

PROFIL KONDISI FISIK MAHASISWA PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN TAHUN ANGKATAN 2014 UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

THE PHYSICAL CONDITION PROFILE OF SPORT SCIENCE PROGRAM STATE UNIVERSITY OF YOGYAKARTA STUDENTS YEAR 2014

Oleh: Billy Damara, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.

E-mail: billydamara02@gmail.com.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan tahun angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Subyek dari penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan tahun angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta, dengan jumlah 48 mahasiswa, 38 mahasiswa laki-laki dan 10 mahasiswa perempuan. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif dalam bentuk persentase. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kondisi fisik mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan tahun angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta untuk kelompok mahasiswa laki-laki dengan kategori “sangat baik” sebesar 5,3% (2 mahasiswa), kategori “baik” sebesar 23,7% (9 mahasiswa), kategori “cukup” sebesar 39,5% (15 mahasiswa), kategori “kurang” sebesar 18,4% (7 mahasiswa), dan kategori “sangat kurang” sebesar 13,2% (5 mahasiswa), sedangkan untuk kelompok mahasiswa perempuan berada pada kategori “sangat baik” sebesar 20% (2 mahasiswa), kategori “baik” sebesar 20% (2 mahasiswa), kategori “cukup” sebesar 30% (3 mahasiswa), kategori “kurang” sebesar 20% (2 mahasiswa), dan kategori “sangat kurang” sebesar 10% (1 mahasiswa).

Kata kunci: *Kondisi Fisik, Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Tahun Angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta.*

Abstract

“This research aimed to determined the physical condition of Sport Science Program State University of Yogyakarta students year 2014. The research design that used in this research was descriptive one. The subject of this research were 48 students that consisting of 38 male dan 10 female students. Technical analysis of the data was done with descriptive analysis method in precentage. The result indicated that there were 5,3 % (2 student) of the male grup has “very good” physical condition, 23,7% (9 students) of the male grup has “good” physical condition, 39,5% (15 students) of the male grup has “average” physical condition, 18,4% (7 students) of the male grup has “poor” physical condition, and 13,2% (5 students) of the male grup has “ very poor” physical condition . while in female grup there were 20% (2 students) who has “very good” physical condition, there were 20% (2 students) who has “good” physical condition, there were 30% (3 students) who has “average” physical condition, there were 20% (2 students) who has “poor” physical condition, and there were 10% (1 students) who has “very poor” physical condition”.

Keywords: *Physical condition, Sport Science Program Yogyakarta State of University students year 2014.*

PENDAHULUAN

Sebagai seorang mahasiswa tentunya kesediaan dalam melakukan

kewajiban menuntut ilmu sangatlah penting untuk menjadikan masa depan yang lebih baik. Kesediaan mahasiswa

dalam menjalankan perkuliahan dengan penuh semangat dan tanggung jawab dapat diharapkan apabila kebutuhan hidupnya baik fisik maupun non fisik terpenuhi. Kebutuhan fisik contohnya: kesehatan, makan dan minum, sedangkan kebutuhan non fisik contohnya: nilai yang memuaskan, ilmu yang bermanfaat, dan lingkungan perkuliahan.

Kondisi fisik yang prima sangat dibutuhkan oleh para mahasiswa dalam menjalankan perkuliahan maupun memenuhi kebutuhan sehari-hari. Jadwal perkuliahan yang padat menuntut mahasiswa untuk bisa selalu fokus agar proses perkuliahan berjalan lancar. Kesehatan menjadi hal paling mendasar yang harus dimiliki oleh para mahasiswa. Untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran, olahraga atau aktivitas fisik merupakan kegiatan yang harus dilakukan secara rutin oleh setiap mahasiswa. Kebugaran jasmani merupakan kesanggupan seseorang untuk menjalankan hidup sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki kemampuan untuk mengisi pekerjaan ringan lainnya (Suharjana, 2013: 3)

Hampir setiap kegiatan sehari-hari manusia baik dalam kegiatan fisik maupun kegiatan non-fisik, kondisi fisik

seseorang sangat berpengaruh. Keadaan kondisi fisik yang baik akan berpengaruh pula terhadap aspek-aspek kejiwaan seperti peningkatan motivasi menjalani proses perkuliahan, semangat belajar, rasa percaya diri, dan lain sebagainya. Menurut Sugiyanto (1996: 221), kemampuan fisik adalah kemampuan memfungsikan organ-organ tubuh dalam melakukan aktivitas fisik. Dalam kegiatan olahraga kondisi fisik seseorang akan sangat mempengaruhi bahkan menentukan gerak penampilannya. Karena kondisi fisik yang baik, seperti yang dikemukakan oleh Harsono (1988), akan berpengaruh terhadap fungsi dan organisme tubuh antara lain berupa:

1. Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung.
2. Akan ada peningkatan stamina serta komponen kondisi fisik lainnya.
3. Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan.
4. Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan.
5. Akan ada respon yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon demikian diperlukan.

