

Original Research

Profil kebugaran jasmani pada mahasiswa yang mengikuti latihan beban: *Yo-yo intermittent test level 1*

Physical fitness profile in college students who follow weight training: Yo-yo intermittent test level 1

Eko Saputra^{a*}, Martinez Edison Putra^b, Louis Rianto^c, Teddy Tjahyanto^c, Restu Widiyati^d, Ishak Aziz^e

^aDepartment of Sport Coaching Education, Universitas Tanjungpura, Pontianak, Indonesia

^bPostgraduate Sport Coaching Education, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia

^cDepartment of Medical, Universitas Tarumanagara, Jakarta Barat, Indonesia

^dSMP Negeri 2 Sungai Raya, Kuburaya, Indonesia

^eDepartment of Sport Coaching Education, Universitas Negeri Padang, Padang, Indonesia

*Corresponding Author: ekosputra46@gmail.com

Authors' contribution:

A. Conception and design of the study; B. Acquisition of data; C. Analysis and interpretation of data; D. Manuscript preparation; E. Obtaining funding

How Cite: Saputra, E., Putra, M. E., Rianto, L., Tjahyanto, T., Widiyati, R., & Aziz, I. (2023). Profil kebugaran jasmani pada mahasiswa yang mengikuti latihan beban: *Yo-yo intermittent test level 1*. *Tanjungpura Journal of Coaching Research*, 1(1), 18–23. <https://doi.org/10.26418/tajor.v1i1.63856>

Copyright © 2023 Eko Saputra, Martinez Edison Putra, Louis Rianto, Teddy Tjahyanto, Restu Widiyati, Ishak Aziz

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kebugaran jasmani pada mahasiswa olahraga yang mengikuti kegiatan fitness. Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan metode survei, yang mana dalam penelitian ini dilakukannya test dan pengukuran *yo-yo intermittent test level 1*. Populasi yaitu mahasiswa olahraga yang aktif melakukan kegiatan fitness di kampus 3 ilmu keolahragaan Universitas Tanjungpura. Teknik sampling dengan *perposive sampling* sehingga didapatkan 13 mahasiswa yang menjadi sampel. Analisis data deskriptif persentase dengan dibantu *software microsoft excel 2013*. Hasil ini dapat dilihat dari persentase yang menunjukkan 15% kategori baik, 15% kategori buruk dan 70% dalam kategori sedang. Kesimpulan penelitian ini bahwa kebugaran jasmani mahasiswa olahraga yang mengikuti fitness berada pada kategori sedang, hasil menunjukkan bahwa aktifitas yang dilakukan dapat memberikan dampak positif terhadap kebugaran jasmani.

ABSTRACT

This study aims to determine the physical fitness of sports students who take part in fitness activities. This study uses a quantitative descriptive approach with a survey method, which in this study carried out tests and measurements of level 1 intermittent yo-yo tests. The population is sports students who are actively doing fitness activities on campus 3 of sports science, Tanjungpura University. The sampling technique used

ARTICLE HISTORY

Received: 22-March-2023

Accepted: 29-March-2023

Published: 30-March-2023

KATA KUNCI

Kebugaran Jasmani_1;
Latihan Beban_2;
Yoyo Test_3;

KEYWORDS

Physical Fitness_1;
Weight Training_2;
Yoyo Test_3;

purposive sampling in order to obtain 13 students as samples. Analysis of percentage descriptive data with the help of Microsoft Excel 2013 software. This result can be seen from the percentage which shows 15% in the good category, 15% in the bad category and 70% in the medium category. The conclusion of this study is that the physical fitness of sports students who take part in fitness is in the moderate category, the results show that the activities carried out can have a positive impact on physical fitness.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktifitas fisik yang dapat dilakukan semua kalangan (Suryadi, Gustian, & Fauziah, 2022), untuk menjaga kesehatan jasmani dan rohani (Suryadi, Rubiyatno, & Fauziah, 2022). Berbagai aktifitas olahraga dimainkan agar mendapatkan tubuh yang ideal (Khairunnisa Balqis, Simanjuntak, & Wati, 2020). Selanjutnya kesehatan fisik, lingkungan dan pola makan mempengaruhi kualitas hidup pada lansia (A. Mulyadi & Rifki, 2021), adapun kondisi Covid-19 yang terjadi saat ini mengakibatkan kurangnya aktifitas gerak (Suryadi et al., 2021). Dengan adanya penelitian-penelitian sebelumnya, sehingga hal ini menjadi gambaran yang berhubungan dengan kebugaran jasmani, selanjutnya akan membahas dampak yang disebabkan jika kebugaran jasmani menurun.

