

ANALISIS KONDISI FISIK MAHASISWA PENJASKESREK UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA SULAWESI TENGGARA ANGKATAN 2023

¹Iful, ²Edy Gunawan, ³Ika Sartika, ⁴Resky Ana Abadi, ⁵Suryani
 (1,2,3,4,&5) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sulawesi
 Tenggara
 Email: ¹ifulpenjaskes20@gmail.com

Abstrak

Iful, NIM H120019. Analisis Kondisi Fisik Mahasiswa Penjaskesrek Universitas Nahdlatul Ulama Sulawesi Tenggara Angkatan 2023. Pembimbing I Bapak Edy Gunawan U.,S.Or.,M.Kes. dan pembimbing II Ibu Ika Sartika, S.Pd.,M.Kes.AIFO\.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Kondisi Fisik Mahasiswa Penjaskesrek Unusra. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Penarikan sampel dipilih dalam penelitian dengan cara purposive sampling yakni mahasiswa Penjaskesrek angkatan 2023 sebanyak 30 orang. Teknik analisis data dengan menggunakan persentase sederhana. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh data bahwa kondisi fisik mahasiswa Penjaskesrek Unusra yaitu tidak ada mahasiswa yang memiliki kondisi fisik dalam kategori Istimewa, baik sekali, kurang dan kurang sekali, terdapat 14 (46,67%) mahasiswa dalam kategori baik, dan sebanyak 16 (53,33%) mahasiswa dalam kategori cukup, sehingga ditarik kesimpulan bahwa kondisi fisik mahasiswa belum optimal.

Kata Kunci: Analisis; Kondisi Fisik; Mahasiswa

Abstract

Iful, NIM H120019. Analysis of the Physical Condition of Physical Education Students of Nahdlatul Ulama University of Southeast Sulawesi Class of 2023. Supervisor I Mr. Edy Gunawan U., S.Or., M.Kes. and Supervisor II Mrs. Ika Sartika, S.Pd., M.Kes.AIFO.

This study aims to find out the physical condition of Unusra Physical Education Students. This research is a quantitative descriptive research. The sample withdrawal was selected in the research by purposive sampling, namely 30 students of the 2023 class of Physical Education Students. Data analysis technique using simple percentages. Based on the results of the study, data was obtained that the physical condition of Unusra Physical Education Students was that there were no students who had physical condition in the Special category, very good, less and less than once, there were 14 (46.67%) students in the good category, and as many as 16 (53.33%) students in the sufficient category, so it was concluded that the physical condition of students was not optimal.

Keywords: Analysis; Physical Condition; Students

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani atau kondisi fisik yang prima bagi mahasiswa akan memberikan daya tahan tubuh yang lebih baik, dapat meningkatkan fokus mahasiswa pada tugas belajar, kegiatan ekstra maupun kegiatan pendukung lain seperti prestasi dan lainnya Olahraga merupakan salah satu upaya yang dilakukan oleh setiap manusia dalam kehidupan, yaitu untuk membentuk manusia yang sehat jasmani dan rohani disertai watak kepribadian disiplin dan sportifitas yang pada akhirnya membentuk manusia yang berkualitas (Budiningsih, 2010).

Sumber Daya Manusia (SDM) yang berkualitas ditentukan oleh empat indikator, yaitu memiliki kecerdasan spiritual, kecerdasan intelektual, kecerdasan sosial emosional dan kecerdasan kinestetik. Bila keempat indikator yang memengaruhi sumber manusia yang berkualitas tersebut dapat ditumbuhkembangkan secara optimal dengan seimbang, akan mampu mengkondisikan kualitas manusia lebih sempurna (Bafirman, 2019).

Tubuh yang sehat dan bugar merupakan dambaan setiap orang yang ingin tampil dinamis dan produktif. Hidup sehat dan berumur panjang adalah keinginan hampir semua orang, akan tetapi kenyataan sehari-hari terlihat antara yang diinginkan dengan apa yang dilakukan kadang kala tidak sejalan. Breslaw dan Eistrom menyarankan untuk mencapai hal tersebut lakukan sebagai berikut, a) olahraga teratur, b) tidur secukupnya, c) makan yang teratur, d) sarapan yang baik, e) kontrol berat badan, f) bebas rokok, dan g) bebas alkohol (Sepriadi, 2019).

Keadaan kondisi fisik yang baik akan berpengaruh terhadap aspek-aspek kejiwaan seperti peningkatan motivasi menjalani proses perkuliahan, semangat belajar, rasa percaya diri, dan lain sebagainya. Dalam kegiatan olahraga kondisi fisik seseorang akan sangat mempengaruhi bahkan menentukan gerak penampilannya. Karena kondisi fisik yang baik, seperti yang dikemukakan oleh Harsono (1988), akan berpengaruh terhadap fungsi dan organisme tubuh antara lain berupa: a) akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung, b) akan ada peningkatan stamina serta komponen kondisi fisik lainnya, c) akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan, d) akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan, e) akan ada respon yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon demikian diperlukan. Maka dari itu program latihan kondisi fisik harus ditata, dirancang dan dilakukan dengan baik dan sistematis agar bisa meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan biomotorik yang diperlukan.