Program Studi Ilmu Keolahragaan merupakan salah satu Program Studi yang dimiliki oleh Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Program Studi Ilmu Keolahragaan merupakan salah satu Program Studi non-kependidikan di Universitas Negeri Yogyakarta. Program Studi Ilmu Keolahragaan hanya membuka satu kelas tiap tahun angkatan. Kebugaran jasmani menjadi sebuah hal penting yang harus dimiliki oleh setiap mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan pada umumnya dan mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan khususnya. Perkuliahan yang terdiri dari mata kuliah teori dan praktik menuntut mahasiswa untuk selalu bugar supaya dapat mengikuti proses perkuliahan dengan lancar.

Kondisi fisik yang bagus membantu meningkatkan kualitas mahasiswa dalam menjalankan perkuliahan. Mata kuliah praktek mengandung banyak unsur dari segala jenis cabang olahraga yang ada. Mahasiswa dituntut untuk bisa melaksanakan bahkan menguasai mata kuliah praktek yang diajarkan, maka dari itu kondisi fisik mahasiswa harus bagus supaya bisa melaksanakan mata kuliah praktik dengan baik dan benar.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yaitu penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan gejala, fenomena atau peristiwa tertentu.

Dalam suatu penelitian dibutuhkan desain penelitian untuk dijadikan acuan dalam langkah-langkah penelitian. Pada penelitian ini, langkah-langkah yang disusun sebagai berikut:

1. Menetapkan populasi
2. Menentukan alat tes dan pengukuran.
3. Pengambilan dan pengumpulan data melalui tes dan pengukuran.
4. Analisis data.
5. Menetapkan kesimpulan

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di lintasan atletik Universitas Negeri Yogyakarta. Waktu penelitian pada hari Selasa, tanggal 15 Maret 2016.

Subyek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa program studi Ilmu Keolahragaan tahun angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta yang berjumlah 48 orang, 38 mahasiswa laki-laki dan 10 mahasiswa perempuan.

Instrumen dan Tehnik Pengambilan Data

Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan dalam mengumpulkan data adalah metode tes dan pengukuran (*survey test*). Instrumen yang digunakan adalah pengukuran komposisi tubuh dengan *omron body fat monitor*, tes kecepatan dengan tes lari 60 meter, tes kelincahan dengan *millionis agility run test*, tes koordinasi dengan tes lempar tangkap bola tennis, tes keseimbangann dengan *strock standing balance test*, dan tes fleksibilitas dengan *sit and reach*, tes daya tahan dengan *multistage fitness test*.

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran yang telah ada mengenai kondisi fisik mahasiswa program studi ilmu Keolahragaan tahun angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta. Tehnik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif dengan persentase. Selanjutnya dilakukan pemaknaan dengan menggunakan 5 kategori yaitu sangat baik, baik, cukup, kurang dan sangat kurang.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Dari analisis data kondisi fisik mahasiswa kelompok mahasiswa laki-laki diperoleh skor terendah (*minimum*)

247,5, skor tertinggi (*maksimum*) 347,5, rerata (*mean*) 300,0, standar deviasi (SD) 24,03, sedangkan untuk kelompok mahasiswa perempuan diperoleh skor terendah (*minimum*) 272,8, skor tertinggi (*maksimum*) 346,3, rerata (*mean*) 300,0, standar deviasi (SD) 21,37.

Tabel 1. Deskripsi Statistik Kondisi Fisik Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Tahun Angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta.

Statistik	Putra	Putri
<i>N</i>	38	10
<i>Mean</i>	300.0000	300.0000
<i>Median</i>	304.1827	300.0000
<i>Mode</i>	247.55 ^a	272.82 ^a
<i>SD</i>	24.03136	21.37413
<i>Minimum</i>	247.55	272.82
<i>Maximum</i>	347.53	346.30

Tabel 2. Distribusi Kondisi Fisik Mahasiswa Laki-Laki

Interval	Kategori	F	%
334,2 < X	SB	2	5.3
314,2 < X ≤ 334,2	B	9	23.7
294,2 < X ≤ 314,2	C	15	39.5
274,2 < X ≤ 294,2	K	7	18.4
X ≤ 274,2	SK	15	13.2
Jumlah		38	100%

Tabel 3. Distribusi Kondisi Fisik Mahasiswa Perempuan

Interval	Kategori	F	%
$313,65 < X$	SB	2	20
$300,95 < X \leq 313,65$	B	2	20
$288,25 < X \leq 300,95$	C	3	30
$275,55 < X \leq 288,25$	K	2	20
$X \leq 275,55$	SK	1	10
Jumlah		10	100%

