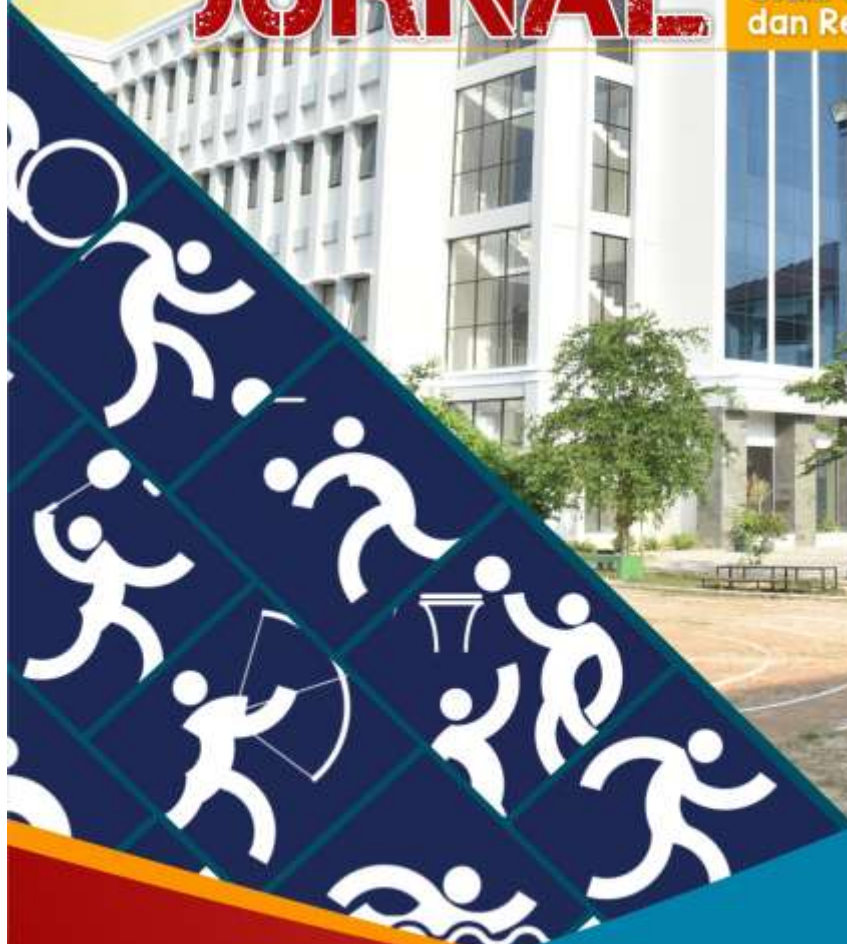


Sparta
Sport, Pedagogy, Recreation, and Technology



JURNAL

Ilmu Pendidikan Jasmani,
Olahraga, Kesehatan
dan Rekreasi



e-ISSN: 2655-562X



Modifikasi Bola Plastik sebagai Media Pembelajaran Bola Voli

Topo Yono, Fatraul Ali Sodikin

26-31



Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Perut dengan Ketepatan Smash Bola Voli pada Siswa Kelas IX SMP Muhammadiyah Tanjungpandan

Amni Arnini, Muhammad E M Simbolon, Oktarina Oktarina

32-35



Kebugaran Jasmani Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga Angkatan Pertama Universitas Muhammadiyah Jember

Ahmad Sulaiman

36-38



Pengaruh Metode Pembelajaran Resiprokal terhadap Hasil Belajar Menendang dengan Kaki Bagian Dalam pada Permainan Sepakbola Siswa Kelas X MAN 1 Pangkalpinang

Fadli Saputra, yuania Yuanita, Erick Prayogo Walton

39-42



Hubungan antara Daya Ledak Otot Lengan dan Daya Tahan Otot Lengan dengan Keterampilan Tolak Peluru Gaya Menyamping pada Peserta Didik Ekstrakurikuler SMP Muhammadiyah Pangkalpinang

Sinta Naviri, Dzihan Khilmi Ayu Firdausi, Oktarina Oktarina

43-46





Kebugaran Jasmani Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga Angkatan Pertama Universitas Muhammadiyah Jember

Ahmad Sulaiman^{1,*}

¹ Universitas Muhammadiyah Jember, Indonesia

ARTICLE INFO

Article history:

Received 14 April 2020

Accepted 23 April 2020

Available online 9 Mei 2020

Keywords:

