

## **PROFIL KONDISI FISIK MAHASISWA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

**Ishak Aziz<sup>1</sup>, Donie<sup>2</sup>**

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengukur sejauh mana perbedaan kemampuan kondisi fisik yang dimiliki oleh mahasiswa yang masuk seleksi Bidik Misi/PMDK dengan mahasiswa masuk seleksi SBMPTN, Reguler Mandiri. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian quasi eksperimen bersifat deskriptif. Populasi yang digunakan untuk penelitian ini adalah seluruh mahasiswa yang diterima pada tahun ajaran 2016/2017 baik masuk lewat jalur bidikmisi/PMDK maupun masuk jalur SBMPTN/SNMPTN. Sementara itu sampel penelitian diambil dengan teknik purposif random sampling. Terdapat hasil bahwa keadaan kondisi fisik mahasiswa dengan jalur masuk Bidik Misi/PMDK dengan SBMPTN/SNMPTN tidak terlalu berbeda, di mana untuk tes push up mahasiswa dengan jalur masuk SBMPTN/SNMPTN lebih baik dari pada mahasiswa dengan jalur masuk Bidik Misi/PMDK.

**Kata kunci :** Kondisi fisik, bidik misi, PMDK, SBMPTN, SNMPTN

### **Pendahuluan**

UNP melalui beberapa Fakultas menjabarkan secara lebih konkrit tugas, kewajiban dan tanggung jawab dalam mengelola sebuah Fakultas. Salah satu Fakultas yang ada di bawah UNP adalah Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) UNP, menetapkan kerangka perencanaan dan upaya pelaksanaan yang memungkinkan tujuan tersebut dapat dicapai secara optimal. Kerangka perencanaan dan pelaksanaan tergambar pada tujuan dan sasaran fakultas.

Tujuan Fakultas adalah menghasilkan lulusan yang memiliki ilmu pengetahuan, sikap, dan keterampilan yang profesional dalam bidang olahraga bermoral, berwawasan nasional, memiliki etos kerja yang tinggi serta berbudi luhur. Dengan sasarannya yang ingin dicapai adalah; (1) menghasilkan tenaga-tenaga pengajar pendidikan jasmani yang profesional pada tingkat pendidikan dasar dan menengah. (2) Menghasilkan tenaga-tenaga pelatih dan instruktur yang handal dan profesional dalam berbagai cabang olahraga dan olahraga kebugaran. (3) Menghasilkan tenaga pengelola/manajemen olahraga/konsultan olahraga dan jasa pengelola pertandingan olahraga dalam masyarakat. (4) Menghasilkan lulusan yang mempunyai

---

<sup>1</sup> Ishak Aziz adalah Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK-UNP)

<sup>2</sup> Donie adalah Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK-UNP)

kepedulian akan maju mundurnya prestasi olahraga baik ditingkat daerah, nasional maupun internasional. (5) Menghasilkan lulusan yang mempunyai budaya kewirausahaan dalam pengelolaan aktivitas keolahragaan (Buku Pedoman UNP 2010).

Agar sasaran yang telah dijelaskan tersebut dapat tercapai, maka FIK telah menyusun dan menjabarkan kurikulum mata kuliah. Di antara mata kuliah-mata kuliah praktik olahraga yang harus diikuti oleh seluruh mahasiswa adalah mata kuliah olahraga, atletik, senam, renang, sepakbola, bola basket, pencak silat, sepak takraw, bola voli. Dengan kata lain mata kuliah yang wajib diambil oleh mahasiswa dapat dikelompokkan menjadi dua, yaitu; pertama kelompok mata kuliah cabang olahraga individu (atletik, senam renang, dan pencak silat), kedua kelompok mata kuliah cabang olahraga beregu (sepakbola, bola basket, bola voli dan bola takraw). Mata kuliah praktik ini termasuk mata kuliah keilmuan dan keterampilan (MKK), oleh sebab itu mata kuliah ini wajib bagi semua mahasiswa. Kesemua mata kuliah praktik ini adalah gerak alamiah manusia yang sangat kompleks yaitu gerak yang menuntut adanya kondisi kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan dan koordinasi serta kemampuan unsur lainnya.

