

## **STUDI DESKRIPSI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA MAHASISWA PENJASKESREK**

Karno Dinata<sup>1</sup> dan Herman Afrian<sup>2</sup>

Prodi Pendidikan Jasmani kesehatan dan rekreasi STKIP Hamzanwadi Selong

### ***Abstract***

*This study aims to determine the level of physical fitness in students penjaskesrek STKIP Hamzanwadi Selong. The research method used is descriptive. The study design One-Shot design. The sample size using systematic random sampling, as many as 30 Maha students. Analysis of the data used is descriptive analysis with the percentage. Based on the results of the study, partly true reach an average value of 3-4% of the students have a level of physical fitness. Students have the level of physical fitness in the fitness test variable (Hanging elbow bend, Baring sit (sit-ups) 30 seconds, Skip upright and Run 600 meters). Keywords: physical fitness test, Hanging elbow bend, Baring sit (sit-ups) 30 seconds, Skip and Run 600 meters tall.*

*Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada mahasiswa penjaskesrek STKIP Hamzanwadi Selong. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif. Rancangan penelitian One-Shot design. Ukuran sampel menggunakan sistematis random sampling, sebanyak 30 Maha siswa. Analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif dengan prosentase. Berdasarkan hasil penelitian, sebagian benar mencapai nilai rata-rata 3-4% mahasiswa memiliki tingkat kebugaran jasmani. Mahasiswa memiliki tingkat kebugaran jasmani pada variabel tes kebugaran (Gantung siku tekuk, Baring duduk (sit up) 30 detik, Loncat tegak dan Lari 600 meter).*

**Keywords: physical fitness test, Hanging elbow bend, Baring sit (sit-ups) 30 seconds, Skip and Run 600 meters tall.**

**Kata kunci: Tes kebugaran jasmani, Gantung siku tekuk, Baring duduk (*sit up*) 30 detik, Loncat tegak dan Lari 600 meter.**

## **A. PENDAHULUAN**

Kondisi fisik yang sehat akan memudahkan seseorang untuk melakukan kegiatan baik di sekolah, bekerja, berjalan bahkan untuk bernafas. Hal ini sangat tergantung dari tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki setiap individu. Kebugaran jasmani merupakan kesiapan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelahan yang berarti, (Toho C, M. dkk, 2007:51). Kebugaran jasmani ialah kemampuan untuk melaksanakan tugasnya sehari-hari dengan giat dan penuh kewaspadaan, tanpa mengalami kelelah yang berarti dan masih dapat menikmati waktu senggangnya serta menghadapi hal-hal yang tidak terduga sebelumnya (Jusunul Hairy: 2010, hal.15).

Margiani Wismayanti (2013/2014) dalam penelitiannya mengungkapkan, ada pengaruh yang signifikan antara latihan senam kebugaran jasmani 2012 dan senam aerobik terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada siswa putra kelas VII. Berdasarkan pendapat tokoh-tokoh dan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh didalam melaksanakan aktivitas secara terencana dan tersusun tanpa merasa ngeluh dan putus asa.

Berbagai upaya telah dilakukan pemerintah dalam meningkatkan kebugaran jasmani baik di sekolah. Salah satu upaya yang dilakukan pemerintah adalah dengan adanya materi pendidikan jasmani di sekolah-sekolah baik dari tingkat sekolah dasar sampai ke tingkat perguruan tinggi khususnya di Fakultas Keguruan dan Olahraga.

Tolak ukur keberhasilan kebugaran jasmani menurut Djoko P. I. (2004: 16-21) terdiri dari tiga konsep yaitu (1). Frekuensi latihan, dilakukan 3-5 kali per minggu, sedangkan waktu latih 20-60 menit. (2). Intensitas, intensitas latihan kebugaran 60% - 90% detak jantung maksimal dan intensitas latihan bergantung pada pada tujuan latihan. (3)

Waktu, frekwensi berlatih tergantung dari kebutuhan. Seperti menormalkan kerja paru dan jantung begitu juga dengan penurunan berat badan, sekitar 20-60 menit waktu latihan.

