

# Kebugaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Guru Sekolah Dasar dalam Kajian Teori dan Praktik Matakuliah Penjas

Sucahyo Mas'an Al Wahid \*, Kartini, Antonio

Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Borneo Tarakan, Indonesia

\* Correspondence: [cahyowahid@borneo.ac.id](mailto:cahyowahid@borneo.ac.id)

## Abstract

*The purpose of this study is the lack of physical activity because learning is carried out hybridly in 2020 to 2022, while in 2017 to 2019 the implementation of face-to-face student learning. The research method uses qualitative with a description method that describes the physical activity of elementary school physical education courses in physical fitness material from 2017 to 2022 with the subject of 1 class each generation. The results of the study were achievements in the short distance running category (LJP) 80% dominant in the maximum number, namely 5 points with a total number of 37 testees, achievements in the push up category (PUSH) 60% hybrid pattern and 75% face-to-face pattern, in the sit up category (SIT) 30% of the increase in numbers was dominated by men in hybrid patterns and 40% face-to-face patterns, in the vertical jump (VJ) category 85% of testees obtained maximum points in face-to-face patterns and 76% hybrid patterns, and in the long distance running category (LJM) 50% met the criteria in hybrid patterns and 61% in face-to-face patterns. It can be concluded that the Indonesian Physical Fitness Measurement Test conducted through a hybrid with teaching and supervision methods through project-based learning with the acquisition of sufficient categories has an impact on some students, while the overall face-to-face is good because there are corrections to the implementation of physical fitness tests.*

**Keyword:** Physical fitness; PGSD students; theoretical and practical studies

## Abstrak

Tujuan penelitian ini kurangnya aktivitas fisik karena pembelajaran dilakukan secara hybrid pada tahun 2020 sd 2022, sedangkan pada tahun 2017 sd 2019 pelaksanaan pembelajaran mahasiswa secara tatap muka. Metode penelitian menggunakan kualitatif dengan metode deskripsi yang menggambarkan aktivitas fisik matakuliah pendidikan jasmani sekolah dasar materi kebugaran jasmani dari tahun 2017 sampai 2022 dengan subjek 1 kelas setiap angkatan. Hasil penelitian terdapat capaian pada kategori lari jarak pendek (LJP) 80% dominan pada angka maksimal yaitu 5 poin dengan total jumlah testee 37 peserta, capaian pada kategori push up (PUSH) 60% pola hybrid dan 75% pola tatap muka, pada kategori sit up (SIT) 30% yang kenaikan angka di dominasi oleh pria pada pola hybrid dan 40% pola tatap muka, pada kategori vertical jump (VJ) 85% testee memperoleh poin maksimal pada pola tatap muka dan 76% pola hybrid, dan pada kategori lari jarak jauh (LJM) 50% terpenuhi sesuai kriteria pada pola hybrid dan 61% pada pola tatap muka. Dapat disimpulkan tes pengukuran kebugaran jasmani indonesia yang dilakukan melalui *hybrid* dengan metode ajar dan pengawasan melalui pembelajaran berbasis proyek dengan perolehan kategori cukup memberikan dampak sebagian mahasiswa, sedangkan secara tatap muka keseluruhan baik dikarenakan terdapat pembetulan pelaksanaan tes kebugaran jasmani.

**Kata kunci:** Kebugaran jasmani; mahasiswa PGSD; kajian teori dan praktis

Received: 18 Maret 2024 | Revised: 24 April, 12 Juni, 20 Juli 2024

Accepted: 12 November 2024 | Published: 30 Desember 2024



Jurnal Porkes is licensed under a [Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

## Pendahuluan

Menurut (Hasanah, 2018) pembelajaran pendidikan jasmani merupakan kegiatan yang dilaksanakan pada hakikatnya di lapangan, proses kegiatan pembelajaran pada pembelajaran jasmani menekankan kepada aspek rohani jika mengacu kepada kerja kelompok dan mental jika mengarah kepada sistem kompetisi dalam aktivitas fisik. Menurut (Ihwanto & Mashud, 2021) penguatan pada pendidikan jasmani menekankan pada perilaku motorik yang ditunjang dengan berbagai kativitas/kegiatan yang menarik sesuai pada karakteristiknya. Pendidikan jasmani juga fasilitasi kegiatan asesemen yang memanfaatkan ranah psikomotorik dan afektif yang dikembangkan ketimbang kognitif (Munandar, 2019).

