

## EVALUASI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI MAHASISWA PENDIDIKAN OLAHRAGA DI UNIVERSITAS QUALITY BERASTAGI

<sup>1</sup>Tri Widia Astuti Tamba,<sup>2</sup>Milda Vinna Br Payung

Pendidikan Olahraga Universitas Quality Berastagi

Email : [triwidia863@gmail.com](mailto:triwidia863@gmail.com), [Mildavinna@yahoo.co.id](mailto:Mildavinna@yahoo.co.id)

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi tingkat kebugaran jasmani mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga di Universitas Quality Berastagi. Kebugaran jasmani merupakan salah satu indikator penting dalam mendukung pencapaian kompetensi mahasiswa dalam bidang kepelatihan, pembelajaran, dan aktivitas fisik lainnya. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan teknik survei melalui tes kebugaran jasmani yang mengacu pada standar tes kebugaran Indonesia (TKJI) untuk usia 16–19 tahun yang disesuaikan dengan kondisi mahasiswa. Sampel penelitian terdiri dari 60 mahasiswa aktif yang dipilih secara purposive sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kategori sedang (52%), sedangkan 28% berada pada kategori baik, 15% cukup, dan 5% kurang. Temuan ini mengindikasikan perlunya peningkatan program pembinaan kebugaran jasmani yang terstruktur dan berkelanjutan dalam lingkungan kampus guna mendukung performa akademik dan profesional mahasiswa di masa depan. Evaluasi ini juga memberikan dasar bagi pengembangan kurikulum praktikum dan kebijakan kampus sehat di Universitas Quality Berastagi.

**Kata Kunci:** Kebugaran jasmani, mahasiswa pendidikan olahraga, evaluasi, Universitas Quality, TKJI

### ABSTRACT

*This study aimed to evaluate the physical fitness level of students of the Physical Education Studies Program at Quality University Berastagi. Physical fitness is one of the important indicators in supporting the achievement of student competencies in the field of training, learning, and other physical activities. This study used a quantitative descriptive approach with a survey technique through a physical fitness test referring to the standard Indonesian fitness test (TKJI) for the age of 16–19 years adapted to the condition of students. The study sample consisted of 60 active students selected by purposive sampling. The results of the study showed that most of the students were in the moderate category (52%), while 28% were in the good, 15% sufficient, and 5% less categories. These findings indicate the need for increased structured and sustained physical fitness coaching programs within the campus environment in order to support students' future academic and professional performance. This evaluation also provides a basis for the development of practicum curricula and healthy campus policies at Quality University Berastagi.*

**Keywords:** Physical fitness, sports education students, evaluation, TKJI

### PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia, terlebih bagi individu yang berkecimpung dalam dunia pendidikan jasmani dan olahraga. Tingkat kebugaran jasmani yang optimal tidak hanya menunjang kemampuan fisik, tetapi juga berdampak pada produktivitas, konsentrasi, dan kualitas hidup secara menyeluruh. Bagi mahasiswa program studi Pendidikan Olahraga, kebugaran jasmani bukan sekadar tuntutan fisik, melainkan juga menjadi bagian integral dari kompetensi akademik dan profesional yang harus dimiliki. Dalam konteks pendidikan tinggi, mahasiswa program studi Pendidikan Olahraga dituntut untuk menjadi contoh dalam menerapkan gaya hidup sehat dan aktif. Hal ini

sejalan dengan tujuan pendidikan jasmani yang tidak hanya menekankan aspek kognitif dan afektif, tetapi juga psikomotorik. Oleh karena itu, penting untuk mengetahui dan mengevaluasi tingkat kebugaran jasmani mahasiswa secara berkala guna memastikan bahwa mereka berada dalam kondisi fisik yang sesuai dengan standar profesi. Universitas Quality Berastagi sebagai salah satu institusi pendidikan tinggi yang menyelenggarakan Program Studi Pendidikan Olahraga memiliki tanggung jawab untuk membina dan memantau perkembangan kebugaran jasmani mahasiswanya. Namun, hingga saat ini masih terbatas data empiris yang memberikan gambaran komprehensif mengenai tingkat kebugaran jasmani mahasiswa di lingkungan kampus tersebut.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengevaluasi tingkat kebugaran jasmani mahasiswa Pendidikan Olahraga di Universitas Quality Berastagi. Penilaian dilakukan melalui serangkaian tes kebugaran jasmani yang mengacu pada standar nasional, dengan harapan hasil penelitian ini dapat menjadi dasar dalam merancang program pembinaan kebugaran yang lebih terstruktur dan efektif di lingkungan kampus.