Physical Fitness

Students

Sport Education

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the level of fitness of the first batch students of the Sport Education Study Program the University of Muhammadiyah Jember. This research uses a non-experimental quantitative approach and includes a type of descriptive research. Student fitness data collection techniques through the Multistage Fitness Test (MFT) to determine the value of VO2Max. The population in this study was the active students of the first batch of Sport Education study programs at the University of Muhammadiyah Jember totaling 27 students. The sampling technique used is total sampling. Data analysis techniques using percentages based on physical fitness norms from Davis et al. The results showed that the physical fitness level of the first batch students of the Sport Education Study Program the University of Muhammadiyah Jember was in the moderate category.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat kebugaran mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga angkatan pertama Universitas Muhammadiyah Jember. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif kategori non eksperimen dan termasuk jenis penelitian deskriptif. Teknik pengumpulan data kebugaran mahasiswa melalui Multistage Fitness Test (MFT) untuk mengetahui nilai VO2Max. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif program studi Pendidikan Olahraga angkatan pertama Universitas Muhammadiyah Jember berjumlah 27 mahasiswa. Teknik sampling yang digunakan total sampling. Teknik analisis data menggunakan prosentase berdasarkan norma kebugaran jasmani dari Davis dkk. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga angkatan pertama Universitas Muhammadiyah Jember termasuk kategori sedang.

* Corresponding author. Program studi Pendidikan Olahraga, Universitas Muhammadiyah Jember, Jawa Timur, Indonesia.

e-mail addresses: ahmadsulaiman@unmuhjember.ac.id

<https://doi.org/10.35438/sparta.v2i2.174>

Pendahuluan

Program Studi (Prodi) Pendidikan Olahraga (POR) menjadi satu program studi yang ada di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Jember (UM Jember) sejak tahun 2018. Secara resmi berhak menyelenggarakan proses perkuliahan dengan terbitnya Surat Keputusan (SK) Penyelenggaraan Nomor 127/KPT/I/2018 tertanggal 02 Februari 2018. Sejak saat itu hingga sekarang UM Jember menjadi satu-satunya Perguruan Tinggi Muhammadiyah (PTM) di Jawa Timur yang memiliki program studi keolahragaan. Kompetensi utama lulusan dari program studi ini adalah menjadi seorang guru Pendidikan, Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Mahasiswa yang terdaftar di program studi ini bisa disebut sebagai para calon guru PJOK masa depan.

Segala kegiatan aktivitas fisik sehari-hari manusia membutuhkan kondisi jasmani yang sehat. Menurut WHO aktifitas fisik (physical activity) merupakan gerakan tubuh yang dihasilkan otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Jasmani yang sehat saja belum cukup bagi mahasiswa program studi pendidikan olahraga, tapi juga harus bugar karena banyak mata kuliah cabang olahraga yang membutuhkan praktik di lapangan. Berdasarkan kurikulum prodi POR UM Jember, mata kuliah praktik dimulai dari semester dua sampai lima dengan rata-rata 50% merupakan mata kuliah praktik dari total paket mata kuliah yang bisa diprogram oleh mahasiswa per semester.

Kebugaran jasmani memiliki pengaruh dalam kelancaran menjalankan aktivitas sehari-hari seseorang, termasuk mahasiswa program studi pendidikan olahraga UM Jember. Mahasiswa yang memiliki tingkat kebugaran

yang tinggi tidak akan mengalami kelelahan berarti dalam menjalankan aktivitas hariannya.

Pada dasarnya, secara fisiologis kebugaran jasmani seseorang terutama atlet terdapat tiga macam tes yaitu kapasitas anaerobik, kapasitas aerobik, dan kemampuan keterampilan kecabangan olahraga. Namun, pada populasi yang heterogen cukup kapasitas aerobik saja untuk mengetahui derajat sehat dinamisnya (Griwijoyo dan Sidik, 2012: 30).

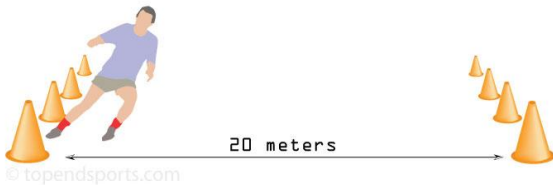
Kapasitas/ daya tahan aerobik bisa diukur dengan jumlah konsumsi oksigen maksimal (VO2Max). VO2Max adalah banyaknya oksigen yang dapat dikonsumsi dalam satuan mili liter per kilo gram per menit (Fenalampir dan Faruq, 2015:65). Salah satu bentuk tes untuk mengetahui VO2Max yaitu dengan MFT (Multistage Fitness Test).

