

Profil Kebugaran Jasmani Pada Mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Veteran Bantara Sukoharjo

Anjas Asmara Subekti¹, Rezza Adiluhung Prasetya², Brian Kurniawan Widiyanto³, Koko Prasetyo⁴, Tri Sutrisno⁵

^{1,2,3,4,5}Universitas Veteran Bangun Nusantara
anjasd0414038@gmail.com

Abstract

The purpose of this study is to determine the Physical Fitness Profile of Physical Education Students at Veteran Bantara University, Sukoharjo. The research method used in this study is quantitative descriptive research using a survey test method that aims to determine the Physical Fitness Profile of Physical Education Students at Veteran Bangun Nusantara University, Sukoharjo. The sampling technique in this study is using a random technique or random sample. So in this study were 20 male physical education students. The data collection technique in the study used the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) which was used to determine the fitness of physical education students. The tests carried out consisted of: 60 meter run, 60 second lying down body lift, vertical jump, 1200 meter run. Based on the data obtained from the research and discussion described above, it can be concluded that the fitness profile of Physical Education students at Veteran Bangun Nusantara University, Sukoharjo, can be classified as very good (5%), good (5%), moderate (5%), poor (5%), and very poor (0%).

Keywords: Skills, Strategy, Futsal

Abstrak

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui Profil Kebugaran Jasmani Pada Mahasiswa Penjas Universitas Veteran Bantara Sukoharjo. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode survei test yang bertujuan untuk mengetahui Profil Kebugaran Jasmani pada Mahasiswa Penjas Universitas Veteran Bangun Nusantara Sukoharjo. Teknik pengambilan sampel di penelitian ini adalah menggunakan teknik random atau sampel acak. Maka dalam penelitian ini adalah mahasiswa laki-laki penjas yang berjumlah 20 orang. Teknik pengumpulan data dalam penelitian dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang digunakan untuk mengetahui kebugaran mahasiswa penjas. Tes dilakukan terdiri dari : Lari 60 meter, gantungan angkat tubuh baring duduk 60 detik, loncat tegak, lari 1200 meter. Berdasarkan data yang diperoleh dari penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, dapat ditarik kesimpulan bahwa profil kebugaran jasmani Mahasiswa Penjas Universitas Veteran Bangun Nusantara Sukoharjo yang dapat diklasifikasikan Baik sekali ada 5% atau 5 mahasiswa, berkategori baik ada 5% atau 5 mahasiswa, berkategori sedang ada 5% atau 5 mahasiswa, berkategori kurang ada 5% atau 5 mahasiswa, dan berkategori kurang sekali 0% atau tidak ada.

Kata Kunci : Ketrampilan, Strategi, Futsal

Copyright (c) 2025 Anjas Asmara Subekti, Rezza Adiluhung Prasetya, Brian Kurniawan Widiyanto, Koko Prasetyo, Tri Sutrisno

✉Corresponding author: Anjas Asmara Subekti

Email Address: anjasd0414038@gmail.com (Universitas Veteran Bangun Nusantara)

Received 13 July 2025, Accepted 19 July 2025, Published 25 July 2025

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani yaitu kemampuan tubuh untuk menjalankan tugas keseharian secara efektif dalam jangka yang relatif lama tanpa menyebabkan kelelahan (Gumantan Aditya et al., 2020). Pada kebugaran jasmani ada lima landasan dasar yaitu kekuatan paru-paru, daya tahan jantung, kelenturan, dan komposisi tubuh. Faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani adalah usia, jenis kelamin, olahraga, kebiasaan merokok, genetik (keturunan), dan status gizi (Ahmad et al., 2019). Dalam melakukan olahraga rutin dalam meningkat kebugaran jasmani yang signifikan terutama intensitas, durasi latihan, frekuensi (Syahrudin, 2020). Melakukan olahraga yang rutin dapat membantu

meningkatkan kebugaran jasmani dalam hal yang positif dan melakukan olahraga dapat membantu untuk menyalurkan ekspresi mereka (Ilyas & Almunawar, 2020).

