

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI MAHASISWI PENDIDIKAN JASMANI  
KESEHATAN DAN REKREASI TAHUN AKADEMIK 2017/2018  
UNIVERSITAS ISLAM RIAU**

**Mimi Yulianti<sup>1</sup>, Nesha Putri Irsyant<sup>2</sup>, Yoyon Irham<sup>3</sup>**  
**Universitas Islam Riau**

**Email : mimipenjas@edu.uir.ac.id, neshaputriirsanty@gmail.com,  
yoyonirham@student.uir.ac.id**

**ABSTRAK**

Berdasarkan hasil observasi sementara yang penulis lakukan pada mahasiswi Penjaskesrek Tahun Akademik 2017/2018, ditemukan beberapa masalah di antaranya masih lemahnya tingkat kebugaran jasmani mahasiswi. Kebugaran jasmani sangat berperan dalam setiap cabang olahraga, untuk meningkatkan kebugaran jasmani mahasiswi di haruskan mengkonsumsi makanan yang bergizi, istirahat yang cukup dan melakukan kegiatan yang bisa meningkatkan kebugaran jasmani. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif, populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswi Penjaskesrek tahun Akademik 2017/2018 yang berjumlah 32 orang, kemudian sampel dibatasi oleh mahasiswi yang berumur 16 - 19 tahun yang berjumlah 28 orang. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah tes kebugaran jasmani. Berdasarkan hasil penelitian dengan melakukan tes kebugaran jasmani pada mahasiswi Penjaskesrek Tahun Akademik 2017/2018 menunjukkan pencapaian skor 15,5, kemudian dipersentase 78,57 %, lalu dalam klasifikasi norma diperoleh kategori sedang. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani Mahasiswi Penjaskesrek Tahun Akademik 2017/2018 berada dalam kategori sedang.

**Kata Kunci:** Tingkat Kebugaran Jasmani

**ABSTRACT**

*According to the results of temporary observations that the author did to the female students of physical health and recreation education academic year 2017/2018, We found some problems such as the weakness of the female student's physical fitness. The physical fitness is taking important role for every sport, to improve the physical fitness, the female students are required to consume nutritious food, enough rest and doing activities that will improve the physical fitness. This type of research is descriptive research, the population of this research is all of the female students of physical health and recreation education academic year 2017/2018 which amounted to 32 people, then the sample is limited by female students aged 16-19 years old which is 28 people. The techniques that being used for collect the data was physical fitness test. Based on the results of research by doing the physical fitness test to the Female Students of Physical Health and recreation academic year 2017/2018 showing that the achievement of the score is 15,5, then the percentage is 78,57%, then in the classification of norms obtained the medium category. And then it can be conclude that the level of physical fitness of physical health and recreation education female students are in the medium category.*

**Keyword:** *The Level Of Physical Fitness*

**PENDAHULUAN**

Aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan sangat penting untuk dikembangkan sejak dini pada usia sekolah dasar. Sebagaimana ditetapkan dalam undang-undang RI

nomor 11 tahun 1989 tentang sistem pendidikan nasional seperti yang dikutip Djawad (2005:2) bahwa:

Tujuan pendidikan termasuk pendidikan jasmani di Indonesia adalah pengembangan manusia Indonesia seutuhnya. Yang dimaksud manusia Indonesia seutuhnya ialah manusia yang beriman dan bertaqwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa dan berbudi luhur, memiliki pengetahuan dan ketrampilan, kesehatan jasmani dan rohani, kepribadian yang mantap dan mandiri serta rasa tanggung jawab kemasyarakatan dan kebangsaan.

Secara umum orang yang memahami olahraga hanya merupakan salah satu aktivitas jasmani yang dapat memberikan efek terhadap kebugaran jasmani saja. Tetapi bukan hanya itu saja tujuan berolahraga setiap hari. Banyak sekali manfaat yang didapatkan dalam olahraga. Selain bisa menjadikan jasmani menjadi sehat, bugar, cerdas dan berkarakter bagi pelaku olahraga (Toho, Muhyi, dan Albert, 2011). Salah satu cara untuk berolahraga adalah adanya pendidikan jasmani di sekolah atau lembaga.

Kesegaran jasmani adalah kesanggupan anggota tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani yang dimiliki seseorang sangat dipengaruhi oleh aktivitas yang dilakukan sehari-hari, sehingga kesegaran jasmani yang dimiliki seseorang sesuai dengan aktivitas yang dilakukan. Kesegaran jasmani merupakan suatu aspek yang sangat penting dan utama dalam kehidupan setiap umat manusia dan makhluk hidup lainnya. Manusia sebagai makhluk sosial dan makhluk individu yang dalam kesehariannya akan dihadapkan dengan tanggung jawab dan kewajiban untuk mempertahankan kehidupannya sendiri, kehidupan orang lain maupun lingkungannya. Untuk mendapatkan semua itu sangatlah membutuhkan kesegaran jasmani yang optimal atau dengan kata lain dengan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik, setiap orang tidak mungkin dapat menjalankan pekerjaannya dengan baik walaupun pekerjaan tersebut tergolong pekerjaan ringan sehingga dengan memiliki kesegaran jasmani yang baik setiap orang akan berada pada kondisi yang ideal dalam hidupnya (Mutohir dan Maksu 2007:51).