Pada saat proses penerimaan mahasiswa baru angkatan pertama prodi POR UM Jember tidak dilakukan tes fisik (kebugaran jasmani) karena memang masih angkatan pertama dan waktu pendaftaran dekat dengan hari pertama masuk kuliah. Setelah masuk semester dua perkuliahan, dirasa penting untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani para mahasiswa.

Metode

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat kebugaran mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga angkatan pertama Universitas Muhammadiyah Jember. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif kategori non eksperimen. Termasuk jenis penelitian deskriptif karena menggambarkan gejala, fenomena atau peristiwa (Maksum, 2018: 82). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa program studi Pendidikan Olahraga angkatan pertama Universitas Muhammadiyah Jember. Adapun teknik sampling menggunakan total sampling dengan kata lain seluruh mahasiswa aktif menjadi sampel yaitu sejumlah 27 mahasiswa. Pengambilan data dilakukan pada Selasa, 30 April 2019 di lapangan basket UM Jember.

Teknik pengumpulan data kebugaran mahasiswa melalui tes Multistage Fitness Test (MFT) untuk mengetahui nilai VO2Max. Tes ini dilakukan dengan cara lari bolak balik sejauh dua puluh meter sambil mendengarkan aba-aba. Jika ada bunyi “beep” maka peserta tes harus berlari ke arah yang sudah ditentukan sejauh dua puluh meter bolak balik mengikuti irama bunyi “beep” hingga batas kemampuan maksimal peserta.



Gambar 1 Multistage Fitness Test
 Sumber: topendsports.com

Capaian level dan balikan setiap mahasiswa dicatat berdasarkan kemampuan maksimal dalam melakukan MFT. Setelah semua data terkumpul maka dihitung dengan memasukkan capaian level dan balikan ke perangkat lunak *microsoft excel* kalkulator MFT dari Brianmac Sport Coach, maka akan muncul otomatis nilai VO2Max setiap mahasiswa.

MultiStage Fitness Test

Enter the Level and Shuttles achieved

Level **4** Shuttles **9**

VO2 max - **29.8** ml/kg/min



Compared to the MultiStage Fitness Test Tables the calculated VO2 max value could be in error by up to +/- 0.3 ml/kg/min.

Gambar 2 Kalkulator MFT
 Sumber: brianmac.co.uk

Sedangkan untuk mengetahui kebugaran jasmani berdasarkan nilai VO2Max dilihat dari tabel di bawah ini.

Tabel 1
Norma kebugaran jasmani berdasarkan nilai VO2Max

Kategori	Konsumsi Oksigen Maksimal (ml/kg bb/menit)			
	< 30 th	30-39 th	40-49 th	> 50 th
Sangat buruk	< 25.0	< 25.0	< 25.0	
Buruk	25.0-33.7	25.0-30.1	25.0-26.4	< 25.0
Sedang	33.8-42.5	30.2-39.1	26.5-35.4	25.0-33.7
Baik	42.6-51.5	39.2-48.0	35.5-45.0	33.8-43.0
Sangat baik	> 51.6	> 48	> 45.1	> 43.1

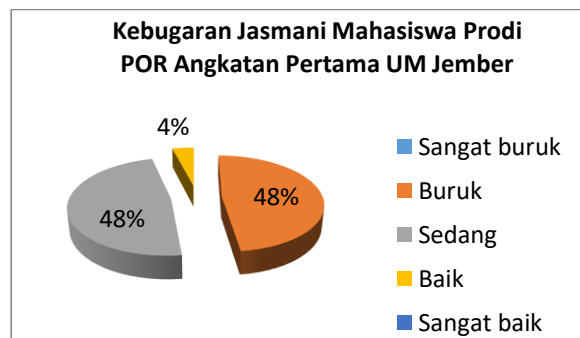
Sumber: Davis, Kimmert, dan Auty dalam Fenalampir dan Faruq (2015: 74-75)

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan pengolahan data, maka diperoleh hasil sebagai berikut.