Gerakan dalam setiap cabang olahraga yang sangat penting bagi pengembangan kemampuan bawaan yang dimiliki, serta berguna untuk mengembangkan cabang olahraga lainnya. Dengan demikian diharapkan akan membantu mahasiswa mengikuti perkuliahan praktik yang lainnya. Untuk mengoptimalkan perkuliahan praktik, telah dilaksanakan berbagai bentuk kegiatan. Setiap akan dilaksanakan perkuliahan, maka disiapkan terlebih dahulu perencanaan berdasarkan silabus mata kuliah, pengajaran diberikan oleh satu tim yang secara rutin melaksanakan diskusi-diskusi tentang pengajaran, peningkatan motivasi belajar mahasiswa.

Demikian juga dengan pelaksanaan evaluasi pengajaran, selalu bersama baik dalam pelaksanaan tes praktiknya dan teori maupun dalam pengolahan skor menjadi nilai selalu dikerjakan bersama. Secara jelas tujuan diberikan kepada mahasiswa semua mata kuliah praktik yang dikenal oleh masyarakat adalah untuk dapatnya mahasiswa menguasai secara lebih dalam dan matang tentang salah satu cabang olahraga yang nantinya mungkin mahasiswa tersebut tidak saja menjadi seorang guru, tetapi mungkin saja nantinya akan menjadi seorang pelatih cabang olahraga yang telah dikuasainya. Sebaliknya, mahasiswa yang mengikuti perkuliahan praktek harus memiliki kesegaran fisik, tanpa segar fisik mahasiswa yang

mengikuti perkuliahan ini tentunya hasil yang diharapkan dalam silabus perkuliahan kurang tercapai dengan optimal.

Hal ini disebabkan latar belakang pendidikan, minat dan bakat, social, ekonomi dan lingkungan akan menjadi potensi perbedaan penguasaan kemampuan kondisi fisik. Oleh sebab itu peneliti ingin mendapatkan jawaban tentang permasalahan yang dihadapi yaitu” Mengukur Sejauh mana Perbedaan Kemampuan kondisi fisik yang dimiliki oleh mahasiswa yang masuk seleksi Bidik Misi/PMDK dengan mahasiswa masuk seleksi SBMPTN, Reguler Mandiri. Penting untuk melihat kondisi ini secara multiyear sehingga nantinya, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai pedoman dan pijakan bagi pimpinan universitas dalam penetapan standar kondisi fisik yang harus dimiliki oleh seorang calon mahasiswa baru FIK UNP.

## **METODOLOGI**

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian quasi eksperimen bersifat deskriptif. Di mana peneliti ingin mengetahui perbedaan kebugaran fisik mahasiswa yang masuk jalur Bidimisi dengan mahasiswa yang masuk lewat jalur SBMPTN dan Reguler Mandiri. Populasi yang digunakan untuk penelitian ini adalah seluruh mahasiswa yang diterima pada tahun ajaran 2016/2017 baik masuk lewat jalur bidikmisi/PMDK maupun masuk jalur SBMPTN/SNMPTN. Sementara itu sampel penelitian diambil dengan teknik purposif random sampling. Instrumen penelitian yang digunakan adalah (a) Lempar Tangkap Bola ke Dinding (*Ball Wall Pass*), (b) *Tes Baring Duduk (Sit Up Test)*, (c) *Tes Angkat Badan Tangan Ditekuk (Push Up Test)*, , (d) *Tes Daya tahan (Lari 1.600Meter)*, (e)*Lompat tegak dan (e)Kelincahan (Agility Test)* Butir tes ini telah disepakati oleh pimpinan FIK se Indonesia di Jakarta tahun 2014. Untuk analisis data dilakukan dengan menggunakan uji T.

