

P-ISSN ----

E-ISSN ----



Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan

Volume 1, Nomor 1, September 2020

**PERBANDINGAN KEBUGARAN JASMANI ANTARA MAHASISWA
ANGKATAN 2017 DENGAN MAHASISWA ANGKATAN 2018
SETELAH MELAKUKAN SENAM RUTIN JUM'AT DI
STKIP BBG BANDA ACEH**

Putri Indah Sari, Zikrur Rahmat dan Tuti Sarwita

Program Studi Pendidikan Jasmani

STKIP Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh

Email: putri_indah@gmail.com

ABSTRAK

Kegiatan senam di STKIP BBG Banda Aceh khusus nya prodi penjas khususnya prodi penjas dilakukan setiap pagi Jumat secara rutin oleh seluruh angkatan, kecuali angkatan yang sedang melakukan PPL dari hasil yang penulis amati terlihat bahwa angkatan yang rajin dan yang rutin mengikuti kegiatan senam setiap pagi Jumat ialah angkatan 2017 dan 2018. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan kebugaran jasmani antara mahasiswa angkatan 2017 dengan mahasiswa angkatan 2018 setelah melakukan senam rutin jumat di STKIP BBG Banda Aceh. Pendekatan dalam penelitian ini adalah Pendekatan kuantitatif. pembatasan peneltian ini hanya dibatasi pada mahasiswa srtelah melakukan senam rutin jum'at. Sampel dalam penelitian ini 25 orang angkatan 2017 dan 25 orang angkatan 2018. Data dianalisis menggunakan rumus presentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa angkatan 2018 mendapatkan nilai rata-rata tes awal sebesar 12,96 sedangkan mahasiswa angakatan 2017 mendapatkan nilai rata-rata 13,22. Nilai rata-rata kebugran jasmani pada kedua mahasiswa dari angkatan 2017 dan 2018 sama-sama terdapat pada kategori kurang. Hal ini menunjukkan rendahnya kebugaran jasmani mahasiswa. Hasil analisis tes akhir pada kedua mahasiswa angkatan 2017 dan 2018 menunjukan peningkatan, kesimpulan yaitu keduanya mendapatkan kategori sedang. peningkatan dari angkatan 2017 dan 2018 yaitu sebesar 4,4% untuk angkatan 2018 dan 2017 peningkatan nya sebesar 3,11%. Sedangkan Hal ini menunjukkan tidak adanya perbandingan yang signifikan. Keduanya berada pada kategori yang sedang.

Kata Kunci : Perbandingan Kebugaran jasmani, Mahasiswa angkatan, 2017, dan 2018, Senam Rutin Jum'at

ABSTRACT

Gymnastics activities in STKIP BBG Banda Aceh specifically for Physical Education Study Program, Physical Education Study Program is carried out every Friday morning routinely by the entire generation, except for those who are conducting PPL from the results that the author observes. class of 2017 and 2018. This study aims to determine the comparison of physical fitness between students of class of 2017 with students of class of 2018 after doing routine Friday

gymnastics at STKIP BBG Banda Aceh. The approach in this research is a quantitative approach. This research limitation is only limited to students after doing Friday routine exercises. The sample in this study was 25 2017 batches and 25 2018 batches. The data were analyzed using the percentage formula. The results showed that students of the 2018 class got an average score of a preliminary test of 12.96 while 2017 students received an average score of 13.22. The average physical fitness scores for both students from 2017 and 2018 are both in the poor category. This shows the low physical fitness of students. The results of the final test analysis for both students of 2017 and 2018 showed an increase, the conclusion being that they both had the medium category. an increase from the 2017 and 2018 batches of 4.4% for the 2018 and 2017 batches an increase of 3.11%. While this shows the absence of a significant comparison. Both are in the medium category.

Keywords: *Comparison of physical fitness, class of students, 2017, and 2018, Friday Routine Gymnastic*

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupan untuk melakukan pembelajaran secara optimal dan efektif. Pendidikan adalah suatu proses dalam rangka mempengaruhi peserta didik sebaik mungkin dengan lingkungannya. Dengan demikian akan menimbulkan perubahan dalam dirinya yang memungkinkannya berfungsi dalam kehidupan bermasyarakat. Permasalahan pendidikan tidak hanya terletak pada mahasiswa atau guru, akan tetapi masyarakat dan pemerintah juga ikut turut andil dalam masalah pendidikan ini.