Dalam pendidikan jasmani terdapat beberapa aspek salah satunya adalah kebugaran jasmani, pengertian kebugaran berbeda halnya dengan pengertian sehat (Pritama & Astuti, 2016) kebutuhan diri perlu terpantau apakah hanya sekedar sehat atau dapat menanamkan nilai bugar. Jika sehat terlihat fisik tidak terdapat gangguan atau penurunan fungsi yang drastis, sedangkan bugar lebih nampak kepada pembiasaan untuk tetap sehat. Menurut (Nugroho et al., 2022) menjelaskan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani antara lain yaitu usia, belum tentu terlihat muda kelenturan tubuh sama begitu pula dengan kebugaran.

Jenis kelamin, pola gerak antar gender berbeda dari aktivitas ataupun kelenturannya contoh pada kebugaran massa otot dapat membedakan kekuatan setiap gender sehingga mempengaruhi kebugaran. Aktivitas fisik, yaitu kecenderungan tipe metabolisme yang tidak diketahui setiap individu dapat mempengaruhi kebugaran. Makanan, lebih kepada kebutuhan kalori yang tidak sesuai dapat mempengaruhi kebugaran tubuh. Status kesehatan, secara internal lebih kepada genetik yang dapat berdampak kepada aktivitas gerak sedangkan secara eksternal dari lingkungan yang berpotensi memperkecil daya gerak seorang individu mengakibatkan lemahnya cardiovascular.

Sebagai gambaran awal peneliti telah melaksanakan pembelajaran selama 4 semester metode daring/luring. Hasil observasi mahasiswa PGSD UBT pada matakuliah Penjas SD diskusi berupa video tutorial praktik pembelajaran olahraga dan tes kebugaran dilaksanakan dari rumah sesuai dengan lembar instrument TKJI (tes kebugaran jasmani indonesia) untuk dipraktikkan dan kirim melalui google drive guna penilaian dengan hasil rata-rata 20 % mahasiswa memiliki nilai ideal, 50 % kondisi gemuk atau obesitas tingkat 1 dan 30 % mahasiswa mengalami kriteria kurus pada hasil aplikasi excel mahasiswa

Angkatan 2016 dengan jumlah 2 lokal yaitu 70 mahasiswa. Berdasarkan temuan profil kebugaran jasmani yang dilaksanakan pengajaran matakuliah penjas SD secara tatap muka pada tahun 2018, perlu untuk di tinjau kembali sebagai pembanding dengan mahasiswa yang melaksanakan perkuliahan praktik penjas SD full daring/online mengirimkan video tes kebugaran disertai mengisi TKJI aplikasi excel, sehingga peneliti tertarik untuk menelaah profil kebugaran jasmani mahasiswa Angkatan 2019, 2020 dan 2021 dengan jumlah masing-masing 3 lokal dan rata-rata keseluruhan jumlah sekitar 180 mahasiswa pendidikan guru sekolah dasar.

## Metode

Penelitian ini menggunakan metode penelitian yang disebut metode kausal komparatif. Penelitian kausal komparatif ialah tipe penelitian yang memiliki karakteristik masalah berupa hubungan sebab-akibat antara sedikitnya dua variabel (Putri et al., 2019). Penelitian kausal komparatif terkadang dipanggil *ex post facto* yang berarti setelah fakta. Hal ini dikarenakan baik efek maupun dugaan penyebab telah terjadi dan harus dipelajari dalam retrospeksi, yaitu dimulai dengan efek dan mencari kemungkinan penyebabnya. Variasi dari pendekatan dasar penelitian ini adalah prospektif, yaitu dimulai dengan sebab dan menyelidiki efeknya terhadap beberapa variabel.

