
**TINJAUAN KONDISI FISIK MAHASISWA PENDIDIKAN
JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
UNIVERSITAS ISLAM INDRAGIRI**

Prima Antoni
Universitas Islam Indragiri
Email : prima_antoni@yahoo.com

Article Info

Article history:

13-10-2021

25-10-2021

31-10-2021

Abstract

This research is classified in descriptive research, namely to reveal symptoms, events, and circumstances that occur as they are. namely to determine the Physical Condition of Students of Physical Education, Health and Recreation, Indragiri Islamic University. The population in this study were students of the health & recreation physical education study program. While the sampling in this study used a total sampling technique of 82 people. The data analysis technique used is descriptive analysis technique by calculating the percentage of $P = F/N \times 100\%$. Based on the results of data analysis, this study concludes that the physical condition of the students of the Physical Education and Recreation Study Program is in the Good category with a percentage level of 66.93%.

Keywords:

Kondisi Fisik

Abstrak

Penelitian ini digolongkan dalam penelitian deskriptif yaitu untuk mengungkapkan gejala, peristiwa, dan keadaan yang terjadi secara apa adanya. yaitu untuk mengetahui Kondisi Fisik Mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Islam Indragiri. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa program studi pendidikan jasmani kesehatan & rekreasi. Sedangkan pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *total sampling* yang berjumlah 82 orang. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis deskriptif dengan perhitungan persentase $P = F/N \times 100\%$. Berdasarkan dari hasil analisis data, maka penelitian ini menyimpulkan Kondisi fisik mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi berada pada kategori Baik dengan tingkat presentase 66,93%.

1. PENDAHULUAN

Pendidikan mempunyai tujuan untuk menciptakan sumber daya manusia yang baik dan berkualitas, yaitu berilmu pengetahuan, memiliki keterampilan, serta sehat jasmani dan rohani. Karena pendidikan olahraga dapat mempersiapkan generasi muda penerus perjuangan bangsa yang sehat dan kuat. Dalam usaha mensukseskan pembangunan, pembinaan prestasi olahraga juga mencerminkan prestasi yang dapat mengharumkan nama Bangsa dan Negara sehingga dapat pula meningkatkan harkat dan martabat suatu Bangsa atau Negara dimata dunia. Mencerdaskan kehidupan bangsa adalah salah satu tujuan dari Pembukaan Undang-Undang Dasar 1945 alinea keempat dan merupakan salah satu yang harus ditunjang oleh kesegaran jasmani, maka dari itu sangat diperlukan kebutuhan gizi yang cukup dan seimbang untuk meningkatkan pendidikan di Indonesia dan sesuai dengan Undang-Undang Pendidikan Republik Indonesia No 20 Tahun 2003 Pasal 1 :

“Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk menunjukkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara”.

Berdasarkan pengertian diatas pendidikan adalah pondasi awal untuk membangun suatu bangsa, baik berupa pontesi yang dimiliki oleh seseorang seperti kecerdasan, berakhlak mulia, serta memiliki keterampilan yang menjadi sesuatu keahlian untuk dirinya serta bangsa dan negara. Agar hal tersebut dapat tercapai, dibutuhkan totalitas dan kerjasama yang baik antara pemerintah, insan-insan olahraga dan semua lapisan masyarakat.

Peningkatan prestasi didukung oleh berbagai faktor seperti kondisi fisik, teknik, taktik, mental, pelatih, sarana dan prasarana, status atlet, gizi, dan lain-lain. Fisik, teknik, taktik, dan mental merupakan aspek penting dalam upaya pencapaian prestasi secara maksimal. Hal ini didasarkan pada kemampuan teknik, taktik, dan mental atlet yang baik jika tidak didukung oleh kemampuan fisiknya, maka cenderung tidak akan dapat berlangsung lama dalam pertandingan, karena akan mengalami kelelahan sehingga akan mengganggu kemampuan teknik. Jika fisik dan teknik terganggu, maka taktik apapun yang diterapkan pelatih akan sia-sia dan mental pantang menyerah pun akan menjadi lemah, sehingga penampilan dan prestasi menjadi kurang optimal. Hal ini berarti bahwa keempat aspek tersebut merupakan satu kesatuan yang saling menentukan dalam mencapai prestasi secara maksimal.