Menurut pendapat Neimen (2006), bahwa: “kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan dan masih mempunyai cadangan energi untuk mengisi waktu luang dalam menghadapi keadaan darurat”. Ada banyak faktor yang dapat mempengaruhi partisipasi mahasiswa dalam berolahraga, faktor-faktor itu berasal dari internal dan eksternal. Kita bisa mengetahui dan membedakan faktor mana saja yang bisa meningkatkan dan menurunkan semangat mahasiswa dalam berolahraga.

Menurut bash (2002) perbandingan merupakan suatu metode pengkajian atau penyelidikan dengan mengadakan perbandingan diantara dua objek kajian atau lebih untuk menambah dan memeprdalam pengetahuan tentang objek yang dikaji. Jadi dalam perbandingan ini terdapat objek yang hendak di perbandingkan yang sudah diketahui sebelumnya.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2000: 2) Kebugaran fisik (physical fitness) kemampuan seseorang untuk melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. (<http://penjaskesrek.stkipgetsempena.ac.id> : 9)

Menurut Wahjoedi (2000:58) kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari - hari dengan giat, tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta sisa energy yang masih tersisa, masihmampu menikmati waktu luang dan menghadapi hal - hal darura yang tak terduga sebelumnya. (<http://penjaskesrek.stkipgetsempena.ac.id>)

Dalam kehidupan sehari-hari, kebugaran jasmani menggambarkan keadaan mahasiswa, dimana mahasiswa mampu melakukan aktifitas belajar mulai pagi sampai

siang hari atau mulai siang sampai sore. Kemudian mahasiswa masih sanggup melakukan aktifitas fisik lainnya, seperti jalan-jalan dan kegiatan lainnya. Kebugaran jasmani merupakan faktor penentu dalam penguasaan keterampilan motorik yang dilakukan menekankan keadaan kebugaran jasmani yang baik.

Dengan kebugaran jasmani yang baik, seorang mahasiswa telah memiliki dasar untuk menguasai keterampilan motorik atau dengan kata lain memiliki potensi untuk menguasai suatu keterampilan dengan cepat. Bagi mahasiswa, kebugaran jasmani diperlukan untuk mempercepat dalam penguasaan dalam setiap jenis keterampilan yang dipelajari setelah melakukan aktifitas senam, dalam hal senam dari senam rutin tiap jumat oleh mahasiswa penjas STKIP BBG Banda Aceh yang ada dalam kegiatan rutin. Hal ini perlu untuk diperhatikan oleh semua pihak baik dosen penjas dan orang tua dimana mahasiswa sedang dalam masa belajar.

Menurut Lutan (2001), pendidikan jasmani ialah suatu proses aktivitas jasmani yang disusun dan dirancang secara sistematis, untuk merangsang perkembangan dan pertumbuhan, meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani. Kecerdasan serta pembentukan watak sikap dan nilai yang positif dalam rangka mencapai tujuan pendidikan.

Menurut Sadoso (2009:9), kebugaran jasmani merupakan keadaan atau kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas atau tugas sehari-hari dengan mudah tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya untuk keperluan lainnya.

Menurut Sajoto (2005:43), kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang menyelesaikan tugas sehari-hari dengan tanpa mengalami kesulitan berarti, dengan mengeluarkan energi yang cukup besar, guna memenuhi kebutuhan gerakanya dan menikmati waktu luang serta untuk memenuhi keperluan darurat bila sewaktu-waktu diperlukan.

