

INDEKS *VERTICAL JUMP* MAHASISWA BARU PRODI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI (PJKR) TAHUN 2018/2019

Dani Slamet Pratama¹,

¹ Universitas PGRI Semarang, Jalan Sidodadi Timur Kota Semarang
Danislametpratama2@gmail.com

Abstract

Physical fitness not only describes health, but is more a way of measuring individuals doing their daily activities. Vertical Jump is a test instrument that can be used as a reference to determine physical fitness because there are three things to do the Vertical Jump test, which is physical, related to muscles, bones, and fat. Organ function, related to the efficiency of the heart system, blood vessels, and lungs (breathing) Muscle Response, related to speed, flexibility, weakness, and strength. The method used in this study is the analysis of description data, the research sample of 238 students, the research instrument uses the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) Vertical Jump, the data analysis is converted to the Vertical Jump norm index. The results of the data description presented by students who have the Vertical Jump category are as good as 65%. It can be concluded that the results of the Vertical Jump of Physical Education, Health and Recreation (PJKR) students in 2019/2020 are very good. Keywords: Fitness, Vertical Jump, Students

Abstrak

Kebugaran Jasmani tidak hanya menggambarkan kesehatan, tetapi lebih merupakan cara mengukur individu melakukan kegiatannya sehari-hari. *Vertical Jump* merupakan instrument tes yang dapat di jadikan acuan untuk menentukan kebugaran jasmani karena terdapat tiga hal yang untuk melakukan tes *Vertical Jump* yaitu Fisik, berhubungan dengan otot, tulang, dan bagian lemak. Fungsi Organ, berhubungan dengan efisiensi sistem jantung, pembuluh darah, dan paru-paru (pernafasan) Respon Otot, berhubungan dengan kecepatan, kelenturan, kelemahan, dan kekuatan. Metode yang digunakan penelitian ini adalah analisis data deskripsi, Sampel penelitian sebanyak 238 mahasiswa, Instrument penelitian menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) *Vertical Jump*, analisis data dikonversi menjadi indeks norma tes *Vertical Jump*. Hasil deskripsi data yang disajikan mahasiswa yang mempunyai *Vertical Jump* kategori baik sekali sebanyak 65%. Dapat disimpulkan bahwa hasil *Vertical Jump* mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) tahun 2019/2020 baik sekali.

Kata kunci: Kebugaran, *Vertical Jump*, Mahasiswa

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelahan yang berarti. Hampir sama dengan pengertian kebugaran jasmani yang dikemukakan oleh Sudarno (1992:9) bahwa kebugaran jasmani adalah suatu keadaan saat tubuh mampu menunaikan tugas hariannya dengan baik dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan tubuh masih memiliki cadangan tenaga baik untuk mengatasi cadangan mendadak maupun yang darurat.

Pengertian kebugaran jasmani menurut Prof. Sutarman (1992) adalah suatu aspek, yaitu aspek fisik dan kebugaran yang menyeluruh (total fitness) yang member kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap pembebanan fisik (physical stress) yang layak. Sedangkan Prof. Soedjatmo Soemowardoyo (2012) menyatakan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat tubuhnya dalam batas fisiologi terhadap lingkungan (ketinggian, kelembapan suhu, dan sebagainya) dan atau kerja fisik dengan yang

cukup efisien tanpa lelah secara berlebihan. Secara umum pengertian kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menjalankan pekerjaan sehari-hari dengan ringan dan mudah tanpa merasakan kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan yang lain.

Kebugaran Jasmani tidak hanya menggambarkan kesehatan, tetapi lebih merupakan cara mengukur individu melakukan kegiatannya sehari-hari. *Vertical Jump* merupakan instrument tes yang dapat di jadikan acuan untuk menentukan kebugaran jasmani karena terdapat tiga hal yang untuk melakukan tes *Vertical Jump* yaitu Fisik, berhubungan dengan otot, tulang, dan bagian lemak. Fungsi Organ, berhubungan dengan efisiensi sistem jantung, pembuluh darah, dan paru-paru (pernafasan) Respon Otot, berhubungan dengan kecepatan, kelenturan, kelemahan, dan kekuatan. *Vertical Jump* merupakan instrument tes yang dapat di jadikan acuan untuk menentukan kebugaran jasmani.

Latihan kebugaran meningkatkan jumlah energi, serta hormon *endorfin* dan *serotonin* di dalam otak, yang berbuah kejernihan mental. Dampaknya, hari yang lebih produktif di kampus dan hasil kerja yang lebih baik. Latihan kebugaran jasmani dapatkan dilakukan setiap dan sangat baik untuk kesehatan. Tubuh akan lebih bertenaga melakukan semua aktivitas fisik, seperti naik tangga atau mengerjakan tugas yang sebelumnya mungkin terasa membosankan.

Aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh yang dilakukan oleh kelompok otot-otot besar dan merupakan bagian dari latihan fisik (Kiyatno,2009). Latihan fisik adalah proses kerja yang dilakukan secara sistematis dan berkesinambungan, dimana beban dan intensitas latihan makin hari makin bertambah untuk memberikan rangsangan secara menyeluruh terhadap tubuh bertujuan meningkatkan kemampuan fisik serta mental secarabersama-sama (Bompa,2009).

Vertical Jump merupakan alat tes untuk mengukur daya ledak (*Power*) dimana memutuhkan tenaga maksimal dalam waktu singkat. Daya ledak adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan kekuatan maksimal yang dikerahkan dalam waktu singkat daya ledak merupakan kombinasi antara kekuatandan kecepatan, sementara kondisi fisik yang digunakan adalah anaerobik.