Biomotor merupakan kemampuan gerak manusia yang dipengaruhi oleh kondisi sistem organ dalam. Sistem organ dalam yang dimaksud diantaranya adalah sistem neuromuskular, pernapasan, pencernaan, peredaran darah, energi, tulang, dan persendian (Sukadiyanto, 2011). Gerak akan terjadi bila tersedia energi baik yang tersimpan di dalam otot maupun yang diperoleh dari luar tubuh melalui makanan. Semua sistem organ dalam tubuh tersebut sangat berperan pada saat pemrosesan energi yang terjadi di dalam otot sehingga menimbulkan gerak.

METODE PENELITIAN

Waktu dan Tempat

Rancangan penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian deskripsi kuantitatif merupakan jenis penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan data yang telah dikumpulkan sesuai dengan fakta dan kondisi yang ada di lapangan, yang kemudian hasilnya dapat dijelaskan menjadi sebuah Kesimpulan. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 8-13 Juli 2024 bertempat di lapangan olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sulawesi Tenggara.

Instrumen Penelitian

Instrumen tes dan pengukuran yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut : 1. Angket 2. Tes kondisi fisik yang terdiri atas : a. sit-up b. *push-up* c. *sprint* d. *squat thrust* e. lempar tangkap bola f. tes *static flexibility test-trunk and neck* g. *standing stork test*.

Prosedur Penelitian

1. Teknik Pengumpulan Data Penelitian

Pengumpulan data adalah prosedur yang sistematis dan standar untuk memperoleh data yang diperlukan dalam suatu penelitian. Proses pengumpulan data ini merupakan rangkaian kegiatan penelitian yang mempunyai peranan yang sangat penting untuk memperoleh data yang valid.

Data-data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini sesuai dengan variabel yang terlibat. Mengenai tes yang di gunakan akan di jelaskan satu persatu secara berurutan sebagai berikut:

- 1) Tes Sit-Up (Oce Wiriawan, 2017) a) Tujuan: Mengukur ketahanan otot perut. b) Peralatan: – Lantai/lapangan yang rata dan bersih – Stopwatch. 49 – Alat tulis – Formulir tes. – Alas/tikar/matras c) Prosedur pelaksanaan tes: • Persiapan tes: a) Testee berbaring telentang di lantai, kedua lutut ditekuk dengan sudut 90o dengan kedua jari-jarinya diletakkan di belakang kepala b) Kedua lutut ditekuk dan telapak kaki tetap di lantai. • Pelaksanaan tes: a) Bersamaan dengan aba-aba “siap” atlet siap melakukannya. b) Bersamaan dengan aba-aba “ya”, alat ukur pengukur waktu dijalankan, kemudian atlet mengangkat tubuh, kedua siku menyentuh lutut, dan kembali berbaring atau ke sikap semula. c) Lakukan gerakan ini berulang-ulang tanpa henti selama 30 detik.
- 2) Push-Up (Endang Sepdanius, 2019) a) Tujuan: Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan kekuatan otot bagian atas b) Peralatan: – Lantai dengan permukaan datar – Matras – Stopwatch – Tester c) Pelaksanaan: • Testee berbaring pada daerah datar. Tangan dan bahu dalam posisi lurus 51 • Turunkan tubuh sampai siku membuat sudut 90o • Kembali ke posisi awal dengan lengan lurus secara penuh • Kaki tidak boleh ditekuk (bengkok) • Gerakan push up ini dilakukan secara berulang tanpa istirahat • Lakukan secara berulang sebanyak mungkin yang testee bisa • Tester mencatat jumlah total dari keseluruhan yang testee lakukan.
- 3) Sprint 60 Meter (Endang Sepdanius, 2019) Adapun prosedur pelaksanaan pengukuran tes lari cepat (sprint) 60 meter adalah sebagai berikut : a) Tujuan : Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan lari seseorang. b) Alat/fasilitas : – Lintasan lurus, rata tidak licin serta jarak antara garis start dan finish 60 meter. – Peluit – Stopwatch – Bendera Start c) Pelaksanaan: • Testee berdiri dibelakang garis start dengan sikap berdiri • Pada waktu diberi aba-aba “ya”, testee lari ke depan secepat mungkin untuk menempuh jarak 60 meter dan tester menghidupkan stopwatch • Pada saat testee menyentuh/melewati garis finish, stopwatch dihentikan.
- 4) Tes Squat Thrust (Oce Wiriawan, 2017) a) Tujuan: Untuk melihat kelincahan testee b) Peralatan – Lantai dengan permukaan datar – Stopwatch 54 – Tester c) Pelaksanaan: • Berdiri tegak dengan posisi kaki terbuka selebar bahu dan lengan berada di samping badan, pandangan mata tertuju ke depan. • Bungkukkan badan ke bawah dan posisikan kedua tangan di lantai sebelum melompat kembali ke posisi push-up • Lompat dengan cepat ke depan ke posisi terendah saat jongkok, lalu lompat kembali ke posisi awal • Lakukan berulang-ulang dalam kurun waktu sekitar satu menit.