Menurut Wahjoedi (2000:58) kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari - hari dengan giat, tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta sisa energy yang masih tersisa, masihmampu menikmati waktu luang dan menghadapi hal - hal darura yang tak terduga sebelumnya. (<http://penjaskesrek.stkipgetsempena.ac.id>)

Menurut Sanjaya (2003: 1) Kebugaran Jasmani atau dalam bahasa inggrisnya physical fitness adalah kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan berat sehari-hari dengan mudah tanpa rasa lelah dan mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang atau untuk keperluan yang sewaktu- waktu dapat digunakan. Menurut Djoko Pekik Irianto (2000: 2) Kebugaran fisik (physical fitness) kemampuan seseorang untuk melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. (<http://penjaskesrek.stkipgetsempena.ac.id> : 9)

Dari beberapa pendapat diatas, kita dapat mengambil kesimpulan bahwa kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasa lelah yang berlebihan dan masih mempunyai cadangan energi untuk kegiatan yang lain. Kebugaran jasmani seorang siswa atau peserta didik sangat penting sekali agar setiap pembelajaran yang diberikan di sekolah dapat diterima lebih siap dan

selalu dalam keadaan yang tetap sehat. Kebugaran jasmani ini erat sekali kaitannya dengan kesehatan, semakin baik kebugaran jasmaninya tentu kesehatannya juga semakin baik pula. Melalui pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah diharapkan dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa menjadi lebih baik. Melalui aktifitas gerak program pendidikan jasmani tidak hanya menekankan pada penguasaan keterampilan gerak melainkan juga pada pencapaian derajat kebugaran jasmani yang tinggi sehingga dapat diharapkan menjadi dasar bagi siswa untuk mencapai prestasi belajar yang optimal.

Seseorang yang merasa sehat belum tentu bugar, sebab untuk dapat mengerjakan tugas sehari-hari seseorang tidak hanya dituntut bebas dari penyakit saja, tetapi juga dituntut memiliki kesegaran dinamis. Ada beberapakomponen kesegaran jasmani dan itu sangat penting untuk diketahui karena komponen-komponen tersebut merupakan penentu baik buruknya tingkat kesegaran jasmani seseorang.

Komponen kebugaran jasmani merupakan suatu kesatuan utuh yang tidak dapat dipisahkan, adapun komponen-komponen kebugaran jasmani dapat di bedakan dalam dua hal yaitu:

a. Daya Tahan (*Endurance*)

Menurut Joko Pekik (2000:29), daya tahan adalah kemampuan sekelompok otot melakukan serangkaian kerja dalam waktu lama.

Menurut Sajoto (2005:4), daya tahan adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan paru jantung dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus menerus yang melibatkan sejumlah kontraksi otot-otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama.

Sajoto (2005:8), mengatakan, daya tahan dapat dibedakan menjadi dua golongan yaitu:

1. Daya tahan atau cardiorespiratori endurance, yaitu kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung pernafasan dan peredaran darahnya, secara efektif dan efisien dalam menjalankan kerja terus menerus, yang melibatkan kontraksi sejumlah otot-otot besar dengan intensif tinggi dalam waktu yang cukup lama.
2. Daya tahan otot setempat atau lokal endurance, yaitu kemampuan seorang dalam mempergunakan suatu kelompok ototnya, yaitu berkontraksi terus menerus dalam waktu relatif cukup lama dengan beban tertentu.

Jadi dari beberapa pendapat diatas dapat diambil kesimpulan bahwa keadaan jantung paru seseorang mampu melaksanakan kegiatan maupun pekerjaan dengan mengatasi beban berat dalam waktu yang lama.

b. Kekuatan Otot (*Muscle Strength*)

Menurut Soebroto (2005:25), kekuatan otot adalah kualitas yang memungkinkan pengembangan ketegangan otot dalam kontraksi yang maksimal. Menurut Sadoso (2009:20), kekuatan otot adalah kemampuan maksimal seseorang mengangkat suatu beban. Disamping itu kekuatan otot memperbaiki fungsi tubuh dan penampilan, dari segi lain peningkatan kekuatan juga dapat menghindari atau memperkecil terjadinya cedera yang sering menjadi ancaman pada cabang olahraga tertentu.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat penulis simpulkan bahwa kekuatan otot merupakan kemampuan sejumlah otot untuk menggunakan kekuatan terhadap suatu rangsang, dan disini dikenal istilah *power* yang menunjukkan kemampuan otot untuk menghasilkan tenaga eksplosif

c. Daya Ledak Otot (*Muscular Eksplosif Power*)

Menurut Joko Pekik (2000 : 30) Daya ledak otot adalah kemampuan otot untuk melakukan aktivitas dengan cepat dan tepat dengan pembebanan tertentu tanpa kelainan atau cedera pada saat setelah melakukan aktivitas tersebut.

d. Kelenturan (*Fleksibilitas*)

Menurut Sajoto (2005:10), kelenturan adalah keaktifan seseorang dalam menyesuaikan diri untuk melakukan segala dengan penguluran seluasluasnya terutama otot, ligament-ligament di sekitar persendian semakin lentuk, semakin kecil energi yang dikeluarkan.