Kesegaran jasmani merupakan suatu aspek yang sangat penting yang harus dimiliki setiap orang untuk menyelesaikan suatu pekerjaan yang dilakukan sehari-hari baik oleh siswa, mahasiswa, dan pegawai sangat diperlukan adanya kesegaran jasmani khususnya mahasiswa di bidang keolahragaa. Oleh karena itu pentingnya memiliki kesegaran jasmani yang baik maka upaya untuk meningkatkan dan mempertahankan kesegaran jasmani sangat perlu dilakukan pada lembaga-lembaga pendidikan dari tingkatan yang paling rendah (taman kanak-kanak) sampai dengan perguruan tinggi, pendidikan jasmani yang diberikan dalam berbagai cabang olahraga pada dasarnya ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani para pelakunya sedangkan tujuan lain yaitu prestasi.

Pendidikan jasmani yang diberikan di setiap lembaga pendidikan dari jenjang sekolah dasar sampai perguruan tinggi tidak lepas dari upaya lembaga pendidikan untuk meningkatkan dan mempertahankan kesegaran jasmani peserta didik. Pada matakuliah Program Studi Pendidikan Kesehatan dan rekreasi diberi isi dan bentuk aktifitas fisik yang berdasarkan tingkat pertumbuhan dan perkembangan peserta didiknya mencapai kesegaran jasmani yang sesuai dengan kondisi fisik yang dapat menunjang proses pembelajaran sehari-hari. Kegiatan olahraga merupakan hal yang sangat penting guna menunjang prestasi olahraga adalah seberapa besar tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki oleh seorang atlet, karena dengan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang

baik, seseorang akan mempunyai daya tahan (*endurance*) yang baik yang berguna dalam menunjang kegiatan olahraga yang dilakukan ( Yane, Arifin, Fauzita : 2017 )

Berdasarkan uraian pentingnya kesegaran jasmani pada setiap peserta didik yang akan melanjutkan studinya dalam bidang keolahragaan diperlukan seleksi khusus yang dapat mengevaluasi minat, bakat dan kemampuan mahasiswa. Hal tersebut bisa dilakukan dengan cara diadakannya tes kesegaran jasmani pada mahasiswa baru. Tes tersebut meliputi berbagai item tes yaitu tes kesegaran jasmani, illinois agility tes, dan lain-lain. Dengan dilakukannya tes tersebut maka dapat diketahui gambaran tentang kekuatan otot, kecepatan, daya tahan otot, daya ledak otot, dan daya tahan jantung paru-paru mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Tahun Akademik 2017/2018. Tes keterampilan tersebut ditujukan untuk melindungi mahasiswa dari resiko kesehatan dan pelaksanaan perkuliahan selanjutnya. Untuk data dari dilaksanakannya tes ketrampilan tersebut bisa terlihat minat, kemampuan, dan pengalaman mahasiswa yang terkait dengan bidang keolahragaan yang diminatinya.

Data tersebut diperlukan untuk kepentingan proses perkuliahan dan seleksi individual bagi proses perkuliahan yang akan diberikan untuk mahasiswa, Karena dalam proses perkuliahan peserta didik dituntut untuk mampu melaksanakan matakuliah praktik dan proses-proses latihan untuk prestasi.

## **METODE PENELITIAN**

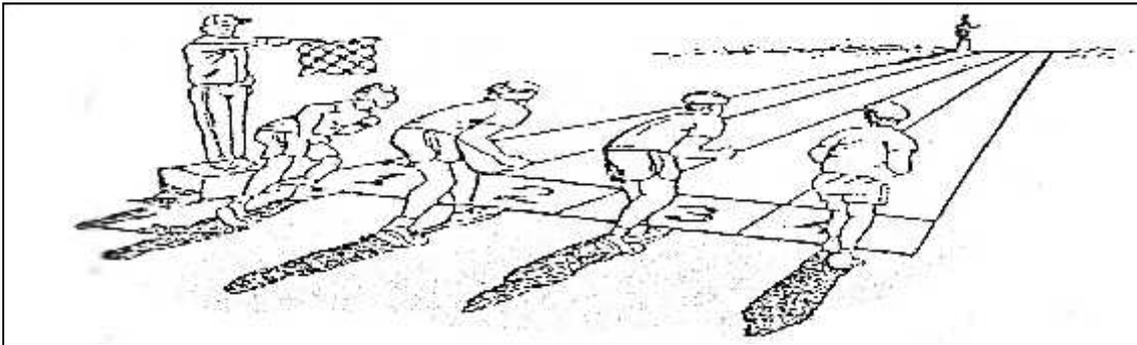
Metode penlitian ini merupakan penelitian berbentuk deskriptif, sesuai dengan pendapat Sukardi (2003:157) yang menerangkan penelitian dengan pendekatan deskriptif adalah suatu penelitian yang dirancang untuk mengumpulkan informasi tentang keadaan-keadaan nyata sekarang (sementara berlangsung). Tujuan utama kita dalam menggunakan metode ini adalah untuk menggambarkan sifat suatu keadaan yang sementara berjalan pada saat penelitian dilakukan, dan memeriksa sebab-sebab dari suatu gejala tertentu.

