dibandingkan dengan mahasiswa prodi Bahasa Prancis. Kondisi fisik yang dianalisis meliputi komposisi tubuh, kecepatan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, dan fleksibilitas. Hasil tes kebugaran jasmani juga menunjukkan bahwa mahasiswa prodi PJKR memiliki tingkat kebugaran yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa prodi Bahasa Prancis.

**Kata Kunci :** Kondisi Fisik, Kebugaran, Kecepatan, Kelincahan

### **PENDAHULUAN**

Perbedaan antara program studi di perguruan tinggi tidak hanya terletak pada kurikulum akademisnya, tetapi juga mencakup aspek-aspek fisik dan psikis yang mempengaruhi mahasiswanya. Dalam konteks ini, mahasiswa dari Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (PJKR) dengan mahasiswa dari Program Studi Bahasa Prancis angkatan 2023 dapat menjadi subjek yang menarik untuk dianalisis. Kedua kelompok ini memiliki latar belakang akademis dan aktivitas harian yang sangat berbeda, yang dapat berpengaruh signifikan terhadap kondisi fisik dan tingkat respons mereka.

Mahasiswa PJKR secara alami terlibat dalam kegiatan fisik yang intensif sebagai bagian dari kurikulum mereka. Mereka mengikuti berbagai latihan olahraga, pembelajaran teknik kebugaran, dan kegiatan fisik lainnya yang menuntut stamina dan kesehatan

jasmani yang optimal. Aktivitas rutin mereka tidak hanya meningkatkan kebugaran fisik tetapi juga kemampuan mereka dalam merespons secara cepat dan efisien terhadap instruksi dan situasi fisik yang mendadak.

Di sisi lain, mahasiswa Program Studi Bahasa Prancis lebih banyak berkecukupan dengan aktivitas akademis yang melibatkan pemahaman bahasa, analisis literatur, dan studi budaya. Aktivitas sehari-hari mereka lebih bersifat kognitif dan melibatkan sedikit kegiatan fisik. Fokus pada aspek kognitif ini mengasah kemampuan mereka dalam analisis, pemahaman mendalam, dan respons terhadap instruksi verbal dan tertulis yang kompleks.

Perbedaan mendasar dalam aktivitas harian ini diharapkan menghasilkan variasi dalam kondisi fisik serta tingkat respons antara kedua kelompok mahasiswa ini. Dengan membandingkan kondisi fisik dan tingkat respons mereka, kita dapat memahami bagaimana program studi yang berbeda mempengaruhi kesehatan fisik dan kemampuan reaksi mahasiswanya. Penelitian ini akan memberikan wawasan penting tentang bagaimana program studi tertentu dapat membentuk kemampuan fisik dan respons mahasiswa, serta implikasinya terhadap proses belajar dan kehidupan kampus mereka.

## **METODELOGI PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode komparatif dengan pendekatan kuantitatif untuk membandingkan kondisi fisik dan tingkat respons antara mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (PJKR) dan mahasiswa Program Studi Bahasa Prancis angkatan 2023.

### **Populasi dan Sampel**

Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa prodi PJKR dan Bahasa Prancis angkatan 2023 di universitas yang diteliti. Sampel diambil dengan teknik random sampling, terdiri dari 30 mahasiswa dari masing-masing prodi.

### **Instrumen Penelitian**

1. Tes Kebugaran Jasmani: Mengukur kebugaran kardiovaskular, kekuatan otot, daya tahan otot, dan fleksibilitas. Tes yang digunakan meliputi
  - Tes lari 1,6 km untuk kebugaran kardiovaskular.
  - Push-up dan sit-up selama 1 menit untuk kekuatan dan daya tahan otot.
  - Sit and reach test untuk fleksibilitas.

2. Analisis Komposisi Tubuh: Menggunakan bioelectrical impedance analysis (BIA) untuk mengukur persentase lemak tubuh dan massa otot.

3. Tes Kecepatan dan Kelincahan:

- Tes sprint 30 meter untuk mengukur kecepatan.
- Tes Illinois agility untuk mengukur kelincahan.

