



TINJAUAN TINGKAT KONDISI FISIK MAHASISWA FIK UNP

Dessi Novita Sari¹, Sonya Nelson²

^{1,2}Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

dessinovita10@fik.unp.ac.id

Informasi Artikel

Diterima 2023-12-08

Direvisi 2023-11-13

Dipublikasikan 2023-12-10

Keyword:

Kondisi Fisik
Mahasiswa

ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan mengetahui kemampuan kondisi fisik mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang meliputi kekuatan, daya ledak, dan kelentukan dalam upaya mengatasi menurunnya kemampuan kondisi fisik mahasiswa pada saat perkuliahan praktik. Penelitian yang dilakukan yakni penelitian deskriptif, teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif memakai tabulasi frekwensi dengan perhitungan persentase. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa FIK yang mengambil mata kuliah pembentukan kondisi fisik yang berjumlah 30 orang, penarikan sampel dilakukan dengan teknik total sampling. Teknik pengumpulan data menggunakan tes kemampuan kondisi fisik, yang terdiri dari tiga jenis tes yaitu, daya tahan diukur dengan vertical jump, kelentukan dengan sit and reach, dan kekuatan dengan sit up. Hasil penelitian menunjukkan dengan klasifikasi baik sekali sebanyak 1 orang (0,3%), klasifikasi baik sebanyak 16 orang (54%) dengan klasifikasi cukup 9 orang (3%) dengan klasifikasi kurang sebanyak 1 orang (0,3%) dengan klasifikasi sangat kurang sebanyak 1 orang (0,3%).



© 2023 The Authors. Published by Universitas Negeri Padang.

This is an open access article under the CC BY-NC-SA license

(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>)

Penulis Korespondensi:

Nama Penulis, Dessi Novita Sari
Lembaga, Universitas Negeri Padang
Email: dessinovita10@fik.unp.ac.id

PENDAHULUAN

Permasalahan dalam penelitian ini adalah banyak mahasiswa yang sering mengalami kelelahan yang berarti dalam mengikuti proses perkuliahan. Penelitian ini dapat mengembangkan potensi mahasiswa dan dosen terhadap kondisi fisik yang ditemui di lapangan, serta menambah wawasan insan pendidikan mengenai penerapan tes dari berbagai kondisi fisik sekaligus memberikan motivasi serta evaluasi kepada masyarakat untuk memahami pentingnya kondisi fisik dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Hal ini sangat berpengaruh terhadap dunia Pendidikan ke depannya, berawal dari kondisi fisik individu. Individu yang sekarang dibentuk akan menjadi seorang pendidik, yang mempengaruhi kehidupan dan keberhasilan generasi penerus berikutnya.

Istilah “kondisi fisik” merupakan gabungan dari kata kondisi dan fisik. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) kata kondisi diartikan sebagai keadaan, sementara fisik berarati jasmani atau tubuh. Jika diartikan secara letterlate kondisi fisik akan berarti keadaan tubuh. Kondisi fisik terdiri dari kondisi fisik umum dan kondisi fisik khusus (Kamadi, 2020).

Jonath Krempel dalam (Irawadi,2012) mengartikan bahwa” kondisi fisik merupakan keadaan yang meliputi faktor kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan dan koordinasi”sementara Bomp, menyatakan bahwa semua aktivitas gerak dalam olahraga selalu mengundang unsur-unsur kekuatan, kecepatan, durasi yang

merupakan penjabaran dari unsur fisik. Dengan adanya faktor yang meliputi kondisi fisik tersebut akan terlihat dari kualitas unjuk kerja yang dilakukan. Dari beberapa pendapat di atas maka dapat diartikan bahwa kondisi fisik merupakan keadaan fisik yang meliputi semua aktivitas fisik seperti kecepatan, kelicahan, kelentukan, kekuatan, daya ledak, serta daya tahan. Kecepatan (speed) diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam berpindah tempat dari satu titik ke titik yang lainnya dalam waktu yang sesingkat singkatnya.