- 5) Lempar Tangkap Bola Tennis (Depdikbud: 1996). a) Tujuan: mengukur koordinasi mata-tangan testee b) Peralatan – Stopwatch – Bola tennis – Papan pantul (dinding/tembok) c) Petunjuk pelaksanaan • Subjek berdiri dibelakang garis 2 meter • Setelah ada aba-aba “Ya” langsung melemparkan ke dinding/tembok sebanyakbanyaknya selama 30 detik • Dinding/tembok memiliki tinggi sekitar 2,5 meter. • Skor dihitung berdasarkan jumlah bola yang dapat dilemparkan dengan tangan kanan kemudian ditangkap oleh tangan kiri atau sebaliknya, sesuai kebiasaan peserta selama 30 detik sebanyak-banyaknya. • Bola yang jatuh ke lantai atau ke tanah sebelum ditangkap oleh tangan lainnya tidak dihitung.
- 6) Static flexibility test-trunk and Neck (Endang Sepdanius, dkk.: 2019). a) Tujuan: untuk melihat perkembangan feliabilitas badan dan leher b) Peralatan – Alat pengukur dengan panjang satu meter – Alat tulis c) Petunjuk pelaksanaan • Berbaring telungkup di lantai dengan tangan berada pada kepala masing-masing di sisi samping telinga • Angkat tubuh setinggi mungkin yang bisa dilakukan teste, sementara jaga panggul agar tetap berada pada tanah • Tester dapat memegang kaki tester agar tetap berada di bawah • Catat jarak vertikal yang didapat mulai dari tanah sampai hidung teste • Ulangi pelaksanaanya sampai tiga kali, dan ambil data terbaik.
- 7) Standing stork test (Endang Sepdanius, dkk.: 2019). a) Tujuan: untuk melihat perkembangan keseimbangan teste untuk menjaga keadaan dari equilibrium (balance) dalam posisi diam b) Peralatan – Lokasi yang kering dan hangat – Stopwatch – Alat tulis c) Petunjuk pelaksanaan • Berdiri nyaman dengan kedua kaki • Kedua tangan di pinggang • Angkat satu kaki dan tempatkan pada kaki lain menghadap berlawanan dengan lutut • Tunggu aba-aba dari tester, ketika diberi aba-aba segera berdiri dengan mengangkat tumit dan berdiri dengan ujung-ujung jari kaki. Tester mulai menghidupkan stopwatch. • Lakukan selama mungkin tanpa membiarkan tumit menyentuh lantai atau kaki lain bergerak maju dari lutut. • Tester mencatat waktu yang didapat dalam menjaga keseimbangan • Ulangi tes ini pada kaki yang lainnya.

2. Teknik Analisis Data

Statistik deskriptif adalah bagian dari statistik yang membahas mengenai penyusunan data ke dalam daftar, grafik atau bentuk lain yang tidak dimaksudkan untuk pengujian hipotesis atau penarikan kesimpulan. Pemaknaan dilakukan sebagai pembahasan yang diajukan dengan mengacu pada standar kondisi fisik yang sudah baku untuk mendapatkan status kondisi fisik.

Pengkategorian dalam penelitian menggunakan rumus $1+3,3 \log n$, sehingga diperoleh norma sebagai berikut:

Tabel 3.15 Norma kondisi fisik

No. Kelas	Interval	Kategori
1	31,0-35,8	Istimewa
2	26,2-30,9	Baik Sekali
3	21,4-26,1	Baik
4	16,6-21,3	Cukup
5	11,8-16,5	Kurang
6	7,0-11,7	Kurang Sekali

Analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase yang dicari

F = frekuensi

N = jumlah responden

HASIL DAN PEMBAHASAN

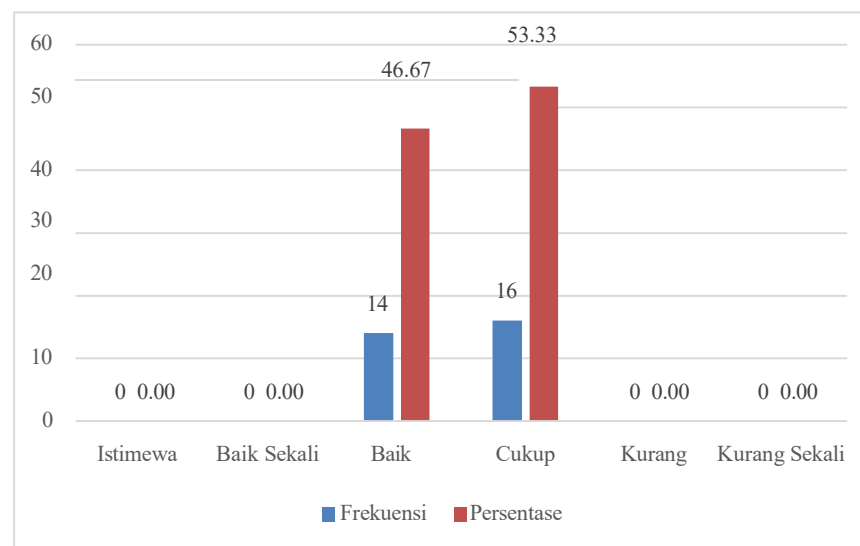
Hasil Penelitian

Pada penelitian ini, dilakukan tes kondisi fisik pada mahasiswa/i Penjaskesrek yang terdiri atas tes daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, koordinasi, kelentukan dan keseimbangan. Berdasarkan hasil analisis, diperoleh gambaran kondisi fisik mahasiswa/i Penjaskesrek sebagai berikut:

Tabel 1 Profil kondisi fisik mahasiswa/I Penjaskesrek

No. Kelas	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	31,0-35,8	Istimewa	0	0.00
2	26,2-30,9	Baik Sekali	0	0.00
3	21,4-26,1	Baik	14	46.67
4	16,6-21,3	Cukup	16	53.33
5	11,8-16,5	Kurang	0	0.00
6	7,0-11,7	Kurang Sekali	0	0.00

Tabel 1 menggambarkan bahwa ada 14 orang atau sekitar 46,67% yang memiliki kondisi fisik yang baik dan 16 orang lainnya atau 53,33% dari keseluruhan responden memiliki kondisi fisik dalam kategori cukup. Tidak ada satupun responden memiliki kondisi fisik berada dalam kategori Istimewa, baik sekali, kurang, maupun kurang sekali. Tabel diatas juga dapat dijelaskan dalam bentuk diagram kondisi fisik mahasiswa/i Penjaskesrek berikut ini.