Umumnya dilibatkan pemilihan sekurang-kurangnya dua kelompok yang berlainan pada beberapa variabel yang dipilih lalu dibandingkan pada desain penelitian kausal-komparatif ini (Siroj et al., 2024). Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yaitu penelitian yang analisisnya mengarah kepada data numerik yang diolah dengan metode statistik. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh variabel independen yaitu mahasiswa Angkatan 2017 dan 2018 praktik tatap muka serta mahasiswa Angkatan 2019, 2020, 2021 praktik secara daring terhadap variabel dependent hasil tes kebugaran jasmani. Dalam pengumpulan data untuk dianalisis secara kausal-komparatif, penelitian ini mengadaptasi metode pengumpulan data berupa teknik pencarian systematic review.

Subjek pada penelitian ini menggunakan data populasi mahasiswa dengan menggunakan sampel kuota. Data pada penelitian ini menggunakan data sekunder berupa hasil tes modifikasi tes kebugaran jasmani indonesia usia 16-19 Tahun. Instrumen yang akan digunakan merupakan form berupa tabel tes kebugaran jasmani dengan tahapan tes lari, pull up, sit up, dan vertical jump. Pengambilan data penelitian dilakukan di lingkungan Universitas Borneo Tarakan. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan tes kebugaran jasmani yang dimodifikasi sesuai dengan usia mahasiswa.

## Hasil

Hasil capaian tes kebugaran jasmani masih minim mulai dari angkatan 2017 dengan jumlah 2 kelas, angkatan 2018 dengan 2 kelas, 2019 dengan jumlah 2 kelas dan 2020 dengan jumlah 2 kelas dan angkatan 2021 sejumlah 3 kelas. Sehingga yang baru dapat terpantau data hasil yaitu laporan hasil kemajuan dan perhitungan persentase yaitu rata-rata dari hasil setiap skor tes berdasarkan dari data yang dikumpulkan pada google drive terkait tes kebugaran dan yang dilampirkan pada hasil tes berupa.

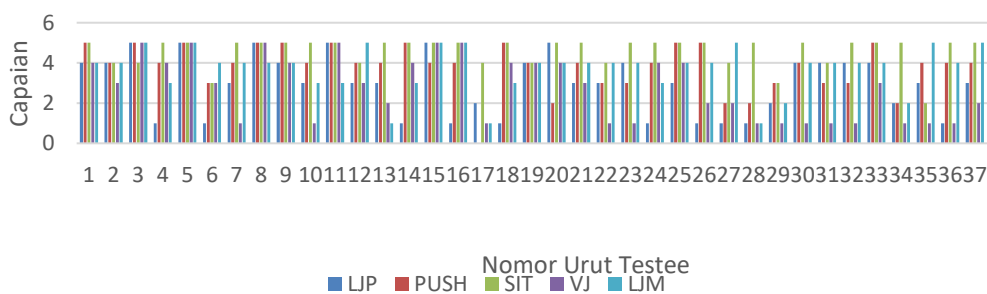


Diagram 1. Hasil tes kebugaran jasmani

Hasil penelitian di atas terdapat capaian pada kategori lari jarak pendek (LJP) sekitar 80% dominan pada angka maksimal yaitu 5 poin dengan total jumlah testee 37 peserta baik pola *hybrid* dan tatap muka, capaian pada kategori push up yaitu sekitar 60% pola *hybrid* dan 75% pola tatap muka, pada kategori sit up 30% yang kenaikan angka di dominasi oleh pria pada pola *hybrid* dan 40% pola tatap muka, pada kategori vertical jump yaitu sekitar 85% testee memperoleh poin maksimal pada pola tatap muka dan 76% pola *hybrid*, dan pada kategori lari jarak jauh yaitu sekitar 50% terpenuhi sesuai kriteria pada pola *hybrid* dan 61% pada pola tatap muka.