Kebugaran jasmani manfaatnya adalah derajat sehat dinamis yang diperlukan atau sesuai untuk kebutuhan melakukan suatu tugas fisik (Giriwijoyo & Santosa, 2012). Kebugaran jasmani adalah kemampuan bergerak pada manusia dalam melakukan kegiatan sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang serius. Kebugaran jasmani yang baik dapat mengikuti proses kegiatan belajar pada mata kuliah dengan baik dan dapat melanjutkan aktivitas untuk mengembangkan prestasi dan bakat di luar pembelajaran (Lingling et al., 2019).

Tujuan salah satu pendidikan nasional ialah berkembangnya mahasiswa untuk menjadi manusia yang sehat dan bugar. Pemerintah melakukan upaya untuk mewujudkan tujuan agar mahasiswa tampil sehat dan bugar dengan mewajibkan mata kuliah pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (penjasorkes) di setiap jenjang pendidikan baik Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA) dan jenjang Universitas yang diberikan dengan tujuan agar dapat berkembangnya aspek kebugaran jasmani/ kesegaran jasmani, kesehatan, kritis, stabilitas, ketrampilan berpikir, ketrampilan sosial, tindakan normal dan penalaran dengan menerapkan kegiatan kebugaran jasmani dan olahraga (Supriyadi, 2018).

Pada era sekarang mahasiswa dengan usia remaja seorang individu mengalami masa pertumbuhan dari segi psikis ataupun dari segi fisik. Individu manusia mengalami pertumbuhan fisik paling bagus pada usia 13-20 tahun. Individu manusia mengalami perubahan fisik, pada perempuan dengan menunjukkan pertumbuhan yang mekar tubuh yang membedakan dengan anak-anak, pada lelaki dengan memperlihatkan perbedaan munculnya otot-otot pada dada, paha, betis dan lengan (Prasetyo et al., 2018). Ketika pertumbuhan yang baik ini kebugaran jasmani sangat diperlukan, karena saat individu memiliki tingkat kebugaran yang baik maka seorang individu dapat terhindar dari penyakit dan dapat memiliki tingkat kebugaran yang baik agar tumbuh kembangnya tidak terganggu (Syahputra et al., 2017). Berkaitan dengan tumbuh kembang dan kebugaran jasmani psikis dalam diri seorang mahasiswa dapat berperan banyak dikarenakan dalam hal kesehatan selain berdampak pada penyakit kronis, dalam melakukan kebugaran jasmani yang rutin mahasiswa dapat berkembang dengan baik dalam hal psikis dan hal fisik (Yudianti, 2016).

Sarana dan prasarana di universitas sangat berpengaruh untuk hasil belajar mahasiswa dalam mata kuliah olahraga lapangan dan gedung olahraga adalah salah satu hal yang diperlukan saat melakukan kegiatan belajar mengajar, dalam hal kuliah praktek yang seharusnya dilaksanakan di lapangan atau di gedung olahraga yang memerlukan banyak praktek diluar kelas dari pada mata kuliah di dalam kelas. Berdasarkan masalah di atas maka penulis ingin meneliti Profil Kebugaran Jasmani pada Mahasiswa Penjas Universitas Veteran Bantara Nusantara Sukoharjo. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Profil Kebugaran Jasmani pada Mahasiswa Penjas Universitas Veteran Bantara Nusantara Sukoharjo. Dengan melakukan penelitian ini saya harap akan ada berbagai manfaat

diantaranya seperti penelitian berguna bagi program studi Pendidikan Jasmani Universitas Veteran Bantara Nusantara Sukoharjo.

Pendidikan jasmani adalah bagian dari integral program pendidikan yang tidak dapat dipisahkan. Beberapa hal yang dapat bermanfaat melakukan kebugaran jasmani tidak terbatas pada fisik saja tetapi dapat bermanfaat juga untuk mencakup perkembangan aspek non fisik seperti contohnya aspek psikis. Dengan melakukan kebugaran jasmani individu dapat merangsang perkembangan yang bermanfaat seperti aspek fisik, emosional, sosial, intelektual yang bertujuan untuk mendidik peserta didik agar menjadi mahasiswa yang memiliki kepercayaan diri kesehatan yang baik, disiplin, kebugaran yang baik, karakter yang baik, kecerdasan dan kebahagiaan dalam kehidupan mereka (Kurniawan et al., 2018).