Berdasarkan pendapat dan uraian diatas penulis dapat menyimpulkan bahwa fleksibilitas merupakan kelenturan gerak dari persendian tubuh melalui gerak yang luas jangkauannya tergantung pada pengaturan tendo, ligamenta, jaringan penghubung dan otot - otot. Fleksibilitas bagi siswa sangat penting dimiliki terutama untuk kegiatan dalam olah raga, karena olah raga bagi mereka tidak semata - mata dapat bergerak cepat dan kuat, tetapi harus juga lincah dan dapat mengubah arah dengan cepat dan kuat.

Komponen Kondisi fisik Anak Usia 21-23 Tahun

Syafruddin (2009:32) mengatakan yaitu sebagai berikut :

1. Kekuatan (*strength*), adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja.
2. Daya tahan (*endurance*), dalam hal ini dikenal dua macam daya tahan, yakni: a). Daya tahan umum (*general endurance*) adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan system jantung dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus menerus, yang melibatkan kontraksi sejumlah otot-otot dengan intensitas tinggi dalam waktu cukup lama. b.) daya tahan otot (*local endurance*) adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan ottonya untuk berkontraksi secara terus-menerus dalam waktu yang relative lama dengan beban tertentu.
3. Kecepatan (*speed*) adalah kemampuan seorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya seperti dalam lari cepat, pukulan dalam tinju, balap sepeda, panahan dan lain-lain. Dalam hal ini ada kecepatan gerak dan kecepatan *explosive*.
4. Kelenturan (*flexibility*) adalah efektifitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktifitas dengan penguluran tubuh yang luas. Hal ini akan sangat mudah ditandai dengan tingka fleksibilitas persendian pada seluruh tubuh.
5. Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan seseorang untuk merubah posisi diarena tertentu. Seseorang yang mampu merubah satu posisi yang berbeda

dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik.

6. Koordinasi (*coordination*) adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif. Misalnya dalam bermain tennis, seorang pemain akan kelihatan mempunyai koordinasi yang baik bila ia dapat bergerak ke arah bola sambil mengayun raket, kemudian memukulnya dengan teknik yang benar.
7. Keseimbangan (*balance*) adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ saraf otot, seperti dalam handstand atau dalam mencapai keseimbangan sewaktu seseorang sedang berjalan kemudian terganggu (misalnya tergelincir dan lain-lain). Di bidang olahraga banyak hal yang harus dilakukan atlet dalam masalah keseimbangan ini, baik dalam menghilangkan ataupun mempertahankan keseimbangan.
8. Reaksi (*reaction*) adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indra, saraf atau feeling lainnya.

Pengalaman penulis yang didapat di lapangan mengenai kebugaran jasmani, yaitu adanya anggapan orang-orang bahwa senam dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Hal ini penulis temui berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa sumber yang sedang melakukan senam setiap jumat tersebut. Berdasarkan hal tersebut, maka timbul suatu ide untuk meneliti kebenaran anggapan orang-orang tersebut, bahwa kebugaran jasmani disini penulis menggunakan senam sebagai aktifitas tersebut dapat meningkatkan kebugaran jasmani.

METODE PENELITIAN

Pendekatan dalam penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Pendekatan kuantitatif adalah pendekatan penelitian yang banyak menggunakan angka-angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran, dan hasil penelitian, serta analisis data dilakukan sesudah semua data terkumpul (Arikunto, 2010:11). Sedangkan jenis penelitian ini adalah eksperimen. Penelitian eksperimen dipilih dalam penelitian ini dengan alasan untuk menggunakan metode ini adalah untuk melihat hasil latihan akibat pemberian perlakuan (*treatment*) kepada dua kelompok sampel yang diteliti, yang dalam hal ini sampel diberikan perlakuan dalam kurun waktu yang telah ditentukan.