Capaian pada angkatan 2017 kelas A terdapat kesimpulan dari keseluruhan nilai jatuh pada komponen kebugaran push up yang dimana terdapat waktu yang kurang maksimal dan dibarengi keterampilan gerak yang belum memenuhi kriteria sehingga rata-rata hasil 54% secara keseluruhan pada angka 2 dan 3 yang dimana dalam rentang skala kriteria kurang dengan efektifitas gerakan yang sesuai harapan. Capaian pada angkatan 2017 kelas B sudah dalam kategori baik, namun dari seluruh rangkaian tes kebugaran 40% mahasiswa kardiovaskular nya diambang batas sehingga setelah beraktivitas fisik mengalami kelelahan yang berlebih atau over training.

Capaian pada angkatan 2018 kelas A sudah tergolong baik dengan rata-rata nilai dari semua kriteria 90% tercapai sesuai dengan target dan kondisi fisik seluruh mahasiswa, namun diperlukan komitmen untuk mempertahankan kebugaran jasmani dikarenakan kesibukan matakuliah yang padat. Capaian pada angkatan 2018 kelas B terbilang cukup, karena keseluruhan dari mahasiswa jatuh pada tes lari jarak menengah dengan banyak beristirahat atau jalan santai sehingga banyak waktu yang terbuang dan nilai diangka 2 atau sekitar 84% belum tercapai. Capaian pada angkatan 2019 kelas A pemenuhan dalam melaksanakan tes kebugaran jasmani masih sangat lamban dengan durasi waktu 4 pekan baru dapat terselesaikan semua rangkaian tes.

Capaian pada angkatan 2019 kelas B yaitu tes kebugaran aktivitas fisik komponen vertical jump, semua mendemostrasikan sesuai target namun terdapat beberapa mahasiswa membuat jeda waktu ketika mencapai target. Capaian pada angkatan 2020 kelas A ketercapaian nilai sudah sesuai dengan harapan, namun ketercapaian kebugaran belum sepenuhnya terpenuhi, sebagian kecil disebabkan adanya kedekatan antar pasangan untuk saling memberikan nilai maksimal. Capaian pada angkatan 2020 kelas B yaitu pemahaman dalam menyesuaikan bantuk tes untuk dipraktikkan belum sepenuhnya sesuai sekitar 70% mahasiswa masih membutuhkan waktu tambahan dan mengulang beberapa tes seperti contoh perbedaan push up antara pria dan wanita serta sit up sehingga 6 pekan baru terselesaikan tes kebugaran nya.

Capaian pada angkatan 2021 kelas A dan B sudah sesuai dengan kriteria, namun masih adanya dampak pandemi sehingga kondisi fisik dan nilai masih di bawah rata-rata sekitar 40% mahasiswa, sedangkan capaian pada kelas C sangat antusias dan bersepakat dengan teknik setiap harinya melakukan aktivitas fisik diluar kegiatan kampus dan pada jadwal matakuliah melaksanakan 2 tes kebugaran setiap pekannya.

## Pembahasan

Sebagai bentuk penguatan pada data hasil penelitian sehingga peneliti menambah data hasil indeks masa tubuh angkatan 2017, 2018, 2019, 2020, 2021 yang diambil melalui file excel perhitungan indeks massa tubuh yang ditulis secara lengkap. Sejalan dengan beberapa referensi yang peneliti kutip secara global seperti dilaksanakannya tes kebugaran jasmani itu hanya dilakukan 2 kali pertemuan dirasa cukup untuk menyelesaikan semua rangkaian tes (Permana, 2016). Kemudian pengukuran pada atlet sepakbola ditemukan secara keseluruhan kondisi kebugaran jasmani mahasiswa kurang pada bleep test dan shuttle run (Muspita et al., 2018). Pada atikel ilmiah internasional terdapat indormasi bahwa tes kebugaran dapat dipengaruhi dan saling keterkaitan dengan kesehatan, motivasi individu, kapasitas mental, penanganan ketika cidera atau adanya kesepakatan kelas, dan rasional tergantung kepada siapa tes ini digunakan (Carraro et al., 2023). Tes kebugaran merupakan performa tes yang menggabungkan kardiovaskuler, muscular dan nervous system berupa hasil angka atau huruf pada setiap individu yang mengalami fungsi kondisi fisik (Hamilton & Ryan, 2023).