## **B. METODE PENELITIAN**

Metode penelitian merupakan cara yang digunakan untuk mengumpulkan data penelitian (Arikunto, 2005: 97). Metode yang digunakan adalah deskriptif kualitatif untuk mendiskripsikan tingkat kebugaran jasmani dengan tes Lari cepat 60 meter, angkat tubuh 30 detik, baring duduk 60 detik, loncat tegak dan lari 600 meter. Sedangkan rancangan penelitian adalah *One-Shot* yaitu model rancangan yang menggunakan satu kali pengambilan data pada suatu saat (Arikunto, 2006: 81). Sedangkan pola rancangan menggunakan pendekatan deskriptif survey yang bertujuan untuk mencari kedudukan (status), fenomena (gejala) dan menentukan kesamaan status dengan cara membandingkannya dengan standar yang sudah ditentukan/baku (Arikunto, 2006: 93).

Jadwal pelaksanaan penelitian selama tiga hari sebagaimana terlihat pada tabel di bawah ini :

<b>No</b>	<b>Hari/tanggal</b>	<b>Waktu</b>	<b>Kegiatan</b>	<b>Tempat</b>	<b>Ket</b>
1	Senin , 10/08/2015	07.30 s/d 09.00	Lari cepat 60 meter,Gantung siku tekuk,Loncat tegak dan Lari jarak 1000 meter	GOR STKIP Hamzanwadi Selong	Hari Pertama 10 Mahasiswa
2	Rabo , 12/08/2015	07.30 s/d 09.00	Lari cepat 60 meter,Gantung siku tekuk,Loncat tegak	GOR STKIP Hamzanwadi Selong	Hari Kedua 10 Mahasiswa

dan Lari jarak 1000  
meter

3	Kamis , 13/08/2015	07.30 s/d 09.00	Lari cepat 60 meter,Gantung siku tekuk,Loncat tegak dan Lari jarak 1000 meter	GOR STKIP Hamzanwadi Selong	Hari Ketiga 10 Mahasiswa
---	-----------------------	--------------------	---	-----------------------------------	--------------------------------

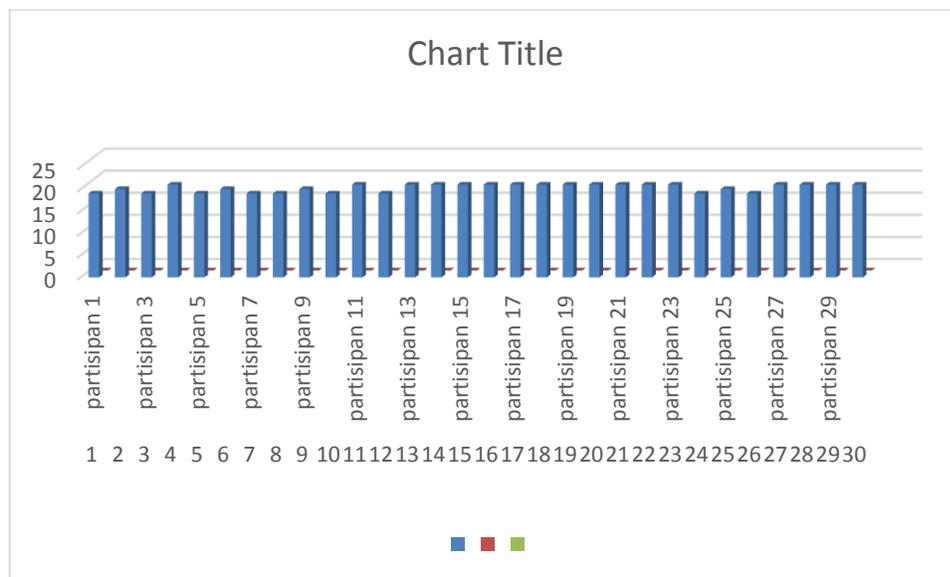
Teknik pengambilan sampel menggunakan *systematic random sampling* (Sugiyono, 2013: 81). Ukuran sampel 30 Mahasiswa. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Stopwatch, alat tulis, pluit, blangko tes, alat angkat tubuh, papan berskala dengan ukuran 30 x 150 cm dipasang di dinding dan formulir. Tehnik pengumpulan data menggunakan metode dokumentasi dan tes, yaitu tes perbuatan.