Teknik pengumpulan data adalah suatu teknik untuk mengumpulkan data yang diperoleh dalam suatu penelitian. Dalam hal ini teknik pengumpulan data yang digunakan adalah bentuk Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang dilaksanakan dengan prosedur sebagai berikut :

### **1. Tes Lari Cepat 60 Meter**

- (1) Tujuan : Untuk mengukur kecepatan .
- (2) Alat dan fasilitas :
  - a. Lintasan jarak antara garis start dan finish 60 meter.
  - b. Peluit.
  - c. Stopwatch.
  - d. Bendera start dan tiang pancang.
  - e. Alat tulis
- (3) Petugas tes :
  - a. Juru keberangkatan.
  - b. Pengukur waktu merangkap pencatat hasil.
- (4) Pelaksanaan :
  - a. Sikap permulaan : peserta berdiri dibelakang garis start.
  - b. Gerakan :
    1. Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari.

2. Pada aba-aba “Ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish, menempuh jarak 60 meter
- c. Lari masih bisa diulang apabila.
  1. Pelari mencuri start
  2. Pelari tidak melewati garis finish.
  3. Pelari tertanggu dengan pelari yang lain.
- d. Pengukuran waktu : waktu diukur dari saat bendera diangkat sampai pelari melintas garis finish.  
Untuk lebih jelasnya lihat gambar dibawah ini :



**Gambar 1. Start Lari 60 Meter.**  
(Depdiknas, 1999:7)

- e. Pencatat hasil.
  1. Hasil yang dicatat adalah waktu yang di capai oleh pelari untk menempuh jarak 60 meter. Dalam satuan waktu detik.
  2. Waktu dicatat satu angka dibelakang koma.

**Tabel 1. Kelompok Umur dan Jarak Untuk Lari**

Kelompok Umur	Jarak		Keterangan
	Putra	Putri	
<b>6 s/d 9 Tahun</b>	30 Meter	30 Meter	Pencatatan waktu dilakukan dalam satuan detik dengan satu angka dibelakang koma
<b>10 s/d 12 Tahun</b>	40 Meter	40 Meter	
<b>13 s/d 15 Tahun</b>	50 Meter	50 Meter	
<b>16 s/d 19 Tahun</b>	60 Meter	60 Meter	

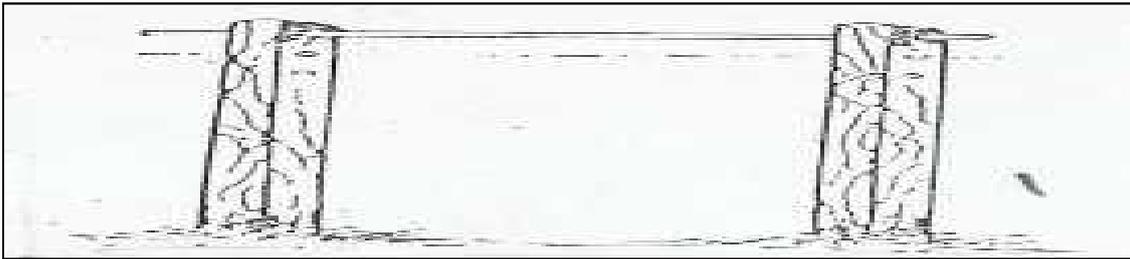
**Tabel 2. Norma Penilaian Tes Lari 60 Meter**

Umur 13 s/d 15 tahun	Nilai	Umur 16 s/d 19 tahun
Putri		Putri
sd – 7.7 detik	5	sd – 8.4 detik
7.8 – 8.7 detik	4	8.5 – 9.8 detik
8.8 – 9.9 detik	3	9.9 – 11.4 detik
10.9 – 11.9 detik	2	11.5 – 13.4 detik
12.0 – dst	1	13.5 – dst

## 2. Tes Gantung Angkat Tubuh 60 Detik

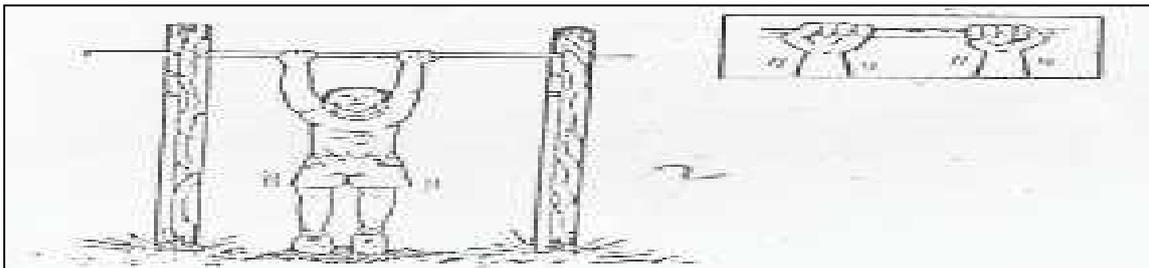
- (1) Tujuan : untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.
- (2) Alat dan fasilitas :

- a. Lantai rata dan bersih.
- b. Palang tunggal, yang dapat diatur tinggi rendahnya sesuai dengan peserta. Pipa pegangan terbuat dari besi ukuran  $\frac{3}{4}$  inci.