Gambar 1 Histogram kondisi fisik mahasiswa/i Penjaskesrek Berdasarkan hasil tes kondisi fisik mahasiswa/i Penjaskesrek, diperoleh data bahwa kondisi fisik mahasiswa mayoritas berada pada kategori cukup. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi fisik mahasiswa/i belum optimal, sehingga untuk meningkatkan kondisi fisik agar dapat melakukan aktivitas dengan baik maka mahasiswa perlu memperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kondisi fisik.

Ada enam faktor yang diteliti terkait dengan kondisi fisik mahasiswa/I Penjaskesrek yaitu makanan/gizi, waktu tidur/istirahat, pola hidup, lingkungan dan aktivitas latihan. Adapun hasil survei yang dilakukan terkait faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik mahasiswa/i Penjaskesrek disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 2 Faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik

No	Item Pernyataan	Pilihan (%)				
		STS	TS	R	S	SS
1	Saya mengonsumsi makanan mengandung 6 unsur zat gizi (karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air)	0.00	0.00	3.33	33.33	60.00
2	Saya memiliki pola makan teratur 3 x sehari (pagi, siang dan malam)	0.00	6.67	20.00	36.67	33.33
3	Saya mengonsumsi vitamin untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan tubuh	3.33	30.00	10.00	26.67	26.67
4	Saya minum air mineral sedikitnya 8 gelas perhari	0.00	6.67	0.00	30.00	56.67
5	Saya memiliki pola tidur malam (lebih dari pukul 23 WITA)	0.00	6.67	26.67	56.67	6.67
6	Saya memiliki waktu istirahat dan tidur antara 6-8 jam per hari	0.00	3.33	20.00	63.33	10.00
7	Saya peduli dengan kebersihan pribadi (seperti mandi secara teratur, menggosok gigi, memperhatikan kebersihan rambut dan kulit)	0.00	0.00	0.00	26.67	70.00
8	Saya suka merokok	60.00	0.00	23.33	6.67	0.00
9	Saya memiliki kebiasaan buruk (mengonsumsi minuman beralkohol dan obat terlarang)	90.00	3.33	0.00	0.00	3.33

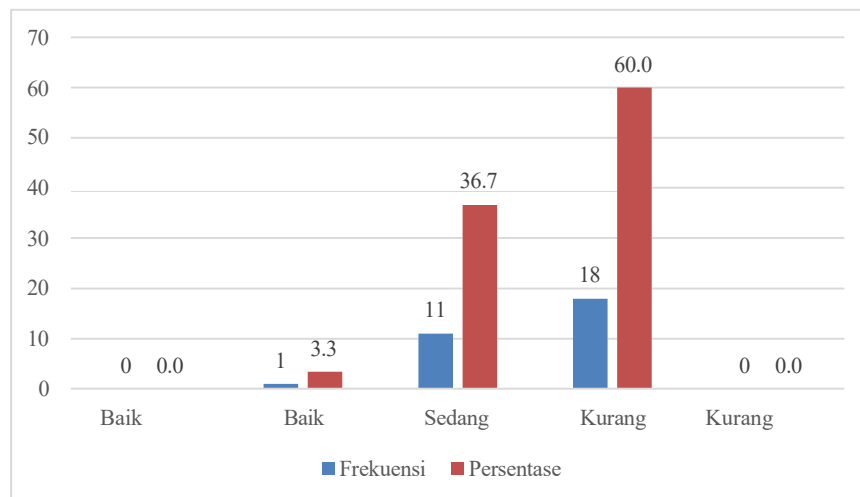
10	Saya mengikuti suatu cabang olahraga karena ingin terhindar dari kenakalan remaja	0.00	3.33	16.67	46.67	26.67
11	Saya merasa orang tua kurang mendukung saya dalam berlatih (orang tua kurang mampu)	43.33	3.33	16.67	10.00	3.33
12	Saya mengikuti suatu cabang olahraga karena teman-teman saya banyak mengikuti olahraga tersebut	3.33	33.33	10.00	33.33	16.67
13	Saya mendapat support orang tua dalam berlatih suatu cabang olahraga	0.00	0.00	6.67	46.67	43.33
14	Saya melakukan latihan secara rutin	0.00	16.67	33.33	23.33	23.33
15	Saya merasa cepat lelah saat berlatih	13.33	43.33	10.00	26.67	0.00
16	Saya memiliki semangat tinggi saat melakukan latihan individu	0.00	6.67	40.00	26.67	20.00
17	Saya merasa postur tubuh kurang mendukung untuk menjadi atlet	16.67	3.33	26.67	36.67	3.33
18	Saya memiliki fisik yang terlatih (berlatih sesuai dengan kebutuhan untuk memperoleh kebugaran tubuh)	0.00	3.33	13.33	50.00	23.33
19	Saya berlatih sesuai program yang diberikan pelatih	0.00	0.00	6.67	43.33	40.00
20	Saya ingin berprestasi dalam cabang olahraga yang saya geluti	0.00	0.00	0.00	20.00	70.00