Metode tes ini bertujuan untuk memperoleh data tentang kebugaran jasmani, sedangkan metode dokumentasi untuk mencatat data tentang identitas subyek penelitian (nama dan kelas) serta hasil tes kesegaran jasmani. Proses pengumpulan data penelitian dengan tahapan sebagai berikut yaitu tahap persiapan menentukan sampel penelitian, Menyediakan tenaga pembantu dalam pelaksanaan pengumpulan data, Menyiapkan alat dan fasilitas yang digunakan untuk melaksanakan tes kesegaran jasmani).

Tahap pelaksanaan (Menjelaskan tentang cara pelaksanaan tes kesegaran jasmani kepada seluruh subyek penelitian dan Melakukan tes kesegaran jasmani (Lari cepat 60 meter, Angkat tubuh 30 detik, Baring duduk 30 detik. 4, Loncat tegak dan Lari 600 meter. Tahap akhir adalah mengolah dan menganalisis data yang diperoleh yang terdiri dari 5 item tes tersebut. Tehnik analisis data menggunakan analisis deskriptif dengan prosentase. Data yang diperoleh diberi skor sesuai dengan petunjuk penskoran yang sudah ada, selanjutnya skor dari ke 5 item tes dijumlahkan untuk mengetahui bagaimana tingkat kesegaran.

### C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh tingkat kebugaran jasmani mahasiswa dari tes *battery tes* yaitu 1). Lari cepat 60 meter. 2). Angkat tubuh selama 30 detik. 3). Baring duduk 30 detik, 4). Loncat tegak, 5). Lari jarak jauh 1000 meter dengan mengklasifikasikan tingkat kebugaran jasmani berdasarkan skor yang diperoleh tersebut. Berikut data partisipan disajikan dalam bentuk grafik.



Grafik 1: Hasil tes kebugaran jasmani mahasiswa dari tes *battery tes*

Selanjutnya peneliti yang dibantu 2 enumerator, menjelaskan tahapan-tahapan pelaksanaan tes yakni:

1. Sebelum melakukan tes, mahasiswa melaksanakan pemanasan yang di pandu oleh enumerator.
2. Memanggil responden sesuai nomor urut pada daftar.
3. Responden yang dipanggil siap untuk melaksanakan tes.

Selanjutnya adalah hasil tes dari masing-masing responden, sebagaimana pada tabel di bawah ini:

**Tabel 1**  
**Data hasil tes lari cepat 60 meter kelas A**

Partisipan	Waktu	Skor
	(Detik)	
partisipan 1	4.2	4
partisipan 2	6.59	2
partisipan 3	4.22	4
partisipan 4	5.77	3
partisipan 5	6.49	2
partisipan 6	5.35	4
partisipan 7	6.35	2
partisipan 8	5	4
partisipan 9	5.35	4
partisipan 10	4.35	4
partisipan 11	4.2	4
partisipan 12	4	4
partisipan 13	5.1	4
partisipan 14	5.83	3
partisipan 15	4.35	4
partisipan 16	4.4	4
partisipan 17	6.93	3
partisipan 18	5.33	4
partisipan 19	4.22	4
partisipan 20	4.4	4
partisipan 21	6.93	2
partisipan 22	5.33	3
partisipan 23	4.22	4
partisipan 24	4.4	4
partisipan 25	5.33	3
partisipan 26	4.22	4
partisipan 27	6.33	2

partisipan 28	4.22	4
partisipan 29	5.33	3
partisipan 30	6.22	2

Berdasarkan hasil tes lari 60 meter dan hasil penghitungan skor 1-4 diperoleh tingkat kebugaran jasmani mahasiswa kelas A dan B sebagian besar skor 4 dengan demikian kebugan jasmaninya normal.