Tabel 2
Data Frekuensi dan Prosentase Kebugaran Jasmani Mahasiswa Prodi POR Angkatan Pertama UM Jember

Kategori	Frekuensi	Prosentase
Sangat buruk	0	0%
Buruk	13	48%
Sedang	13	48%
Baik	1	4%
Sangat baik	0	0%



Gambar 3 Diagram Pie Kebugaran Jasmani Mahasiswa Prodi POR Angkatan Pertama UM Jember

Berdasarkan data di atas dapat dideskripsikan bahwa kebugaran mahasiswa prodi POR angkatan pertama UM Jember termasuk kategori buruk sebanyak 13 mahasiswa (48%), kategori sedang sebanyak 13 mahasiswa (48%), kategori baik satu mahasiswa saja (4%) dan tidak

ada sama sekali mahasiswa yang termasuk kategori sangat kurang dan sangat baik. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan mahasiswa prodi POR angkatan pertama UM Jember termasuk kategori sedang.

Banyak faktor yang memengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang, antara lain tingkat aktivitas fisik, indeks massa tubuh, kecemasan (Alamsyah, Hestningsih dan Saraswati: 2017). Jika dilihat dari partisipasi berolahraga di klub dan atau Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) olahraga, mahasiswa prodi POR angkatan pertama UM Jember tidak lebih dari separuh yang aktif berolahraga baik di klub olahraga, komunitas olahraga maupun Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) olahraga kampus. Selaras dengan hasil penelitian ini, adalah lumrah jika tingkat kebugaran mahasiswa masih belum baik.

Semakin aktif melakukan aktivitas fisik seseorang maka semakin tinggi kebugaran jasmaninya. Untuk meningkatkan VO2Max hendaknya berolahraga berintensitas 65-85% dari denyut nadi maksimal (DNM) setidaknya 20 menit dengan frekuensi tiga sampai lima kali dalam seminggu (French & Long, 2012). Pada orang dewasa setidaknya melakukan aktivitas 150 menit per minggu dengan intensitas sedang atau 75 menit per minggu dengan intensitas tinggi, bisa juga gabungan keduanya dan ditambahkan latihan kekuatan dua hari dalam seminggu (UK Chief Medical Officers' Physical Activity Guidelines: 2019).

Seiring masuknya semester dua proses perkuliahan maka, mata kuliah praktik sudah mulai ada. Akibatnya, semakin mengurus fisik dan mental mahasiswa. Adanya hasil penelitian ini, sebagai bahan masukan bagi prodi POR untuk membuat sebuah program kerja bagaimana cara menjaga bahkan meningkatkan kebugaran mahasiswa dan para dosen juga. Misal, ada kegiatan olahraga bersama secara rutin antara mahasiswa dengan para dosen. Harapannya, pola hidup bersih, sehat dan aktif berolahraga ditingkatkan sebagai upaya untuk menjaga kesehatan.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian di atas maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani mahasiswa prodi POR angkatan pertama UM Jember termasuk kategori sedang. Satu-satunya cara untuk meningkatkannya adalah dengan berolahraga secara rutin dan teratur minimal 150 menit perminggu dengan intensitas sedang atau 75 menit per minggu dengan intensitas tinggi.

Daftar Pustaka

- Alamsyah, D.A.N., Hestningsih, R., dan Saraswati, L.D. 2017. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kebugaran Jasmani pada Remaja Siswa Kelas XI SMK Negeri 11 Semarang: Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal) Volume 5, Nomor 3, Juli.
- Fenalampir, Albertus dan Faruq, Muhammad Muhyi. 2015. Tes dan Pengukuran dalam Olahraga. Yogyakarta: Andi Offset.
- French, J. and Long, M. 2012. How to improve your VO2max. Athletics Weekly, November 8 2012, p.53. diambil dari: <https://www.brianmac.co.uk/beep.htm> (diakses 30 April 2020).
- Griwijoyo, H.Y.S. Santoso dan Sidik, Dikdik Zafar. 2012. Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga). Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Kurikulum Pendidikan Olahraga Universitas Muhammadiyah Jember. 2018. Dokumen Program Studi Pendidikan Olahraga Universitas Muhammadiyah Jember.
- Mackenzie, B. 1999. Multi-Stage Fitness Test. Diambil dari <https://www.brianmac.co.uk/beep.htm> (diakses 30 April 2020).
- Maksum, Ali. 2018. Metodologi Penelitian dalam Olahraga: Edisi Kedua. Surabaya: Unesa University Press.
- Surat Keputusan (SK). 2018. Penyelenggaraan Nomor 127/KPT/I/2018. Dokumen Program Studi Pendidikan Olahraga Universitas Muhammadiyah Jember.
- UK Chief Medical Officers' Physical Activity Guidelines. 2019.
- WHO. 2018. physical activity. Diambil dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> (diakses 30 April 2020).