Dalam kehidupan zaman sekarang ini, manusia tidak dapat dipisahkan dengan olahraga. Baik sebagai arena adu prestasi maupun sebagai kebutuhan untuk menjaga tubuh agar tetap sehat. Pembentukan kondisi fisik salah satu mata kuliah yang diajarkan di tingkat perguruan tinggi khususnya program studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi dimana mahasiswa diberikan pengalaman belajar dan bagaimana pentingnya aktifitas jasmani baik dalam bentuk proses belajar mengajar dan proses latihan untuk peningkatan prestasi.

Berdasarkan uraian di atas kondisi fisik sangat diperlukan untuk dikembangkan sejak usia dini. Khususnya pada mahasiswa penjas kesrek karena pada proses perkuliahan mahasiswa dituntut melakukan aktifitas fisik yang berat, mahasiswa tersebut bukan hanya mampu melakukan suatu gerak dalam bidang olahraga tetapi juga harus terampil dalam melakukannya. Untuk itu perlu diajarkan keterampilan pengetahuan, sikap, gaya hidup aktif dan pembentukan perilaku yang menimbulkan mahasiswa aktif didalam dan diluar pembelajaran.

Untuk mencapai sebuah prestasi yang maksimal maka sangat dibutuhkan kondisi fisik yang prima seperti yang dijelaskan Jonath dan Krempel dalam Syafrudin (2011 : 64) bahwa : mengatakan kondisi fisik itu dibedakan atas pengertian sempit dan luas. Dalam arti sempit kondisi fisik merupakan keadaan yang meliputi faktor kekuatan, kecepatan, dan daya tahan. Sedangkan dalam arti luas adalah ketiga faktor diatas ditambah faktor kelincahan, dan koordinasi.

Menurut Jonath dan Krempel dalam Syafrudin (2011 : 14) kondisi berasal dari kata “ *conditio* ” (bahasa latin) yang berarti keadaan, sedangkan secara defenitif yaitu keadaan fisik atau tubuh dan psikis serta kesiapan seorang atlet terhadap tuntutan-tuntutan khusus suatu cabang olahraga.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa kondisi terdiri dari beberapa unsur-unsur yang saling berhubungan antara satu unsur dengan unsur lainnya, karena kondisi fisik juga merupakan suatu keadaan kesiapan psikis seorang atlet dalam menghadapi sebuah tuntutan dalam suatu bidang olahraga tertentu.

Kondisi fisik dalam olahraga merupakan batasan seorang atlet dalam pencapaian prestasi apabila kondisi fisik bagus maka prestasi yang dicapai akan bagus pula dan apabila sebaliknya jika kondisi fisik tidak bagus maka prestasi yang tercapai juga akan kurang memuaskan.kondisi merupakan hal yang paling utama dalam pencapaian sebuah prestasi dalam setiap cabang olahraga karna dalam cabang olahraga memiliki

karakter tersendiri, memiliki waktu dan ruang lingkup gerak yang berbeda sehingga membutuhkan kondisi fisik yang prima serta kesiapan psikis dari para atlet dalam menghadapi sebuah pertandingan dan mampu mencapai prestasi seperti yang diharapkan.

Dari ke semua unsur-unsur kondisi fisik tersebut merupakan satu kesatuan yang tidak bisa dipisahkan karena ke semua komponen tersebut saling berkaitan antara satu dengan yang lainnya dalam permainan sepakbola. tidak semua komponen tersebut yang akan dibahas tetapi hanya sebatas kondisi fisik yaitu kelincahan, kecepatan, dan daya tahan.

a. Kecepatan (*speed*)

kecepatan adalah komponen yang sangat penting dalam permainan sepakbola dengan kecepatan memungkinkan pemain mampu bermain dengan taktik yang cepat. Jonathan dan Krempel dalam Safruddin (2011:70) mengatakan bahwa : kecepatan adalah proses persyaratan dan alat-alat otot untuk melakukan gerakan-gerakan dalam satuan waktu tertentu.

