

**STUDI KEBUGARAN JASMANI MENGGUNAKAN METODE HARVARD STEP TES
PADA MAHASISWA PENJAS SEMESTER VI UNIVERSITAS BENGKULU
TAHUN AKADEMIK 2018-2019**

Suwandi Saputra

Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Email : SuwandiSM@gmail.com
Universitas Bengkulu

Sugiyanto

Universitas Bengkulu

Defliyanto

Universitas Bengkulu

Abstrack

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa penjas semester VI Universitas Bengkulu Tahun Akademik 2018-2019. Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan yaitu *harvard step tes*, *Harvard step Test* adalah untuk mengukur physical fitness (Kebugaran Jasmani). Dengan cara naik turun bangku setinggi 50 cm (pria) dan 42 cm 9 (wanita) dan mengikuti irama yang teratur selama 5 menit. Berdasarkan Hasil penelitian ini, tingkat kebugaran jasmani Mahasiswa penjas semester VI Universitas Bengkulu yang berjumlah 50 orang yaitu: 30 orang mahasiswa masuk kategori Cukup (70%) dan 20 orang mahasiswa masuk kategori Sedang (30%). Artinya kondisi fisik Mahasiswa Penjas Semester VI Universitas Bengkulu Tahun Akademik 2018-2019 masih tergolong Cukup dan dapat dikatakan masih belum optimal.

Kata Kunci : Kebugaran dan Dayatahan Tubuh

Abstrack

This research was conducted with the aim to determine the Physical Fitness Level of the Semester Semester University of Bengkulu Students Academic Year 2018-2019. In this study the instruments used were Harvard step test, Harvard step test is to measure physical fitness. By going up and down the bench as high as 50 cm (male) and 42 cm 9 (female) and following a regular rhythm for 5 minutes. Based on the results of this study, the level of physical fitness of the University of Bengkulu semester VI students totaling 50 people are: 30 students in the Enough category (70%) and 20 students in the Medium category (30%). This means that the physical condition of the University of Bengkulu Semester VI Students Academic Year 2018-2019 is still quite and can be said to be still not optimal.

Keywords: *Fitness and Body Endurance*

PENDAHULUAN

Kadang-kadang dalam kehidupan sehari-hari kita membandingkan bagaimana kesanggupan kita melakukan aktivitas dengan orang lain. Misalnya ketika menaiki gedung dengan tangga bersama teman, ada yang merasa sangat lelah dan ada pula yang terlihat biasa saja. Hal ini dipengaruhi oleh kebugaran jasmani setiap orang. Orang yang sering berolahraga, tubuhnya akan terbiasa atau beradaptasi sehingga ketika melakukan aktivitas yang berat cadangan kekuatannya lebih banyak dibandingkan dengan yang jarang berolahraga. Selain itu, orang yang rajin berolahraga juga memiliki kerja jantung yang baik dan berujung pada lebih rendahnya tekanan darah dibanding yang jarang berolahraga.

Oleh karena itu dalam penelitian ini, akan mempelajari bagaimana norma kebugaran jasmani menggunakan metode tes *harvard*. Untuk menentukan kesanggupan badan kita dalam melakukan suatu aktivitas maka dilakukan tes *harvard*. Tes ini bertujuan untuk menentukan indeks kesanggupan badan untuk melakukan kerja, di sini kita menilai kebugaran dan kemampuan untuk pulih dari kerja berat. Menurut pengamatan peneliti tingkat kebugaran jasmani mahasiswa penjas semester VI Universitas Bengkulu tahun ajaran 2018-2019 tidak merata. Dikarenakan aktifitas mahasiswa semester VI ini berbeda-beda, ada yang melakukan olahraga setiap harinya ada pula yang tidak melakukan olahraga sama sekali. Karena belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani mahasiswa Penjas semester VI Universitas Bengkulu Tahun Akademik 2018-2019 ini, maka peneliti tertarik ingin meneliti "Studi Kebugaran Jasmani Menggunakan Metode *Harvard Step Tes* Pada Mahasiswa Penjas Semester VI

Universitas Bengkulu Tahun Akademik 2018-2019".