Tabel 2 menunjukkan hasil bahwa salah satu faktor yang membuat kondisi fisik mahasiswa/i Penjaskesrek kurang optimal adalah kebiasaan tidur atau istirahat. Dimana ditemukan bahwa sebanyak 56,67% responden menjawab “setuju” memiliki pola tidur diatas pukul 23.00 dan 6,67% responden menjawab “sangat setuju”. Sehingga jika dijumlahkan ada sebanyak 63,34% responden memiliki kebiasaan tidur di atas pukul 23.00.

A. Pembahasan

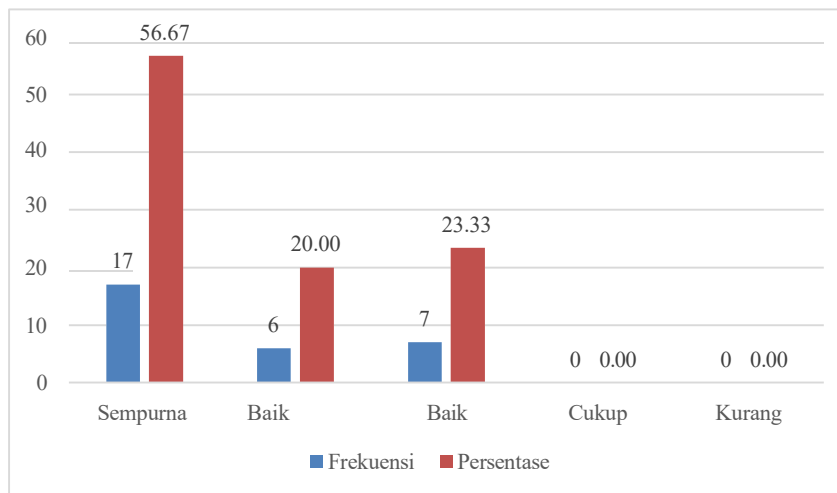
Sebagai mahasiswa Penjaskesrek, memiliki kondisi fisik yang prima dapat membantu dalam menjalankan aktivitas perkuliahan, baik teori maupun praktek secara optimal. Kemampuan fisik yang baik akan mendukung dalam mengembangkan aktivitas psikomotorik atau aktivitas fisik. Oleh karena itu kondisi fisik menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi prestasi belajar mahasiswa/i Penjaskesrek. Dalam penelitian ini, ada tujuh kondisi fisik yang diamati meliputi daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, koordinasi, kelenturan dan keseimbangan.

Dalam penelitian ini, daya tahan mahasiswa/i Penjaskesrek diukur melalui tes *sit up*. Daya tahan yang baik memungkinkan mahasiswa/i dapat melakukan suatu aktivitas dalam waktu yang lama. Hal ini sangat penting berhubung dalam aktivitas perkuliahan Penjaskesrek, dalam sehari dapat terjadi beberapa kegiatan perkuliahan teori dan praktek olahraga. Berdasarkan hasil pengukuran ditemukan bahwa daya tahan responden cenderung berada dalam kategori sedang dan kurang, seperti yang tampak pada gambar berikut.



Gambar 2 menunjukkan bahwa sebanyak 60% mahasiswa/i memiliki daya tahan dalam kategori kurang, 36,7% dalam kategori sedang, dan 3,3% dalam kategori baik. Daya tahan yang rendah dapat menyebabkan responden mudah mengalami kelelahan dalam melakukan aktivitas.

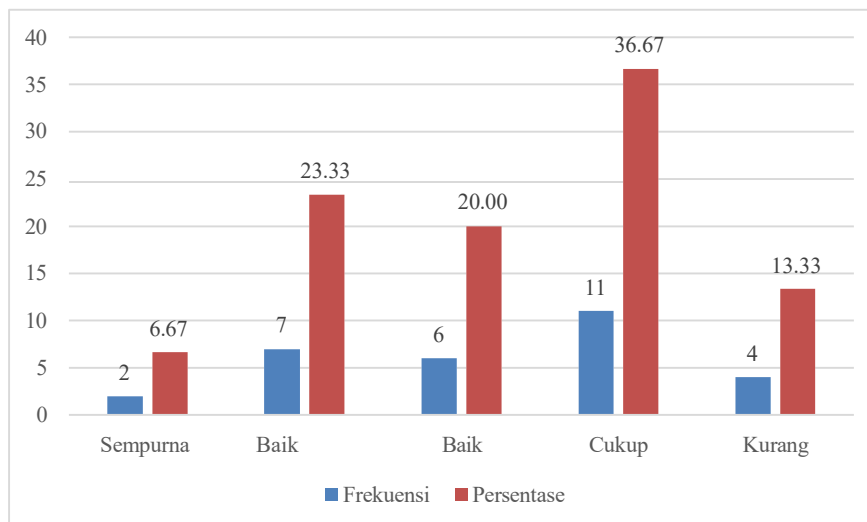
Kekuatan otot merupakan kemampuan pemakaian daya otot yang dilakukan saat menerima beban saat bekerja atau beraktivitas. Pada penelitian ini, pengukuran kekuatan mahasiswa/i Penjaskesrek dilakukan dengan tes *push-up*. Hasil pengukuran kekuatan pada responden dapat dilihat pada gambar berikut.