Seluruh sumber data yang memungkinkan memberikan informasi yang berguna bagi masalah penelitian disebut dengan populasi, sedangkan yang hanya sebagian sumber data atau wakil populasi diteliti disebut sampel. Hal ini dijelaskan oleh Sudjana (2008 :5) bahwa: Populasi adalah totalitas yang mungkin hasil hitung ataupun pengukuran kuantitatif maupun kualitatif daripada karakteristik tertentu mengenai sekumpulan objek yang lengkap dan jelas yang ingin dipelajari sifat-sifatnya.

Variabel dalam penelitian ini terdiri atas dua variabel yaitu variabel terikat dan bebas. "Rancangan penelitian adalah rencana yang dibuat oleh peneliti, sehingga rancangan tersebut merupakan konsep-konsep kegiatan yang akan dilaksanakan".



Untuk mendapatkan data dalam penelitian ini diperlukan adanya alat ukur untuk mengetahui kekurangan-kekurangan dan kemajuan-kemajuan yang telah dicapai. data-data penelitian dikumpulkan dengan menggunakan tes, yaitu tes kebugaran jasmani. Lari, Tes gantung angkat tubuh putri, Tes gantung Siku teguk untuk puteri, Baring dan duduk, Loncat tegak, Tes lari 1200 m putra/ 1000 m putri.

Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah dengan teknik analisis deskriptif persentase yang sesuai dengan pendekatan penelitian serta menghitung nilai rata-rata. Untuk menganalisis nilai rata-rata peneliti menggunakan rumus persentase berikut ini:

$$P = \frac{f}{n} \times 100 \% \text{ (Sudjana, 2005: 82)}$$

Dimana:

- P = Angka persentase
- f = jumlah respondedn (frekuensi)
- n = jumlah sampel
- 100% = bilangan konstanta

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peneliti melakukan penelitian mengenai perbandingan kebugaran jasmani antara mahasiswa angkatan tahun 2017 dan 2018 setelah melakukan senam rutin Jum'at di STKIP BBG Banda Aceh. Peneliti melakukan pengumpulan data dengan melakukan tes awal terhadap kebugaran jasmani mahasiswa di kedua angkatan tersebut. Hasil tes tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.1 Tes Awal Kebugaran Jasmani Mahasiswa Angkatan 2018

No	Kode Mahasiswa	Nilai					Jumlah	Kategori
		Lari 60m	Gantun g	Barin g Duduk	Lonca t Tegak	Lari 1000 m		
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)
1	DA	3	4	3	5	1	16	Sedang
2	RP	1	2	4	5	2	14	Sedang
3	LH	3	2	2	2	1	10	Kurang
4	MS	3	2	3	2	1	11	Kurang
5	HZ	3	2	3	4	1	13	Kurang
6	RM	3	2	3	1	2	11	Kurang

No	Kode Mahasiswa	Nilai					Jumlah	Kategori
		Lari 60m	Gantung	Barang Duduk	Loncat Tegak	Lari 1000m		
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)
7	SF	2	3	3	5	1	14	Sedang
8	RW	2	2	4	5	2	15	Sedang
9	RN	3	3	4	5	2	17	Sedang
10	ZA	2	3	3	5	1	14	Sedang
11	SF	1	2	3	5	1	12	Kurang
12	TM	2	3	4	5	2	16	Sedang
13	RY	2	3	4	5	2	16	Sedang
14	MR	2	3	4	2	1	12	Kurang
15	RP	2	3	4	1	2	12	Kurang
16	AI	2	3	4	5	1	15	Sedang
17	IP	2	2	3	2	2	11	Kurang
18	YA	1	2	4	5	2	14	Sedang
19	RD	1	2	4	5	1	13	Kurang
20	TR	2	3	2	1	2	10	Kurang
21	NP	2	3	4	1	1	11	Kurang
22	SU	2	2	2	3	2	11	Kurang
23	IF	3	2	2	4	2	13	Kurang
24	MM	2	2	2	5	1	12	Kurang
25	UM	2	3	4	1	1	11	Kurang
Jumlah							324	-
Rata-rata							12,96 %	Kurang