Dalam perguruan tinggi merupakan suatu lembaga dengan organisasi yang didalamnya tersusuri rapi dan segala aktivitasnya direncanakan dengan sengaja untuk melaksanakan kegiatan pendidikan. Salah satu mata kuliah yang ada adalah penjasorkes (Maulana et al., 2024). Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui kegiatan kebugaran jasmani yang rutin dalam tujuan memperoleh kemampuan dan ketrampilan jasmani, kecerdasan, pembentukan watak dan pertumbuhan (Putri et al., 2024).

Pelaksanaan pendidikan jasmani pada Program Studi Pendidikan Jasmani masih kurang efektif dikarenakan alokasi waktu yang diberikan dengan terbatas ialah 2 x 50 menit di setiap kelas pada jenjang Universitas. Dengan hal ini di buktikan pada hasil survey observasi yang telah dilakukan peneliti pada mahasiswa Pendidikan Jasmani FKIP Universitas Veteran Bangun Nusantara bahwa mahasiswa setelah melakukan kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani dengan maksimal setelah itu mahasiswa mengalami kelelahan, tidak konsentrasi, serta mengantuk pada jam mata kuliah selanjutnya. Faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani ketika seorang mahasiswa yang memiliki tingkat kebugaran yang tinggi, tingkat aktivitas yang di dapat juga akan semakin tinggi. Seseorang dapat mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang tinggi apabila melaksanakan latihan minimal 3-5 kali dalam seminggu dalam kurung waktu minimal 15-30 menit dalam seminggu. Berdasarkan uraian di atas, penulis ingin meneliti Profil Kebugaran Jasmani pada Mahasiswa Penjas Universitas Veteran Bangun Nusantara Sukoharjo.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode survei test yang bertujuan untuk mengetahui Profil Kebugaran Jasmani pada Mahasiswa Penjas Universitas Veteran Bangun Nusantara Sukoharjo. Pendekatan akan dilakukan dengan pendekatan non eksperimen. Bentuk yang digunakan untuk menggambarkan penelitian ini adalah “desain *one – shot case study*”, adalah sebagai berikut:

X	O
---	---

Dimana :

X : Perlakuan

O : Hasil observasi sesudah perlakuan

(Creswell, 2002)

Menurut (Togatorop et al., 2024), variable adalah gejala yang bervariasi dan menjadi objek penelitian. Variabel dalam penelitian ini adalah Profil Kebugaran Jasmani pada Mahasiswa Penjas Universitas Veteran Bangun Nusantara Sukoharjo, yang merupakan variable tunggal.

Populasi adalah keseluruhan penduduk yang dimaksud akan diselidiki. Populasi adalah keseluruhan subjek (Creswell, 2002). Populasi dibatasi sejumlah penduduk atau individu yang paling sedikit mempunyai sifat yang sama (Hadi, 2009). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa laki-laki dan perempuan Penjas Universitas Veteran Banun Nusantara Sukoharjo yang berjumlah 39 orang.

Sampel dalam penelitian ini sebagian dari populasi yang dapat mewakili keseluruhan, dengan melihat sampel, dapat melihat keseluruhan walaupun tidak secara detail. Hal ini sesuai dengan pendapat (Creswell, 2002) yang menyatakan bahwa sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Teknik pengambilan sampel di penelitian ini adalah menggunakan teknik random atau sampel acak. Maka dalam penelitian ini adalah mahasiswa laki-laki penjas yang berjumlah 20 orang.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang digunakan untuk mengetahui kebugaran mahasiswa penjas. Tes dilakukan terdiri dari : Lari 60 meter, gantung angkat tubuh baring duduk 60 detik, loncat tegak, lari 1200 meter.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari data yang dihasilkan selanjutnya data tersebut dianalisis dengan menentukan tingkat kebugaran jasmani mahasiswa. Data yang berbentuk angka diubah menjadi bentuk nilai. Setelah nilai di dapat maka barulah pengklasifikasian dapat dilakukan dengan bantuan tabel norma kebugaran jasmani. Adapun tabel nilai dan tabel norma tersebut dapat kita lihat seperti di bawah ini.