**Tabel 2**  
**Gantung siku tekuk kelas A.**

<b>Nama Siswa</b>	<b>Waktu (Detik)</b>	<b>Skor</b>
partisipan 1	15,41	2
partisipan 2	10,33	3
partisipan 3	12,41	2
partisipan 4	17,31	2
partisipan 5	10,19	3
partisipan 6	10,00	3
partisipan 7	9,27	4
partisipan 8	15,41	2
partisipan 9	8,33	4
partisipan 10	12,41	2
partisipan 11	17,31	2
partisipan 12	10,19	3
partisipan 13	10,00	3
partisipan 14	9,27	4
partisipan 15	8,07	4
partisipan 16	8,17	4
partisipan 17	9,21	4
partisipan 18	7,20	4

partisipan 19	9,20	4
partisipan 20	7,17	4
partisipan 21	8,17	4
partisipan 22	9,17	4
partisipan 23	10,19	3
partisipan 24	10,00	3
partisipan 25	7,27	4
partisipan 26	15,41	2
partisipan 27	7,33	4
partisipan 28	7,41	4
partisipan 29	6,31	4
partisipan 30	8,19	4

Berdasarkan waktu per detik yang sudah ditentukan dan dengan skor 1-4, maka hasil yang diperoleh mahasiswa dari tes Gantung siku tekuk, rata-rata 3-4, dengan demikian dapat dipaparkan bahwa mahasiswa memiliki tingkat kebugaran jasmani meningkat.

**Table 3**

**Data-data tentang hasil tes sit up selama 30 detik kelas A**

Nama Siswa	Frekuensi	Skor
partisipan 1	10	4
partisipan 2	12	3
partisipan 3	14	2
partisipan 4	10	4
partisipan 5	10	4
partisipan 6	10	4
partisipan 7	12	3
partisipan 8	15	2
partisipan 9	9	4
partisipan 10	9	4

partisipan 11	9	4
partisipan 12	9	4
partisipan 13	12	3
partisipan 14	14	2
partisipan 15	10	4
partisipan 16	10	4
partisipan 17	12	3
partisipan 18	12	3
partisipan 19	9	4
partisipan 20	9	4
partisipan 21	10	4
partisipan 22	10	4
partisipan 23	10	4
partisipan 24	12	3
partisipan 25	15	2
partisipan 26	9	3
partisipan 27	12	3
partisipan 28	15	2
partisipan 29	11	3
partisipan 30	11	3

Ditinjau dari tabel di atas, bahwa tingkat kebugaran jasmani pada mahasiswa dikategorikan baik dengan rata-rata skor 3-4 artinya bahwa mahasiswa memiliki cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas lainnya.

**Table 4**

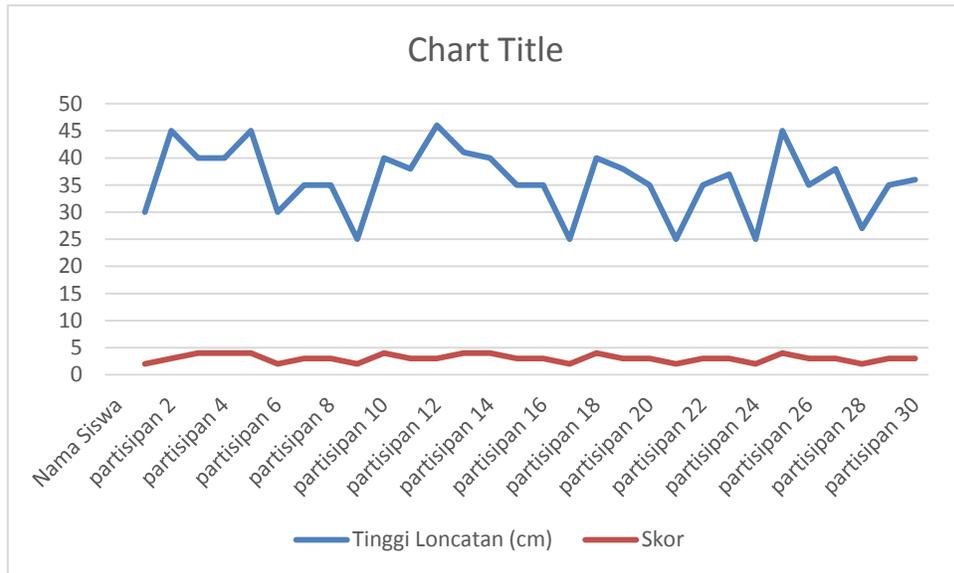
**Data-data tentang hasil tes loncat tegak kelas A.**

