

## INDEKS *STRENGTH* MAHASISWA BARU PRODI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI TAHUN AKADEMIK 2019/2020

Yulia Ratimiasih

PJKR, FPIPSKR, Universitas PGRI Semarang  
ratimiasihyulia@gmail.com

### *Abstract*

This study aims to find out the Strength index of new students in the Academic Year 2018/2019 at the beginning of the semester and at the end of the semester. This research uses a quantitative approach with a percentage. This research was conducted at Campus IV UPGRIS Semarang which is a place for UPGRIS PJKR students. The population in this study were new students of PJKR study program in 2018/2019. The sampling technique in this study used a total sampling technique. So the sample used is the entire population of 238 students. This research instrument uses the Indonesian physical fitness test (TKJI) by only looking at Strength, which is a push-up and sit-up test. The results of this study with the most categories are 100 people (42%) Good status and there are no bad categories 0 people (0%). These results indicate that the process of increasing the strength (strength) of students is still not optimal. PJKR Study Program needs improvement in several factors, namely learning factors, Individual factors and entrance selection.

**Keywords:** Index, Strength, new students (PJKR).

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui mengetahui indeks *Strength* mahasiswa baru Tahun Ajaran 2018/2019 di awal semester dan di akhir semester. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan presentase. Penelitian ini dilaksanakan di Kampus IV UPGRIS Semarang yang merupakan tempat perkuliahan mahasiswa PJKR UPGRIS. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa baru prodi PJKR tahun akademik 2018/2019. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampling. Jadi sampel yang digunakan adalah keseluruhan dari populasi dengan jumlah 238 Mahasiswa. Instrumen penelitian ini menggunakan instrumen tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) dengan hanya melihat Strength yaitu tes push up dan sit up. Hasil penelitian ini dengan kategori terbanyak status Baik 100 orang (42%) dan tidak terdapat kategori kurang baik 0 Orang (0%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa proses peningkatan *Strength* (kekuatan) mahasiswa masih belum optimal. Prodi PJKR perlu adanya pembenahan dalam beberapa faktor yaitu faktor pembelajaran, faktor Individu dan seleksi masuk.

**Kata kunci:** Indeks, *Strength*, Mahasiswa baru (PJKR)

---

Olahraga dan aktivitas fisik sudah menjadi *lifestyle* manusia dewasa ini. Tempat-tempat olahraga (gym) mudah ditemukan dan tentu selalu penuh. Baik muda sampai usia lanjut, orang perkuliahan sampai orang pekerja pun tidak kalah aktif untuk ngegym. Seseorang dengan tingkat produktivitas kerja yang tinggi dituntut memiliki kebugaran jasmani yang prima. Ini jelas berpengaruh ke pola hidup dan kebiasaan hidup yang sehat. Kebugaran jasmani yang buruk akan mempengaruhi produktivitas kerja. Begitu pun dengan mahasiswa, khususnya prodi yang memiliki aktivitas fisik berlebih seperti prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan yang lain (Nurhasan, 2011). Mahasiswa PJKR dituntut memiliki kebugaran yang prima. Proses perkuliahan yang melibatkan berbagai macam gerak dan cabang olahraga. Kebugaran yang buruk tentu berpengaruh dengan kondisi fisik seseorang. Untuk melakukan aktivitas fisik yang berkelanjutan.

Kebugaran jasmani berhubungan dengan komponen kondisi fisik. Diantaranya *strength, speed, agility, flexibility, power, accuracy, coordination, endurance, balance, reaction*. Sementara pengukuran kebugaran dibagi menjadi 2, yaitu *aerobic* dan *anaerobic*. Kondisi fisik yang digunakan yaitu *strength* (kekuatan)

*Strength* (Kekuatan) merupakan komponen biomotor yang penting dan sangat diperlukan untuk meningkatkan daya tahan otot dalam mengatasi beban selama berlangsungnya aktivitas olahraga. Kekuatan adalah kemampuan dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja (Nurhasan, 2005:65). Kekuatan itu sendiri harus diberikan pada awal aktifitas fisik sebagai pondasi dalam membentuk komponen biomotor yang lain.

Aktifitas fisik mempengaruhi fungsi biologis dan fisiologis, selain menimbulkan pengaruh positif (meningkatkan dan memperbaiki) juga menimbulkan pengaruh negatif (menurunkan dan merusak). Aktivitas fisik merupakan stressor fisik bagi tubuh yang mempengaruhi semua sistem (Astrand, 2016). Aktivitas fisik yang melelahkan dapat menyebabkan penurunan kinerja tubuh. Petanda kelelahan tubuh adalah akumulasi kadar asam laktat dalam darah. Kadar asam laktat yang tinggi dalam darah merupakan masalah dalam kinerja fisik. Kelelahan yang kronis dapat menurunkan performa seseorang.