METODE

Sesuai dengan permasalahan dan tujuan penelitian yang telah diuraikan sebelumnya, bahwa penelitian yang dimaksud adalah tentang Studi Kebugaran Jasmani Menggunakan Metode *Harvard Step Tes* Pada Mahasiswa Penjas Semester VI Universitas Bengkulu Tahun Akademik 2018-2019. Jenis penelitian ini adalah penelitian lapangan yang bersifat deskriptif analisis yang menggunakan pendekatan kualitatif. Deskriptif adalah hanya menggambarkan situasi yang sedang berlangsung, tanpa pengujian hipotesis. Metode yang digunakan adalah tes yaitu dengan *Harvard Step Tes*. Seperti yang dikemukakan oleh Iskandar (2010:61) menjelaskan bahwa penelitian deskriptif merupakan penelitian untuk memberi uraian mengenai fenomena atau gejala yang diteliti dengan mendeskripsikan yuridis formal tentang nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih (independent).

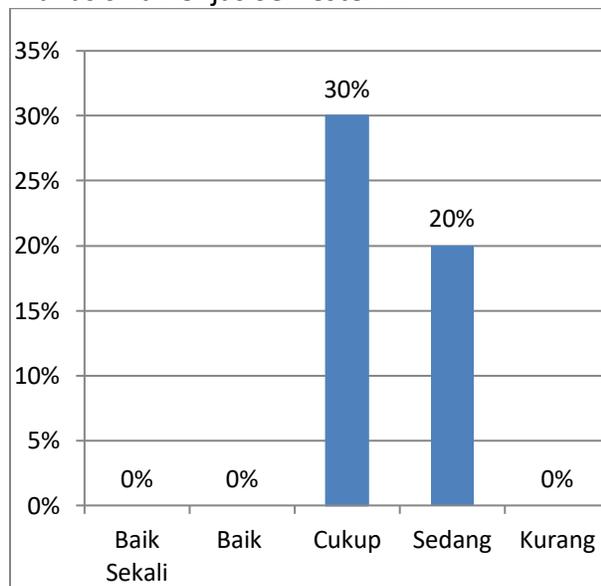
HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran terhadap fisik yang digunakan untuk menunjang kemampuan fisik bagi mahasiswa penjas Semester VI Universitas Bengkulu Tahun Akademik 2018-2019. Teknik analisis data yang digunakan untuk menguji data dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif persentase. Dimana hasil dari data penelitian dihitung dalam jumlah persen berapa mahasiswa penjas yang dalam kategori baik sekali, baik, cukup, sedang, dan kurang.

Dari data yang terkumpul disusun dan dianalisis dengan statistik dimana hasil penelitian dapat diuji kebenarannya.

Metode pengumpulan data Tes digunakan sebagai metode pengumpulan data. Teknik Analisis data yang digunakan untuk menguji data dalam penelitian ini adalah analisis *deskriptif persentase*, dimana hasil dari data penelitian dihitung dalam jumlah persen berapa jumlah mahasiswa penjas semester IV Universitas Bengkulu Tahun Akademik 2018-2019 yang masuk dalam kategori Baik Sekali, Baik, Cukup, Sedang, Kurang.

Tabel 5. Grafik Data Kebugaran Jasmani Mahasiswa Penjas Semester VI



Hasil penelitian tes pengukuran kebugaran jasmani mahasiswa penjas semester IV menggunakan metode *Harvard step tes* adalah :

Tabel 6. Hasil Tes Kebugaran Jasmani Mahasiswa Penjas semester VI

Kategori	Rentang skor	Frekuensi	Persentase
Baik sekali	90 - keatas	0	0%

Baik	80 – 89	0	0%
Cukup	65 – 79	30	70%
Sedang	55 – 64	20	30%
Kurang	54 – kebawa h	0	0%
Jumlah		50	100%

Dari tabel di atas dapat disimpulkan penilaian *Harvard Step Tes* terhadap 50 mahasiswa penjas semester VI Universitas Bengkulu yaitu: 20 mahasiswa masuk kategori cukup (30%), 30 mahasiswa masuk kategori sedang (70%).