Hal senada di kemukakan oleh Jonath dan Krempel dalam (Syafuruddin, 1999) bahwa “Kecepatan secara fisiologis diartikan sebagai kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan dalam satu satuan waktu tertentu yang ditentukan oleh fleksibilitas tubuh, proses persarafan dan kemampuan otot”, sedangkan menurut (Arsil, 1999) kecepatan adalah kemampuan tubuh mengarahkan semua sistemnya dalam melawan beban, jarak dan waktu yang menghasilkan kerja mekanik. Jadi dapat disimpulkan kecepatan adalah suatu kemampuan tubuh yang mampu bergerak dengan cepat dan tepat dengan melawan beban, berat, dan waktu. Adapun jenis-jenis Pengukuran kecepatan Pada hakekatnya, proses reaksi yang terjadi dalam tubuh sulit untuk diamati. Oleh sebab itu waktu reaksi agak susah diukur. Penelitian tentang waktu reaksi menggambarkan bahwa jenis rangsangan berpengaruh terhadap kecepatan reaksi seseorang. Kondisi fisik adalah kebutuhan dasar dalam latihan untuk mencapai tingkat prestasi yang tinggi (Hanief dkk, 2016).

Unsur kondisi fisik berikutnya adalah kekuatan. Menurut (Hardiansyah, 2017), kekuatan adalah kemampuan otot dalam menahan atau menerima beban dalam melaksanakan pekerjaan. Kekuatan merupakan salah satu komponen yang sangat penting untuk menunjang aktivitas fisik, khususnya dalam berolahraga. Komponen ini mutlak diperlukan untuk meraih prestasi puncak. Selain kecepatan dan kekuatan daya ledak juga merupakan unsur kondisi fisik. Daya ledak (explosive power) adalah kemampuan dalam menampilkan atau mengeluarkan kekuatan secara explosive atau dengan cepat (Edwarsyah, 2017). Unsur kondisi fisik berikutnya adalah: Daya tahan aerobik adalah kapasitas seseorang untuk menahan kelelahan. Daya tahan aerobik tidak hanya sangat penting dalam kinerja kompetitif untuk sebagian besar cabang olahraga, tetapi merupakan faktor yang sangat menentukan untuk kinerja atlet di dalam latihan dan kapasitas umum. Ada beberapa macam istilah yang biasa digunakan untuk daya tahan aerobik diantaranya kebugaran aerobik, daya tahan kardiovaskuler, kebugaran kardiovaskuler, kebugaran kardiorespiratori, kapasitas kerja fisik, kapasitas aerobik dan maximal oxygen up take.

METODE

Jenis penelitian ini adalah deskriptif, menurut Nazur dalam Ajat Rukajat (2018) bahwa penelitian deskriptif adalah salah satu jenis penelitian yang bertujuan mendeskripsikan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta dan sifat populasi tertentu atau mencoba menggambarkan fenomena secara detail. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik mahasiswa departemen Pendidikan Olahraga. Penelitian ini dilaksanakan di fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa yang mengambil mata kuliah kondisi fisik yang berjumlah 30 orang dengan teknik pengambilan sampel yaitu total sampling. Teknik pengumpulan data menggunakan tes kemampuan kondisi fisik, yang terdiri dari tiga jenis tes yaitu, daya tahan diukur dengan vertical jump, kelentukan dengan sit and reach, dan kekuatan dengan sit up. Teknik analisis data yang digunakan adalah menggunakan rumus persentase.

HASIL DAN PEMBAHASAN**Hasil Penelitian**

Sesuai dengan hasil tes kekuatan(sit up), daya ledak(vertical jump), dan kelentukan(sit and reach), maka data yang diperoleh dikelompokkan menjadi 2 kelompok, yaitu data hasil tes kekuatan(sit up), daya ledak(vertical jump), dan kelentukan(sit and reach)mahasiswa laki-laki PO, dan data hasil tes kekuatan(sit up), daya ledak(vertical jump), dan kelentukan(sit and reach) mahasiswa perempuan PO. Hasil deskripsi data adalah sebagai berikut :