Gambar 3 Histogram tes *push up*

Gambar 3 menunjukkan bahwa responden memiliki kekuatan yang termasuk dalam kategori sempurna. Terdapat 56,67% dari jumlah keseluruhan responden yang memiliki kekuatan dalam kategori sempurna, 20% dalam kategori baik sekali, dan 23,33% termasuk dalam kategori baik. Mahasiswa/i yang memiliki kekuatan yang baik dapat melakukan kegiatan perkuliahan terutama saat praktek secara optimal.

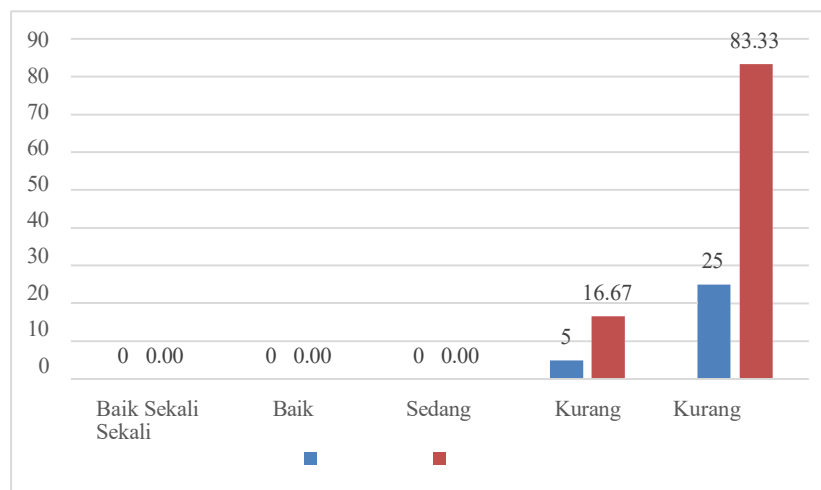
Kecepatan merupakan kemampuan seseorang dalam mengerjakan suatu aktivitas atau gerakan berkesinambungan dalam waktu yang sesingkat- singkatnya. Dalam penelitian ini, kecepatan mahasiswa/i Penjaskesrek diukur dengan menggunakan tes lari 60 meter. Adapun hasil pengukuran kecepatan pada mahasiswa/i Penjaskesrek dapat dilihat pada gambar berikut.



Gambar 4 Histogram tes lari 60 meter

Gambar 4 menunjukkan kemampuan kecepatan mahasiswa/i yang diukur menggunakan tes lari 60 meter. Dari hasil pengukuran diperoleh mayoritas kecepatan responden berada pada kategori cukup yaitu sebesar 36,67% dari total responden. Sedangkan responden lainnya tersebar ke dalam beberapa kategori yaitu, 6,67% berada dalam kategori sempurna, 23,33% berada di kategori baik sekali, 20% pada kategori baik, dan 13,33% dalam kategori kurang.

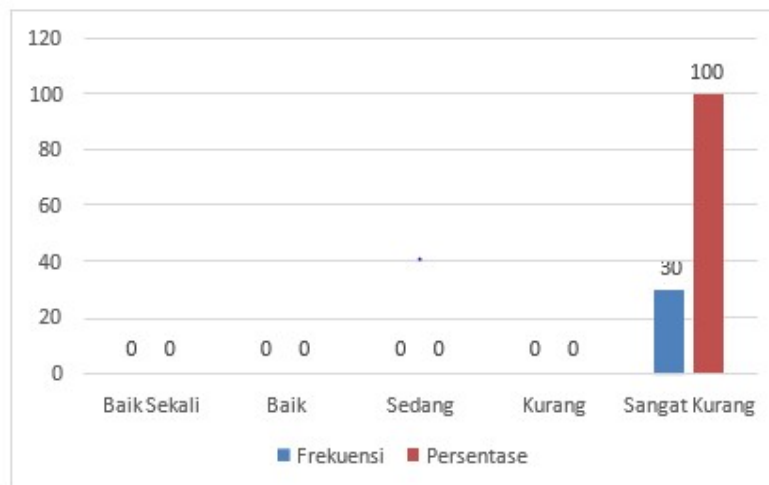
Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah posisi di area tertentu, seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik. Kelincahan hampir sama dengan kecepatan tetapi kelincahan lebih mengarah pada pergerakan yang tiba-tiba, misalnya berubah arah dengan cepat. Dalam penelitian ini kelincahan mahasiswa/i diukur menggunakan tes *squat thrust*. Adapun hasil pengukuran dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 5 Histogram hasil tes *squat thrust*

Gambar 5 merupakan hasil pengukuran kelincahan mahasiswa/i Penjaskesrek menggunakan tes *squat thrust*. Berdasarkan hasil tes, mayoritas kelincahan responden berada dalam kategori kurang sekali yaitu sebesar 83,33% dari jumlah keseluruhan responden dan 16,67% lainnya berada dalam kategori kurang. Kelincahan yang kurang optimal membuat responden tidak mampu untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan tubuh. Hal ini akan menyebabkan responden rentan terkena cedera fisik saat melakukan aktivitas fisik yang menuntut kemampuan kelincahan tinggi.