Berdasarkan hasil analisis di atas, maka dapat diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani mahasiswa Angkatan 2018 masih banyak yang mendapatkan kategori kurang dan sedang. 12,96% yaitu termasuk kategori kurang, 10 orang mendapatkan kategori sedang, dan 15 orang mendapatkan kategori kurang. Tidak ada mahasiswa yang mendapatkan kategori baik atau baik sekali. Hal ini menunjukkan bahwa kebugaran jasmani mahasiswa masih dibawah rata-rata atau belum baik dikarenakan kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan oleh mahasiswa, dan juga saat melakukan senam rutin jum'at banyak mahasiswa angkatan 2018 yang belum optimal melakukan gerakan senam. Pada umumnya mahasiswa melakukan aktivitas fisik hanya pada saat melakukan praktek lapangan oleh dosen. Selebihnya mahasiswa tidak melakukan aktivitas fisik untuk menunjang kebugaran jasmani. Hal yang serupa juga diperoleh pada mahasiswa angkatan 2017.

Tabel 4.2 Tes Awal Kebugaran Jasmani Mahasiswa Angkatan 2017

No	Kode Mahasiswa	Nilai					Jumlah	Kategori
		Lari 60m	Gantung	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 1000m		
1	TA	3	2	3	3	3	14	Sedang
2	FH	2	2	3	2	1	10	Kurang
3	TH	3	3	4	2	1	13	Kurang
4	MZ	1	2	3	2	1	9	Kurang
5	MF	2	2	3	5	2	14	Sedang
6	AA	3	2	3	3	2	13	Kurang
7	IA	3	3	4	2	1	13	Kurang
8	MA	3	3	5	5	2	18	Baik
9	AZ	3	3	4	3	2	15	Sedang
Jumlah							119	-
Rata-rata							13,22	Kurang

Hasil analisis tes awal menunjukkan bahwa kebugaran jasmani pada mahasiswa angkatan 2017 juga belum mencapai hasil yang memuaskan. Kemampuan rata-rata mahasiswa hanya mencapai 13,22% yaitu termasuk pada kategori kurang. 1 orang mendapatkan kategori baik, 3 orang mendapatkan kategori sedang, dan 4 orang mendapatkan kategori kurang. Dapat di lihat dari kedua tes tersebut ada yang mendapatkan kategori baik itu menunjukkan bahwa mahasiswa angkatan 2017 ada satu mahasiswa kebugaran jasmani nya yang meningkat, mungkin karena saat melakukan gerakan senam dia melakukan nya secara optimal.

Setelah melakukan tes awal dan mendapatkan data yang berkaitan dengan kemampuan awal kebugaran jasmani mahasiswa. Maka peneliti menerapkan *treatment* berupa senam rutin Jum'at pada mahasiswa di kedua angkatan tersebut. Mahasiswa mengikuti senam rutin selama dua bulan. Selanjutnya peneliti melakukan tes akhir dan menampilkan hasil sebagai berikut:

Tabel 4.3 Tes Akhir Kebugaran Jasmani Mahasiswa Angkatan 2018

No	Kode Mahasiswa	Nilai					Jumlah	Kategori
		Lari 60m	Gantung	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 1000m		
1	DA	3	3	5	5	3	19	Baik
2	RP	2	3	5	5	3	18	Baik
3	LH	2	3	3	2	2	12	Sedang
4	MS	4	4	3	2	4	17	Sedang
5	HZ	3	3	4	4	3	17	Sedang
6	RM	3	4	5	2	3	17	Sedang
7	SF	3	3	5	5	4	20	Baik
8	RW	4	4	5	5	3	21	Baik
9	RN	4	3	5	5	3	20	Baik
10	ZA	3	3	5	5	3	19	Baik
11	SF	3	3	4	5	3	18	Baik
12	TM	3	3	5	5	3	19	Baik
13	RY	3	3	4	5	3	18	Baik
14	MR	3	3	5	2	3	16	Sedang
15	RP	3	3	5	2	3	16	Sedang
16	AI	3	3	3	5	3	17	Sedang
17	IP	3	3	3	2	3	14	Sedang
18	YA	2	3	5	5	4	19	Baik
19	RD	3	3	5	5	3	19	Baik
20	TR	3	3	4	1	3	14	Sedang
21	NP	3	3	3	3	3	15	Sedang
22	SU	3	3	3	5	3	17	Sedang
23	IF	3	3	3	5	3	17	Sedang
24	MM	3	4	3	5	3	18	Baik
25	UM	3	3	5	3	3	17	Sedang
Total							434	-
Rata-Rata							17,36%	Sedang