Sajoto (1988 : 58) mengemukakan bahwa : kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan menempuh jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Pemain yang memiliki kecepatan yang baik akan mudah sekali melakukan dribel bola kearah gawang lawan dan sangat mudah merampas bola dari lawan. Menurut Weil Coever (1985: 67) mengatakan bahwa :

Pemain sepakbola yang baik tidak begitu cepat larinya, walaupun mendapat latihan lari cepat yang sangat bermutu tidak akan dapat menandingi kecepatan pemain yang eksplosif. Disamping itu kecepatan dalam permainan sepakbolajuga berguna untuk kecepatan berlari (*sprint*), merubah arah, maupun kecepatan dalam menembak atau menendang bola. Tendangan seorang pemain sepakbolatidak akan keras dan jauh bila tidak memiliki *explosive power* secara khusus, kekuatan otot secara umum.

Kecepatan akan tercapai apabila memiliki kekuatan yang baik sebab dengan kekuatan akan menciptakan kecepatan yang baik pula, kecepatan sangat tergantung pada kekuatan seseorang dalam melakukan lari dengan cepat karena kecepatan merupakan impuls dari kekuatan itu sendiri

b. Daya tahan

Daya tahan merupakan basic dari ke semua komponen kondisi fisik karena sumber dari semua komponen tersebut tergantung bagus atau tidaknya daya tahan pemain sepakbola. Menurut Weineck dalam Syafrudin (1992 : 67) bahwa :

Mengartikan daya tahan sebagai kemampuan atlit untuk mengatasi kelelahan fisik dan psikis. Tujuan utama dari latihan daya tahan adalah meningkatkan kemampuan kerja jantung disamping meningkatkan kerja paru-paru dan system peredaran darah. Secara umum daya tahan dibutuhkan dalam semua cabang olahraga yang membutuhkan gerak fisik.

Sama seperti yang dijelaskan oleh Arsil (1989) menjelaskan bahwa :

Daya tahan dalam permainan sepakbolamerupakan kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas selama berlangsungnya permainan. Dalam permainan sepakbolodaya tahan sangat diperlukan, hal ini karena permainan sepakbolaadalah permainan yang dilakukan dengan cepat dalam lapangan yang luas dan pemain dituntut bergerak dan aktif selama permainan berlangsung.

Menurut Syafrudin (1992 : 73).mengatakan bahwa :

Pada dasarnya daya tahan tersebut terbagi atas dua daya tahan : daya tahan kekuatan dan daya tahan kecepatan. Daya tahan kekuatan adalah kemampuan sekelompok otot untuk mengatasi beban atau tahan kekuatan dalam waktu yang relatif lama dengan frekuensi yang banyak. Misalnya daya tahan kekuatan lompat dan pukulan dalam permainan bola voli, pada waktu service tenis dsb. Daya tahan kecepatan adalah kemampuan organisme tubuh mengatasi kelelahan akibat pembebanan kecepatan dengan intensitas tinggi. Daya tahan ini bisa disebut dengan stamina atau identik dengan daya tahan aerobic dinamis. Daya tahan ini bisa disebut dengan stamina atau identik dengan daya tahan aerobic dinamis. Daya tahan ini terutama sekali dibutuhkan pada nomor-nomor lari 200 m, 400 m, 800 m, sepak bola, basket dll.