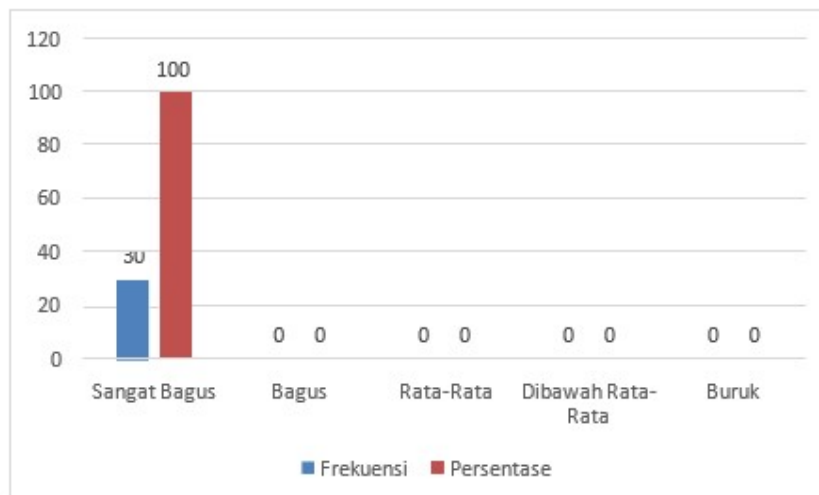
Koordinasi merupakan kemampuan untuk melakukan suatu gerakan dengan sangat tepat dan efisien. Koordinasi menyatakan hubungan harmonis berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan. Dalam penelitian ini, koordinasi mahasiswa/i Penjaskesrek diukur melalui tes lempar-tangkap bola tenis. Tes ini dapat mengukur kemampuan koordinasi mata dan tangan responden. Adapun hasil pengukuran dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 4.6 Histogram tes lempar-tangkap bola tenis

Gambar 6 menunjukkan bahwa kemampuan koordinasi responden yang diukur dengan tes lempar-tangkap bola tennis berada dalam kategori sangat kurang.

Kelenturan adalah efektivitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktivitas dengan pengukuran tubuh yang luas. Hal ini akan sangat mudah ditandai dengan tingkat fleksibilitas pada seluruh permukaan tubuh. Dengan kata lain, kelenturan merupakan kemungkinan gerak maksimal yang dapat dilakukan oleh suatu persendian. Dalam penelitian ini, kelenturan mahasiswa/i Penjaskesrek diukur dengan *static flexibility test-trunk and neck*. Adapun hasil pengukuran dapat dilihat pada histogram berikut.

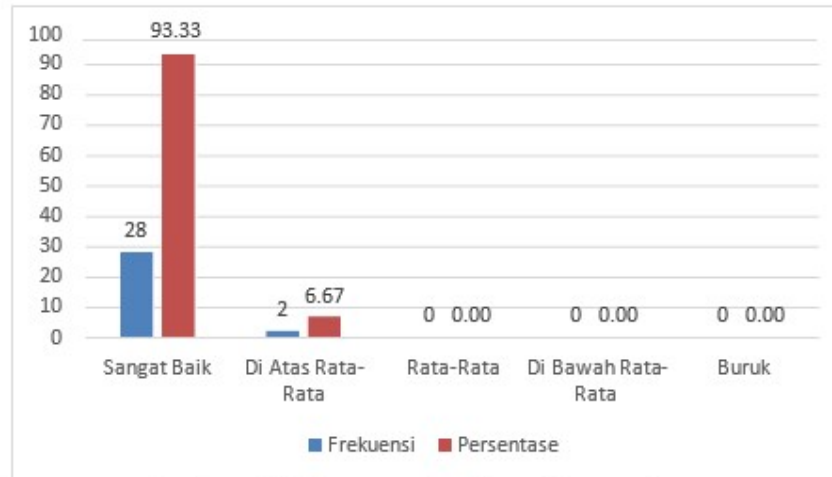


4.7 Histogram *static flexibility test-trunk and neck*

Gambar 7 merupakan hasil pengukuran kelenturan responden yang diukur dengan static flexibility test-trunk and neck. Berdasarkan hasil pengukuran diperoleh bahwa kelenturan responden berada dalam kategori sangat bagus. Hal ini tentu sangat baik bagi responden, karena dengan kelenturan tubuh atau penguluran tubuh yang lebih luas, sehingga semakin sedikit tenaga yang dibutuhkan untuk melakukan aktifitas sehari-hari.

Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang tepat dan benar pada saat melakukan suatu gerakan. Dalam penelitian ini dilakukan pengukuran

keseimbangan statis dengan *standing stork test*. Adapun hasil pengukuran keseimbangan mahasiswa/i Penjaskesrek dapat dilihat pada gambar berikut.