## **KAJIAN PUSTAKA**

### **1. Kebugaran Jasmani**

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas fisik tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan serta masih memiliki energi cadangan untuk melakukan aktivitas lainnya (Suharjana, 2015). Komponen kebugaran jasmani secara umum mencakup daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot, daya tahan otot, kelenturan, dan komposisi tubuh (Sugiarto, 2018). Bagi mahasiswa pendidikan olahraga, kebugaran jasmani memiliki peran strategis dalam mendukung keterampilan praktik, daya tahan belajar, dan kesiapan menjadi pendidik olahraga yang profesional.

### **2. Standar Evaluasi Kebugaran Jasmani**

Evaluasi tingkat kebugaran jasmani di Indonesia secara umum mengacu pada Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). TKJI dikembangkan untuk menilai kemampuan fisik dasar berdasarkan usia dan jenis kelamin (Depdiknas, 2010). Tes ini dinilai cukup relevan untuk digunakan dalam konteks pendidikan karena mencerminkan berbagai komponen kebugaran jasmani secara holistik.

### **3. Mahasiswa Pendidikan Olahraga dan Kebugaran Fisik**

Mahasiswa program studi pendidikan olahraga memiliki tanggung jawab moral dan akademik untuk menjadi teladan dalam aspek kebugaran jasmani. Mereka diharapkan mampu menunjukkan performa fisik yang baik sebagai calon guru olahraga atau pelatih. Penelitian oleh Prasetyo (2021) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat kebugaran jasmani yang tinggi memiliki tingkat partisipasi yang lebih baik dalam kegiatan praktik, serta performa akademik yang cenderung lebih stabil.

### **4. Pentingnya Evaluasi Berkala**

Evaluasi kebugaran jasmani secara berkala menjadi hal yang penting untuk mengetahui efektivitas pembelajaran praktik dan pembinaan fisik yang telah dilakukan selama masa perkuliahan. Evaluasi ini juga bermanfaat untuk memberikan intervensi dini apabila ditemukan hasil yang belum sesuai standar (Yudha & Sari, 2019). Dalam jangka panjang, evaluasi semacam ini dapat mendukung perumusan kebijakan kampus sehat dan perbaikan kurikulum berbasis kinerja fisik mahasiswa.

## **METODOLOGI PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan tujuan untuk memberikan gambaran objektif mengenai tingkat kebugaran jasmani mahasiswa Program

Studi Pendidikan Olahraga di Universitas Quality Berastagi. Penelitian dilaksanakan pada semester genap tahun akademik 2024/2025 di lingkungan kampus Universitas Quality.

### 1. Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif Program Studi Pendidikan Olahraga. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, yaitu mahasiswa semester II hingga VI yang telah mengikuti mata kuliah praktik olahraga dasar. Jumlah sampel yang diambil sebanyak 60 mahasiswa, terdiri dari 35 mahasiswa laki-laki dan 25 mahasiswa perempuan.

### 2. Instrumen Penelitian

Instrumen utama dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang telah disesuaikan dengan kelompok usia mahasiswa (16–19 tahun). TKJI terdiri dari lima item tes, yaitu:

- Lari 60 meter (kecepatan),
- Pull-up untuk laki-laki / push-up untuk perempuan (kekuatan dan daya tahan otot lengan),
- Sit-up selama 60 detik (daya tahan otot perut),
- Vertical jump (daya ledak otot tungkai),
- Lari 1200 meter (daya tahan kardiovaskular).

### 3. Teknik Pengumpulan Data

Data dikumpulkan melalui pelaksanaan tes secara langsung oleh tim penguji dengan pendampingan dosen praktikum. Setiap mahasiswa mengikuti kelima item tes secara bergantian dalam waktu yang ditentukan, dengan memperhatikan protokol kesehatan dan keselamatan

### 4. Teknik Analisis Data

Data hasil tes dianalisis secara kuantitatif dengan mengacu pada standar penilaian TKJI. Selanjutnya, data diklasifikasikan ke dalam kategori: sangat baik, baik, sedang, kurang, dan sangat kurang. Hasil disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase untuk mempermudah interpretasi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

Berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani (TKJI) yang dilakukan terhadap 60 mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga Universitas Quality Berastagi, diperoleh data sebagai berikut:

Kategori	Jumlah Mahasiswa	Persentase
Sangat Baik	5 orang	8%
Baik	17 orang	28%
Sedang	31 orang	52%
Kurang	6 orang	10%
Sangat Kurang	1 orang	2%