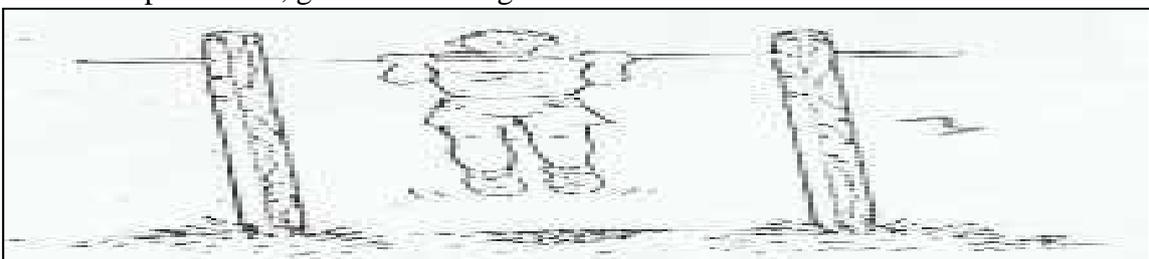
**Gambar 2. Palang Tunggal Gantung Angkat Tubuh.**  
(Depdiknas, 1999:8)

- c. Stopwatch.
  - d. Alat tulis.
- (3) Petugas tes :
- a. Pengamat waktu.
  - b. Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil.
- (4) Pelaksanaan :
- a. Sikap permulaan. Peserta berdiri dibawah palang tunggal. Kedua tangan berpegangan pada palang palang tunggal selebar bahu pegangan telapak tangan menghadap kearah kepala.



**Gambar 3. Sikap Permulaan Gantung Angkat Tubuh.**  
(Depdiknas, 1999:9)

- b. Gerakan :
1. Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada diatas palang tunggal. Kemudian kembali ke sikap permulaan, gerakan dihitung satu kali.



**Gambar 4. Sikap Dagus Menyentuh/Melewati Palang Tunggal.**  
(Depdiknas, 1999:10)

2. Selama melakukan gerakan mulai dari kepala sampai ujung kaki tetap merupakan satu garis lurus.

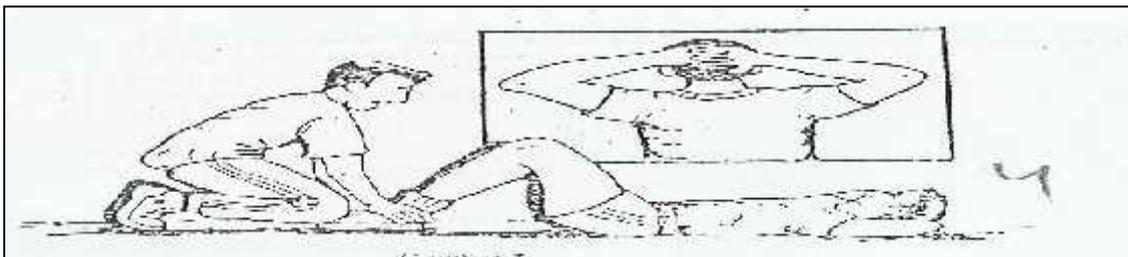
3. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang tanpa istirahat sebanyak mungkin selama 60 detik.
- c. Angkatan di anggap gagal dan tidak dihitung apabila :
1. Pada saat mengangkat badan peserta melakukan gerakan mengayun.
  2. Pada waktu mengangkat badan, dagu tidak menyentuh palang tunggal, dan
  3. Pada waktu kembali ke sikap permulaan kedua lengan tidak lurus.
- d. Pencatatan hasil.
1. Yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna.
  2. Yang dicatat adalah jumlah (frekuensi) angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat 60 detik.
  3. Peserta yang tidak mampu melakukan tes angkatan tubuh ini,

**Tabel 3. Norma Penilaian Untuk Tes Angkat Tubuh**

Umur 13 s/d 15 tahun	Nilai	Umur 16 s/d 19 tahun
Putri		Putri
41 detik keatas	5	40 detik keatas
22 – 40 detik	4	20 – 39 detik
10 – 21 detik	3	08 – 19 detik
03 – 09 detik	2	02 – 07 detik
00 – 02 detik	1	00 – 02 detik

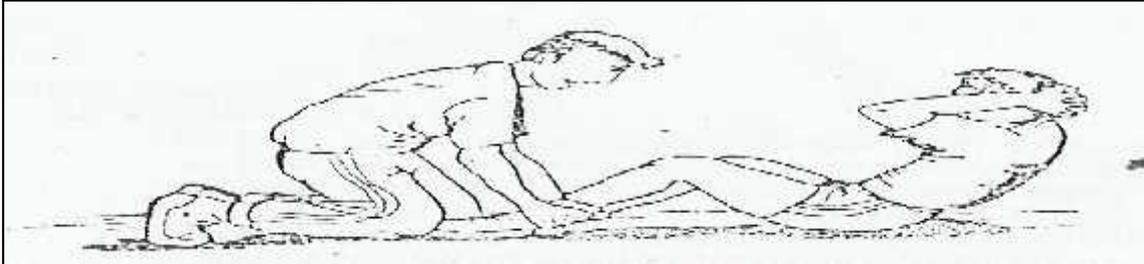
### 3. Tes Baring Duduk 60 Detik

- (1) Tujuan : untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
- (2) Alat dan fasilitas :
  - a. Lantai/ lapangan rumput yang rata dan bersih
  - b. Stopwatch.
  - c. Alat tulis.
  - d. Alas/tikar/matras jika diperlukan.
- (3) Petugas tes ;
  - a. Pengamat waktu.
  - b. Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil
- (4) Pelaksanaan :
  - a. Sikap permulaan.
    1. Berbaring terlentang di lantai atau rumput. Kedua lutut ditekuk dengan sudut  $\pm 90^0$  kedua tangan jari-jarinya saling berselang seling diletakkan dibelakang kepala.