Gambar 4.8 Histogram hasil *standing stork test*

Gambar 8 menunjukkan bahwa keseimbangan responden berada pada kategori sangat baik sebesar 93,33% dan 6,67% dalam kategori diatas rata-rata. Seorang mahasiswa/i Penjaskesrek dituntut memiliki keseimbangan yang baik sehingga saat melakukan gerakan dalam olahraga tidak terjadi kesalahan, misalnya dalam melakukan praktek smash apabila setelah melakukan terjatuh berarti mahasiswa/i tidak memiliki keseimbangan yang baik. Selain mengukur kondisi fisik mahasiswa/i Penjaskesrek, peneliti juga melakukan survei terhadap faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik yang dijabarkan ke dalam 20 pernyataan positif dan negatif. Hasil survei yang nampak pada Tabel 4.2 menunjukkan bahwa pada umumnya faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik dalam persentase cukup baik, kecuali pada pola istirahat/tidur dimana responden mayoritas tidur diatas pukul 23.00. Pola tidur tengah malam (*midnight*) tentu dapat mengganggu kesehatan karena ritme jantung yang lemah sehingga beresiko terhadap penyakit jantung. Pola tidur tengah malam juga dapat mengganggu proses detoksifikasi organ-organ tubuh seperti kelenjar getah bening, lever, empedu dan paru-paru. Malam hari merupakan waktu bagi tubuh untuk beristirahat dari segala aktivitas fisik. Namun, jika tubuh dipaksa tetap beraktivitas maka sel-sel darah putih akan hancur. Jika hal ini terus dibiarkan terjadi, tubuh akan mudah terserang penyakit karena melemahnya sistem imun. Hal ini tentu akan mempengaruhi kemampuan fisik dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik mahasiswa/i Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Universitas Nahdlatul Ulama Sulawesi Tenggara angkatan 2023 berada dalam kategori “cukup”.

DAFTAR PUSTAKA

- Abadi, Resky Ana & Ika Sartika. (2021). Kesegaran Jasmani Siswa SMAN 1 Dangia Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Penjaskesrek*, Volume 8, Nomor 2.
- Bafirman & Asep Sujana Wahyuri. (2019). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Depok: PT RajaGrafindo Persada.
- Budiningsih, E. (2010). *Tingkat Kondisi Fisik Atlet Putri Klub Bola Voli Jatidiri Semarang Tahun 2009-2010*.
- Fenanlampir, Albertus & Muhammad Muhyi Faruq. (2015). *Tes Dan Pengukuran Dalam Olahraga*. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Fidayanti, M., Shodiqin, A., & YP, S. (2020). Analisis Kesulitan Dalam Pembelajaran Matematika Materi Pecahan, 3(1), 88–96.
- Hadi, Rubianto. (2007). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Semarang: CV Cipta Prima Nusantara.
- Halim, Nur Ichsan. (2011). *Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani*. Makassar: Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.
- Hanifah, Nur & Hari Wisnu. (2022). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Karate Pada Masa Pandemi. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, Volume 10 Nomor 01, Halaman 75- 81.
- Hariono, Awan. (2006). *Metode Melatih Fisik Pencak Silat*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Harsono. (1988). *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: CV Tambak Kusuma.
- Irianto, Djoko Pekik. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran Dan Kesehatan*. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Ismaryati. (2008). Peningkatan Kelincahan Atlet Melalui Penggunaan Metode Latihan Sirkuit-Plyometrik Dan Berat Badan. *Paedagogia*, 11 (1), 74-89.
- Kusworo, E.R. Dwi dkk. (2000). *Praktek Laboratorium Olahraga Dan Kesehatan*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Pasaribu, Ahmad Muchlisin Natas. (2020). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Banten: Yayasan Pendidikan dan Sosial Indonesia Maju (YPSIM) Banten
- Purwanto, Dedi. (2012). *Survey Kondisi Fisik Dan Keterampilan Teknik Dasar Bola Voli Pada Klub Bola Voli Putri Bravo Banjarnegara Tahun 2012 (Skripsi)*. Semarang: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNS.
- Ratri, Mega. (2013). *Tingkat Biomotor Atlet Popda Bola Voli Kabupaten Banjarnegara Tahun 2013 (Skripsi)*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Saputra, F. I., & Wardani, K. (2019). Analisis Kesulitan Guru Dalam Mengembangkan Desain Pembelajaran Tematik Kelas IV Sekolah Dasar. *Fundamental Pendidikan Dasar*, 1(1), 64–68.
- Satojo. (2002). *Peningkatan Dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik*. Semarang: Effhar dan Dahara Prize.
- Sepdanius, Endang, Muhamad Sazeli Rifki & Anton Komaini. (2019). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Depok: PT RajaGrafindo Persada.
- Sepriadi. (2019). *Pembinaan Kebugaran Jasmani: Sebagai Suatu Pengantar*. Depok: PT RajaGrafindo Persada.

- Suharsimi, Arikunto. (2016). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukadiyanto. (2010). *Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori Dan Metodoogi Melatih Fisik*. Bandung: Lubung Agung.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori Dan Metodoogi Melatih Fisik*. Bandung: Lubung Agung.
- Syafruddin, M.A., Haeril, & Ikadarny. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa di Masa Pandemi COVID-19. *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Keolahragaan*, Volume 1 Nomor 1. ISSN: 2798-8279.
- Wiriawan, Oce. (2017). *Panduan Pelaksanaan Tes dan Pengukuran Olahragawan*. Yogyakarta: Thema Publishing.
- Wiryoseputro, Moeljono & Slamet Suherman. (1993). *Kesehatan Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Wiyandono, Gandi Dwi. (2016). *Profil Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis Usia 10-15 Tahun Di PB. Tunas Pamor Temanggung Tahun 2016 (Skripsi)*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.

