

## TINGKAT KEBUGARAN JASMANI MAHASISWA IKOR TAHUN ANGKATAN 2015 FIO UNJ

**Wahyuningsih Djaali<sup>1</sup> dan Bazzar Ari Mighra<sup>2</sup>**

<sup>1-2</sup>*Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka  
Jakarta Timur  
inchy86@unj.ac.id*

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta Tahun Angkatan 2015. Metode yang digunakan adalah metode deskriptif dengan teknik survei. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara mengukur kebugaran jasmani 79 subjek penelitian, kemudian dikumpulkan dan diolah dengan menghitung persentase. Hasil analisis data menunjukkan (1) Daya tahan jantung paru ( $VO_2$ Max) mahasiswa IKOR tahun angkatan 2015 FIO UNJ dalam kategori baik sekali sebanyak 22 orang atau 27,85%; (2) Kekuatan dorong mahasiswa IKOR tahun angkatan 2015 FIO UNJ sebagian besar masuk dalam kategori kurang sekali yaitu sebanyak 30 orang atau 37,97%; (3) Kekuatan tarik mahasiswa IKOR tahun angkatan 2015 FIO UNJ sebagian besar masuk dalam kategori sedang yaitu sebanyak 29 orang atau 36,71%; (4) Kelenturan mahasiswa IKOR tahun angkatan 2015 FIO UNJ sebagian besar masuk dalam kategori sedang yaitu sebanyak 29 orang atau 36,71%; dan (5) Kebugaran jasmani mahasiswa IKOR tahun angkatan 2015 FIO UNJ masih dalam kategori sedang.

**Kata kunci:** kebugaran jasmani, daya tahan jantung paru, kekuatan dorong, kekuatan tarik, kelenturan

### PENDAHULUAN

Sadoso Sumosardjuno (1994) mendefinisikan kebugaran jasmani sebagai kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan, serta masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan mendadak. Kebugaran jasmani adalah suatu aspek fisik dari kebugaran menyeluruh (*total fitness*) yang memberi kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan pada tiap pembebanan atau stres fisik yang layak.

Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik dapat diartikan cukup mempunyai kesanggupan untuk melakukan pekerjaannya dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Komponen kebugaran jasmani dibagi menjadi 2 bagian yaitu yang berkaitan dengan kesehatan (*health-related fitness*) dan komponen yang berkaitan dengan

keterampilan (*skills related fitness*). Komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan, terdiri dari daya tahan jantung dan paru-paru, komposisi tubuh, fleksibilitas, kekuatan dan daya tahan otot. Sedangkan komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan, meliputi: daya ledak, kecepatan, kelincahan, koordinasi, kecepatan, reaksi dan keseimbangan.

Dalam penelitian ini dapat dirumuskan “Bagaimana tingkat kebugaran jasmani mahasiswa IKOR tahun angkatan 2015 FIO UNJ?”

Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani mahasiswa IKOR tahun angkatan 2015 FIO UNJ.

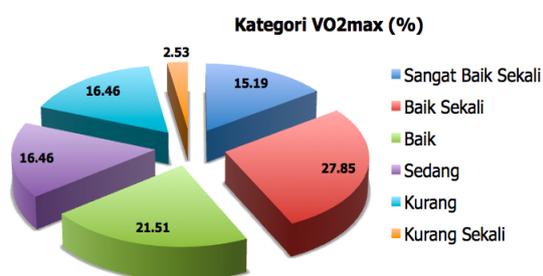
### METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dengan teknik survei. Populasinya adalah mahasiswa IKOR tahun angkatan 2015 yang berjumlah 79 orang.

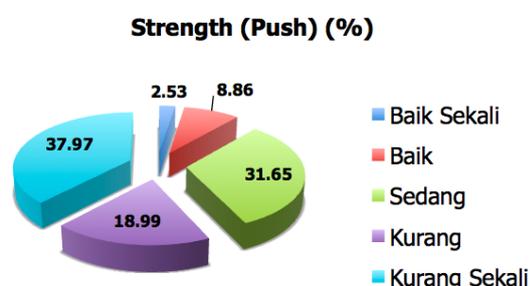
Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara mengukur kebugaran jasmani masing-masing individu, kemudian data dikumpulkan dan diolah dengan menghitung persentase.

## HASIL PENELITIAN

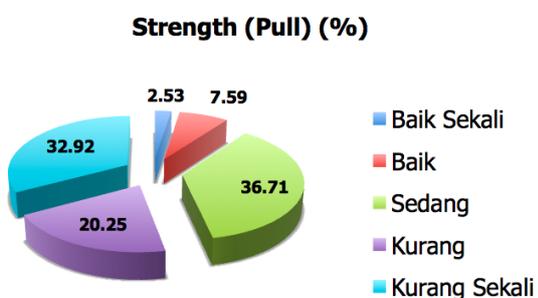
Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dengan mengukur kebugaran jasmani mahasiswa program studi IKOR angkatan 2015 yaitu *endurance* ( $VO_2$ maks), *strength* (*push* dan *pull*) dan fleksibilitas maka data tersebut dapat dideskripsikan sebagai berikut:



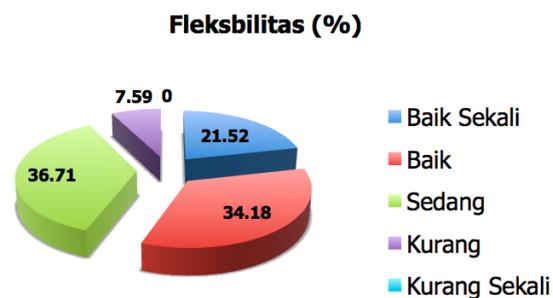
Gambar 1. Diagram pengukuran kategori  $VO_2$ max mahasiswa IKOR angkatan 2015 FIO UNJ



Gambar 2. Diagram pengukuran *strength* (*push*) mahasiswa IKOR angkatan 2015 FIO UNJ



Gambar 3. Diagram pengukuran *strength* (*pull*) mahasiswa IKOR angkatan 2015 FIO UNJ



Gambar 4. Diagram pengukuran *fleksibilitas* mahasiswa IKOR angkatan 2015 FIO UNJ

## KESIMPULAN

Kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini adalah (1) Daya tahan jantung paru ( $VO_2$ Max) mahasiswa IKOR tahun angkatan 2015 FIO UNJ dalam kategori baik sekali sebanyak 22 orang atau 27,85%; (2) Kekuatan dorong mahasiswa IKOR tahun angkatan 2015 FIO UNJ sebagian besar masuk dalam kategori kurang sekali yaitu sebanyak 30 orang atau 37,97%; (3) Kekuatan tarik mahasiswa IKOR tahun angkatan 2015 FIO UNJ sebagian besar masuk dalam kategori sedang yaitu sebanyak 29 orang atau 36,71%; (4) Kelenturan mahasiswa IKOR tahun angkatan 2015 FIO UNJ sebagian besar masuk dalam kategori sedang yaitu sebanyak 29 orang atau 36,71%; dan (5) Kebugaran jasmani mahasiswa IKOR tahun angkatan 2015 FIO UNJ masih dalam kategori sedang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Sumosardjuno, Sadoso. (1994), *Pengetahuan Praktis Kesehatan dalam Olahraga*, Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Widiastuti, (2011), *Buku Tes Dan Pengukuran Olahraga*, Jakarta: PT. Bumi Timur Jaya.
- H.Y.S Santoso Giriwijoyo dan Dikdik Zafar Sidik, (2013), *Ilmu Faal Olahraga*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.