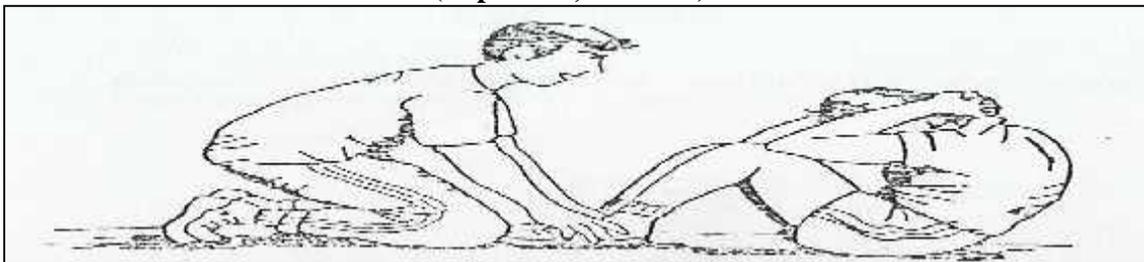


**Gambar 5. Sikap Permulaan Baring Duduk.**  
(Depdiknas, 1999:14)

2. Petugas/peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat.
- b. Gerakan.
1. Gerakan aba-aba “Ya” peserta bergerak mengambil sikap duduk, sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap permulaan.



**Gambar 6. Gerakan Baring Menuju Duduk**  
(Depdiknas, 1999: 14)



**Gambar 7. Sikap Duduk Dengan Kedua Siku Menyentuh Paha.**  
(Depdiknas, 1999:15)

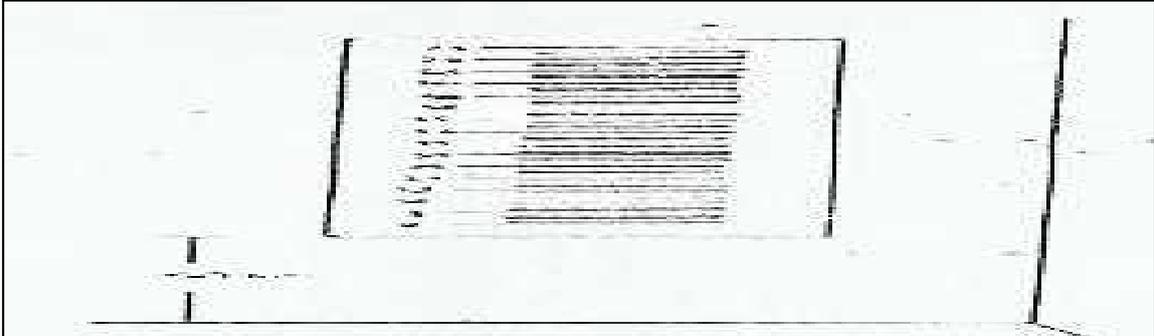
2. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat selama 60 detik.
- Catatan :
1. Gerakan tidak dihitung jika tangan terlepas sehingga jari-jarinya tidak terjalin lagi.
  2. Kedua siku tidak sampai menyentuh paha.
  3. Mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.
- (5) Pencatatan Hasil.
- a. Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik.
  - b. Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring ini diberi nilai (0).

**Tabel 4. Norma Penilaian Tes Baring Duduk**

Umur 13 s/d 15 tahun	Nilai	Umur 16 s/d 19 tahun
Putri		Putri
28 keatas	5	29 keatas
19-27 kali	4	20-28 kali
09-18 kali	3	10-19 kali
03-08 kali	2	03-09 kali
00-02 kali	1	29 keatas

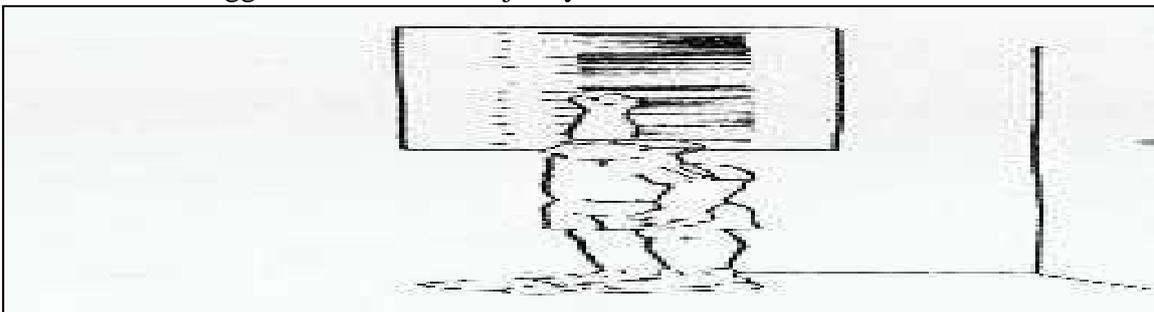
#### 4. Tes Loncat Tegak

- (1) Tujuan : untuk mengukur tenaga eksplosif.
- (2) Alat dan fasilitas :
  - a. Papan berskala centimeter, warna gelap, berukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding yang rata atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka nol (0) pada skala yaitu 150 cm.