## **HASIL PENELITIAN**

Pada bagian ini akan dipaparkan deskripsi data yang merupakan hasil pengukuran terhadap seluruh objek penelitian. Data penelitian ini terdiri dari : Push Up ( $X_1$ ), Sit Up ( $X_2$ ), Standing Broad Jump ( $X_3$ ), Shuttle Run ( $X_4$ ), Sprint ( $X_5$ ), dan Bleep Test ( $X_6$ ). Pengolahan data disajikan secara berurutan pada tabel berikut.

**Tabel. Rata s/d Rata Hitung dan Standar Deviasi Data Penelitian**

<b>Variabel</b>	<b>N</b>	<b>Mean</b>	<b>SD</b>	<b>Min</b>	<b>Max</b>
-----------------	----------	-------------	-----------	------------	------------

Push Up	110	27,00	10,787	1	61
Sit Up	110	41,02	7,669	20	64
Standing Broad Jump	110	223,66	18,901	180	289
Shuttle Run	110	10,49	0,874	13,72	9,05
Sprint	110	3,56	0,273	4,66	2,94
Bleep Test	110	38,62	5,861	27,90	57,60

Untuk lebih jelasnya gambaran keadaan masing-masing data dalam kelompok dapat dilihat deskripsi sebagai berikut :

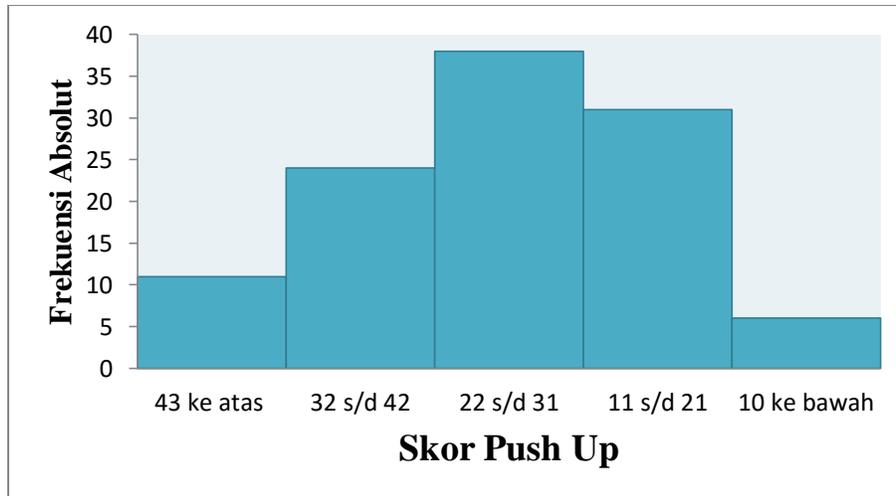
### 1. Push up

Analisis variabel Push Up, diperoleh rata-rata = 27,00 dengan kategori sedang, standar deviasi = 10,787, nilai tertinggi = 61 dengan kategori baik sekali, dan terendah = 1 dengan kategori kurang sekali. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel.

**Tabel. Distribusi Frekuensi Push Up ( $X_1$ )**

No	Kelas Interval	Frekuensi		Kelas Interval
		Absolut	Relative	
1	43 ke atas	11	10,00 %	Baik Sekali
2	32 s/d 42	24	21,82 %	Baik
3	22 s/d 31	38	34,55 %	Sedang
4	11 s/d 21	31	28,18 %	Kurang
5	10 ke bawah	6	05,45 %	Kurang Sekali
<b>Jumlah</b>		110	100%	

Tabel menunjukkan bahwa dari 110 atlet terdapat sampel pada kelas interval 43 ke atas 11 orang (10,00 %) dengan kategori baik sekali, pada kelas interval 32 s/d 42 dengan kategori baik, 38 orang (34,55 %) berada pada kelas interval 22 s/d 31 dengan kategori sedang, terdapat sampel yang berada pada kelas interval 11s/d 21 dengan kategori kurang, dan terdapat sampel pada kelas interval 10 ke bawah dengan kategori kurang sekali.