Nama Siswa	Tinggi Loncatan (cm)	Skor
partisipan 1	30	2
partisipan 2	45	3
partisipan 3	40	4

partisipan 4	40	4
partisipan 5	45	4
partisipan 6	30	2
partisipan 7	35	3
partisipan 8	35	3
partisipan 9	25	2
partisipan 10	40	4
partisipan 11	38	3
partisipan 12	46	3
partisipan 13	41	4
partisipan 14	40	4
partisipan 15	35	3
partisipan 16	35	3
partisipan 17	25	2
partisipan 18	40	4
partisipan 19	38	3
partisipan 20	35	3
partisipan 21	25	2
partisipan 22	35	3
partisipan 23	37	3
partisipan 24	25	2
partisipan 25	45	4
partisipan 26	35	3
partisipan 27	38	3
partisipan 28	27	2
partisipan 29	35	3
partisipan 30	36	3

Berdasarkan tabel di atas bahwa tingkat kebugaran jasmani pada mahasiswa dikategorikan baik dengan rata-rata skor 3-4 artinya bahwa mahasiswa memiliki cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas lainnya. Data pada table di atas, dapat

dilihat juga dalam grafik berikut:



Grafik 2: hasil tes loncat tegak kelas A

**Table 5**

**Data-data hasil tes lari 600 meter kelas A**

Partisipan	Waktu/m	Skor
partisipan 1	7 m 30 dt	4
partisipan 2	7 m 40 dt	4
partisipan 3	9 m 12 dt	3
partisipan 4	9 m 32 dt	3
partisipan 5	7 m 40 dt	4
partisipan 6	9 m 12 dt	3
partisipan 7	7 m 40 dt	3
partisipan 8	9 m 12 dt	4
partisipan 9	14 m 22 dt	2
partisipan 10	10 m 36 dt	2
partisipan 11	7 m 40 dt	3
partisipan 12	9 m 12 dt	4
partisipan 13	9 m 12 dt	3
partisipan 14	9 m 32 dt	3

partisipan 15	7 m 40 dt	4
partisipan 16	9 m 12 dt	3
partisipan 17	7 m 40 dt	3
partisipan 18	9 m 12 dt	4
partisipan 19	9 m 12 dt	3
partisipan 20	7 m 40 dt	3
partisipan 21	9 m 12 dt	4
partisipan 22	10 m 36 dt	2
partisipan 23	7 m 40 dt	3
partisipan 24	9 m 12 dt	4
partisipan 25	9 m 12 dt	3
partisipan 26	9 m 32 dt	3
partisipan 27	7 m 40 dt	4
partisipan 28	9 m 12 dt	3
partisipan 29	7 m 40 dt	3
partisipan 30	9 m 12 dt	4

Berdasarkan tabel di atas bahwa tingkat kebugaran jasmani pada mahasiswa dikategorikan baik dengan rata-rata skor 3-4 artinya bahwa mahasiswa memiliki cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas lainnya.

**Table 6**

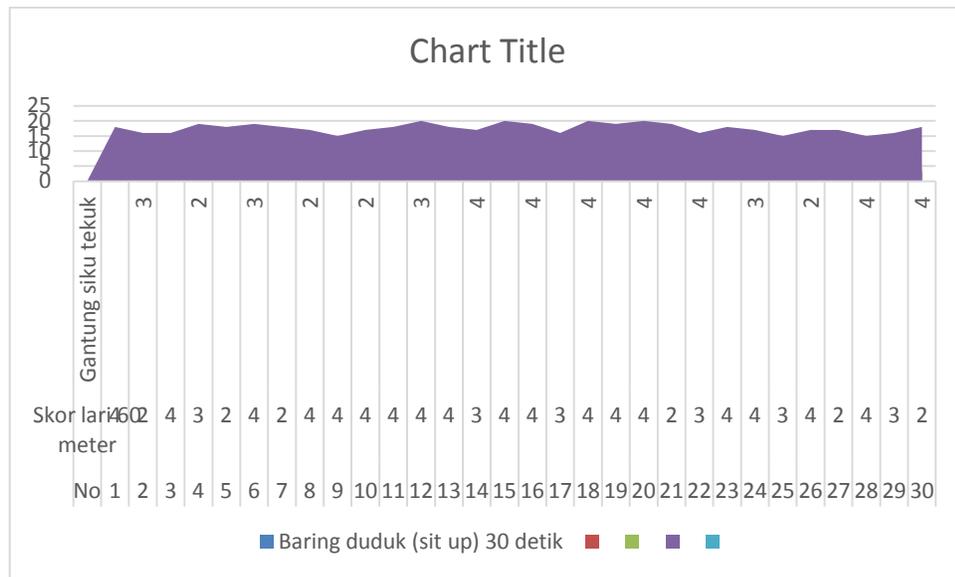
**Data-data jumlah skor dari 5 item tes subyek penelitian**