Tabel 1. Urutan pembahasan setiap angkatan program studi pendidikan guru sekolah dasar:

Testee	IMT	Rekomendasi
7 mahasiswa (2017)	23,44	Ketercapaian pada komponen kebugaran secara keseluruhan pada pola <i>hybrid</i> dan tatap muka sebesar 80 % LJP dengan terdapat kemajuan pada daya tahan kardiovaskular dan komposisi tubuh. Pada kategori PUSH pola <i>hybrid</i> sebesar 60% terdapat kemajuan hanya pada kekuatan otot dan PUSH pola tatap muka sebesar 75% terdapat kemajuan pada komposisi tubuh, kekuatan otot dan daya tahan otot. Pada kategori SIT pola <i>hybrid</i> sebesar 30% hanya terpantau pada kemajuan komposisi tubuh, sedangkan SIT pola tatap muka sebesar 40% dengan kemajuan pada komponen kebugaran komposisi tubuh. Pada kategori VJ pola <i>hybrid</i> sebesar 76% dengan kemajuan kebugaran komposisi tubuh dan daya tahan otot, sedangkan VJ pola tatap muka sebesar 85% kemajuan komponen kebugaran dari komposisi tubuh, felksibilitas dan kekuatan otot. Pada kategori LJM sebesar 50% pola <i>hybrid</i> dengan kemajuan komponen kebugaran hanya pada daya tahan kardiovaskular, sedangkan kategori LJM pola tatap muka sebesar 61% dengan kemajuan komponen kebugaran jasmani pada daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot dan komposisi tubuh.
7 mahasiswa (2018)	20,12	
7 mahasiswa (2019)	27,36	
8 mahasiswa (2020)	28,03	
8 mahasiswa (2021)	21,67	

Dapat digambarkan bahwa terdapat 3 teori utama yang mendasari tes kebugaran jasmani yaitu teori sistem energi pada sistem ATP-PC (aktivitas fisik singkat dengan intensitas tinggi), sistem glikolisis anaerobic (penyediaan energi pada aktivitas fisik berlangsung beberapa detik hingga menit), dan sistem oksidatif aerobic (aktivitas fisik yang berlangsung lama dengan intensitas rendah). Teori yang kedua adaptasi fisiologis yang menyatakan tubuh manusia beradaptasi terhadap latihan fisik dengan meningkatkan kapasitas dan efisiensi sistem organnya. Pada teori yang ketiga faktor resiko penyakit menerangkan bahwa kurangnya kebugaran jasmani merupakan faktor risiko utama berbagai penyakit kronis.

## Simpulan

Penelitian ini dapat memberikan wawasan tentang kesehatan dan kebugaran mahasiswa, dan hasilnya dapat digunakan untuk merancang program kebugaran atau intervensi kesehatan yang lebih baik. Selain itu, memahami faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani mahasiswa dapat membantu lembaga pendidikan dalam merancang program kesehatan yang lebih terarah. Berdasarkan dari hasil penelitian yaitu terdapat perbedaan waktu dalam menyelesaikan seluruh jenis tes, jika dilaksanakan secara luring maka hanya membutuhkan 2 sampai 3 pekan namun jika dilaksanakan secara daring dapat menghabiskan waktu sampai 6 pekan disebabkan persamaan persepsi gerakan dan pola hitungan dalam menilai, kemudian pada komponen kondisi fisik mahasiswa yang dilaksanakan secara luring berdampak khususnya pada tes lari jarak menengah dan vertical jump, namun pada kegiatan secara daring meskipun mengirimkan hasil video tes, denyut nadi dilakukan sebelum dan setelah tes kebugaran rata-rata perhitungannya masih pada kisaran 90 sampai dengan 130 dari denyut nadi maksimal. Penelitian selanjutnya akan mengarah kepada evaluasi bentuk instrumen tes kebugaran yang menyesuaikan dengan karakteristik antropometri dan gaya hidup mahasiswa non atlet disertai dengan pengambilan data menggunakan metodologi penelitian kuantitatif.