**Gambar . Histogram Push Up**

## 2. Sit Up

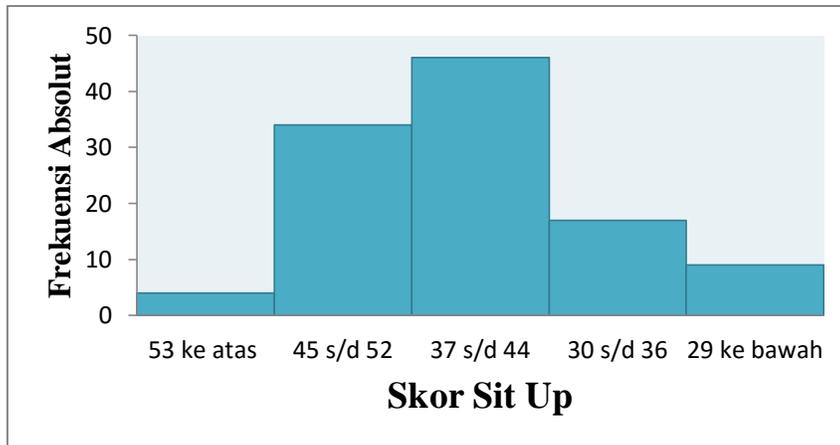
Analisis variabel sit up, diperoleh rata-rata = 41,02 dengan kategori sedang, standar deviasi = 7,669, nilai tertinggi = 64 dengan kategori baik sekali, dan terendah = 20 dengan kategori kurang sekali. Distribusi frekuensi digambarkan dalam tabel.

**Tabel. Distribusi Frekuensi Sit Up ( $X_2$ )**

No	Kelas Interval	Frekuensi		Kelas Interval
		Absolut	Relative	
1	53 ke atas	4	03,64%	Baik Sekali
2	45 s/d 52	34	30,91%	Baik
3	37 s/d 44	46	41,82%	Sedang
4	30 s/d 36	17	15,45%	Kurang
5	29 ke bawah	9	08,18%	Kurang Sekali
<b>Jumlah</b>		<b>110</b>	<b>100%</b>	

Tabel menunjukkan bahwa dari 110 atlet terdapat sampel pada kelas interval 53 ke atas dengan kategori baik sekali, 34 orang (30,91 %) pada kelas interval 45 s/d 52 dengan kategori baik, 46 orang (41,82 %) pada kelas interval 37 s/d 44 dengan kategori sedang, 17 orang (15,45 %) pada kelas interval 30 s/d 36 dengan kategori kurang, dan terdapat sampel pada kelas interval 29 ke bawah dengan kategori kurang sekali.

Berdasarkan skor rata-rata dari tingkat kemampuan sit up yang diperoleh sebesar 41,02 maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kemampuan sit up sampel berada pada kategori sedang. Hal ini tergambar pada histogram berikut ini.