Penelitian yang dilakukan bertujuan untuk mengetahui hasil tes *Vertical Jump* jasmani mahasiswa baru program studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) TahunAkademik 2018/2019.

Mata kuliah praktik tentunya berhubungan dengan aktivitas fisik mahasiswa. Kebugaran jasmani yang baik dapat mendukung tercapainya perkuliahan yang baik. Guna mendapatkan capaian kebugaran jasmani harus dibina sedini mungkin pada setiap perkuliahan praktik. Mata kuliah pada semester awal ditekankan kepada matakuliah yang dominan dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Perlu di ketahuainya kebugaran jasmani mahasiswa agar menjadi tolak ukur indeks kebugaran jasmani mahasiswa baru prodi PJKR. Peneliti akan melihat indeks kebugaran jasmani mahasiswa baru Tahun Ajaran 2018/2019 di awal semester dan di akhir semeseter.

ISBN : xxx-xxx-xxx

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis data deskripsi kuantitatif dengan persentase. Sampel penelitian sebanyak 238 mahasiswa program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) Tahun 2019/2020. Instrument penelitian menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) *Vertical Jump*. Analisis data dikonversi menjadi indeks norma tes *Vertical Jump*.

HASIL

Hasil Tes *Vertical Jump*

Hasil deskripsi data yang disajikan berupa data nilai yang diperoleh dari hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang kemudian dikonversi kedalam norma kebugaran jasmani untuk mengetahui indeks norma tes *Vertical Jump*.

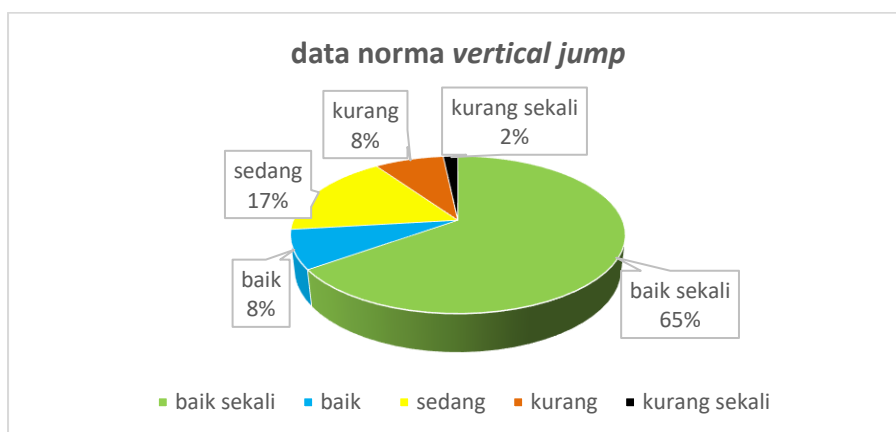
Tabel hasil norma kebugaran jasmani untuk mengetahui indeks norma tes *Vertical Jump* sebagai berikut :

Tabel 1. Hasil Norma Tes *Vertical Jump*

hasil norma tes					
baik sekali	baik	sedang	kurang	kurang sekali	total
155	19	41	19	4	238

Diagram hasil norma kebugaran jasmani untuk mengetahui indeks norma tes *Vertical Jump* sebagai berikut :

Diagram 1. Distribusi Hasil Norma Tes *Vertical Jump*



Keterangan :

- Baik sekali : 155 orang (65%)
- Baik : 19 orang (8%)

Sedang : 41 orang (17%)
Kurang : 19 orang (8%)
Kurang sekali : 4 orang (2%)

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis diatas dapat dijelaskan hasil *Vertical Jump* mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) tahun 2019/2020 secara keseluruhan diketahui bahwa mahasiswa yang mempunyai kategori baik sekali sebanyak 155 orang dengan presentasi sebanyak 65%. Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) tahun 2019/2020 kategori baik sebanyak 19 orang dengan presentasi sebanyak 8%. Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) tahun 2019/2020 kategori sedang sebanyak 41 orang dengan presentasi sebanyak 17%. Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) tahun 2019/2020. Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) tahun 2019/2020 kategori kurang sekali sebanyak 19 orang dengan presentasi sebanyak 8%. Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) tahun 2019/2020 kategori kurang sekali sebanyak 4 orang dengan presentasi sebanyak 2%.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa hasil *Vertical Jump* mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) tahun 2019/2020 baik sekali.

Daftar pustaka

- Sudarto, S.P. (1992). Pendidikan Kesegatan Jasmani Dekdikbud Proyek Pembinaan Tenaga Pendidikan.
- Kiyatno. (2009). Pengaruh Aktifitas Fisik Submaksimal, Waktu Pemberian Antioksidan Vitamin Dan Tingkat Kebugaran Terhadap Kondisi Otot. Universitas Negeri Semarang. Semarang
- Bompa, T.O. & Harf, G.G. 2009. Periodization Training for Sports: Theory and Methodology of Training. Fifth Edition. United State of America: Human Kinetics.
- Sutarman.1992. Pengertian Kesegaran Jasmani dan Tes Kardiorespirasi, Concepts of Sciences. Ed. Sic. Swanpodan Marry W. Sic, Jakarta: KONI.
- Soedjatmo Soemawardoyo. (2012). Pengertian Kesegaran Jasmani. Diakses dari <http://ekosantosouny.blogspot.com>