Sebuah studi oleh Suryadi, Samodra, & Purnomo, (2021) kebugaran jasmani merupakan satu diantara aspek terpenting untuk meningkatkan performa, tidak hanya atlet atau olahragawan kebugaran jasmani juga diperlukan untuk non atlet untuk menjaga kesehatan jasmani dan rohani. Selain itu, terdapat hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan usia, jenis kelamin dan *body mass indeks* (BMI) pada lansia (Oktriani, Kusmaedi, Daniel Ray, & Setiawan, 2020), konsumsi zat gizi dan aktivitas fisik (Erliana & Hartoto, 2019; Hartanti & Mawarni, 2020), dan kualitas tidur (Gunarsa & Wibowo, 2021), kelebihan berat badan (Galan-Lopez et al., 2020). Kurangnya aktivitas fisik diduga sebagai faktor risiko berbagai gangguan keluhan kesehatan dan stres yang dirasakan (Østerås, Sigmondsson, & Haga, 2017).

Beberapa penelitian mengatakan rendahnya kebugaran jasmani menjadi faktor penyebab perkembangan penyakit tidak menular (Lavie, Ozemek, Carbone, Katzmarzyk, & Blair, 2019), kardiovaskular, maka hal ini berisiko penyebab pada kematian (Vancampfort et al., 2019; Zhao, Sun, Xiong, & Zheng, 2019). Aktivitas fisik berkontribusi pada kesehatan dan kesejahteraan siswa karena manfaat fisik, psikologis, dan sosial yang diberikannya (Moreno-Quispe, Apaza-Panca, Tavaras-Ramos, & Mamani-Cornejo, 2021). Manfaat besar yang ditawarkan olahraga dapat mengurangi resiko penyakit dan dapat menjaga kesehatan tubuh (Meo et al., 2021). Beberapa penelitian juga mengatakan bahwa dengan melakukan aktifitas fisik melalui olahraga dapat memberikan pengaruh positif terhadap kebugaran jasmani (Darmawan, 2017 ; Fikri, 2017 ; Prativi, Soegiyanto, & Sutardji, 2013 ; Saputra, 2015; Sukendro & Triadi Santoso, 2019 ; Suryadi, 2022 ; Suryadi & Rubiyatno, 2022; Suryadi et al., 2021).

Berdasarkan pemaparan tersebut pentingnya kebugaran jasmani dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada mahasiswa yang melakukan latihan beban. Pembaharuan dalam penelitian ini dimana instrumen pengukuran yang dilakukan menggunakan yo-yo intermittent test level 1. Dimana kebugaran jasmani merupakan suatu aspek penting keberhasilan prestasi olahraga (Satrio & Winarno, 2019).

METODE

Penelitian ini bersifat deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Jurusan Ilmu Keolahragaan yang aktif mengikuti kegiatan fitness di kampus 3 ilmu keolahragaan Universitas Tanjungpura. Teknik sampling menggunakan *purposive sampling* sehingga didapatkan sampel sebesar 13 mahasiswa. Instrumen dalam penelitian ini yaitu menggunakan *yo-yo intermittent test level 1*. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan deskriptif statistik perhitungan manual. Data yang didapat kemudian dihitung dengan perhitungan kebugaran jasmani

sesuai *yoyo intermittent recovery test level 1* dengan rumus menurut (Bangsbo, Iaia, & Krstrup, 2008).

$$\text{Rumus : } VO_{2\max} (\text{ml/min/kg}) = \text{distance run (m)} \times 0.0084 + 36.4$$

Untuk dapat menganalisis dan memberikan penilaian dari data hasil kebugaran jasmani, maka dilakukan dengan menentukan setandar nilai dan kriteria penilaian tingkat kebugaan jasmani yang disesuaikan dengan norma *yo-yo intermitent test level 1*.

Tabel 1. Norma Kebugaran Jasmani *yo-yo intermitent test level 1*

Nilai	Klasifikasi
48.1 – 53.9	Baik Sekali
44.2 – 48	Baik
41.0 – 44.1	Sedang
37.1 – 40.9	Kurang

Sumber: (Bangsbo, Iaia, & Krstrup, 2008).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan dari hasil tes maka peneliti memaparkan hasil item tes *yoyo intermittent recovery test level 1* pada mahasiswa yang mengikuti kegiatan fitnes dikampus 3 ilmu keolahragaan untan. Hasil dapat dilihat pada tabel 2.