Pada permainan sepakbola pada saat sekarang yang lebih mengutamakan teknik menyerang maka daya tahan tubuh pemain sepakbola sangat dituntut mempunyai daya tahan yang bagus maka pemain akan mudah melakukan pertandingan dan menjalankan taktik menyerang tersebut tanpa merasa kelelahan yang berarti dan akan mudah memenangkan pertandingan.

c. Kelentukan

Pembinaan cabang olahraga sepakbola dalam rangka memperoleh hasil yang maksimal tidak dapat mengandalkan bakat dan minat saja, akan tetapi dibutuhkan komponen fisik yang baik dan sempurna. Adapun komponen-komponen tersebut diantaranya adalah kekuatan, kelincahan, stamina, daya tahan, kelentukan, dan daya ledak otot tungkai. Dari sekian banyak komponen tersebut penulis hanya membicarakan komponen fisik kelentukan dan daya ledak otot tungkai, komponen ini sangat diperlukan dalam melakukan aktifitas ataupun dalam cabang olahraga, pemain dan perlombaan. Pernyataan tersebut sesuai dengan pendapat para ahli diantaranya:

Philips dalam Arsil (1999:83) menyatakan bahwa kelentukan dapat didefinisikan sebagai gerak diantara tulang dan sendi atau rangkaian tulang dan sendi. Sedangkan Soekarman (1980:69) menyatakan bahwa kelentukan ditentukan oleh kondisi tulang, otot, ligamen, tendon, jaringan ikat dan kulit. Harsono (1993:30) menyatakan bahwa kelentukan dapat membantu dan mengurangi cedera pada otot yaitu: a) mengurangi kemungkinan terjadinya cedera pada otot dan sendi. b) membantu dalam mengembangkan kecepatan, koordinasi dan kelincahan (agility). c) membantu perkembangan prestasi. d) membantu memperbaiki sikap tubuh pada waktu melakukan gerakan.

Berdasarkan pendapat yang dikemukakan diatas maka dapat dipastikan bahwa dengan memiliki tingkat kelentukan yang baik dapat memperluas gerak persendian pada setiap aktifitas fisik yang memungkinkan otot ligamen dan persendian pada tulang bekerja semaksimal mungkin.

d. Kekuatan (*strength*)

Salah satu komponen kondisi fisik yang menentukan keberhasilan seorang pemain sepak bola adalah kekuatan. sebab dengan kekuatan yang bagus maka komponen kecepatan dan kelincahan bisa dilaksanakan justru sebaliknya apabila seorang pemain sepakbola tidak memiliki kekuatan yang bagus maka komponen kelincahan dan kecepatan tidak akan tercapai seperti apa yang diharapkan. menurut Helg and Manfred dalam buku Syafruddin (1999:39) mengatakan bahwa : kekuatan merupakan kemampuan untuk menggerakkan sebuah masa (tubuh sendiri, lawan, alat) dan juga untuk mengatasi suatu beban melalui kerja otot. Namun menurut Bompa (1990: 320) mengatakan bahwa : kekuatan dapat didefinisikan sebagai kemampuan otot saraf untuk mengatasi beban internal.

Dalam permainan sepakbola kekuatan sangat dibutuhkan karena dengan kekuatan yang bagus pemain akan mampu merampas bola dengan baik tanpa terjatuh dan mampu melakukan tendangan kearah gawang dengan kekuatan yang baik maka laju bola akan baik pula selain itu dengan kekuatan pemain juga mampu melakukan duel di udara dan mampu mendarat di tanah tanpa harus terjatuh.