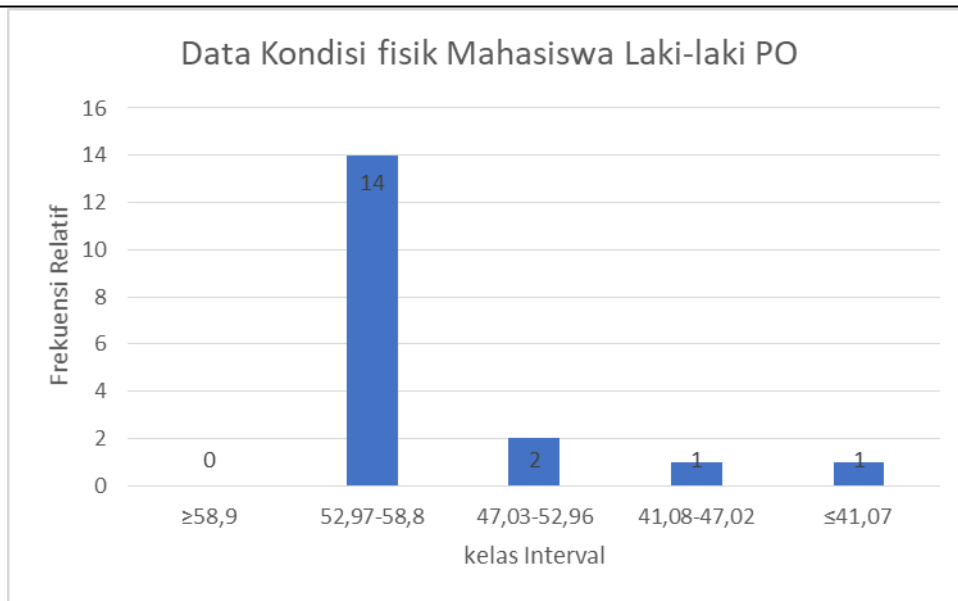
1. Data hasil kekuatan(sit up), daya ledak(vertical jump), dan kelentukan(sit and reach) mahasiswa laki-laki PO

Berdasarkan data hasil tes kekuatan(sit up), daya ledak(vertical jump), dan kelentukan(sit and reach) diperoleh skor tertinggi sebesar = 58,9 keatas dan skor terendah 41,07 kebawah, skor rata-rata = 50,00 dan standar deviasi 5,95 . Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel.

Tabel 1. hasil kekuatan(sit up), daya ledak(vertical jump), dan kelentukan(sit and reach)mahasiswa laki-laki PO

KELAS INTERVAL	FREKUENSI RELATIF	FREKUENSI ABSOLUT	KATEGORI
$\geq 58,9$	0	0	BAIK SEKALI
52,97-58,8	14	78	BAIK
47,03-52,96	2	11	CUKUP
41,08-47,02	1	5,5	SEDANG
$\leq 41,07$	1	5,5	KURANG

Berdasarkan tabel hasil tes kekuatan(sit up), daya ledak(vertical jump), dan kelentukan(sit and reach) mahasiswa laki-laki PO dengan kelas interval $>58,9$ dengan klasifikasi sangat baik sebanyak 0 orang (0%), kelas interval 52,97-58,8 dengan klasifikasi baik sebanyak 14 orang (78%), kelas interval 47,03-52,96 dengan klasifikasi sedang sebanyak 2 orang (11%), kelas interval 41,08-47,02 dengan klasifikasi kurang sebanyak 1 orang (5,5%), kelas interval $<41,07$ dengan klasifikasi sangat kurang sebanyak 1 orang (5,5%). Untuk lebih jelasnya histogram hasil tes kekuatan(sit up), daya ledak(vertical jump), dan kelentukan(sit and reach) mahasiswa laki-laki PO dapat dilihat digambar.



Gambar 1. Diagram hasil tes kekuatan(sit up), daya ledak(vertical jump), dan kelentukan(sit and reach) mahasiswa laki-laki PO