No	Skor lari 60 meter	Gantung siku tekuk	Baring duduk (sit up) 30 detik	Loncat tegak	Lari 600 meter	Jmlh skor	Klasifikasi
1	4	2	4	2	4	18	Baik
2	2	3	3	3	4	16	Baik
3	4	2	2	4	3	16	Baik
4	3	2	4	4	3	19	Baik
5	2	3	4	4	4	18	Baik

*Studi Deskripsi Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Mahasiswa Penjaskesrek*

6	4	3	4	2	3	19	Baik
7	2	4	3	3	3	18	Baik
8	4	2	2	3	4	17	Sedang
9	4	4	4	2	2	15	Kurang
10	4	2	4	4	2	17	Sedang
11	4	2	4	3	3	18	Baik
12	4	3	4	3	4	20	Baik
13	4	3	3	4	3	18	Baik
14	3	4	2	4	3	17	Sedang
15	4	4	4	3	4	20	Baik
16	4	4	4	3	3	19	Baik
17	3	4	3	2	3	16	Sedang
18	4	4	3	4	4	20	Baik
19	4	4	4	3	3	19	Baik
20	4	4	4	3	3	20	Baik
21	2	4	4	2	4	19	Baik
22	3	4	4	3	2	16	Sedang
23	4	3	4	3	3	18	Baik
24	4	3	3	2	4	17	Sedang
25	3	4	2	4	3	15	Kurang
26	4	2	3	3	3	17	Sedang
27	2	4	3	3	4	17	Sedang
28	4	4	2	2	3	15	Sedang
29	3	4	3	3	3	16	Sedang
30	2	4	3	3	4	18	Baik

Berdasarkan tabel di atas dengan jumlah skor keseluruhan dari 5 item tes kebugaran jasmani pada mahasiswa penjaskesrek, dikategorikan baik dengan rata-rata skor 20-18 artinya tingkat kebugaran jasmani pada mahasiswa berada pada tingkat yang normal. Dalam bentuk grafik, tabel di atas akan nampak seperti berikut:



Gambar 3: skor tes kebugaran jasmani pada mahasiswa penjaskesrek

Kebugaran jasmani sangat penting bagi setiap orang, baik pelajar maupun mahasiswa, sebab dapat menentukan kesanggupan dalam beraktifitas fisik sehari-hari. Penelitian mengenai tingkat kesegaran jasmani sangat penting dilakukan karena berhubungan erat dengan kemampuan mahasiswa untuk dapat menyelesaikan aktivitas sehari-hari baik di kampus maupun di rumahnya masing-masing, tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang menyelesaikan tugas sehari-hari dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dengan pengeluaran energy yang cukup besar, guna memenuhi kebutuhan gerakanya dan menikmati waktu luang serta untuk memenuhi kebutuhan darurat bila sewaktu-waktu dibutuhkan, (Jumsam, 2010 hal 59).

Kebugaran jasmani seseorang berbeda-beda tergantung dari aktivitas yang dilakukan sehari-hari, misalnya seorang atlet dituntut untuk memiliki kesegaran jasmani yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan tuntutan kesegaran jasmani mahasiswa, begitu pula dalam cabang olahraga, misalnya seorang pemain bola akan berbeda tingkat kesegaran jasmani yang diperlukan dengan seorang pemain tenis lapangan.