Tabel 1. Nilai Tes Standar Kebugaran Jasmani mahasiswa putra

Nilai	Lari 60 meter	Gantung angkat tubuh	Baring Duduk	Loncat tegak	Lari 1200 meter
5	S.d – 7.2"	19 detik keatas	41 kali keatas	73 cm ke atas	s.d 3'14"
4	7.3 – 8.3"	14-18	30-40	60-72	3'15"-4'25"
3	8,4 – 9.6"	9-13	21-29	50-59	4'26"-5'12"
2	9,7 – 11.0"	5-8	10-20	39-49	5'13"-6'33"
1	11.1 – dst	0-4	0-9	Dibawah 39 cm	Dibawah 6'33"

Tabel diatas adalah tabel klasifikasi nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) mahasiswa putra, Adapun penjelasannya misal pada tes loncat tegak dapat dilihat mahasiswa mendapatkan capaian 73 cm lebih dari itu maka anak tersebut akan mendapatkan nilai 5, Jika mahasiswa putra tersebut mendapatkan hasil waktu 60 cm sampai 72 cm akan mendapatkan nilai 4, Jika mahasiswa putra tersebut mendapatkan hasil 50 cm sampai 59 cm akan mendapatkan nilai 3, Jika mahasiswa putra tersebut

mendapatkan hasil 39 cm sampai 49 cm akan mendapatkan nilai 2, Jika mahasiswa putra mendapatkan hasil dibawah 39 cm itu akan mendapatkan nilai 1, begitu juga pada tes yang lain bisa kita lihat pada tabel. Nilai 5 adalah nilai tertinggi , sebaliknya jika mendapatkan nilai 1 maka artinya mahasiswa tersebut mendapatkan nilai terendah.

Tabel 2. Nilai Tes Standar Kebugaran Jasmani mahasiswa putri

Nilai	Lari 60 meter	Gantung angkat tubuh	Baring Duduk	Loncat tegak	Lari 1200 meter
5	S.d – 8.4"	41 detik keatas	28 kali keatas	50 cm ke atas	s.d 3'52"
4	8.5 – 9.8"	22-40	20-28	39-49	3'53"-4'56"
3	9,9 – 11.4"	10-21	10-19	31-38	4'57"-5'58"
2	11,5 – 13.4"	3-9	3-9	23-30	5'59"-7'23"
1	1113.5 – dst	0-2	0-2	Dibawah 22 cm	Dibawah 7'24"

Pada tabel diatas dapat kita lihat perbedaan tes pada tes kekuatan dan ketahanan otot bahu dan lengan mahasiswa putri dengan putra, pada tes kekuatan otot dan ketahanan otot bahu putra yang dinilai banyaknya angkatan tangan, beda dengan tes putri yang dinilai adalah berapa lama mahasiswa bertahan pada saat menggantungkan dan mempertahankan posisinya tentunya pada posisi yang benar. Sama nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) putra, pada tes ini nilai 5 terbaik dan nilai 1 adalah yang terendah.

Tabel 3. Standar Norma Kebugaran Jasmani Usia 16-19 Tahun

No.	Jumlah Nilai	Klasifikasi
5	22-25	Baik Sekali (BS)
4	18-21	Baik (B)
3	14-17	Sedang (S)
2	10-13	Kurang (K)
1	5-9	Kurang Sekali (KS)

Tabel 4. Data Tes Kebugaran Jasmani Mahasiswa

No.	Klasifikasi	Frekuensi	Presentase
1	Baik Sekali	5	25%
2	Baik	5	25%
3	Sedang	5	25%
4	Kurang	5	25%
5	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah		20	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa profil kebugaran jasmani Mahasiswa Penjas Universitas Veteran Bangun Nusantara Sukoharjo yang dapat diklasifikasikan Baik sekali ada 5% atau 5 mahasiswa, berkategori baik ada 5% atau 5 mahasiswa, berkategori sedang ada 5% atau 5 mahasiswa, berkategori kurang ada 5% atau 5 mahasiswa, dan berkategori kurang sekali 0% atau tidak ada.