Universitas PGRI Semarang memiliki program studi yang beragam, salah satunya adalah Program studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (PJKR). Kurikulum di prodi ini tergolong unik karena memiliki 2 tempat yang berbeda maksudnya adalah perkuliahan bukan hanya dilakukan di dalam ruangan (teori) tetapi juga di luar ruangan (praktik).

Mata kuliah praktik tentunya berhubungan dengan aktivitas fisik mahasiswa. Kebugaran jasmani yang baik dapat mendukung tercapainya perkuliahan yang baik. Untuk mendapatkan capaian tersebut tentunya kebugaran jasmani harus dibina sedini mungkin pada setiap perkuliahan praktik. Mata kuliah pada semester awal ditekankan kepada mata kuliah yang dominan dapat meningkatkan kebugaran jasmani.

Terutama pada *Strength* (kekuatan) yang perlu di ketahui atau diberikan saat awal aktivitas fisik. Selama ini, belum ada penelitian yang membahas tentang indeks *Strength* mahasiswa baru prodi PJKR. Maka tujuan penelitian ini yaitu mengetahui indeks *Strength* mahasiswa baru Tahun Ajaran 2018/2019 di awal semester dan di akhir semester.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan presentase, yang bertujuan untuk mengetahui indeks *Strength* mahasiswa baru Tahun Ajaran 2018/2019 di awal semester dan di akhir

semester. Penelitian ini dilaksanakan di Kampus IV UPGRIS Semarang yang merupakan tempat perkuliahan mahasiswa PJKR UPGRIS.

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Suharsimi Arikunto, 2006:103). Sedangkan Sampel adalah sebagian wakil populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto, 2006:103). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa baru prodi PJKR tahun akademik 2018/2019. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampling. Jadi sampel yang digunakan adalah keseluruhan dari populasi dengan jumlah 238 Mahasiswa.

Instrumen penelitian ini menggunakan instrumen tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) dengan hanya melihat *Strength* (kekuatan) yaitu tes push up dan sit up. Proses pengumpulan data dilakukan dengan cara Tes Kebugaran Jasmani Indonesia dan selanjutnya data dianalisis secara deskriptif kuantitatif.

Analisis data dalam Penelitian ini menggunakan teknik statistik deskriptif kuantitatif dengan persentase. Analisis data ini memberikan gambaran yang nyata kemudian ditampilkan dalam bentuk angka untuk memudahkan analisis data yang didapat.

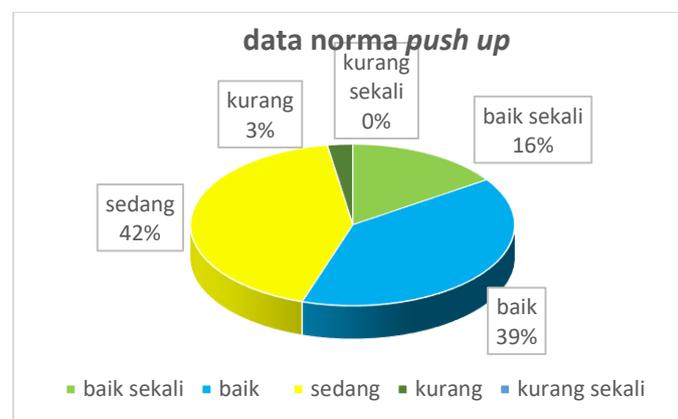
## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui indeks *Strength* mahasiswa baru program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) Tahun Akademik 2019/2020.

Sampel penelitian ini sebanyak 238 mahasiswa program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) Tahun Akademik 2019/2020. Instrument penelitian menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang terdiri 2 item tes. Terdiri dari *push up* dan *sit up*.

Deskripsi data yang disajikan berupa data nilai yang diperoleh dari hasil Tes Kugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang kemudian dikonversi ke dalam norma kebugaran jasmani.