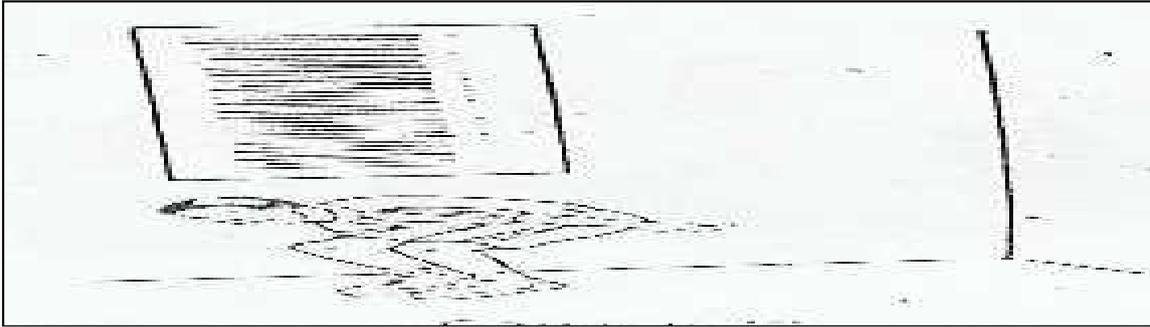
**Gambar 8. Papan Loncat Tegak  
(Depdiknas, 1999:16)**

- b. Serbuk kapur.
  - c. Alat penghapus papan tulis
  - d. Alat tulis.
- (3) Petugas tes : Pengamat dan pencatat hasil.
- (4) Pelaksanaan :
  - a. Sikap Permulaan.
    1. Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta diolesi dengan serbuk kapur atau magnesium karbonat.
    2. Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada disamping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dengan dinding diangkat lurus keatas telapak tangan ditempelkan pada papan skala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.



**Gambar 9. Sikap Menentukan Raihan Tegak  
(Depdiknas, 1999:17)**

- b. Gerakan.
    1. Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun ke belakang.



**Gambar 10. Sikap Awal Loncat Tegak.**  
(Depdiknas, 1999:18)

2. Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga meninggalkan bekas.



**Gambar 11. Gerakan Loncat Tegak.**  
(Depdiknas, 1999: 18)

3. Lakukan tes ini sebanyak 3 kali tanpa istirahat atau diselingi oleh peserta lain.
- (5) Pencatatan hasil.
- a. Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak.
  - b. Ketiga selisih raihan di catat.
  - c. Dengan kreteria penilaiannya

**Tabel 5. Norma Penilaian Tes Loncat Tegak**

Umur 13 s/d 15 tahun	Nilai	Umur 16 s/d 19 tahun
Putri		Putri
50 cm keatas	5	50 cm keatas
39-49 cm	4	39-49 cm
30-38 cm	3	31-38 cm
21-29 cm	2	23-30 cm
Dibawah 21 cm	1	Dibawah 23 cm

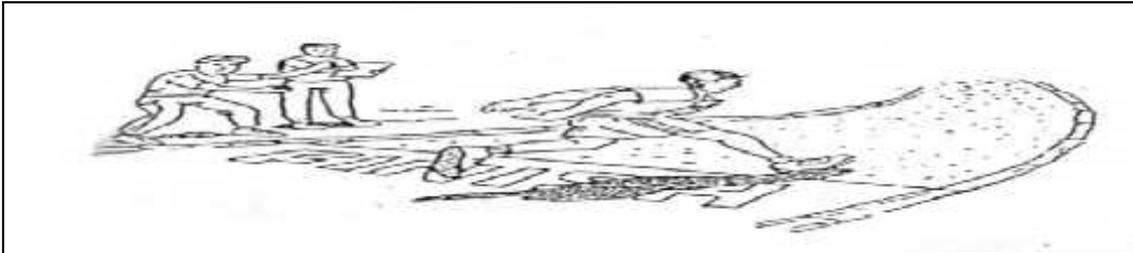
## 5. Tes Lari 1200 Meter

- (1) Tujuan : untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernapasan.
- (2) Alat dan fasilitas :
  - a. Lintasan lari jarak 1200 meter.
  - b. Bendera start dan tiang pancang.

- c. Peluit
- d. Stopwatch
- e. Alat tulis.



**Gambar 12. Posisi Start Lari 1200 Meter  
(Depdiknas, 1999: 20)**



**Gambar 13. Posisi Pelari Saat Melintasi Garis Finish  
(Depdiknas, 1999: 21)**

- (3) Petugas tes:
- a. Petugas keberangkatan.
  - b. Pengukur waktu,
  - c. Pencatat hasil,
  - d. Pembantu umum.
- (4) Pelaksanaa.
- a. Sikap permulaan : Peserta berdiri dibelakang garis start.
  - b. Gerakan.
    1. Pada aba-aba”Siap” peserta mengambil sikap start berdiri siap untuk lari.
    2. Pada aba-aba “Ya” peserta lari menuju garis finish, menempuh jarak 1200 meter.
- Catatan :
- a. Lari diulang bilamana ada pelari yang mencuri start.
  - b. Lari diulang bilamana pelari tidak mencapai garis start.
- (5) Pencatatan Hasil.
- a. Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai melintasi garis finish.
  - b. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 1200 meter. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.  
Contoh penulisan :seorang pelari menempuh jarak dengan waktu 3 menit 12 detik ditulis 3’12”.Jarak yang ditempuh bergantung pada kelompok umur masing-masing

**Tabel 6. Kelompok Usia Tes lari 1200 M**

Kelompok Umur	Jarak
	Putri
6 s/d 9 Tahun	600 Meter
10 s/d 12 Tahun	600 Meter
13 s/d 15 Tahun	800 Meter
16 s/d 19 Tahun	1200 Meter