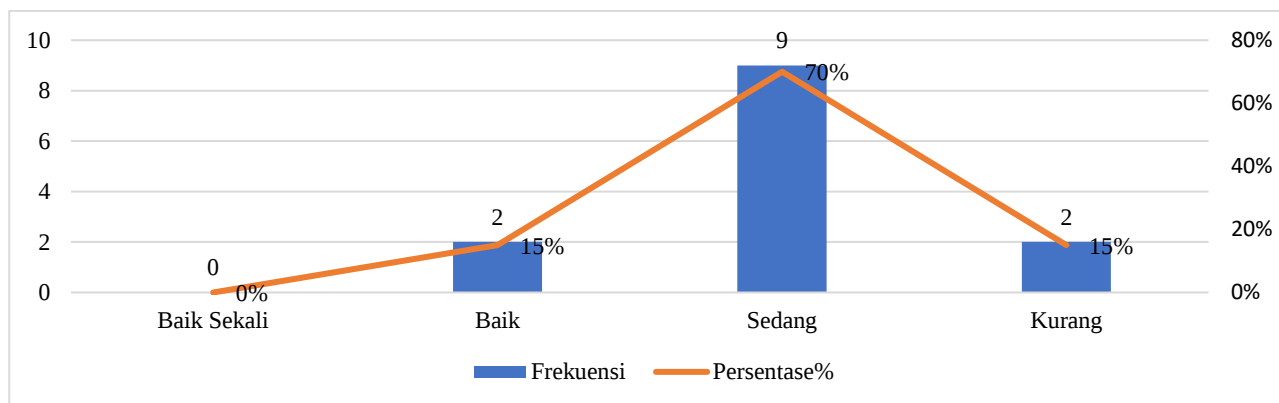
Tabel 2. Hasil Kebugaran Jasmani *tes yoyo intermittent recovery test level 1*

No	Nama	Hasil	Kategori
1	FA	38,4	Kurang
2	TNH	37	Kurang
3	M	45,1	Baik
4	E. F	38	sedang
5	F. K	41,2	Sedang
6	F	40,4	Sedang
7	HR	42,1	Sedang
8	ZDN	40,7	Sedang
9	E. SU	39	Kurang
10	AHL	42,7	Sedang
11	F. K	43,1	Sedang
12	M.G.W	41,7	Sedang
13	E. S	44,2	baik
Rata-Rata		41,04	Sedang

Tabel 2 menunjukan nilai rata-rata tingkat kebugaran jasmani melalui *yo-yo intermitent test level 1* pada mahasiswa olahraga yang mengikuti kegiatan fitnes adalah 41,04. Analisis ini secara deskriptif menyatakan bahwa tingkat kebugaran jasmani mahasiswa olahraga yang mengikuti fitnes pada kategori sedang.

Tabel 3. Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola

No	Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase%
1	48.1 – 53.9	Baik Sekali	0	0%
2	44.2 – 48	Baik	2	15%
3	41.0 – 44.1	Sedang	9	70%
4	37.1 – 40.9	Kurang	2	15%
Jumlah			13	100%



Grafik 1. Peresentase Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Olahraga

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani mahasiswa jurusan ilmu keolahragaan yang aktif melakukan aktifitas fitness. Berdasarkan hasil tersebut membuktikan bahwa tingkat kebugaran jasmani mahasiswa olahraga termasuk dalam kategori sedang dengan rata-rata nilai 41,04. Hasil perhitungan persentase menunjukkan tingkat kebugaran jasmani yang bervariasi siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan kategori baik sebanyak 2 orang dengan persentase 15%, selanjutnya 9 mahasiswa atau 70% memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan kategori sedang, dan sebanyak 2 orang siswa atau 15% memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan kategori kurang. Hasil penelitian relevan sebelumnya pada siswa ekstrakurikuler futsal menunjukkan nilai persentase 25% kategori sedang dan 75% kurang (Suryadi & Rubiyatno, 2022). Selanjutnya penelitian perbandingan kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal dan bola basket, hasil penelitian ini membuktikan bahwa tingkat kebugaran jasmani ekstrakurikuler basket lebih baik dari ekstrakurikuler futsal (Suryadi, 2022).

Aktivitas fisik berkontribusi pada kesehatan dan kesejahteraan siswa karena manfaat fisik, psikologis, dan sosial yang diberikannya (Moreno-Quispe et al., 2021; Supriatna et al., 2023). Manfaat besar yang ditawarkan olahraga dapat mengurangi risiko penyakit dan dapat menjaga kesehatan tubuh (Meo et al., 2021). Beberapa penelitian juga mengatakan bahwa dengan melakukan aktifitas fisik melalui olahraga dapat memberikan pengaruh positif terhadap kebugaran jasmani (Darmawan, 2017 ; Fikri, 2017 ; Prativi, Soegiyanto, & Sutardji, 2013 ; Saputra, 2015; Sukendro & Triadi Santoso, 2019 ; Suryadi, 2022 ; Suryadi & Rubiyatno, 2022 ; Suryadi et al., 2021).