**Gambar. Histogram Sit Up**

### 3. Standing Broad Jump

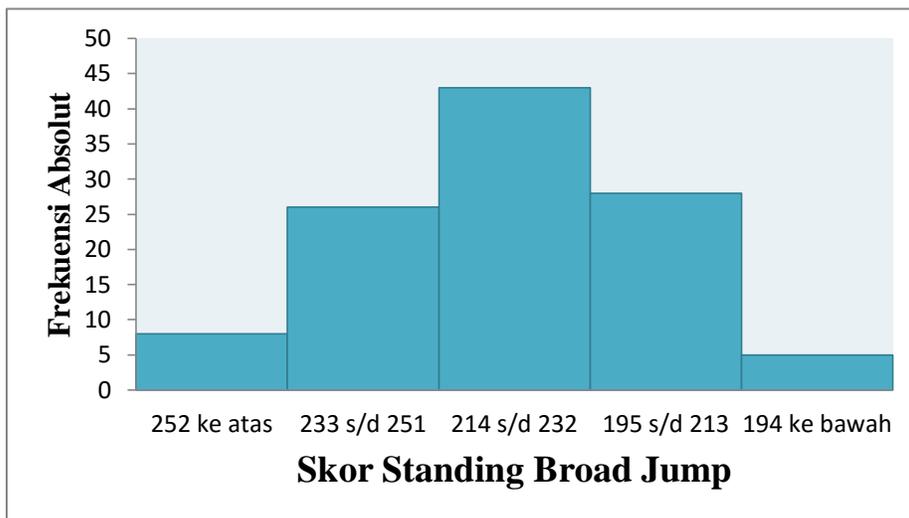
Analisis variabel Standing Broad Jump, diperoleh rata-rata = 223,66 dengan kategori baik, standar deviasi = 18,901, nilai tertinggi = 289 dengan kategori baik sekali, dan terendah = 180 dengan kategori kurang sekali. Distribusi frekuensi digambarkan dalam tabel.

**Tabel. Distribusi Frekuensi Standing Broad Jump ( $X_3$ )**

No	Kelas Interval	Frekuensi		Kelas Interval
		Absolut	Relative	
1	252 ke atas	8	07,27%	Baik Sekali
2	233 s/d 251	26	23,64%	Baik
3	214 s/d 232	43	39,09%	Sedang
4	195 s/d 213	28	25,45%	Kurang
5	194 ke bawah	5	04,55%	Kurang Sekali
<b>Jumlah</b>		110	100%	

Tabel menunjukkan bahwa dari 110 atlet terdapat sampel pada kelas interval 194 ke bawah dengan kategori kurang sekali, 28 orang (25,45%) pada kelas interval 195 s/d 213 dengan kategori kurang, 43 orang (39,09 %) pada kelas interval 214 s/d 232 dengan kategori sedang, 26 orang (23,64 %) pada kelas interval 233 s/d 251 dengan kategori baik, dan terdapat sampel pada

kelas interval 252 ke atas dengan kategori baik sekali. Untuk lebih jelas tentang hasil pengukuran dan penjabaran distribusi frekuensi data koordinasi mata-kaki dapat dilihat pada histogram.



**Gambar. Histogram Standing Broad Jump**

#### 4. Shuttle Run

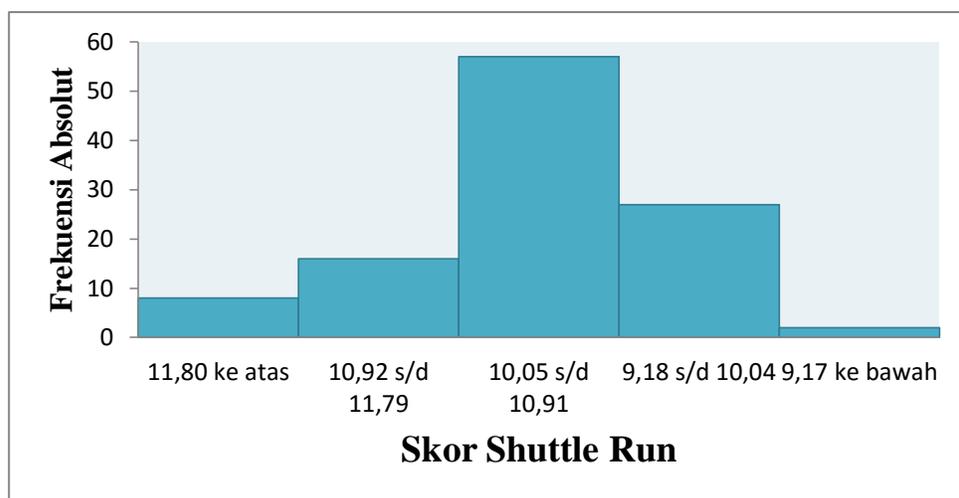
Analisis variabel Shuttle Run, diperoleh rata-rata = 10,49 dengan kategori sedang, standar deviasi = 0,874, nilai tertinggi = 9,05 dengan kategori baik sekali, dan terendah = 13,72 dengan kategori kurang sekali. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel.