**Tingkat kebugaran jasmani pada mahasiswa dengan lari cepat 60 meter.**

Lari cepat (Sprint 60 meter) merupakan gerakan lari yang dilakukan dengan secepat-cepatnya dalam waktu singkat yang menggunakan kecepatan penuh, (Rumini, 2004 hal 74). Lari cepat (*sprint*) yaitu semua perlombaan lari dengan kecepatan penuh dengan waktu yang sependek-pendeknya (Dadan Heryana dan Giri Verianti, 2010: 17). Dari pendapat tokoh diatas dapat disimpulkan bahwa lari cepat merupakan gerakan memindahkan badan dengan secepat-cepatnya dalam waktu yang sangat singkat serta menggunakan tenaga yang penuh atau sekencang-kencangnya.

Berdasarkan hasil tes lari 60 meter diperoleh bahwa mahasiswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang normal dengan jumlah skor rata-rata 3-4, yang artinya bahwa semakin aktif dalam melakukan aktivitas fisik lari cepat maka akan semakin bagus tingkat kebugaran jasmaninya. Tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat dilihat dari kemampuannya melakukan aktivitas fisik tanpa mengalami kelelahan yang berarti, (Depdiknas, 2010 hal 77).

**Tingkat kebugaran jasmani pada mahasiswa dengan Gantung siku tekuk.**

Kemampuan gantung siku tekuk digunakan sebagai awal kekuatan lengan dan merupakan tes diagnostik koordinasi gerakan. Perkembangannya terkait dengan peningkatan kekuatan dan koordinasi tubuh. Pada usia 19-21 perkembangan kemampuan gantung siku tekuk yang efektif memiliki manfaat yang besar disamping membentuk otot lengan, juga mempercepat pertumbuhan tinggi badan. Sebagaimana yang di ungkapkan oleh Muhajir,dkk (2007) tentang unsur-unsur Kebugaran Jasmani di antaranya : Kekebalan terhadap penyakit, Kekuatan dan ketahanan otot, Ketahanan kardiorespirasi, Daya otot (Muscular power), Fleksibilitas, Kecepatan, Kelincahan, Koordinasi, Keseimbangan dan Ketepatan. Kemampuan gantung siku tekuk pada mahasiswa penjaskesrek STKIP Hamzanwadi Selong mencapai hasil yang baik dengan dibuktikan tes gantung siku tekuk, dengan skor rata-rata 4 artinya bahwa tingkat kebugaran jasmani pada mahasiswa berada pada tarap normal.

**Tingkat kebugaran jasmani pada mahasiswa dengan baring duduk (*sit-up*) 30 detik.**

Latihan kebugaran jasmani dengan melakukan latihan *sit-up* selama 30 menit memberikan nilai yang positif pada mahasiswa, di samping itu manfaatnya adalah membentuk otot perut dan otot leher serta menjadi salah satu predictor untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Spesifik kebugaran jasmani di tinjau dari aspek kekuatan fisik dan daya tahan organ-organ tubuh dan kesanggupan organ-organ tubuh untuk berbuat dengan menggunakan energi yang minimal.

Hasil yang diperoleh dari penelitian bahwa mahasiswa melakukan *sit-up* dengan waktu yang cukup (30 detik) dengan capaian rata-rata nilai skornya 3-4, yang dengan demikian terdapat peningkatan kebugaran jasmani pada mahasiswa tahun 2015.

**Tingkat kebugaran jasmani pada mahasiswa dengan loncat tegak.**

Loncat tegak merupakan aktivitas fisik yang dilakukan dengan mengangkat kedua kaki setinggi-tingginya pada posisi tetap di tempat atau berpindah-pindah. Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak (*power*) otot tungkai, adapun tahap pelaksanaannya adalah berdiri tegak dekat dinding, kemudian bertumpu pada kedua kaki dengan salah satu lengan yang berada didekat dinding diluruskan keatas, ditempelkan pada papan skala sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya. Kemudian meloncat setinggi mungkin dan sambil menepuk papan skala dengan tangan terdekat sehingga meninggalkan bekas pada papan skala selanjutnya mendarat dengan kedua kaki. Giri Wiarto (2013 hal 169-171) mengkalsifikasikan komponen kebugaran jasmani tersebut terdiri dari kecepatan, daya tahan, daya ledak, keseimbangan, kekuatan.