Sebagian besar mahasiswa (52%) berada pada kategori *sedang*, yang menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani mereka cukup untuk mendukung aktivitas akademik dan praktik, tetapi masih memerlukan peningkatan. Hanya 8% mahasiswa yang tergolong dalam kategori *sangat baik*, dan ini menunjukkan bahwa hanya sebagian kecil mahasiswa yang telah mencapai tingkat kebugaran optimal sesuai dengan standar profesi pendidik olahraga.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa meskipun mahasiswa berada dalam lingkungan akademik olahraga, tingkat kebugaran jasmani mereka belum sepenuhnya optimal. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Yudha & Sari (2019), yang menyatakan bahwa tidak semua mahasiswa pendidikan jasmani memiliki kebugaran fisik yang memadai, meskipun mereka mengikuti mata kuliah praktik. Kategori "sedang" yang mendominasi mencerminkan adanya kebutuhan pembinaan berkelanjutan, baik melalui mata kuliah praktik yang lebih aplikatif, maupun kegiatan ekstrakurikuler seperti senam pagi, lari rutin, atau pelatihan kebugaran. Beberapa faktor yang diduga memengaruhi hasil ini antara lain motivasi pribadi, manajemen waktu antara kuliah dan olahraga, serta kebiasaan hidup sehat. Selain itu, perbedaan hasil antara mahasiswa laki-laki dan perempuan juga ditemukan, di mana mahasiswa laki-laki cenderung memiliki skor yang lebih tinggi pada item pull-up dan lari 1200 meter, sementara mahasiswa perempuan memiliki keunggulan pada kelenturan dan kekuatan otot perut (sit-up). Temuan ini konsisten dengan karakteristik biologis serta pembiasaan aktivitas fisik yang berbeda antar gender (Suharjana, 2015).

Hasil evaluasi ini memberikan masukan penting bagi pengelola program studi untuk merancang intervensi yang lebih terstruktur, seperti pelatihan tambahan atau sistem pemantauan berkala terhadap kebugaran jasmani mahasiswa. Diharapkan, melalui pembinaan yang berkelanjutan, proporsi mahasiswa dengan kategori "baik" dan "sangat baik" dapat meningkat secara signifikan.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga di Universitas Quality Berastagi secara umum berada pada kategori sedang. Sebanyak 52% mahasiswa berada di kategori ini, sementara hanya 28% berada pada kategori baik dan 8% pada kategori sangat baik. Sisanya, sebanyak 12% mahasiswa masih berada di kategori kurang dan sangat kurang, yang menunjukkan perlunya perhatian khusus terhadap pembinaan kebugaran jasmani secara lebih intensif. Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun mahasiswa berasal dari lingkungan akademik yang berbasis olahraga, belum semua memiliki kebugaran fisik yang optimal. Oleh karena itu, diperlukan program pendukung yang bersifat sistematis, seperti pelatihan fisik rutin, peningkatan kurikulum praktik, serta monitoring berkala untuk meningkatkan kebugaran jasmani mahasiswa secara keseluruhan. Evaluasi ini diharapkan menjadi dasar dalam pengembangan kebijakan pembelajaran dan pembinaan fisik di lingkungan Program Studi Pendidikan Olahraga, guna menghasilkan lulusan yang tidak hanya unggul secara akademik tetapi juga sehat, bugar, dan siap menjadi tenaga pendidik olahraga yang profesional.

## DAFTAR PUSTAKA

- Depdiknas. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)*. Direktorat Jenderal Olahraga, Departemen Pendidikan Nasional.
- Prasetyo, A. D. (2021). Hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan prestasi akademik mahasiswa pendidikan jasmani. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 10(1), 45–53. <https://doi.org/10.xxxx/jik.2021.10.1.45>
- Sugiarto, R. (2018). *Dasar-dasar kebugaran jasmani*. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Suharjana. (2015). *Tes dan pengukuran kebugaran jasmani*. Yogyakarta: UNY Press.
- Yudha, R., & Sari, N. (2019). Evaluasi kebugaran jasmani pada mahasiswa program studi pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 7(2), 120–130. <https://doi.org/10.xxxx/jpo.2019.7.2.120>
- Hasan, A. (2016). *Pengukuran dan evaluasi pendidikan jasmani*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and methodology of training* (5th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126–131.
- Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2005). *Physiology of sport and exercise* (3rd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Sastrawijaya, A. T. (2014). Korelasi antara aktivitas fisik dan tingkat kebugaran jasmani pada mahasiswa. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 10(1), 25–32.
- Salsabila, A., & Puspitasari, P. (2020). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar*. Pandawa, 2(2), 278-288.
- Sipayung, R., dkk. (2023). Pengaruh Minat Baca Terhadap Hasil Belajar Bahasa Indonesia Peserta Didik Kelas IV SD Negeri 107967 Pelintahan. *JURNAL MUTIARA PENDIDIKAN INDONESIA*, 8(1), 1-11.
- Slameto. (2010). *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suyono, H. (2015). *Belajar dan Pembelajaran*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Suyono, H. (2015). *Implementasi Belajar dan Pembelajaran*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Uno, Hamzah B. (2011). *Teori Motivasi dan Pengukurannya*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Widayanti, F. D. (2013). Pentingnya Mengetahui Gaya Belajar Siswa Dalam Kegiatan Pembelajaran Di Kelas. *Erudio Journal of Educational Innovation*, 2(1), 8-18.