**Tabel. Distribusi Frekuensi Shuttle Run ( $X_4$ )**

No	Kelas Interval	Frekuensi		Kelas Interval
		Absolut	Relative	
1	9,17 ke bawah	2	1,82 %	Baik Sekali
2	9,18 s/d 10,04	27	24,55 %	Baik
3	10,05 s/d 10,91	57	51,82 %	Sedang
4	10,92 s/d 11,79	16	14,55 %	Kurang

5	11,80 ke atas	8	7,27 %	Kurang Sekali
<b>Jumlah</b>		110	100%	

Tabel menunjukkan bahwa dari 110 atlet terdapat sampel pada kelas interval 9,17 ke atas 2 orang (1,82 %) dengan kategori baik sekali, pada kelas interval 9,18 s/d 10,04 dengan kategori baik 27 orang (24,55 %), pada kelas interval 10,05 s/d 10,91 dengan kategori sedang 57 orang (51,82 %), terdapat 16 orang sampel (14,55%), pada kelas interval 10,92 s/d 11,79 dengan kategori kurang, dan terdapat 8 orang sampel (7,27%) pada kelas interval 11,80 ke atas dengan kategori kurang sekali. Hal ini tergambar pada histogram berikut ini.



Gambar . Histogram Shuttle Run

## 5. Sprint

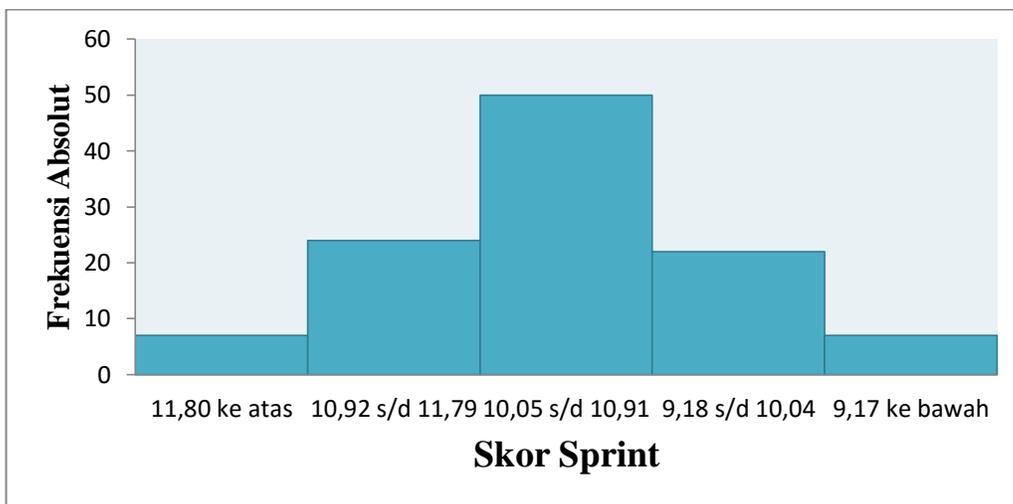
Analisis variabel sprint, diperoleh rata-rata = 3,56 dengan kategori sedang, standar deviasi = 0,273, nilai tertinggi = 2,94 dengan kategori baik sekali, dan terendah = 4,66 dengan kategori kurang sekali. Distribusi frekuensi digambarkan dalam tabel.