**Tabel 7. Norma Penilaian Tes lari 1200 Meter**

Umur 13 s/d 15 tahun	Nilai	Umur 16 s/d 19 tahun
Putri		Putri
Sd 3'08"	5	Sd 3'52"
3'07"-3'55"	4	3'53"-4'56"
3'56"-4'58"	3	4'57"-5'58"
4'59"-6'40"	2	5'59"-7'23"
Dibawah 6'40"	1	Dibawah 7'23"

Untuk kriteria kategori kebugaran kita harus menjumlahkan semua nilai dari lima item tes tersebut kemudian cocokan dengan table berikut :

**Tabel 8. Norma Penilaian TKJI**

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	22-25	Baik Sekali (BS)
2	18-21	Baik (B)
3	14-17	Sedang (S)
4	13-Oct	Kurang (K)
5	9-May	Kurang Sekali (KS)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Data Tes Lari 60 Meter Mahasiswi Penjaskesrek Tahun Akademik 2017/2018

Berdasarkan data yang dikumpulkan dari 28 orang sampel, diperoleh skor tercepat 9,09 detik dan terendah 11,58 detik. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi berikut ini ;

**Tabel 9. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Lari 60 Meter Mahasiswi Penjaskesrek Tahun Akademik 2017/2018**

Kelas	Hasil Tes	Frekuensi	Persentase
1	11,58" – 10,99"	5	17,85 %
2	10,98" – 10,39"	3	10,71%
3	10,38" – 9,79"	7	25%
4	9,78" – 9,19"	10	35,71 %
5	9,18" – 8,95"	3	10,71 %
6	8,94" – 8,35"	0	0%
<b>Jumlah</b>		<b>28</b>	<b>100%</b>

## 2. Data Tes Gantung Angkat Tubuh Mahasiswi Penjaskesrek Tahun Akademik 2017/2018

Berdasarkan data yang dikumpulkan dari 28 orang sampel, diperoleh skor gantung angkat tubuh tertinggi 40,03 detik dan terendah 7,54 detik. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi berikut ini :

**Tabel 10. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Gantung Angkat Mahasiswi Penjaskesrek Tahun Akademik 2017/2018**

Kelas	Hasil Tes	Frekuensi	Persentase
1	7,54 – 11,54	2	7,14 %
2	11,5 – 15,5	1	3,57 %
3	15,6 – 19,6	4	14,28 %
4	19,7 – 23,7	8	28,57 %
5	23,8 – 27,8	6	21,42 %
6	27,9 – dst	7	25 %
<b>Jumlah</b>		<b>28</b>	<b>100%</b>

## 3. Data Tes Baring Duduk 60 Detik Mahasiswi Penjaskesrek Tahun Akademik 2017/2018

Berdasarkan data yang dikumpulkan dari 28 orang sampel, diperoleh skor tes baring duduk tertinggi 36 kali dan terendah 12 kali. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi berikut ini :

**Tabel 11. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Baring Duduk 60 Detik Mahasiswi Penjaskesrek Tahun Akademik 2017/2018**

Kelas	Hasil Tes	Frekuensi	Persentase
1	12 – 15	2	7,14 %
2	16 – 19	2	7,14 %
3	20 - 23	2	7,14 %
4	24 – 27	7	25 %
5	28 – 31	9	32,14 %
6	32 – dst	6	21, 24 %
<b>Jumlah</b>		<b>28</b>	<b>100%</b>

## 4. Data Tes Loncat Tegak Mahasiswi Penjaskesrek Tahun Akademik 2017/2018

Berdasarkan data yang dikumpulkan dari 28 orang sampel, diperoleh skor tes Loncat Tegak tertinggi 42 cm dan terendah 31 cm. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi berikut ini :

**Tabel 12. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Loncat Tegak Mahasiswi Penjaskesrek Tahun Akademik 2017/2018**

Kelas	Hasil Tes	Frekuensi	Persentase
1	31 – 32	3	10,71 %
2	33 – 34	3	10,71 %
3	35 – 36	8	28,57 %
4	37 – 38	8	28,57 %
5	39 – 40	4	14,28 %
6	41 – 41	2	7,14 %
<b>Jumlah</b>		<b>28</b>	<b>100%</b>

#### 5. Data Tes Lari 1200 Meter Mahasiswi Penjaskesrek Tahun Akademik 2017/2018

Berdasarkan data yang dikumpulkan dari 28 orang sampel , diperoleh skor lari 1200 meter tertinggi 7,58 menit dan terendah 11,27 menit. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi berikut ini:

**Tabel 13. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Lari 1200 Meter Mahasiswi Penjaskesrek Tahun Akademik 2017/2018**