Penelitian lainnya menyatakan prestasi akademik dan kesehatan mental peserta didik dipengaruhi oleh kebugaran jasmani (Oktaviani & Wibowo, 2021). Sebuah artikel mengatakan pada saat pandemi Covid-19 motivasi sangat diperlukan dalam menjaga kebugaran jasmani atlet (Yasa & Artanayasa, 2020). Oleh karena itu, sangat penting mengetahui tingkat kebugaran jasmani dan kebutuhan yang sesuai pada atlet yang selalu dihadapkan pada jadwal yang padat, karena peningkatan kebugaran dapat membawa faktor positif bagi daya tahan fisik. Kesadaran akan kebugaran jasmani perlunya dimiliki oleh atlet agar kita bisa mengetahui dampak apabila kebugaran jasmani kita menurun.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas menunjukan kebugaran jasmani pada mahasiswa olahraga yang mengikuti kegiatan fitness masuk kedalam kategori sedang. Hasil ini dapat dilihat dari persentase yang menunjukan 15% kategori baik, 15% kategori buruk dan 70% dalam kategori sedang. Kelemahan dalam penelitian ini sampel yang digunakan masih tergolong sedikit dan hanya melakukan tes dan pengukuran kebugaran jasmani pada olahraga. Rekomendasi penelitian selanjutnya dapat melakukan penelitian eksperimen yang berkaitan dengan kebugaran jasmani.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih atas kerjasamanya dalam penyelesaian penelitian ini. Terutama kepada kepala Lab. Ilmu Keolaraagaan dan mahasiswa jurusan Ilmu Keolahragaan Universitas Tanjungpura.

BENTURAN KEPENTINGAN

Tidak ada konflik kepentingan.

REFERENSI

- Bangsbo, J., Iaia, F. M., & Krstrup, P. (2008). The Yo-Yo intermittent recovery test: A useful tool for evaluation of physical performance in intermittent sports. In *Sports Medicine* (Vol. 38, Issue 1, pp. 37–51). <https://doi.org/10.2165/00007256-200838010-00004>
- Darmawan, I. (2017). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa melalui Penjas. *Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 7(2), 143–154. <https://doi.org/https://doi.org/10.21067/jip.v7i2.1700>
- Erliana, E., & Hartoto, S. (2019). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2), 225–228. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/9/article/view/27444>
- Fikri, A. (2017). Meningkatkan kebugaran jasmani melalui metode latihan sirkuit dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sma negeri 1 lubuklinggau. *Jurnal Pembelajaran Olahraga*, 3(1), 89–102.
- Galan-Lopez, P., Sanchez-Oliver, A. J., Pihu, M., Gísladóttir, T., Domínguez, R., & Ries, F. (2020). Association between adherence to the mediterranean diet and physical fitness with body composition parameters in 1717 european adolescents: The adoleshealth study. *Nutrients*, 2(1), 77.1-19. <https://doi.org/10.3390/nu12010077>
- Gunarsa, S. D., & Wibowo, S. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 9(1), 43–52. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/37777>
- Hartanti, D., & Mawarni, D. R. M. (2020). Hubungan Konsumsi Buah dan Sayur serta Aktivitas Sedentari terhadap Kebugaran Jasmani Kelompok Usia Dewasa Muda. *Sport and Nutrition Journal*, 2(1), 1–9. <https://doi.org/10.15294/spnj.v2i1.38073>
- Khairunnisa Balqis, Simanjuntak, V., & Wati, I. D. P. (2020). Pemetaan somatotype karateka kota pontianak. *JILO (Ilmu Keolahragaan)*, 3(1), 71–78. <https://doi.org/10.26418/jilo.v3i1.40793>
- Lavie, C. J., Ozemek, C., Carbone, S., Katzmarzyk, P. T., & Blair, S. N. (2019). Sedentary Behavior, Exercise, and Cardiovascular Health. In *Circulation Research* (pp. 125(5) 799-815). <https://doi.org/10.1161/CIRCRESAHA.118.312669>
- Meo, S. A., Abukhalaf, A. A., Alomar, A. A., Alessa, O. M., Sumaya, O. Y., & Meo, A. S. (2021). Prevalence of prediabetes and type 2 diabetes mellitus in football players: A novel multi football clubs cross sectional study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 1763. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041763>
- Moreno-Quispe, L. A., Apaza-Panca, C. M., Tavera-Ramos, A. P., & Mamani-Cornejo, J. (2021). Level of physical activity of Peruvian university students during confinement. *Journal of Human Sport and Exercise*, 16(2proc), S763–S768. <https://doi.org/10.14198/jhse.2021.16.Proc2.62>
- Mulyadi, A., & Rifki, M. S. (2021). Pengaruh Senam Terhadap Kebugaran Jasmani Lansia. *JURNAL STAMINA*.
- Oktaviani, N. A., & Wibowo, S. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri di Madiun. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 7–18. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/37622>
- Oktriani, S., Kusmaedi, N., Daniel Ray, H. R., & Setiawan, A. (2020). Perbedaan Jenis Kelamin,