### 1. Hasil norma tes *push up*



Gambar 1. Data norma tes push up

Keterangan :

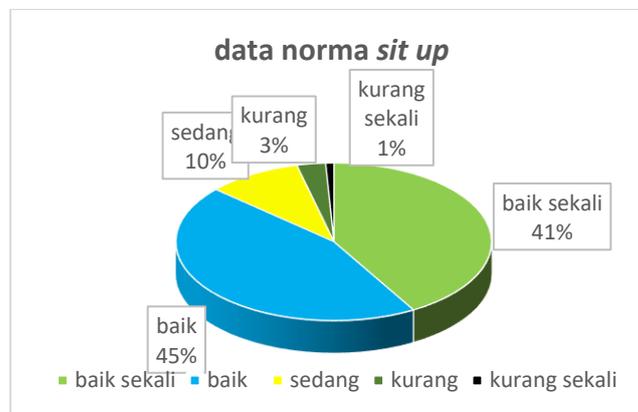
Baik sekali : 37 orang (16%)

Baik : 94 orang (39%)  
 Sedang : 101 orang (42%)  
 Kurang : 6 orang (3%)  
 Kurang sekali : tidak ada

Berdasarkan hasil norma tes *push up* mahasiswa baru Pendidikan Jasmani Kesehatan, dan Rekreasi Tahun 2019/2020 didapat hasil dengan kategori sangat baik berjumlah 37 orang (16%), kategori baik berjumlah 94 orang (39%), kategori sedang berjumlah 101 orang (42%), kategori kurang berjumlah 6 orang (3%), dan kategori kurang sekali berjumlah 0 orang (0%).

Kategori tertinggi pada status sedang dengan jumlah 101 orang (42%) dan terendah pada status kurang sekali dengan jumlah 0 orang (0%).

## 2. Hasil norma tes *sit up*



Gambar 2. Data Norma *sit up*

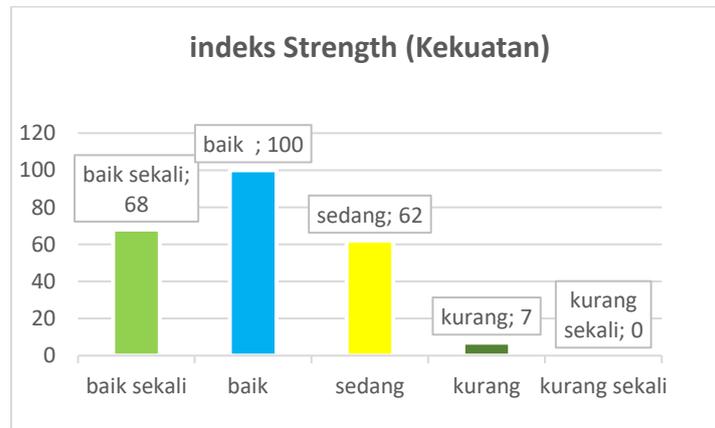
Keterangan :

Baik sekali : 99 orang (41%)  
 Baik : 107 orang (45%)  
 Sedang : 23 orang (10%)  
 Kurang : 7 orang (3%)  
 Kurang sekali : 2 orang (1%)

Berdasarkan hasil norma tes *sit up* mahasiswa baru Pendidikan Jasmani Kesehatan, dan Rekreasi Tahun 2019/2020 didapat hasil dengan kategori sangat baik berjumlah 99 orang (41%), kategori baik berjumlah 107 orang (45%), kategori sedang berjumlah 23 orang (10%), kategori kurang berjumlah 7 orang (3%), dan kategori kurang sekali berjumlah 2 orang (1%).

Kategori tertinggi pada status baik dengan jumlah 107 orang (45%) dan terendah pada status kurang sekali dengan jumlah 2 orang (1%).

### 3. Indeks *Strength* (Kekuatan)



Gambar 3. Indeks *Strength* (kekuatan)

Keterangan :

- Baik sekali : 68 orang (29%)
- Baik : 100 orang (42%)
- Sedang : 62 orang (26%)
- Kurang : 7 orang (3%)
- Kurang sekali : tidak ada (0%)

Berdasarkan hasil indikator tes di atas, dapat disimpulkan bahwa indeks *Strength* mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) tahun 2019/2020 dengan kategori terbanyak dengan status Baik 100 orang (42%) dan tidak terdapat kategori kurang baik 0 Orang (0%).

Hasil tersebut menunjukkan bahwa proses peningkatan *Strength* (kekuatan) mahasiswa masih belum optimal. Hal tersebut dapat terjadi karena beberapa faktor yaitu

#### 1) faktor pembelajaran

Proses perkuliahan di Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) khususnya pada semester awal (1-4) lebih banyak mendapatkan perkuliahan berbentuk praktik. Hal ini diharapkan mata kuliah praktik dapat meningkatkan *Strength* (kekuatan) mahasiswa. Asumsinya adalah *Strength* (kekuatan) yang baik menjadi dasar atau awal saat melakukan aktivitas fisik mahasiswa baru.

