

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI MAHASISWA PRODI PENJAS  
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI TAHUN AJARAN 2020/2021*****SURVEY OF PHYSICAL FITNESS LEVELS OF STUDENTS OF STUDY  
PROGRAM OF UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI SCHOOL YEAR  
2020/2021*****Prima Aprillia Pradana<sup>1\*</sup>**

Universitas Nusantara PGRI Kediri

primapradana23@gmail.com

**ABSTRAK**

Penelitian ini dilatar belakangi hasil dari pengamatan dan pengalaman peneliti selama berada di kampus, bahwa tidak semuanya mahasiswa di prodi Penjas Universitas Nusantara PGRI Kediri ini memiliki latar belakang olahraga dan belum tentu semua mahasiswanya dapat mengikuti perkuliahan dengan baik dan maksimal. Permasalahan dari penelitian ini adalah belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani mahasiswa tersebut. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif deskriptif dengan subjek penelitian mahasiswa prodi penjas Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun ajaran 2020/2021 dengan jumlah total 194 mahasiswa dan diambil 10% dari jumlah total mahasiswa yaitu 19 mahasiswa sebagai sampel penelitian, teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *random sampling*, dengan menggunakan instrumen tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI). dengan menggunakan Teknik analisis data secara manual berupa rumus presentase. Hasil Penelitian ini Memiliki Presentase sedang 52%, kurang 43% dan kurang sekali 5% dan memiliki nilai rata-rata 13,21. Maka dengan demikian Tingkat Kebugaran Jasmani masuk dalam kategori Kurang. Dengan hasil demikian maka mahasiswa diharapkan untuk memperbanyak aktifitas fisik, olahraga teratur, makan makanan yang sehat dan bergizi agar dapat memperoleh tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik.

**Kata kunci:** Survei, Kebugaran jasmani, TKJI, Mahasiswa.

**ABSTRACT**

*This research is based on the results of the observations and experiences of researchers while on campus, that not all students in the Physical Education Study Program, Universitas Nusantara PGRI Kediri have a sports background and not all students can attend lectures properly and optimally. The problem of this research is that the level of physical fitness of the students is not known. This study uses a descriptive quantitative research method with the research subject of Physical Education Study Program students at Nusantara University PGRI Kediri for the academic year 2020/2021 with a total number of 194 students and 10% of the total number of students are taken, namely 19 students as research samples, the sampling technique used is random sampling, using the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) instrument. by using data analysis techniques manually in the form of a percentage formula. The results of this study have a moderate percentage of 52%, less 43% and less than 5% and have an average value of 13.21. Thus, the Physical Fitness Level is included in the Less category. With these results, students are expected to increase physical activity, exercise regularly, eat healthy and nutritious food in order to obtain a better level of physical fitness.*

**Keywords:** Survey, Physical fitness, TKJI, Students.

## PENDAHULUAN

Kebiasaan manusia menjalankan aktifitas kesehariannya dirumah akan sangat berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani setiap manusia tersebut, dengan seiring kemajuan jaman dan perkembangan teknologi yang semakin canggih, sangat mempermudah segala sesuatu yang dibutuhkan oleh manusia sehingga manusia enggan melakukan suatu kegiatan yang mengeluarkan tenaga, dan tanpa disadari dengan berkurangnya aktifitas fisik seorang manusia atau gerak tubuh manusia dapat mengurangi kebugaran tubuh manusia tersebut. Menurut muhajir, (2006) Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan adaptasi terhadap pembebanan fisik yang diberikan tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Kebugaran jasmani yang baik bisa ditingkatkan dengan memperhatikan faktor-faktor yang perlu ditingkatkan untuk aktifitas tersebut misalnya daya tahan tubuh, kekuatan, kecepatan, kelentukan. Untuk itu seorang yang menginginkan kebugaran jasmani yang baik harus melakukan kegiatan olahraga yang memperhatikan faktor-faktor tersebut untuk menjaga kebugaran jasmani agar dapat melakukan aktifitas dengan baik.

Salah satu aspek terpenting bagi mahasiswa olahraga atau pendidikan jasmani adalah kebugaran jasmani mereka, Seorang mahasiswa olahraga tanpa kebugaran jasmani yang baik tidak akan dapat mengikuti proses perkuliahan dengan baik dan konsisten selama masa perkuliahan karena mahasiswa dibidang olahraga mayoritas kegiatan perkuliahannya atau proses perkuliahannya menggunakan aktifitas fisik dan menguras tenaga. Universitas Nusantara PGRI Kediri merupakan kampus besar dikota kediri dan dijawa timur dan memiliki program *study* Pendidikan jasmani yang bagus dan memiliki mahasiswa yang banyak, akan tetapi belum tentu semua mahasiswanya memiliki latar belakang olahraga dan belum tentu dapat mengikuti proses perkuliahan dengan maksimal.

Berdasarkan pemaparan diatas pada kesempatan kali ini penulis tertarik untuk mengetahui dan melakukan penelitian tentang seberapa besar tingkat kebugaran jasmani mahasiswa prodi Penjas Universitas Nusantara PGRI KEDIRI tahun ajaran 2020/2021 yang selama ini masih belum diketahui tingkat kebugaran jasmaninya.