Berdasarkan hasil analisis pada tes akhir mahasiswa angkatan 2018 menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kebugaran jasmani pada mahasiswa tersebut. 17,36% yaitu termasuk dalam kategori sedang. Terdapat 12 mahasiswa yang mendapatkan kategori baik, dan 13 orang mendapatkan kategori sedang. Hal ini dikarenakan mahasiswa

mengikuti program latihan senam rutin Jum'at. Sehingga, pada saat dilakukan tes akhir terdapat peningkatan terhadap kebugaran jasmaninya.

Tabel 4.4 Tes Akhir Kebugaran Jasmani Mahasiswa Angkatan 2017

No	Kode Mahasiswa	Nilai					Jumlah	Rata-rata
		Lari 60m	Gantun g	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 1000m		
1	TA	3	3	5	5	3	19	Baik
2	FH	3	2	3	2	2	12	Kurang
3	TH	3	3	5	2	2	15	Sedang
4	MZ	3	3	4	3	2	15	Sedang
5	MF	2	2	5	5	3	17	Sedang
6	AA	3	2	4	3	2	14	Sedang
7	IA	3	4	5	2	3	17	Sedang
8	MA	3	4	5	5	3	20	Baik
9	AZ	3	3	5	5	2	18	Baik
Total							147	-
Rata-Rata							16,33%	Sedang

Berdasarkan hasil analisis pada tes akhir mahasiswa angkatan 2017 menunjukkan adanya peningkatan sebagaimana yang terdapat pada mahasiswa angkatan 2018. Hal ini juga dikarenakan mahasiswa mengikuti program latihan senam rutin Jum'at. Sehingga, pada saat dilakukan tes akhir terdapat peningkatan terhadap kebugaran jasmaninya. Pada saat tes awal kategori kebugaran jasmani yang dicapai oleh mahasiswa hanya mencapai kategori kurang. Sedangkan pada saat tes akhir mencapai kategori sedang, 16,33% yaitu termasuk dalam kategori sedang. Terdapat 3 mahasiswa yang mendapatkan kategori baik, 5 orang mendapatkan kategori sedang dan 1 orang mendapatkan kategori kurang.

Data yang diperoleh menunjukkan bahwa mahasiswa angkatan 2018 mendapatkan nilai rata-rata tes akhir sebesar 17,36% sedangkan mahasiswa angkatan 2017 mendapatkan nilai rata-rata tes akhir sebesar 16,33% Nilai rata-rata kebugaran jasmani pada kedua mahasiswa dari angkatan 2017 dan 2018 memang memiliki sedikit perbedaan. Mahasiswa angkatan 2018 mendapatkan nilai rata-rata lebih tinggi, akan tetapi kedua angkatan tersebut sama-sama pada kategori kurang. Hal ini menunjukkan rendahnya kebugaran jasmani mahasiswa. Hasil analisis tes akhir pada kedua mahasiswa angkatan 2017 dan 2018 menunjukkan peningkatan, yaitu keduanya mendapatkan kategori