- Usia, dan Body Mass Index (BMI) Hubungannya dengan Kebugaran Jasmani Lanjut Usia. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v5i1.24895>
- Østerås, B., Sigmundsson, H., & Haga, M. (2017). Physical fitness levels do not affect stress levels in a sample of Norwegian adolescents. *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.02176>
- Prativi, G. O., Soegiyanto, & Sutardji. (2013). Pengaruh Aktivitas Olahraga terhadap Kebugaran Jasmani. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 2(3), 32–36. <https://doi.org/10.15294/JSSF.V2I3.3870>
- Saputra, I. (2015). Pengaruh Metode Circuit Training Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Putra kelas Va dan Vb Sekolah Dasar Negeri 112321 Kampung Pajak Kabupaten Labuhan Batu Utara. *Biomass Chem Eng*.
- Satrio, B., & Winarno, M. E. (2019). Quality of sports physical fitness extracurricular participants. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 5(2), 312–326. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v5i2.13069
- Sukendro, & Triadi Santoso. (2019). Pengaruh Senam Aerobic Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas Viii Smp Negeri 10 Muaro Jambi. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 1(1), 35–48. <https://doi.org/10.22437/ijssc.v1i1.7516>
- Supriatna, E., Suryadi, D., Haetam, M., & Yosika, G. F. (2023). Analysis of the Endurance Profile (Vo2max) of Women's Volleyball Athletes: Yo-yo intermittent test level 1. *Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science (IJPESS)*, 3(1), 12–19. <https://doi.org/10.52188/ijpess.v3i1.369>
- Suryadi, D. (2022). Analisis kebugaran jasmani siswa: Studi komparatif antara ekstrakurikuler bolabasket dan futsal. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 3(2), 100–110. [https://doi.org/10.25299/es:ijope.2022.vol3\(2\).9280](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2022.vol3(2).9280)
- Suryadi, D., Gustian, U., & Fauziah, E. (2022). The Somatotype of Martial Athletes in the Fighter Category Against Achievement. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 7(1), 116–125. <https://doi.org/10.33222/juara.v7i1.1484>
- Suryadi, D., & Rubiyatno. (2022). Kebugaran jasmani pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 5(1), 1–8. <https://doi.org/10.26418/jilo.v5i1.51718>
- Suryadi, D., Rubiyatno, R., & Fauziah, E. (2022). Identifikasi Somatotype Pada Atlet Beladiri Tarung Derajat Kategori Seni Gerak. *Physical Activity Journal (PAJU)*, 3(2), 113–128. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2022.3.2.5451>
- Suryadi, D., Samodra, Y. T. J., & Purnomo, E. (2021). Efektivitas latihan weight training terhadap kebugaran jasmani. *Journal RESPECS*, 3(2), 9–19. <https://doi.org/10.31949/respecs.v3i2.1029>
- Vancampfort, D., Vandael, H., Hallgren, M., Probst, M., Hagemann, N., Bouckaert, F., & Van Damme, T. (2019). Physical fitness and physical activity levels in people with alcohol use disorder versus matched healthy controls: A pilot study. *Alcohol*, 76, 73–79. <https://doi.org/10.1016/j.alcohol.2018.07.014>
- Yasa, P. P., & Artanayasa, D. I. W. (2020). Motivasi Atlet Club Renang Di Kabupaten Badung Dalam Menjaga Kebugaran Jasmani Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 8(1), 24–33. <https://doi.org/10.23887/jiku.v8i1.29745>
- Zhao, F., Sun, S., Xiong, J., & Zheng, G. (2019). The effect of Baduanjin exercise on health-related physical fitness of college students: Study protocol for a randomized controlled trial. *Trials*, 20(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s13063-019-3672-1>