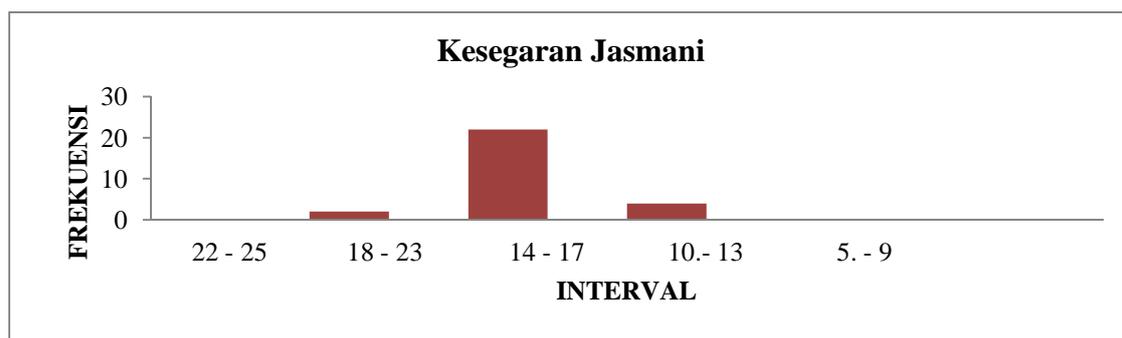
Kelas	Hasil Tes	Frekuensi	Persentase
1	31 – 32	3	10,71 %
2	33 – 34	3	10,71 %
3	35 – 36	8	28,57 %
4	37 – 38	8	28,57 %
5	39 – 40	4	14,28 %
6	41 – 41	2	7,14 %
<b>Jumlah</b>		<b>28</b>	<b>100%</b>

#### 6. Data Hasil Tes Kesegaran Jasmani Mahasiswi Penjaskesrek Tahun Akademik 2017/2018

Data hasil klasifikasi tes kesegaran jasmani mahasiswi Penjaskesrek Tahun Akademik 2017/2018 tidak ada terdapat nilai baik sekali atau di atas 22-25 dari responden yaitu 0 %, diklasifikasi baik 18-21 ada 2 orang responden yaitu 7,14 %, dari responden klasifikasi sedang 14-17 terdapat 22 orang responden yaitu 78,57 %, sedangkan klasifikasi kurang 10-13 terdapat 4 responden yaitu 14,28 %, dan klasifikasi kurang sekali 5-9 dari responden 0%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dan grafik di bawah ini :

**Table 14. Klasifikasi Hasil Tes Kesegaran Jasmani Mahasiswi Penjaskesrek Tahun Akademik 2017/2018**

No	Klasifikasi	Skor	Frekuensi	Persentasi
1	Baik Sekali (BS)	22 – 25	0	0%
2	Baik (B)	18 - 21	2	7,14 %
3	Sedang (S)	14 - 17	22	78,57 %
4	Kurang (K)	13-Oct	4	14,38 %
5	Kurang Sekali (KS)	5 – 9	0	0
<b>Jumlah</b>			<b>28</b>	<b>100%</b>



**Gambar 14. Grafik Hasil Tes Kesegaran Jasmani Mahasiswi Penjaskesrek Tahun Akademik 2017/2018**

## PEMBAHASAN

Tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki seseorang menjadi peranan penting dalam melakukan aktivitas atau kegiatan sehari-hari. Tingkat kesegaran jasmani yang tinggi diperlukan oleh semua orang baik tua maupun muda. Dengan memiliki tingkat kesegaran yang tinggi, seseorang mampu melakukan aktifitas sehari-hari dengan waktu lebih lama dibanding seseorang yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang rendah.

Kesegaran jasmani dapat juga diartikan sebagai *Physical Fitness*. Menurutnya *Physical Fitness* adalah kemampuan agar tubuh untuk menyesuaikan fungsi fisiologinya untuk mengatasi keadaan lingkungan dan/ atau tugas fisik yang memerlukan kerja otot secara cukup efisien, tak mengalami kelelahan yang berlebihan serta telah memperoleh pemulihan yang sempurna sebelum datangnya tugas-tugas pada hari berikutnya (Nurhasan, 2001 : 131).

Sedangkan menurut Karpovich, bahwa *Physical Fitness* adalah suatu kemampuan untuk melakukan suatu tugas tertentu yang memerlukan usaha otot (Nurhasan, 2001 : 132). Dari uraian di atas dapat kita simpulkan bahwa kesegaran jasmani atau *Physical Fitness* adalah kemampuan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Berdasarkan uraian di atas bahwa test dan pengukuran dapat juga digunakan untuk mendapatkan data dari tingkat kesegaran jasmani mahasiswi Penjaskesrek Tahun Akademik 2017/2018 tes dan pengukuran tingkat kesegaran jasmani menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk remaja umur 16 - 19 Tahun Departemen Pendidikan Nasional, Jakarta (1999).

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dikemukakan, maka skor tingkat kesegaran jasmani diperoleh 22 orang dalam persentase 78,57 %. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani mahasiswi Penjaskesrek Tahun Akademik 2017/2018 berada dalam kategori sedang.

## DAFTAR PUSTAKA

Depdiknas, 2001. *Pedoman Evaluasi Diri Program Studi, Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi*.

- Maksum, A. 2006, *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Unesa.
- Muntohir, Toho Cholik dan Maksum, Ali. 2007. *Sport Development Index*. Jakarta : PT. Indeks.
- Mutohir, T.C., Muhyi M., dan Fenanlampir, A. 2001. *Berkarakter Dengan Berolahraga, Berolahraga dengan Berkarakter*. Surabaya : Sport Media.
- Nurhasan, dkk. 2005. *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani*. Surabaya : Unesa University Press.
- Stephani Yane, Z. A., & Fuzita, M. 2017. Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Program Studi Penjaskesrek Ikip Pgri Pontianak. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(1), 1-9.
- Suharjana, F. 2008. KEBUGARAN JASMANI MAHASISWA D II PGSD PENJAS FIK UNY. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 5(2).
- Arikunto, Suharsimi 2010. *Edisi Revisi. Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta. PT Bumi Aksara