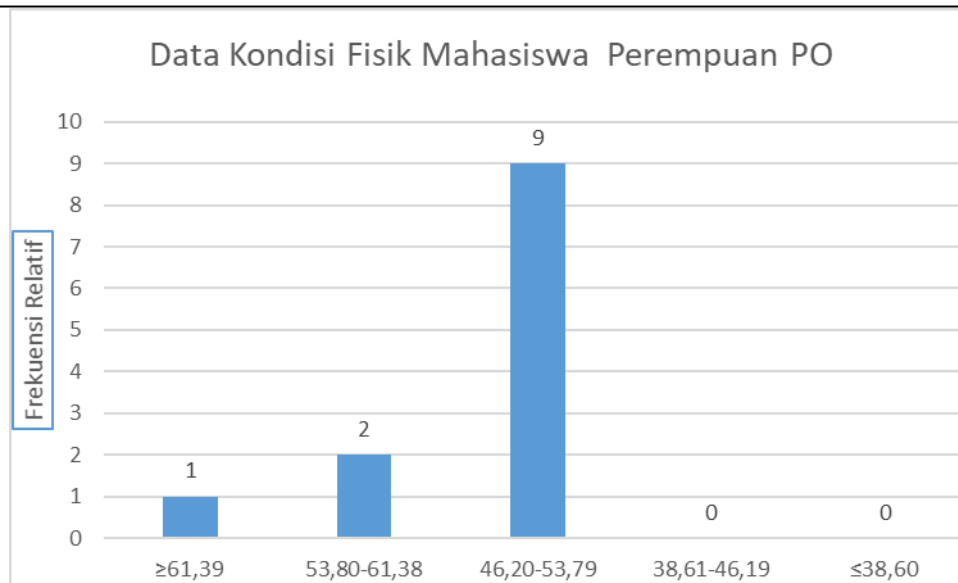
2.Data hasil kekuatan(sit up), daya ledak(vertical jump), dan kelentukan(sit and reach) mahasiswa perempuan PO

Berdasarkan data hasil tes kekuatan(sit up), daya ledak(vertical jump), dan kelentukan(sit and reach) diperoleh skor tertinggi sebesar = 61,39 keatas dan skor terendah 38,60 kebawah, skor rata-rata = 50,00 dan standar deviasi 7,59 . Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel.

Tabel 2. Hasil kekuatan(sit up), daya ledak(vertical jump), dan kelentukan(sit and reach)mahasiswa perempuan PO

KELAS INTERVAL	FREKUENSI RELATIF	FREKUENSI ABSOLUT	KATEGORI
$\geq 61,39$	1	8,33	BAIK SEKALI
53,80-61,38	2	16,67	BAIK
46,20-53,79	9	75,00	CUKUP
38,61-46,19	0	0,00	SEDANG
$\leq 38,60$	0	0,00	KURANG

Berdasarkan tabel hasil tes kekuatan(sit up), daya ledak(vertical jump), dan kelentukan(sit and reach) mahasiswa perempuan PO dengan kelas interval $>61,39$ dengan klasifikasi sangat baik sebanyak 1 orang (8,33%), kelas interval 53,80-61,38 dengan klasifikasi baik sebanyak 2 orang (16,67%), kelas interval 46,20-53,79 dengan klasifikasi sedang sebanyak 9 orang (75,00%), kelas interval 38,61-46,19 dengan klasifikasi kurang sebanyak 0 orang (00,0%), kelas interval $<38,60$ dengan klasifikasi sangat kurang sebanyak 0 orang (00,0%). Untuk lebih jelasnya histogram hasil tes kekuatan(sit up), daya ledak(vertical jump), dan kelentukan(sit and reach) mahasiswa perempuan PO dapat dilihat digambar.



Gambar 2. Diagram hasil tes kekuatan(sit up), daya ledak(vertical jump), dan kelentukan(sit and reach) mahasiswa perempuan PO

Berdasarkan data diatas maka hasil tes kekuatan, daya ledak, dan kelentukan mahasiswa Pendidikan Olahraga dengan klasifikasi baik sekali sebanyak 1 orang (0,3%%), klasifikasi baik sebanyak 16 orang (54%) dengan klasifikasi cukup 9 orang (3%) dengan klasifikasi kurang sebanyak 1 orang (0,3%) dengan klasifikasi sangat kurang sebanyak 1 orang (0,3%).