Berdasarkan tabel dan grafik di atas menunjukkan bahwa kondisi fisik mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan tahun angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta untuk kelompok mahasiswa laki-laki berada pada kategori “sangat baik” sebesar 5,3% (2 mahasiswa), kategori “baik” sebesar 23,7% (9 mahasiswa), kategori “cukup” sebesar 39,5% (15 mahasiswa), kategori “kurang” sebesar 18,4% (7 mahasiswa), dan kategori “sangat kurang” sebesar 13,2% (5 mahasiswa), sedangkan untuk kelompok mahasiswa perempuan berada pada kategori “sangat baik” sebesar 20% (2 mahasiswa), kategori “baik” sebesar 20% (2 mahasiswa), kategori “cukup” sebesar 30% (3 mahasiswa), kategori “kurang” sebesar 20% (2 mahasiswa), dan kategori “sangat kurang” sebesar 10% (1 mahasiswa).

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan tahun angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta, yang terdiri dari komposisi tubuh, kecepatan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, fleksibilitas, dan daya tahan. Berdasarkan hasil analisa menunjukkan bahwa kondisi fisik kelompok mahasiswa laki-laki berada pada kategori “sangat baik” sebesar 5,3% (2 mahasiswa), kategori “baik” sebesar 23,7% (9 mahasiswa), kategori “cukup” sebesar 39,5% (15 mahasiswa), kategori “kurang” sebesar 18,4% (7 mahasiswa), dan kategori “sangat kurang” sebesar 13,2% (5 mahasiswa), sedangkan untuk kelompok mahasiswa perempuan berada pada kategori “sangat baik” sebesar 20% (2 mahasiswa), kategori “baik” sebesar 20% (2 mahasiswa), kategori “cukup” sebesar 30% (3 mahasiswa), kategori “kurang” sebesar 20% (2 mahasiswa), dan kategori “sangat kurang” sebesar 10% (1 mahasiswa). Dengan adanya penelitian ini, membuat mahasiswa mengetahui kondisi fisiknya, sehingga diharapkan kepada mahasiswa untuk meningkatkan dan menjaga kondisi fisiknya.

Kondisi fisik yang baik mempunyai beberapa keuntungan, di antaranya mahasiswa mampu dengan mudah mempelajari keterampilan yang relatif sulit, tidak mudah lelah ketika mengikuti perkuliahan mata kuliah praktik ataupun ketika dalam suatu pertandingan. Materi mata kuliah praktik dapat diselesaikan tanpa adanya banyak kendala. Kondisi fisik sangat diperlukan oleh seorang mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan khususnya mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan, karena tanpa didukung oleh kondisi fisik yang prima maka pencapaian prestasi akademis maupun non-akademis akan mengalami banyak kendala dan mustahil dapat meraih prestasi tinggi.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan, yaitu:

1. Kondisi fisik kelompok mahasiswa laki-laki Program Studi Ilmu Keolahragaan tahun angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta dengan kategori “sangat baik” sebesar 5,3% (2 mahasiswa), kategori “baik” sebesar 23,7% (9 mahasiswa), kategori “cukup” sebesar 39,5% (15 mahasiswa),

kategori “kurang” sebesar 18,4% (7 mahasiswa), dan kategori “sangat kurang” sebesar 13,2% (5 mahasiswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 300,0, maka kondisi fisik kelompok mahasiswa putra Program Studi Ilmu Keolahragaan tahun angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta masuk dalam kategori “cukup”.

2. Kondisi fisik kelompok mahasiswa perempuan Program Studi Ilmu Keolahragaan tahun angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta dengan kategori “sangat baik” sebesar 20% (2 mahasiswa), kategori “baik” sebesar 20% (2 mahasiswa), kategori “cukup” sebesar 30% (3 mahasiswa), kategori “kurang” sebesar 20% (2 mahasiswa), dan kategori “sangat kurang” sebesar 10% (1 mahasiswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 300,0, maka kondisi fisik kelompok mahasiswa perempuan Program Studi Ilmu Keolahragaan tahun angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta masuk dalam kategori “cukup”.

Saran

1. Bagi mahasiswa, harus berlatih untuk meningkatkan kondisi fisik yang dimiliki.

2. Bagi peneliti, selanjutnya agar melakukan kontrol terhadap faktor-faktor yang dapat mempengaruhi hasil tes dan pengukuran kondisi fisik.

DAFTAR PUSTAKA

- Harsono, (1988). *Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma
- Sugiyanto. (1996). *Perkembangan dan belajar motorik*. Jakarta: Depdikbud. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah. Direktorat Guru dan Tenaga Teknis Bagian Penataran Guru Penjaskes SD Setara D II.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur penelitian, pendekatan praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.