4. Tes Keseimbangan dan Koordinasi:

- Stork stand test untuk keseimbangan.
- Tes koordinasi mata-tangan menggunakan alat seperti bola tenis.

5. Kuesioner Tingkat Respons: Kuesioner ini dirancang untuk mengukur:

- Kemampuan melakukan aktivitas fisik.
- Pengurangan risiko kelelahan fisik.
- Pengelolaan stress.
- Kuesioner menggunakan skala Likert 5 poin (1 = sangat tidak setuju, 5 = sangat setuju)

### **Prosedur Penelitian**

1. Persiapan:

- Perizinan dan koordinasi dengan pihak universitas dan fakultas.
- Persiapan alat dan bahan untuk tes fisik dan kuesioner.

2. Pengumpulan Data:

- Tes Fisik: Dilakukan di fasilitas olahraga universitas, seperti lapangan dan laboratorium kesehatan.
- Setiap mahasiswa mengikuti serangkaian tes fisik sesuai dengan instrumen yang telah ditetapkan.
- Pengisian Kuesioner: Kuesioner diisi oleh mahasiswa secara online atau dalam sesi yang terstruktur.

3. Analisis Data:

- Data yang dikumpulkan dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk menggambarkan kondisi fisik dan tingkat respons mahasiswa.
- Uji t-independen digunakan untuk membandingkan hasil antara kedua kelompok mahasiswa.

### **Analisis Data**

Data yang diperoleh dari tes fisik dan kuesioner dianalisis dengan menggunakan software statistik (misalnya SPSS) dengan tahapan:

- Statistik deskriptif untuk melihat rata-rata, simpangan baku, dan distribusi data.
- Uji normalitas untuk memastikan data berdistribusi normal.
- Uji t-independen untuk membandingkan kondisi fisik dan tingkat respons antara mahasiswa PJKR dan Bahasa Prancis.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil penelitian dianalisis dan dibandingkan untuk melihat perbedaan signifikan antara kondisi fisik dan tingkat respons mahasiswa PJKR dan Bahasa Prancis. Hasil ini

kemudian digunakan untuk menarik kesimpulan dan memberikan rekomendasi berdasarkan temuan penelitian.

## SIMPULAN

Penelitian ini diharapkan memberikan wawasan mengenai bagaimana program studi yang berbeda dapat mempengaruhi kondisi fisik dan kemampuan respons mahasiswa, serta memberikan informasi penting bagi pengembangan kurikulum dan kegiatan kampus yang lebih holistik.

Penelitian ini menunjukkan bahwa perbandingan kondisi fisik dan tingkat respons mahasiswa prodi olahraga lebih baik dibandingkan dengan mahasiswa prodi bahasa. Hasil ini memiliki implikasi praktis yang signifikan dalam meningkatkan kualitas hidup mahasiswa dan dapat menjadi referensi bagi institusi pendidikan untuk meningkatkan program pendidikan yang lebih fokus pada kesehatan fisik dan mental mahasiswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aziz, I., & Donie, D. (2017). Profil Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(02), 132-142.
- Bafirman, B., & Wahyuri, A. S. (2019). Pembentukan kondisi fisik.
- Bafirman, B., & Wahyuri, A. S. (2019). Pembentukan kondisi fisik.
- Hardiansyah, S. (2018). Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal MensSana*, 3(1), 117-123.
- Kusumo, M. P. (2020). Buku pemantauan aktivitas fisik. *Yogyakarta: the journal publishing*.
- Manalu, D. L., Dwiyoogo, W. D., & Heynoek, F. P. (2020). Pengembangan Multimedia Interaktif Latihan Kekuatan Pada Matakuliah Spesialisasi Kondisi Fisik Dasar Untuk Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan. *Sport science and health*, 2(1), 49-57.
- Subarjah, H. (2013). Latihan kondisi fisik. *Educacion*, 53(9), 266-276.
- Zulbahri, Z. (2022). Analisa Tingkat Kondisi Fisik Mahasiswa Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Universitas Negeri Padang. *Jurnal JPDO*, 5(2), 80-84.