Pembahasan

Menurut A Ramadhan (2020) tinjauan adalah kekuatan merangkum sejumlah data besar yang masih mentah kemudian mengelompokkan atau memisahkan komponen-komponen serta bagian-bagian yang relevan untuk kemudian mengaitkandata yang dihimpun untuk menjawab permasalahan. Secara garis besar tinjauan adalah pemeriksaan yang teliti, penyelidikan,kegiatan pengumpulan data, pengolahan, analisis dan penyajian data yang dilakukansecara sistematis dan objektif untuk memecahkan suatu persoalan ataupermasalahan. Sedangkan tinjauan yang dikemukakan oleh (Hasan Alwi dkk, 2007)“Tinjauan adalah hasil dari meninjau pandangan, pendapat tentang suatu halsesudah menyelidiki atau dipelajari”. Berdasarkan data hasil penelitian maka tinjauan kondisi fisik mahasiswa departemen pendidikan olahraga dengan klasifikasi baik sekali sebanyak 1 orang (0,3%%), klasifikasi baik sebanyak 16 orang (54%) dengan klasifikasi cukup 9 orang (3%) dengan klasifikasi kurang sebanyak 1 orang (0,3%) dengan klasifikasi sangat kurang sebanyak 1 orang (0,3%). Pada penelitian ini peneliti hanya membahas kondisi fisik secara umum, dikarenakan keterbatasan waktu, dan perlu alat khusus yang perlu digunakan untuk membahas faktor-faktor yang menyebabkan kurangnya kondisi fisik, seperti kesehatan, keluarga, jadwal latihan, dan masih banyak lagi, salah satu contoh kesehatan anak di lingkungan keluarga, makanan yang dikonsumsi kita tidak sampai meneliti sedetail itu. Kondisi fisik memiliki karakteristik sesuai dengan cabang olahraga (Maliki dkk, 2017). Komponen Kondisi fisik diantaranya, kekuatan otot, kecepatan, kelincahan, daya ledak, daya tahan dan kelentukan (Sukendro dan Indrayana, 2018).

KESIMPULAN

Berdasarkan data diatas maka hasil tes kekuatan, daya ledak, dan kelentukan mahasiswa Pendidikan Olahraga dengan klasifikasi baik sekali sebanyak 1 orang klasifikasi baik sebanyak 16 orang dengan klasifikasi cukup 9 orang dengan klasifikasi kurang sebanyak 1 orang dengan klasifikasi sangat kurang sebanyak 1 orang. Oleh sebab itu, perlu diberikan latihan yang benar agar kondisi fisik atlet dapat meningkat.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. 1999. Pembinaan Kondisi Fisik. Padang: FIK UNP
- Edwarsyah, Hardiansyah Sefri, Syampurma Hilmainur. 2017. Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Unit Kegiatan Olahraga Universitas Negeri Padang. Jurnal Penjakora. Volume 4-No 1: 1-10
- Hardiansyah, Sefri. 2017. The Influence Of Circuit Training Method On The Enhancement Of Physical Fitness Of Sports Education Department Students. Proceedings The 1st Yogyakarta International Seminar on Health, Physical Education, and Sports Science: Yogyakarta
- Hanief, Y. N., Puspodari, P., Lusianti, S., & Apriliyanto, A. (2016). Profil Kondisi Fisik Atlet Junior Taekwondo Puslatkot Kediri Tahun 2016 Dalam Menghadapi Pekan Olahraga Provinsi (Porprov) Jawa Timur Tahun 2017. Jurnal Kejora (Kesehatan Jasmani Dan Olahraga), 1(2).
- Irawadi Hendri. 2012. Kondisi Fisik dan Pengukurannya. Padang: Sukabina
- Kamadi, L. (2020). Kontribusi Kondisi Fisik Terhadap Kemampuan Servis Bawah Dalam Permainan Bola Voli. Journal Coaching Education Sports, 1(2).
- Maliki, O., Hadi, H., & Royana, I. F. (2017). Analisis Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Klub Persepu Upgris Tahun 2016. Jendela Olahraga, 2(2)
- Rukajat, A. (2018). Pendekatan Penelitian Kuantitatif: Quantitative Research Approach. Edisi Pertama. Deepublish. Yogyakarta.
- Sukendro, S., & Indrayana, B. (2018). Pembinaan Prestasi Olahraga.
- Syafruddin. 1999. Pengantar Ilmu Melatih. Padang: FPOK IKIP
- Yudha Pratama Chrissandy. 2016. Kontribusi Fisik Dan Teknik Terhadap Keterampilan Dribbling Atlet Bolabasket Putri Junior Kabupaten Gunung Kidul. Jurnal Keolahragaan. Volume 4- No. 2: 157