## Pernyataan Penulis

Dengan ini menyatakan bahwa artikel dengan judul kebugaran jasmani mahasiswa pendidikan guru sekolah dasar pada kajian teori dan praktik belum pernah dipublikasikan sebelumnya dalam jurnal atau media sejenis lainnya dan merupakan hasil karya orisinal si penulis. Apabila di kemudian hari ditemukan artikel tersebut sama persis dan sudah dipublikasikan maka saya selaku penulis siap menerima sanksi dari pengelola jurnal porkes.

## Daftar Pustaka

- Carraro, A., Santi, G., Colangelo, A., Mäestu, J., Milošević, V., Morrison, S. A., Olvera-Rojas, M., Podnar, H., & Jurak, G. (2023). FitBack Web Portal For Monitoring Youth Fitness. *Sport Sciences for Health Journal*, 19(4), 1363–1373. <https://doi.org/10.1007/s11332-023-01117-0>
- Hamilton, B., & Ryan, G. (2023). ‘Who Walked against Time’: Nineteenth Century Intersections of Pedestrianism and Medicine. *The International Journal of the History of Sport*, 40(10–11), 1–10. <https://doi.org/10.1080/09523367.2023.2280970>
- Hasanah, U. (2018). Strategi Pembelajaran Aktif Untuk Anak Usia Dini. *INSANIA : Jurnal Pemikiran Alternatif Kependidikan*, 23(2), 204–222. <https://doi.org/10.24090/insania.v23i2.2291>
- Ihwanto, N., & Mashud, M. (2021). Pembelajaran Berbasis Permainan dalam Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. *TEGAR: Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, 5(1), 10–18. <https://doi.org/10.17509/tegar.v5i1.34905>
- Munandar, A. (2019). Manajemen Strategik dan Mutu Pendidikan Islam. *NUR EL-ISLAM : Jurnal Pendidikan dan Sosial Keagamaan*, 6(2), 73–97.

<https://doi.org/10.51311/nuris.v6i2.132>

Muspita, M., Kamarudin, K., & Fernando, R. (2018). Profil Kebugaran Jasmani Mahasiswa Penjaskesrek Semester I FKIP UIR Tahun 2015/2016. *Journal Sport Area*, 3(1), 70–78.

[https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3\(1\).1306](https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3(1).1306)

Nugroho, R. A., Febrianti, R., & Hakim, A. R. (2022). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV, V Dan VI SD Negeri 02 Celep Kecamatan Nguter Kabupaten Sukoharjo Tahun 2022. *Jurnal Ilmiah PENJAS (Penelitian, Pendidikan dan Pengajaran)*, 8(2), 72–83. <https://doi.org/10.36728/jip.v8i2.2063>

Permana, R. (2016). Penguasaan Rangkaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Melalui Diskusi dan Simulasi (Kajian Pustaka Pemahaman Teori Dan Praktek TKJI Terhadap Mahasiswa PGSD Umtas). *Jurnal Ilmiah Kependidikan (Refleksi Edukatika)*, 6(2), 119–129. <https://doi.org/10.24176/re.v6i2.603>

Pritama, M. A. N., & Astuti, A. F. (2016). Tingkat Status Gizi Berdasarkan Body Mass Indeks di SDN 2 Krinjing Magelang Pasca Bencana Merapi. *Jurnal Penelitian & Artikel Pendidikan*, 8(1), 18–23.

<https://journal.unimma.ac.id/index.php/edukasi/article/view/949>

Putri, K. A., Aditya, E. M., & Nurdhiana, N. (2019). Pengaruh Profitabilitas, Likuiditas, dan Leverage terhadap Pengungkapan Corporate Social Responsibility (CSR) pada Perusahaan Pertambangan yang Terdaftar di Bursa Efek Indonesia Tahun 2014 - 2017. *Jurnal Ilmiah Aset*, 21(2), 107–114. <https://doi.org/10.37470/1.21.2.151>

Siroj, R. A., Afgani, W., Fatimah, F., Septaria, D., & Salsabila, G. Z. (2024). Metode Penelitian Kuantitatif Pendekatan Ilmiah untuk Analisis Data. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*, 7(3), 1861–1864.

<https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jrpp/article/view/32467>