KESIMPULAN

Berdasarkan data yang diperoleh dari penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, dapat ditarik kesimpulan bahwa profil kebugaran jasmani Mahasiswa Penjas Universitas Veteran Bangun Nusantara Sukoharjo yang dapat diklasifikasikan Baik sekali ada 5% atau 5 mahasiswa, berkategori baik ada 5% atau 5 mahasiswa, berkategori sedang ada 5% atau 5 mahasiswa, berkategori kurang ada 5% atau 5 mahasiswa, dan berkategori kurang sekali 0% atau tidak ada.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, A., Azrin, M., & Firdaus, F. (2019). Tingkat Daya Tahan Jantung Paru Pada Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar Atlet Sepak Bola (PPLP) Pekanbaru Menggunakan Metode Lari 12 Menit. *Jurnal Ilmu Kedokteran (Journal of Medical Science)*, 13(2), 21–26.
- Creswell, J. W. (2002). Desain penelitian. *Pendekatan Kualitatif & Kuantitatif*, Jakarta: KIK, 2, 121–180.
- Giriwijoyo, H. Y. S., & Santosa, P. (2012). DanSidik, Dikdik Zafar, Dr. M. Pd.
- Gumantan Aditya, Mahfud Imam, & Yuliandra Rizky. (2020). Pengembangan Aplikasi Pengukuran Tes Kebugaran Jasmani Berbasis Android. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 19(2), 196–205.
- Hadi, S. (2009). *Peranan pendidikan dan pelatihan thd produktivitas kerja karyawan pd PT Heinz ABC Indonesia*. Universitas Mercu Buana.
- Ilyas, I., & Almunawar, A. (2020). Profil kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola voli. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 1(1), 37–45.
- Kurniawan, R., Winarno, M. E., & Dwiyojo, W. D. (2018). Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan pada Siswa SMA Menggunakan Model Countenance. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 3(10), 1–12.
- Lingling, L. U. W., Rusmana, R., Komarudin, D., & Gunawan, G. (2019). Peran Permainan Olahraga Tradisional Hadang Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa. *JURNAL SEGAR*, 58(12), 7250–7257.
- Maulana, R. A., Friskawati, G. F., & Karisman, V. A. (2024). Gender dan kebugaran jasmani siswa: analisis perbedaan hasil Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) fase D. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)*, 4(1), 39–49.
- Prasetyo, E., Sutisyana, A., Ilahi, B. R., & Defliyanto, D. (2018). Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Pada Siswa Smp Negeri 29 Bengkulu Utara. *Kinestetik*, 2(2), 166–172. <https://doi.org/10.33369/jk.v2i2.8738>
- Putri, W. K., Anggita, G. M., Ali, M. A., Sugiarto, S., & Ahda, Z. Z. (2024). Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar: Systematic Literature Review. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 7(2), 621–629.

- Supriyadi, M. (2018). Pelaksanaan proses belajar mengajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada Sekolah Dasar. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(2), 64–73.
- Syahputra, R., Saifuddin, S., & Ifwandi, I. (2017). Pengaruh Latihan Olahraga Hadang Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas V SD Negeri 1 Pagar Air. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, 3(3), 210–217.
- Syahruddin, S. (2020). Kebugaran Jasmani Bagi Lansia Saat Pandemi Covid-19. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 5(2), 232–239. <https://doi.org/10.33222/juara.v5i2.943>
- Togatorop, I., Lombu, H. K. K., Pratama, H., Ginting, I. B., Syahrani, I., Zebua, H., Helmi, B., Aditya, R., Abady, A. N., & Nugroho, A. (2024). Pengaruh Materi Pembelajaran Aktivitas Kebugaran Jasmani Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 12(1), Progress-Progress.
- Yudianti, M. N. (2016). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani (Vo2Max) Atlet Hockey (Field) Putri Sman 1 Kedungwaru Tulungagung. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 4(2), 120–126.