PENUTUP kesimpulan

Setelah dilakukan analisis data penelitian mengenai kebugaran jasmani mahasiswa penjas semester VI Tahun Akademik 2018-2019 menggunakan metode *harvard step tes* Maka dapat diambil kesimpulan bahwa kondisi kebugaran jasmani Mahasiswa semester VI Universitas Bengkulu Adalah Cukup. dari tes *harvard step tes* yang telah dilaksanakan, Ternyata kondisi kebugaran Mahasiswa semester VI Universitas Bengkulu Tahun Akademik 2018-2019, 30 Orang memperoleh kategori Cukup (70%), dan 20 Orang memperoleh kategori sedang (30%). Dan dapat dikatakan kebugaran jasmani mahasiswa semester VI Universitas Bengkulu Tahun Akademik 2018-2019 Masih belum optimal.

SARAN-SARAN

1. Bagi mahasiswa semester VI tahun akademik 2018-2019, agar dapat lebih memperhatikan kondisi fisik dan kebugaran jasmani mahasiswa itu sendiri. diharapkan mahasiswa semester VI dapat mengkonsumsi makanan yang lebih sehat dan juga dapat menghindari minuman beralkohol dan juga asap rokok.
2. Bagi peneliti, Yang akan datang agar dapat mengadakan pertimbangan penelitian ini dengan menggunakan subyek yang lain baik dalam hal kualitas maupun tingkatan kualitas.
3. Bagi Peneliti yang ingin melanjutkan penelitian ini, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan informasi dan referensi untuk mengembangkan hasil yang lebih baik terhadap tingkat kebugaran jasmani mahasiswa penjas Universitas Bengkulu.
4. Bagi Dosen atau guru pendidikan jasmani dan olahraga kiranya dapat menganalisa variabel-variabel lain untuk karya ilmiah yang baru dan dapat dijadikan bahan pertimbangan dalam memberikan pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga, serta dapat memahami tingkat kebugaran jasmani mahasiswa penjas Universitas Bengkulu.

DAFTAR PUSTAKA

Abu Hasan A, 2017 Analisis tingkat kebugaran jasmani siswa dipendidikan pondok pesantren kota Bengkulu. Bangkulu 2017

Berg. K.E, Latin,R.W. 2008 *Essensial of research*

methods in health, physicakl education, exrcise science, and recreation. Ohama : Wolters Kluwer.

Izu Zuanto. 2013 Analisis kondisi kebugaran jasmani siswa-siswi sekolah dasar negri 07 kota Bengkulu. Bengkulu 2013.

Iskandar. 2010 Metode penelitian dan sosial (kualitatif dan kuantitatif). Jambi 2010.

Nurhasan ,2001. Tes dan pengukuran dalam pendidikan jasmani, pernsip-prinsip dan penerapannya. Jakarta : 2001

Pujianto&insanisty, 2017. Dasar-dasar penelitian jasmani. Bengkulu 2017

Suharsimi A, 2002. Perosedur penelitian suatu pendekatan peraktek. Jakarta 2002.

Thomas, Nelson. 1990 *Research methods in physical education.* Jakarya 1990.

Uhamisastra, dkk. 2003. Pengelolaan model pengajaran pendidikan jasmani di pondok pesantren . Bandung 2003.

Widaninggar, dkk. 2002. Ketahuilah tingkat kesegaran jasmani anda. Jakarta 2002.

Winarni, E.W. 2011. Penelitian pendidikan. Bengkulu 2011.

Widiastuti 2011. Tes Dan Pengukuran Olahraga. PT, Bumi Timur Jaya.