## METODE

Pendekatan penelitian kuantitatif menggunakan metode penelitian survei. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa prodi Penjas Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun ajaran 2020/2021 dengan jumlah total populasi 194 mahasiswa. Menurut Suharsimi Arikunto (2006) mengatakan “ apabila subjeknya kurang dari seratus, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. tetapi jika jumlah subjeknya besar, maka dapat diambil antara 10-15% atau 15-25%. dan pada penelitian kali ini karena pada saat ini kota Kediri sedang dilanda pandemi dan seluruh elemen Pendidikan baik dari sekolah maupun universitas memberlakukan pembelajaran daring dan sulitnya untuk mencari sampel maka pada penelitian kali ini peneliti mengambil 10% dari total populasi yaitu 19 mahasiswa. Instrumen yang digunakan menggunakan metode tes. Tes yang digunakan merupakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Tes Kebugaran Jasmani Indonesia adalah sebuah rangkaian tes yang digunakan sebagai tolak ukur untuk mengukur tingkat kebugaran pada setiap individu dengan prosedur yang telah ditentukan dan digolongkan atau disesuaikan dengan usia sampel tersebut. Dalam penelitian ini tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) menurut teori depdiknas (2010).

## HASIL

Dari analisis data yang dilaksanakan di dalam penelitian ini, didapatkan hasil data penelitian antara lain :

.Klasifikasi	Frekuensi	Presentase
Baik Sekali	0	0.0 %
Baik	0	0.0 %
Sedang	10	52 %
Kurang	8	43 %
Kurang Sekali	1	5%
Total	19	100 %
Mean	13,21	Kurang
Standart Deviasi		1,90
Varians		3,63

## **PEMBAHASAN**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani mahasiswa Prodi Penjas Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun ajaran 2020/2021 menggunakan instrumen tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) kategori umur 16-19 tahun. Berdasarkan dari perhitungan hasil tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) maka diperoleh hasil tes sebagai berikut dengan hasil Presentase : Kategori baik sekali jumlah siswa 0, dengan presentase 0%, kategori baik jumlah siswa 0, dengan presentase 0 %, kategori sedang jumlah siswa 10, dengan presentase 52%, kategori kurang jumlah siswa 8, dengan presentase 43 %, kategori kurang sekali jumlah siswa 1, dengan presentase 5%. memiliki nilai rata-rata keseluruhan 13,21 maka dalam norma tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) disebutkan bahwa masuk kategori kurang dan standard deviasi 1.90, data tersebut adalah data yang telah diolah dengan menggunakan perhitungan manual dengan menggunakan rumus presentase.

Hasil tersebut menggambarkan bahwa tingkat kebugaran jasmani mahasiswa prodi Penjas Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun ajaran 2020/2021, masuk dalam kategori kurang dan dilihat dari nilai rata-rata keseluruhan mahasiswa. menurut pendapat peneliti kurangnya tingkat kebugaran jasmani mahasiswa tersebut dikarenakan tidak semua mahasiswa Penjas berlatar belakangkan olahraga atau atlet banyak juga mahasiswa Penjas yang belum mempunyai basic olahraga, dan pada penelitian kali ini peneliti hanya mengambil 10% dari jumlah total mahasiswa prodi Penjas tahun ajaran 2020/2021 dikarenakan dimasa sekarang ini dikota Kediri sedang terdampak pandemi covid-19 dan disebagian besar elemen Pendidikan di tingkat sekolah maupun perguruan tinggi memberlakukan pembelajaran daring sehingga sulitnya mencari sampel dan untuk mempermudah peneliti dalam melakukan penelitian peneliti mengambil 10% dari seluruh total mahasiswa prodi Penjas tahun ajaran 2020/2021 yang berjumlah 19 mahasiswa dari total keseluruhan 194.

## **KESIMPULAN**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani mahasiswa Prodi Penjas Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun ajaran 2020/2021.

Sehingga hasil dari penelitian ini dapat menunjukkan baik buruknya tingkat kebugaran jasmani mahasiswa tersebut dengan hasil dari data-data selama peneliti melakukan penelitian dan diolah dengan rumus TKJI dan Presentase. Hasil penelitian ini mempunyai mantaaf bagi mahasiswa menjadi lebih tau tingkat kebugaran jasmaninya dan dapat menjadi acuan supaya dapat meningkatkan kebugarannya menjadi lebih baik.

## REFERENSI

- Arikunto, S. 2006. Hatmoko, J.H, 2015. *Survei minat dan motivasi siswa putri terhadap mata pelajaran penjasorkes dismk se-kota Salatiga tahun 2013*. Journal of physical education, sport, health and recreation. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr>.
- Dekdiknas, 2010. *Tes kesegaran jasmani untuk usia 16-19 Tahun*. Jakarta : Depdiknas
- Muhajir, Iswadi S, 2019. *Surveimtingkat kesegaran jasmani siswa SMANKO Sulawesi selatan*. <http://eprints.unm.ac.id>