Jika dilihat dari hasil penelitian ada beberapa mahasiswa yang masih kategori kurang dan masih banyak mahasiswa yang berada paa kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa proses perkuliahan khususnya mata kuliah praktik belum dapat memaksimalkan kemampuan *Strength* (kekuatan) mahasiswa.

#### 2) Faktor Individu

Selain faktor diatas, faktor individu merupakan faktor yang paling dominan. Mahasiswa tidak boleh hanya menggantungkan dalam proses perkuliahan saja, Mahasiswa dapat meningkatkan kebugaran jasmani khususnya *Strenght* (kekuatan). Untuk *Strength* (kekuatan) sebagai dasar atau awal aktivitas fisik individu minimal melakukan tiga kali dalam seminggu dengan durasi dan intensitas yang tepat.

Jika dilihat dari hasil, beberapa mahasiswa melakukan aktivitas fisik diluar perkuliahan secara beragam. Beberapa mahasiswa memanfaatkan Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Olahraga sebagai media untuk meningkatkan kebugaran jasmani khususnya *Strength* (kekuatan), namun ada beberapa mahasiswa yang sama sekali tidak memiliki kegiatan aktivitas fisik diluar perkuliahan

### 3) Seleksi Masuk

Seleksi masuk Program Studi PJKR merupakan kunci *Strength* (kekuatan) mahasiswa. Hal ini dapat mempengaruhi hasil yang diperoleh ketika penelian karena belum diketahui secara pasti kualitas *Strength* (kekuatan) mahasiswa baru. Ada atau tidaknya peningkatan maupun penurunan *Strength* (kekuatan) mahasiswa tidak dapat dikontrol secara keseluruhan. Kasus tersebut juga merupakan salah satu kelemahan dari penelitian ini.

Jika dilihat dari hasil, input mahasiswa memiliki kategori yang beragam dan tentunya akan mempengaruhi output dari kualitas *Strength* (kekuatan) setiap mahasiswa. Jika dilihat dari sudut pandang waktu seharusnya kategori tersebut mengalami peningkatan dengan catatan setiap aspek baik itu faktor internal maupun faktor eksternal dapat terlaksana dengan maksimal. Hal ini juga dapat dijadikan patokan atau kriteria khusus untuk seleksi masuk Program Studi PJKR.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil dan pembahasan dapat ditarik kesimpulan bahwa indeks *Strength* (kekuatan) mahasiswa baru program studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) Tahun Akademik 2018/2019 dengan kategori terbanyak dengan status Baik 100 orang (42%) dan tidak terdapat kategori kurang baik 0 Orang (0%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa proses peningkatan *Strength* (kekuatan) mahasiswa masih belum optimal. Hal tersebut dapat terjadi karena beberapa faktor yaitu faktor pembelajaran, faktor Individu dan seleksi masuk

Saran dalam penelitian ini Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi harus memiliki kriteria penerimaan mahasiswa yang sesuai dan lengkap sesuai dengan kondisi fisik untuk acuan kebugaran jasmani setiap individu, dan harus melakukan peninjauan kurikulum untuk menentukan butir mata kuliah yang sejalan dengan kebutuhan mahasiswa.

## DAFTAR PUSTAKA

Adnan, Aryadie. (2005). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Padang: UNP Padang.

**Ardle, M. and William, D., 1986. Exercise Physiology: Energy, Nutrition and Human Performance. Philadelphia** Astrand, PO., Rodahl, 1986, Textbook of work physiology. McGraw-Hill Book Company New York. 412-413.

Arikunto, Suharsimi. (2006). *Suatu Pendekatan Praktik*, EdisiRevisi VI, Jakarta : PT Rineka Cipta.

Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.

Irawadi, Hendri. (2010). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: FIK UNP.

Nurhasan. (2005). *Aktivitas Kebugaran*. Jakarta: Depdiknas.

Rusli Lutan. (2002). *Menuju Sehat Dan Bugar*. Jakarta: Depdiknas.

Sadoso Sumosardjuno. (1990). *Pengetahuan Praktis Kesehatan dalam Olahraga*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama

Widodo J. Pudjiraharjo, 1993. *Metodelogi Penelitian dan Statistik Terapan*. Surabaya: Unair Press.

Zainudin, M, 2008. *Metodelogi Penelitian*. Surabaya: Universitas Airlangga.