Tabel. Distribusi Frekuensi Sprint ( $X_5$ )

No	Kelas Interval	Frekuensi		Kelas Interval
		Absolut	Relative	
1	3,97 ke atas	7	6,36 %	Baik Sekali
2	3,69 s/d 3,96	24	21,82 %	Baik
3	3,42 s/d 3,68	50	45,45 %	Sedang
4	3,15 s/d 3,41	22	20,00 %	Kurang

5	3,14 ke bawah	7	6,36 %	Kurang Sekali
<b>Jumlah</b>		<b>110</b>	<b>100%</b>	

Tabel menunjukkan bahwa dari 110 atlet terdapat sampel pada kelas interval 3,97 ke atas dengan kategori baik sekali 7 orang (6,36 %) pada kelas interval 3,69 s/d 3,96 dengan kategori baik 24 orang (21,82 %), pada kelas interval 3,42 s/d 3,68 dengan kategori sedang 50 orang (45,45 %), pada kelas interval 3,15 s/d 3,41 dengan kategori kurang 22 orang (20,00%), dan terdapat sampel pada kelas interval 3,14 ke bawah dengan kategori kurang sekali 7 orang (6,36%). Hal ini tergambar pada histogram berikut ini.



Gambar. Histogram Sprint

## 6. Standing Bleep Test

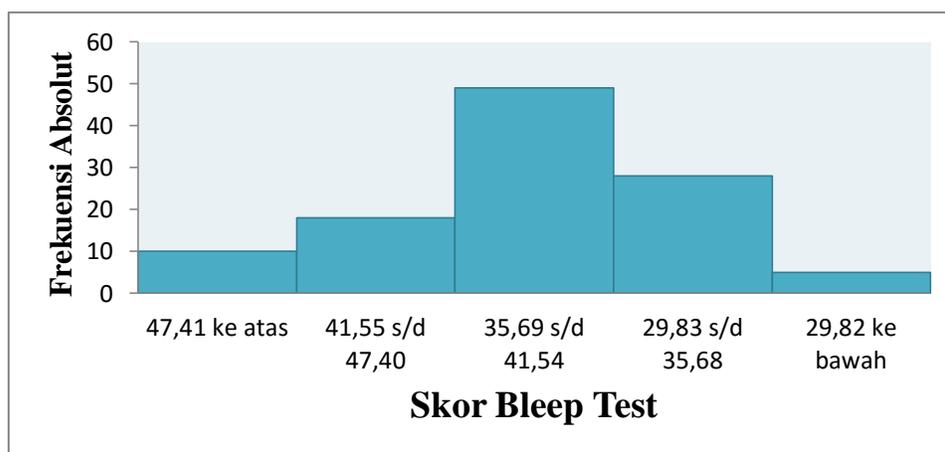
Analisis variabel Bleep Test, diperoleh rata-rata = 38,62 dengan kategori sedang, standar deviasi = 5,861, nilai tertinggi = 57,60 dengan kategori baik sekali, dan terendah = 27,90 dengan kategori kurang sekali. Distribusi frekuensi digambarkan dalam tabel.

Tabel. Distribusi Frekuensi Bleep Test ( $X_6$ )

No	Kelas Interval	Frekuensi		Kelas Interval
		Absolut	Relative	
1	47,41 ke atas	10	9,09 %	Baik Sekali
2	41,55 s/d 47,40	18	16,36 %	Baik
3	35,69 s/d 41,54	49	44,55 %	Sedang
4	29,83 s/d 35,68	28	25,45%	Kurang

5	29,82 ke bawah	5	04,55%	Kurang Sekali
<b>Jumlah</b>		110	100%	

Tabel menunjukkan bahwa dari 110 atlet terdapat sampel pada kelas interval 29,82 ke bawah dengan kategori kurang sekali 5 orang (4,55%), pada kelas interval 29,83 s/d 35,68 dengan kategori kurang 28 orang (25,45 %), pada kelas interval 35,69 s/d 41,54 dengan kategori sedang 49 orang (44,55 %), pada kelas interval 41,55 s/d 47,40 dengan kategori baik 18 orang (16,36%), dan terdapat sampel pada kelas interval 47,41 ke atas dengan kategori baik sekali 10 orang (9,09%). Untuk lebih jelas tentang hasil pengukuran dan penjabaran distribusi frekuensi data bleep test dapat dilihat pada histogram.