2. METODE PENELITIAN

Berdasarkan tujuan penelitian, maka penelitian ini digolongkan dalam penelitian deskriptif yaitu untuk mengungkapkan gejala, peristiwa, dan keadaan yang terjadi secara apa adanya. "Menurut Sukardi (2008:157), Penelitian Deskriptif merupakan dimana pengumpulan data untuk mengetes pertanyaan/pernyataan penelitian atau hipotesis yang berkaitan dengan keadaan dan kejadian sekarang". Menurut Sugiyono dalam Antoni, (2020 : 98), "populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh penelitian untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya". Jumlah populasinya dalam penelitian berjumlah 82 orang mahasiswa program studi pendidikan jasmani kesehatan & rekreasi universitas islam indragiri. Menurut Sukardi (2003:54). Menjelaskan sampel adalah "sebagian dari jumlah populasi yang dipilih untuk sumber data tersebut sampel penelitian", Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini digunakan teknik *sampling jenuh*, yaitu teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel (Sugiyono dalam Antoni, 2018:79). Berdasarkan hal tersebut, maka peneliti menetapkan sampel dalam penelitian ini berjumlah 60 orang dengan menggunakan teknik *Sampling Jenuh*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

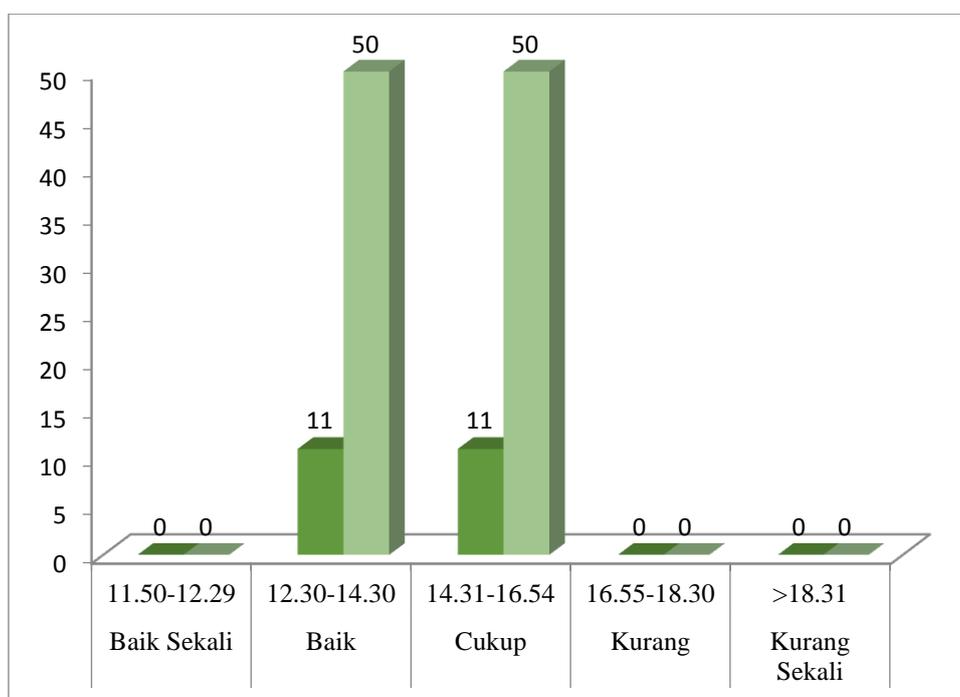
Dalam penelitian ini terdapat satu variabel yaitu, kondisi fisik dengan tes kemampuan daya tahan. Berikut ini diuraikan data dari masing-masing variabel yaitu sebagai berikut :

Data kemampuan daya tahan dari Mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi diperoleh hasil tercepat 13.44 menit/detik, hasil terlambat 15.90 menit/detik, mean sebesar 14.53 dan standar deviasinya 0,77. untuk lebih jelasnya dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi di bawah ini:

1. Tabel. Distri busi Frekuensi Klasifikasi Daya Tahan

| Skor | Kelas Interval | Fa | Fr (%) | Kategori |
|---------------|----------------|-----------|-------------|---------------|
| 5 | 11.50-12.29 | 0 | 0 | Baik Sekali |
| 4 | 12.30-14.30 | 11 | 50.00 | Baik |
| 3 | 14.31-16.54 | 11 | 50.00 | Cukup |
| 2 | 16.55-18.30 | 0 | 0 | Kurang |
| 1 | >18.31 | 0 | 0 | Kurang Sekali |
| Jumlah | | 22 | 100% | |