sedang. Hal ini menunjukkan tidak adanya perbandingan yang signifikan. Keduanya berada pada kategori yang sedang.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa tidak terdapat perbandingan yang signifikan antara mahasiswa angkatan 2017 dan 2018. Data yang diperoleh menunjukkan bahwa mahasiswa angkatan 2018 mendapatkan nilai rata-rata tes awal sebesar 12,96% sedangkan mahasiswa angkatan 2017 mendapatkan nilai tes awal sebesar 13,22%. Terdapat perbedaan pada nilai rata-rata yang dicapai. Mahasiswa angkatan 2018 mendapatkan nilai yang lebih tinggi. Hal ini dikarenakan mahasiswa angkatan 2018 rutin mengikuti senam rutin Jum'at sedangkan pada mahasiswa angkatan 2017 tidak selalu rutin mengikutinya. Akan tetapi, nilai rata-rata kebugaran jasmani pada kedua mahasiswa dari angkatan 2017 dan 2018 sama-sama terdapat pada kategori kurang. Hal ini menunjukkan rendahnya kebugaran jasmani mahasiswa. Hasil analisis tes akhir pada kedua mahasiswa angkatan 2017 dan 2018 menunjukkan peningkatan, yaitu keduanya mendapatkan kategori sedang mahasiswa angkatan 2017 mendapatkan nilai tes akhir sebesar 16,33% sedangkan mahasiswa angkatan 2018 mendapatkan nilai tes akhir sebesar 17,36%. Hal ini menunjukkan tidak adanya perbandingan yang signifikan. Keduanya berada pada kategori yang sedang. Tetapi walaupun kedua angkatan tersebut saat tes berada dalam kategori sedang, nilai akhir yang di peroleh itu berbeda, angkatan 2018 yang lebih tinggi mendapatkan nilai yaitu sebesar 17,36% sedangkan angkatan 2017 mendapatkan nilai yaitu sebesar 16,33%. Dapat dilihat bahwa angkatan 2018 yang lebih meningkat kebugaran jasmani nya di dibandingkan dengan angkatan 2017. Jadi disini dapat di simpulkan bahwa dari kedua angkatan tersebut memiliki kebugaran jasmani yang berbeda. Perbedaan nilai presentase antara kedua angkatan 2017 dan 2018 pada saat tes awal dan tes akhir adalah sebesar 4,4% untuk angkatan 2018, sedangkan untuk angkatan 2017 perbedaannya senilai 3,11%, disini dapat dilihat bahwa ada peningkatan kebugaran jasmani saat melakukan senam rutin jum'at.

Saran

Bagi dosen, diharapkan memberikan arahan kepada mahasiswa, khususnya angkatan 2017 agar mengikuti kegiatan senam rutin Jum'at. Kemudian, bagi mahasiswa diharapkan melakukan latihan senam sendiri di rumah atau mengikuti sanggar senam yang ada dan bagi Peneliti berikutnya, agar dapat melakukan penelitian pengaruh latihan senam dengan mengganti ataupun dengan menambah variabel-variabel yang lain, dan juga memperluas lingkup penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mahendra. 2001. *Teori Senam*. Jakarta: Kencana Pranada Media Grub
- Arikunto, S. 2011. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Bina Aksara.
- Depdiknas. 2003. *Undang-Undang RI No 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Depdiknas.

- Djoko Pekik Irianto. 2010. *Panduan Latihan Kebugaran yang Efektif dan Aman*. Yogyakarta: Lukman offset.
- Djoko Pekik Irianto. 2004. *Upaya Meningkatkan Derajat Kebugaran Jasmani Dan Kesehatan*. Yogyakarta: Lukman offset.
- Hakim, T. 2004. *Belajar Secara Efektif*. Jakarta: Pustaka Pembangunan swadaya Nusantara.
- Djoko Pekik Irianto (2000: 2) (<http://penjaskesrek.stkipgetsempena.ac.id> : 9)
- Wahjoedi (2000:58) (<http://penjaskesrek.stkipgetsempena.ac.id> : 10)
- Ispardjadi. 2008. *Statistika Pendidikan*. Jakarta: Depdikbud.
- Sadoso. 2009. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud, Dirjen Dikti
- R.S Hadi Sanjaya 2003. *Teori Tentang Kebugaran Jasman*, Jakarta:P.T Gremedia
- Rakjawali Sadoso. 2009. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud, Dirjen Dikti.
- Sadoso. 2009. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud, Dirjen Dikti
- Sajoto, M. 2005. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud, Dirjen Dikti
- Soebroto. 2005. *Asas-asas Pengetahuan Umum Olahraga*. Jakarta: Depdikbud
- Sudijono 2005. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: P.T. Raja Grafindo
- Sudjana. 2005. *Pengantar Statistik Infrensi*. Jakarta: P.T. Rajawali.
- Surachmad. 2002. *Pengantar Penelitian Ilmiah Dasar, Metoda dan Teknik*. Bandung: Tarsito
- Komariyah, 2006:3 *health isa state of physical*
- Kusmaedi, 2008:93 *council N Physical Fitnes And Sport*