### Perbandingan Data Hasil Tes Mahasiswa Berdasarkan Jalur Masuk

Jalur Masuk	PUSH UP	SIT UP	STANDING BROAD JUMP	SHUTTLE RUN	SPRINT 30 M	BLEEP TEST
<b>BM/PMDK</b>	<b>26.85</b>	<b>39.89</b>	<b>227.87</b>	<b>10.33</b>	<b>3.56</b>	<b>38.79</b>
<b>SBMPTN/SNMPTN</b>	<b>27.15</b>	<b>42.15</b>	<b>219.45</b>	<b>10.66</b>	<b>3.55</b>	<b>38.45</b>

TES		PERBANDINGAN	
PUSH UP	<b>BM/PMDK</b>	LEBIH RENDAH	<b>SBMPTN/SNMPTN</b>
SIT UP	<b>BM/PMDK</b>	LEBIH RENDAH	<b>SBMPTN/SNMPTN</b>
STANDING BROAD JUMP	<b>BM/PMDK</b>	LEBIH BAIK	<b>SBMPTN/SNMPTN</b>
SHUTTLE RUN	<b>BM/PMDK</b>	LEBIH BAIK	<b>SBMPTN/SNMPTN</b>
SPRINT 30 M	<b>BM/PMDK</b>	LEBIH RENDAH	<b>SBMPTN/SNMPTN</b>
BLEEP TEST	<b>BM/PMDK</b>	LEBIH BAIK	<b>SBMPTN/SNMPTN</b>

Dari data di atas terlihat bahwa keadaan kondisi fisik mahasiswa dengan jalur masuk Bidik Misi/PMDK dengan SBMPTN/SNMPTN tidak terlalu berbeda, di mana untuk tes push up mahasiswa dengan jalur masuk SBMPTN/SNMPTN lebih baik dari pada mahasiswa dengan jalur masuk Bidik Misi/PMDK. Begitu juga untuk tes sit up dan sprint 30 meter. Sebaliknya untuk tes Standing broad jump shuttle run dan bleep test, kondisi fisik mahasiswa dengan jalur masuk Bidik Misi/PMDK lebih baik daripada mahasiswa dengan jalur masuk SBMPTN/SNMPTN.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Depertemen Pendidikan dan Kebudayaan. Penilaian Kesegaran Jasmani Dengan ACSPT. (Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani). 1987.
- Depertemen Pendidikan dan Kebudayaan. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja. (Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi). 1995.
- Hairy, Yunusul. Fisiologi Olahraga, Jakarta: Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan. 1989
- Hazeline, Rex. Fitnes For Sport. Willshare: Redwood Burn Limited. 1989.*
- Hamalik, Umar. Teknik Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan. (Bandung: CV. Mandar Maju. 1989
- Jonhson. Barry L and Jack K. Nelson. *Practical Measurment For Evaluation Educational.* Minnesota: Burgers Publishing Company. 1987.
- Kirkendall. R, Don. *Measurment For Evaluation* (Illionis: Human Kinetics, Inc Champaign. 1987.

Syafruddin. Ilmu Kepeleatihan Olahraga. Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga. Padang: UNP Press. 2013.

Verducci. M, Frank. *Measurement Concept In Physical Educational*. (London: The CV. Mosby Company. 1980)

Universitas Negeri Padang, *Pedoman Akademik 2007/2008*

Pedoman penyelenggaraan Bantuan biaya pendidikan bidikmisi, Direktorat jenderal pendidikan tinggi Kementerian pendidikan dan kebudayaan. 2013.

<https://www.google.com/#q=tujuan+bidik+misi>. Diakses 22-01-2014.

(My Adventure: Pengertian Kemampuan nasriantiburhan.blogspot.com). Diakses 20-01-2014