Selanjutnya akan akan dipaparkan klasifikasi data yang diperoleh dan dimasukkan dalam kriteria penilaian kemampuan daya tahan dengan tes lari 2400 meter diperoleh kriteria pada kategori baik 11 orang (50.00 %) dengan rentangan nilai 12.30-14.30 dan pada kategori cukup yaitu 11 orang (50.50%) dengan rentangan nilai 14.31-16.54, sedangkan untuk ketegori baik sekali, kuran dan kurang sekali tidak ada. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel diagram batang di bawah ini:

**Gambar. Diagram Batang Daya tahan dengan lari 2400 meter**

Jadi berdasarkan klasifikasi distribusi frekuensi dan diagram batang di atas sebagian besar bahwa kemampuan daya tahan Mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi berada pada kategori Cukup dan baik, dengan persentase sebesar 50.00%. Kondisi Fisik merupakan salah satu komponen dalam kehidupan manusia yang sangat diperlukan, Agar segala aktifitas sehari-hari dapat berjalan dengan baik. Kondisi Fisik dapat diperoleh dengan cara melakukan aktifitas jasmani secara teratur, terukur, dan terprogram. Dengan demilikinya Kondisi Fisik yang baik, maka seseorang diharapkan akan mampu bekerja dengan produktif dan efisien, tidak mudah terserang penyakit. Berdasarkan hasil data kondisi fisik mahasiswa prodi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi merupakan gambaran bahwasanya mahasiswa tersebut sudah bisa dikian baik karena secara rata-rata pada rentangan kelas interval 70-79 dengan pesentasi 66,93% dengan kategori baik.

4. KESIMPULAN DAN SARAN/REKOMENDASI

4.1 Kesimpulan

Berdasarkan uraian dan pembahasan yang dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan bahwasanya Tingkat kondisi fisik mahasiswa prodi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi diklasifikasikan dengan kategori baik, dengan persentase sebesar 66,93 %.

4.2 Saran/Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan yang telah diuraikan di atas, maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut :

- a. Diharapkan kepada mahasiswa prodi penjas kesrek agar selalu menjaga kondisi fisik sehingga akan memudahkan dalam proses kegiatan belajar mengajar.
- b. Diharapkan pada penelitian yang akan datang, agar dapat menggunakan sampel yang lebih besar dan waktu yang lebih lama.

REFERENSI

- Arikunto suharsimi (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Rineka.cipta: Jakarta
- Depdikbud. 2002. *Kamus Besar Bahasa Indonesia Jakarta: Balai Pustaka*.
- Garry A. Carr. 1997. *Atletik Untuk Sekolah*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Harsono. 1988. *Coaching Dan Aspek – Aspek Psikologis Dalam Coaching* Jakarta Dedikbud, Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- <http://www.elvinmiradi.com/sejarah-tolak-peluru/indeXI.html>.
- http://www.koni.or.id/indeXI.php/section/news/tag/Jurnal_amp_Tulisan_Ilmiyah_Olahraga/title/Jurnal_IPTE_K_Olahraga_September_2007_dari_MENEGPORA/type/4/id/263
- Ismaryati (2008) *Tes dan pengukuran olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Riduwan. 2005. *Belajar Mudah Penelitian untuk Guru-Karyawan dan Peneliti Pemula*. Bandung Alfabeta.
- Sajoto. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Sugiyono. 2005. *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: Alfabeta.
- Syafruddin, 1996. *Pengantar Ilmu Melatih*. Diktat FKOP FKIP. Padang.
- Widaniggar, dkk. 2002. *Belajar Sambil Bermain*, Jakarta : Depdiknas.
- Wirjasantosa, Ratal. 1984. *Supervisi Pendidikan Olahraga*. Jakarta. UI Press.
- Zulfan Ritonga. *Statistika Pendidikan*. Pekanbaru. Cendikia Insani Pekanbaru