Pengukuran hasil di lihat dari tingginya raihan dari salah satu loncatan dari hasil tes yang dilakukan pada mahasiswa memperoleh loncat tegak yang baik sesuai dengan alat ukur yang sudah di tentukan dengan skor rata-rata 4, artinya bahwa tingkat kebugaran jasmani baik pada mahasiswa.

### **Tingkat kebugaran jasmani pada mahasiswa dengan Lari 600 meter.**

Tes lari 600 meter termasuk dalam kategori lari jarak menengah, tes ini dilakukan dengan tujuan untuk mengukur daya tahan jantung. Pelaksanaan tes lari 600 meter ialah setiap responden di panggil 5 orang kemudian mengambil tempat star, pada aba-aba siap para responden bersiap-siap untuk berada di garis star dan bila mana pluit berbunyi maka responden langsung berlari menuju garis finist. Berdasarkan hasil tes yang dilakukan pada mahasiswa memperoleh lari 600 meter baik sesuai dengan alat ukur yang sudah di tentukan dengan skor rata-rata 3-4, artinya bahwa tingkat kebugaran jasmani pada mahasiswa dikategorikan baik.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut tidak banyak didapatkan mahasiswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani “kurang”. Dapat diartikan sebagian besar (90%) tingkat kebugaran jasmani pada mahasiswa rata-rata baik. Hal ini tentunya menjadi barometer untuk memberikan latihan kebugaran jasmani secara kontinyu agar tetap dalam kondisi pisik stabil.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Sesuai dengan hasil dan pembahasan penelitian serta hasil analisis data dari 5 item tes kebugaran jasmani maka dapat disimpulkan bahwa dengan melakukan tes lari 60 meter, gantung siku tekuk, sit up, loncat tegak dan lari 600 meter, memperoleh skor nilai rata-rata 3-4 dengan klasifikasi sedang dan baik. Hal ini berarti terdapat peningkatan kebugaran jasmani pada mahasiswa.

### **Saran**

Kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek menyeluruh yang menjadi barometer kemampuan seseorang untuk menyelesaikan tugasnya sehari-hari dengan baik. Oleh karena itu saran yang di sampaikan ialah agar latihan peningkatan kebugaran jasmani secara terus menerus yang dilakukan secara sistematis dan teratur agar dalam melakukan

aktivitas fisik memiliki kemampuan untuk mengikuti proses pembelajaran di kampus serta dapat mengerjakan tugas dengan baik dan melakukan aktivitas di rumah masing-masing. Selanjutnya harapan peneliti agar responden khususnya dan mahasiswa penjaskesrek pada umumnya supaya berupaya untuk meningkatkan pengetahuan tentang bagaimana menjaga kondisi fisik melalui pemahaman prinsip-prinsip olahraga kebugaran jasmani secara teratur dan terukur sesuai dengan frekuensi dan intensitas yang sudah ditentukan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Toho Cholik Mutohir, Ali Maksum. (2007). *Sport Development Index (Tingkat pengembangan kebugaran jasmani)*. Jakarta: PT Indeks.
- Hairy, Junusul. (2010). *Dasar-Dasar Kesehatan Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Margiani Wismayanti, “*Pengaruh Hasil Latihan Senam Kebugaran Jasmani 2012 Dan Senam Aerobik Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Putri Kelas VII SMPN 2 Purbalingga*” Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang 2013/2014.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Upaya Meningkatkan Derajat Kebugaran Jasmani dan Kesehatan*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Arikunto, Suharsimi. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Jumesam. (2010). *Dasar-dasar Ilmu Keolahragaan*. Malang: Wineka Cipta.
- Dadan Heryana dan Giri Verianti. (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk Siswa SD-MI kelas V*, Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
- Depdiknas. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif R dan D*”. Bandung: ALFABETA.

*Studi Deskripsi Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Mahasiswa Penjaskesrek*

Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: Erlangga.

Wiarso, Giri. (2013). *Fisiologi dan Olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu.