



Volume 11 Nomor 9 Tahun 2022 Halaman 1937- 1947

ISSN: 2715-2723, DOI: 10.26418/jppk.v11i9.58626

<https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb>

## PROFIL KONDISI FISIK DAN MOTIVASI BELAJAR MAHASISWA PENDIDIKAN JASMANI ANGKATAN 2021

**Emiliana Ambik, Ahmad Atiq, Fitriana Puspa Hidasari**  
Pendidikan Jasmani, FKIP, Universitas Tanjungpura<sup>123</sup>

---

### Article Info

#### *Article history:*

Received: 19-09-2022

Revised: 20-09-2022

Accepted: 28-09-2022

---

**Keywords:** Kondisi Fisik,  
Motivasi Belajar

---

### ABSTRACT

This research is based on the absence of data and tests to determine the level of physical condition profile and learning motivation of physical education students batch 2021. This study aims to determine how big the level of physical condition profile and learning motivation of physical education students class 2021. This type of research is a quantitative descriptive study, with a survey method with test and measurement data collection techniques. The population in this study were 43 students, consisting of 29 boys and 14 girls. The sampling technique uses a saturated sampling technique. Based on the results of the study, it can be concluded that the profile of physical condition and learning motivation of physical education students batch 2021, which shows the results that the physical condition of physical education students batch 2021, in the "very good" category as many as 53 people with a percentage of 28%, "good" category as many as 26 people with a percentage of 16%, the category of "enough" as many as 44 people with a percentage of 23%, the category of "less" as many as 34 people with a percentage of 22%, the category of "very less" as many as 15 people While the learning motivation of physical education students stated "agree" as much as 136 with a percentage of 76%, stating "neutral" as many as 31 with a percentage of 17%, stating "disagree" as many as 13 with a percentage of 17%. Students who are still in the category of less or less need more maximum coaching and training so that their physical condition can be somewhat better.

Copyright © 2022 Emiliana Ambik, Ahmad Atiq, Fitriana Puspa Hidasari.

---

#### ✉ *Corresponding Author:*

Emiliana Ambik

Pendidikan Jasmani, FKIP, Universitas Tanjungpura Pontianak

Email: [emilianaambik@student.untan.ac.id](mailto:emilianaambik@student.untan.ac.id)

---

## PENDAHULUAN

Kondisi fisik merupakan aspek penting dalam olahraga prestasi karena kondisi fisik merupakan aspek yang langsung berdampak terhadap performa atlet. Dengan adanya persiapan dan pengetahuan pelatih akan kondisi fisik pemain, prestasi yang optimal selama mengikuti pertandingan akan terwujud.

Pentingnya kondisi fisik hendaknya didasari oleh para pelatih bahkan atlet juga harus sangat menyadari betapa pentingnya kondisi fisik, sehingga akan dapat terdeteksi sejak dini apa bila ada atlet yang mengalami gangguan pada kondisi fisik, yang nantinya berakibat pada pencapaian prestasi dan performa penampilan atlet dalam suatu pertandingan. Hasil dari tes kondisi fisik berbentuk data atlet dapat digunakan untuk menginformasikan keadaan kondisi fisik kepada atlet.

Supriyoko dan Mahardika (2018) Menyatakan bahwa “kondisi fisik merupakan aspek yang penting sebagai penunjang pencapaian prestasi seorang atlet, sehingga factor kondisi fisik harus diperhatikan atlet”. Tanpa adanya persiapan kondisi atlet yang serius seorang atlet akan mengalami kesulitan dalam mencapai prestasi yang optimal selama mengikuti pertandingan. Secara psikologi, atlet yang memiliki kondisi fisik yang baik akan lebih percaya diri, optimis, dan lebih siap dalam mengikuti program latihan, yang diberikan pelatih maupun pada saat pertandingan. Secara psikologi mahasiswa yang memiliki kondisi fisik yang baik akan lebih percaya diri, optimis, dan lebih siap dalam mengikuti program latihan yang diberikan pelatih.

Berdasarkan observasi yang dilakukan pada mahasiswa pendidikan jasmani angkatan 2021 bahwa belum pernah adanya data dan tes untuk mengetahui tingkat kondisi fisik dan motivasi belajar bagi mahasiswa pendidikan jasmani angkatan 2021 untuk itu peneliti perlu mencatat perkembangan kemampuan kondisi fisik mahasiswa guna untuk mengarahkan dan memberikan data base kepada atlet tentang keadaan kondisi fisik dan motivasi belajarnya, serta dapat dijadikan alat bantu dalam merancang program latihan mahasiswa selanjutnya.

Harapannya untuk memberikan suatu dorongan agar terciptanya pengetahuan atau kemampuan mahasiswa dalam melakukan aktifitas fisik yang baik, menambah ilmu pengetahuan dibidang keolahragaan, menambah wawasan tentang kondisi fisik dan motivasi belajar yang memiliki peran penting dalam mencapai suatu prestasi.

Mahasiswa yang memiliki kondisi fisik yang baik akan mudah untuk menguasai teknik-teknik gerakan yang akan diberikan, belum adanya penelitian tentang kondisi fisik dan motivasi belajar, untuk itu peneliti akan mengadakan penelitian yang berjudul “Profil Kondisi Fisik dan Motivasi Belajar Mahasiswa Pendidikan Jasmani Angkatan 2021”

Muhammad (2018), Menyatakan bahwa “kondisi fisik adalah komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan baik peningkatannya maupun pemeliharannya”. jadi kondisi fisik seseorang dapat ditingkatkan dalam latihan yang baik, terukur, tersusun, kontinyu, dan terprogram. Kondisi fisik atau prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi.

Mulya Gumilar, dan Anggi Setia Lengkana, (2020) Menyatakan bahwa "Motivasi belajar adalah sebuah daya penggerak dalam diri seseorang sehingga secara disadari dapat menimbulkan kegiatan belajar yang optimal, yang menuntun secara langsung tujuan tercapainya proses belajar mengajar yang efektif dan prestasi belajar yang diharapkan. Pentingnya motivasi belajar yang didasari dari dalam diri kita maupun dari luar.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Rohidi (2011) Menyatakan bahwa “Penelitian adalah suatu cara memahami masalah dengan usaha mencari bukti-bukti yang ada, dilakukan secara hati-hati sehingga diperoleh pemecahannya”. Dapat disimpulkan bahwa penelitian adalah suatu cara yang dilakukan secara tersusun, sistematis, dan dilakukan secara hati-hati dalam menemukan fakta baru.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei. Sedangkan teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran. Menurut Astuti (2019), Menyatakan bahwa “Survei merupakan cara pengumpulan data dari sejumlah unit atau individu dalam waktu atau jangka waktu yang bersamaan”. Sedangkan Harijaya (2015), Menyatakan bahwa “penelitian yang mengambil sampel dari satu populasi dan menggunakan kuesioner sebagai alat pengumpul data yang pokok”. Dari pendapat diatas dapat disimpulkan, survei adalah melihat atau mengamati objek

penelitian apa adanya dengan melihat data atau informasi dari sejumlah individu atau kelompok dengan informasi yang faktual guna mendeskripsikan data secara bersama-sama.

Cara penentuan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik *sampling jenuh* dimana cara tersebut dilakukan apabila seluruh atau semua populasi dijadikan sampel. Jadi Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *sampling jenuh*, yaitu teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi mahasiswa pendidikan jasmani angkatan 2021 sebanyak 43 orang, yakni 29 laki-laki dan 14 perempuan. Dan pengambilan data kondisi fisik dalam penelitian ini terdiri atas pengukuran kecepatan yang diukur dengan tes lari 60 meter, kekuatan otot tungkai yang diukur dengan tes *leg dynamometer*, tingkat kelentukan tubuh yang diukur dengan tes *sit and reach* serta daya tahan tubuh yang diukur dengan menggunakan tes naik turun tangga (*harvard test*). Data motivasi belajar mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani tahun angkatan 2021 Universitas Tanjungpura Pontianak diambil menggunakan angket dengan 3 opsi jawaban yaitu (S) yang berarti setuju, (N) yang berarti netral dan (TS) yang berarti tidak setuju.

Untuk analisis data dalam penelitian ini yaitu teknik analisis deskriptif dengan persentase,  

$$\% = \frac{n}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

n: Jumlah skor yang diperoleh

N: Jumlah skor tertinggi

%: Persentase kriteria yang dicapai

Apabila semua data sudah didapatkan selanjutnya dilakukan analisis supaya bisa membuat kesimpulan dari penelitian yang dilakukan.

Riduwan, (2010)

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Deskripsi ini memaparkan hasil yang didapat dari berbagai macam tes dan pengukuran dan survei yang dilakukan terhadap sampel penelitian dan perhitungan statistik yang disitung secara teliti dan di analisis oleh peneliti dalam mendapatkan hasil kondisi fisik dan motivasi belajar mahasiswa pendidikan jasmani Angkatan tahun 2021, bisa dilihat table dibawah ini.

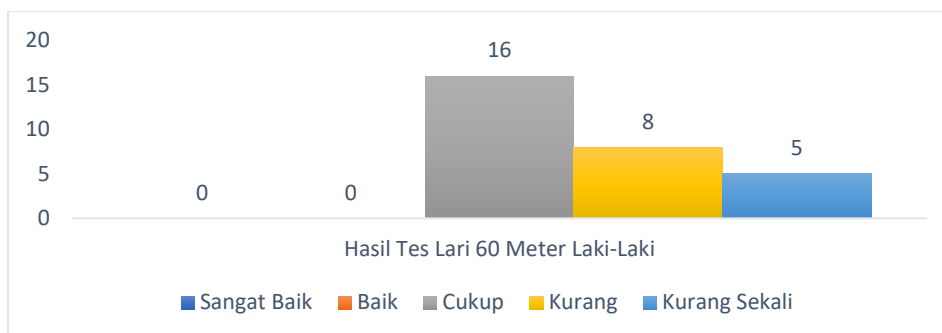
Hasil setiap tes yang didapatkan dari tes yang sudah di diukur kepada setiap mahasiswa yang di teliti dan mengilut prosedur pelaksanaan tes yang dilakukan. Dari tes kondisi fisik dapat di lihat pada tabel dibawah ini.

**Tabel 1 Kategorisasi Hasil Tes Sprint 60 Meter Laki-Laki**

Kriteria	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	0	0%
Baik	0	0%
Cukup	16	55%
Kurang	8	28%
Kurang Sekali	5	17%
Jumlah	29	100%

Berdasarkan tabel 1 di atas untuk kelompok mahasiswa laki-laki masuk kedalam kategori “baik sekali” 0% terdapat 0 orang, kategori kemampuan “baik” 0% terdapat 0 orang. Kategori kemampuan “cukup” 55% terdapat 16 orang, kategori “kurang” sebesar 28% terdapat 8 orang, kategori kemampuan “kurangsekali” sebesar 17% terdapat 5 orang.

Sedangkan untuk kondisi fisik putri bisa dilihat pada table dibawah ini.



**Gambar 1 Grafik Hasil Tes Sprint 60 Meter laki-laki**

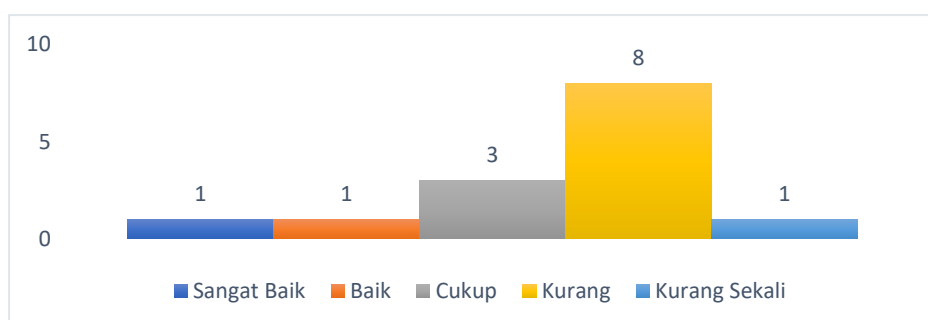
Dari grafik di atas dapat dikategorikan tingkat kecepatan untuk kelompok mahasiswa laki-laki memiliki rata-rata 9,8 detik. Nilai terendah adalah 13,06 detik, sedangkan nilai tertinggi adalah 8,4 detik. Dengan hasil tersebut maka kemampuan kecepatan lari kelompok mahasiswa laki-laki termasuk dalam kategori kurang.

Hasil setiap tes yang didapatkan dari tes yang sudah di ukur kepada setiap mahasiswa yang di teliti dan mengilut prosedur pelaksanaan tes yang dilakukan. Dari tes kondisi fisik dapat di lihat pada tabel dibawah ini

**Tabel 2 Kategorisasi Hasil Tes Sprint 60 Meter Perempuan**

Kriteria	Frekuensi	Persentase
Kurang Sekali	1	7%
Kurang	8	57%
Cukup	3	21%
Baik	1	7%
Baik Sekali	1	7%
Jumlah	14	100%

Berdasarkan tabel 2 di atas untuk kelompok mahasiswi perempuan masuk kategori “kurang sekali” 7% terdapat 1 orang, kategori kemampuan “kurang” 57% terdapat 8 orang, kategori kemampuan “cukup” 21% terdapat 3 orang, kategori kemampuan “baik” 7% terdapat 1 orang, kategori kemampuan “baik sekali” 7% terdapat 1 orang.



**Gambar 2 Grafik Hasil Tes Sprint 60 Meter Perempuan**

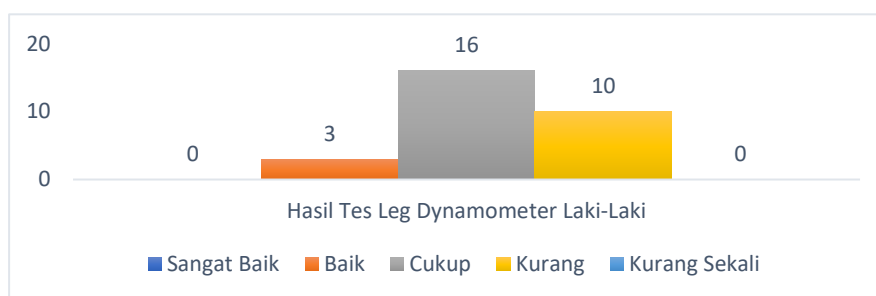
Hasil tingkat tes kecepatan mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Tahun Angkatan 2021 Universitas Tanjungpura Pontianak secara keseluruhan memiliki rata-rata 10,4 detik, dengan nilai terendah 13,96 detik dan nilai tertinggi ialah 8,32 detik.

Hasil setiap tes yang didapatkan dari tes yang sudah di ukur kepada setiap mahasiswa yang di teliti dan mengilut prosedur pelaksanaan tes yang dilakukan. Dari tes kondisi fisik dapat di lihat pada tabel dibawah ini

**Tabel 3 Kategorisasi Hasil Tes *Leg Dynamometer* Laki-Laki**

Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Baik	0	0%
Baik	3	10%
Cukup	16	55%
Kurang	10	34%
Kurang Sekali	0	0%
Jumlah	29	100%

Berdasarkan tabel 3 di atas untuk kelompok mahasiswa kategori kemampuan “sangat baik” 0% terdapat 0 orang, kategori kemampuan “baik” 10% terdapat 3 orang, kategori kemampuan “cukup” 55% terdapat 16 orang, kategori “kurang” 34% terdapat 10 orang, kategori kemampuan “kurang sekali” 0% terdapat 0 orang.

**Gambar 3 Grafik Hasil Tes *Leg Dynamometer* Mahasiswa laki-laki**

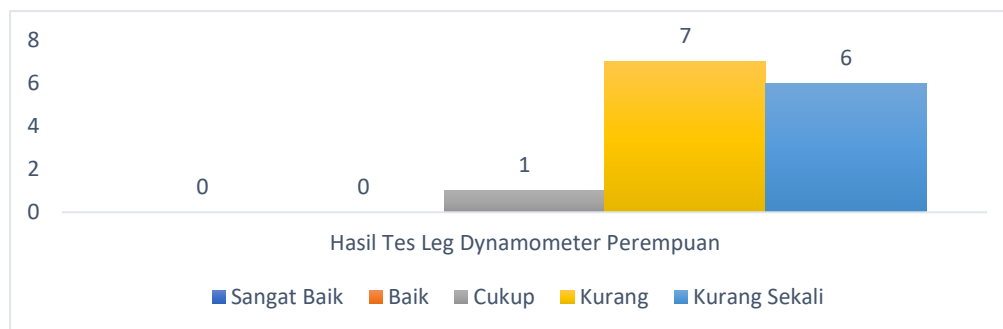
Hasil tes untuk kelompok mahasiswa laki-laki memiliki rata-rata nilai 140,8 dengan nilai terendah adalah 93 sedangkan nilai tertinggi ialah 239. Dengan hasil tersebut maka kekuatan otot tungkai kelompok mahasiswa laki-laki termasuk dalam kategori cukup.

Hasil setiap tes yang didapatkan dari tes yang sudah di ukur kepada setiap mahasiswa yang di teliti dan mengilut prosedur pelaksanaan tes yang dilakukan. Dari tes kondisi fisik dapat di lihat pada tabel dibawah ini.

**Tabel 4 Kategorisasi Hasil Tes *Leg Dynamometer* Perempuan**

Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Baik	0	0%
Baik	0	0%
Cukup	1	7%
Kurang	7	50%
Kurang Sekali	6	43%
Jumlah	14	100%

Sedangkan mahasiswi perempuan masuk kedalam kategori “sangat baik” 0% terdapat 0 orang, kategori kemampuan “baik” 0% terdapat 0 orang, kategori kemampuan “cukup” 7% terdapat 1 orang, kategori kemampuan “kurang” 50% terdapat 7 orang, kategori kemampuan “kurang sekali” 43% terdapat 6 orang.



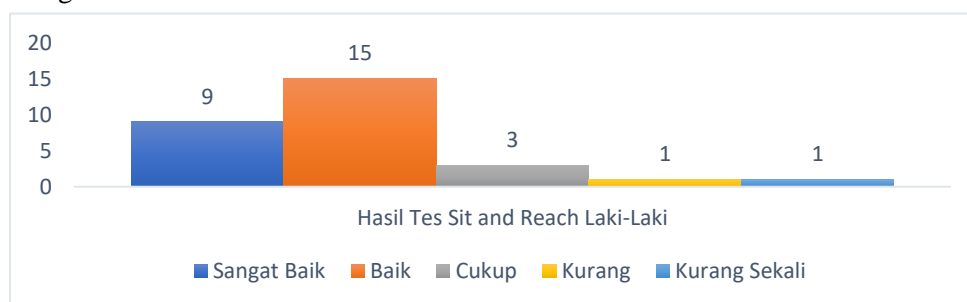
**Gambar 4 Grafik Hasil Tes *Leg Dynamometer* Mahasiswa Perempuan**

Hasil tingkat tes kekuatan otot rangka mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Tahun Angkatan 2021 Universitas Tanjungpura Pontianak secara keseluruhan memiliki rata-rata nilai 126,4, dengan nilai terendah 65 dan nilai tertinggi ialah 239.

**Tabel 5 Kategorisasi Hasil Tes *Sit and Reach* laki-laki**

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	9	31%
Baik	15	52%
Cukup	3	10%
Kurang	1	3%
Kurang Sekali	1	3%
Jumlah	29	100%

Berdasarkan tabel di atas untuk kelompok mahasiswa laki-laki masuk kategori “baik sekali” 31% terdapat 9 orang, kategori kemampuan “baik” 52% terdapat 15 orang, kategori “cukup” 10% terdapat 3 orang, kategori kemampuan “kurang” 3% terdapat 1 orang, kategori kemampuan “kurang sekali” terdapat 1 orang.



**Gambar 5 Grafik Hasil Tes *Sit And Reach* Mahasiswa Laki-laki**

Dari hasil tes untuk kelompok mahasiswa laki-laki memiliki rata-rata nilai 11,7 dengan nilai terendah adalah -20 sedangkan nilai tertingginya ialah 21,9. Dengan hasil tersebut maka tingkat kelenturan kelompok mahasiswa laki-laki termasuk dalam kategori baik.

**Tabel 6 Kategorisasi Hasil Tes *Sit and Reach* Perempuan**

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	2	14%
Baik	6	43%
Cukup	4	29%
Kurang	0	0%
Kurang Sekali	2	14%
Jumlah	14	100%

Berdasarkan tabel di atas untuk kelompok mahasiswi putri masuk ke dalam kategori “baik sekali” 14% terdapat 2 orang, kategori kemampuan “baik” 43% terdapat 6 orang, kategori kemampuan “cukup” 29% terdapat 4 orang, kategori kemampuan “kurang” 0% terdapat 0 orang, kategori kemampuan “kurang sekali” 14% terdapat 2 orang.



**Gambar 6 Grafik Hasil Tes Sit And Reach Mahasiswa Perempuan**

Hasil tes kelentukan menggunakan tes *Sit and Reach* untuk kelompok mahasiswa perempuan memiliki rata-rata nilai 10,9 dengan nilai terendah adalah -17,1 sedangkan nilai tertinggi ialah 24,2. Dengan hasil tersebut maka tingkat kelentukan kelompok mahasiswa perempuan termasuk dalam kategori cukup.

**Tabel 7 Kategorisasi Hasil Tes Naik Turun Kursi Laki-Laki**

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	29	100%
Baik	0	0%
Cukup	0	0%
Kurang	0	0%
Kurang Sekali	0	0%
Jumlah	29	100%

Berdasarkan tabel di atas untuk kelompok mahasiswa laki-laki masuk kategori “baik sekali” 100% terdapat 29 orang, kategori kemampuan baik 0% terdapat 0, kategori kemampuan “cukup” 0% terdapat 0 orang, kategori kemampuan “kurang” 0% terdapat 0 orang, kategori kemampuan “kurang sekali” terdapat 0 orang.



**Gambar 7 Grafik Hasil Tes Naik Turun Tangga Mahasiswa Laki-laki**

Dari hasil tes untuk kelompok mahasiswa laki-laki memiliki rata-rata nilai 125,2 dengan nilai terendah adalah 94 sedangkan nilai tertinggi ialah 147. Dengan hasil tersebut maka daya tahan kelompok mahasiswa laki-laki termasuk dalam kategori sangat baik.

**Tabel 8 Kategorisasi Hasil Tes Naik Turun Tangga Perempuan**

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	12	41%
Baik	1	3%
Cukup	1	3%
Kurang	0	0%
Kurang Sekali	0	0%
Jumlah	14	48%

Berdasarkan tabel di atas untuk kelompok mahasiswa perempuan masuk kategori “baik sekali” 41% terdapat 12 orang, kategori kemampuan “baik” 3% terdapat 1 orang, kategori kemampuan “cukup” 3% terdapat 1 orang, kategori kurang 0% terdapat 0 orang, kategori “kurang sekali” 0% terdapat 0 orang.

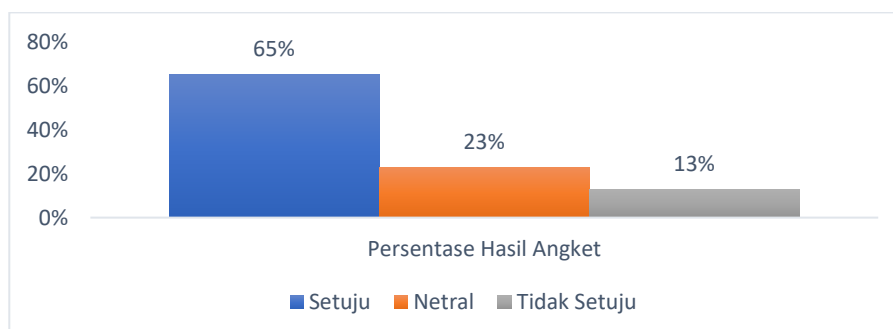
**Gambar 8 Grafik Hasil Tes Naik Turun Tangga Mahasiswa Perempuan**

Hasil tes daya tahan menggunakan tes Naik Turun Tangga untuk kelompok mahasiswa perempuan memiliki rata-rata nilai 113,6 dengan nilai terendah adalah 72 sedangkan nilai tertinggi adalah 135. Dengan hasil tersebut maka daya tahan kelompok mahasiswa perempuan termasuk dalam kategori sangat baik.

**Tabel 9 Hasil Penelitian Motivasi Belajar**

No	Keterangan	Jumlah	Persentase
1	Menyatakan Setuju (S)	517	65%
2	Menyatakan Netral (N)	181	23%
3	Menyatakan Tidak Setuju (TS)	102	13%
Jumlah		800	100%

bahwa dari keseluruhan responden memilih S atau Setuju berjumlah 65%, sedangkan yang memilih N atau Netral berjumlah 23% dan yang memilih TS atau Tidak setuju berjumlah 13%. Dari total 37 butir soal angket tersebut.

**Gambar 9 Grafik Diagram Hasil Penelitian**



Dari tabel 9 dan diagram 9 di atas dapat disimpulkan bahwa dari keseluruhan responden memilih S atau Setuju berjumlah 65%, sedangkan yang memilih N atau Netral berjumlah 23% dan yang memilih TS atau Tidak setuju berjumlah 13%. Dari total 37 butir soal angket tersebut didapat hasil yang dapat dijabarkan sebagai berikut.

**Tabel 10 Hasil Angket Indikator Mengetahui Arti Motivasi Belajar**

No	Keterangan	Jumlah	Persentase
1	Menyatakan Setuju (S)	162	74%
2	Menyatakan Netral (N)	38	17%
3	Menyatakan Tidak Setuju (TS)	20	9%
Jumlah		220	100%

Berdasarkan tabel di atas hasil angket mengetahui arti motivasi belajar menyatakan “setuju” 74% dengan jumlah 162, menyatakan netral 17% dengan jumlah 38, dan menyatakan “tidak setuju” 9% dengan jumlah 20.

### Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik dan motivasi belajar mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Tahun Angkatan 2021 Universitas Tanjungpura Pontianak, yang terdiri dari tes sprint 60 meter untuk mengetahui kecepatan, tes *Leg Dynamometer* untuk mengetahui kekuatan otot tungkai, tes *Sit and Reach* untuk mengetahui tingkat kelentukan dan tes naik turun tangga untuk mengetahui daya tahan. Serta, menggunakan angket untuk mengetahui motivasi belajar mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Tahun Angkatan 2021 Universitas Tanjungpura Pontianak.

Berdasarkan data yang telah diperoleh, kondisi fisik mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Tahun Angkatan 2021 Universitas Tanjungpura Pontianak mahasiswa laki-laki tergolong cukup, sedangkan mahasiswi perempuan tergolong kurang baik. Kondisi ini tentu sangat mendukung dan didukung dimana mahasiswa mampu mengikuti perkuliahan aktivitas fisik, maupun ketika dalam mengikuti suatu pertandingan.

Secara rinci hasil penelitian profil kondisi fisik dan motivasi belajar mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Tahun Angkatan 2021 Universitas Tanjungpura Pontianak dijelaskan sebagai berikut:

#### 1. Kecepatan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kecepatan mahasiswa laki-laki masuk dalam kategori kurang, sedangkan untuk mahasiswi perempuan juga masuk dalam kategori kurang. Penyebab utama dimana selama beberapa waktu yang cukup lama perkuliahan ditiadakan dan diganti dengan daring. Sehingga tidak ada latihan secara rutin dan menurunkan tingkat kecepatan mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Tahun Angkatan 2021 Universitas Tanjungpura Pontianak. Komponen fisik kecepatan sangat penting bagi mahasiswa, mengingat mata kuliah serta cabang olahraga yang banyak membutuhkan komponen tersebut.

#### 2. Kekuatan Otot Tungkai

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kekuatan otot tungkai mahasiswa laki-laki masuk dalam kategori cukup, sedangkan untuk mahasiswi perempuan juga masuk dalam kategori kurang. Hal ini juga disayangkan mengingat indikator tersebut juga sama pentingnya, karena banyaknya cabang olahraga yang mengandalkan kerja otot tungkai. Dengan kondisi kerja yang cukup tinggi, kekuatan otot tungkai yang kurang juga akan meningkatkan resiko terjadinya cedera.

#### 3. Kelentukan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kekuatan otot tungkai mahasiswa laki-laki masuk dalam kategori baik, sedangkan untuk mahasiswi perempuan juga masuk dalam kategori cukup. Kondisi fisik kelentukan mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Tahun Angkatan 2021 Universitas Tanjungpura Pontianak yang cukup baik dikarenakan mahasiswa rutin melakukan peregangan yang pastinya akan meningkatkan kelentukan. Mata kuliah senam lantai yang telah dipelajari juga berperan penting dalam mendukung hasil cukup baik dari tingkat kelentukan mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Tahun Angkatan 2021 Universitas Tanjungpura Pontianak.

#### 4. Daya Tahan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kekuatan otot tungkai mahasiswa laki-laki masuk dalam kategori sangat baik, sedangkan untuk mahasiswa perempuan juga masuk dalam kategori sangat baik. Perkuliahan mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Tahun Angkatan 2021 Universitas Tanjungpura Pontianak sangat berperan penting dalam hasil tingkat daya tahan mahasiswa yang masuk dalam kategori sangat baik. Hal ini sangat baik karena daya tahan ini sendiri dikenal sebagai kemampuan peralatan organ tubuh olahragawan untuk melawan kelelahan selama berlangsungnya aktivitas.

Selain dilakukan penelitian untuk mengetahui kondisi fisik mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Tahun Angkatan 2021 Universitas Tanjungpura Pontianak, peneliti juga melakukan penelitian menggunakan angket untuk mengetahui motivasi belajar mahasiswa. Hasilnya didapat bahwa motivasi belajar mahasiswa sangat baik. Hal itu dikarenakan bahwa mahasiswa ingin melakukan yang terbaik dalam hal pembelajaran maupun prestasi yang ingin mereka capai. Hal tersebut juga dikarenakan faktor lingkungan seperti keluarga maupun lingkungan kampus yang nyaman. Hasil angket motivasi belajar tersebut juga dapat dijelaskan sebagai berikut:

Dalam indikator pertama yaitu mengetahui arti motivasi belajar, mahasiswa memiliki dorongan, keinginan, harapan serta cita-cita yang tinggi agar dapat menyelesaikan kuliahnya dengan cepat/ tepat waktu. Dorongan, keinginan, harapan dan cita-cita tersebut juga meliputi bekerja keras dalam setiap melakukan pembelajaran di kelas, menyelesaikan tugas-tugas dan mendapatkan nilai yang terbaik, semangat dalam menghadapi ujian serta melakukan perubahan ataupun perbaikan terhadap diri sendiri karena adanya kekurangan yang ada pada diri sendiri.

Setelah itu indikator kedua dalam angket yaitu mengerti isi pernyataan dalam angket motivasi belajar yang berate memahami motivasi belajar diri sendiri itu seperti apa. Contohnya dengan mengetahui apa saja yang membuat diri menjadi semangat dalam melakukan setiap perkuliahan seperti senang mendapat pujian dari dosen maupun teman, merasa senang saat melakukan pembelajaran di lapangan ataupun dengan selalu memberikan pendapat kita saat orang lain melakukan persentase Indikator ketiga yaitu pantas atau tidaknya motivasi belajar yaitu lingkungan belajar. Lingkungan belajar juga pastinya sangat berpengaruh terhadap motivasi belajar mahasiswa. Lingkungan yang menyenangkan saat perkuliahan menjadi faktor utama dan penting dalam keberhasilan serta semangat mahasiswa.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Hasil analisis data dan pembahasan tentang profil kondisi fisik dan motivasi belajar mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Tahun Angkatan 2021 Universitas Tanjungpura Pontianak menunjukkan bahwa:

Hasil keseluruhan tes kecepatan mahasiswa laki-laki masuk kedalam kategori kurang, sedangkan tes kecepatan mahasiswa perempuan masuk kedalam kategori kurang.

hasil keseluruhan tes kekuatan otot tungkai mahasiswa laki-laki masuk kedalam kategori cukup, sedangkan tes kekuatan otot tungkai mahasiswa perempuan masuk kedalam kategori kurang.

hasil keseluruhan tes kelentukan mahasiswa laki-laki masuk kedalam kategori baik, sedangkan tes kelentukan mahasiswa perempuan masuk kedalam kategori cukup.

hasil keseluruhan tes daya tahan mahasiswa laki-laki masuk kedalam kategori sangat baik, sedangkan tes daya tahan mahasiswa perempuan masuk kedalam kategori sangat baik.

Sedangkan hasil dari angket motivasi belajar mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Tahun Angkatan 2021 Universitas Tanjungpura Pontianak masuk kedalam kategori sangat baik.

### **Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disimpulkan tersebut, maka dapat dikemukakan bagi mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Tahun Angkatan 2021 Universitas Tanjungpura Pontianak, untuk lebih meningkatkan kondisi fisik mengingat kondisi fisik sangat diperlukan dalam menunjang kegiatan perkuliahan serta prestasi dalam dunia olahraga.

Bagi dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Tahun Angkatan 2021 Universitas Tanjungpura Pontianak, sebagai acuan bahwa kondisi fisik mahasiswa untuk terus ditingkatkan dan dapat menjadi dasar dalam menyusun program pembelajaran maupun program latihan.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada kedua orang tua saya dan saudara-saudara saya yang terus memberikan semangat dalam penulisan ini.

Penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada kedua dosen pembimbing yang tidak hentinya menyampaikan ilmu yang sangat bermanfaat dalam proses penelitian dan penulisan ini.

Penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada pihak pengelola beasiswa bidikmisi yang memberikan saya beasiswa penuh dalam penyelesaian studi ini.

Terima kasih juga kepada mahasiswa Pendidikan Jasmani tahun Angkatan 2021 Universitas Tanjungpura yang telah memberikan bantuan atas kelancaran dalam penyelesaian penelitian ini.

## DAFTAR RUJUKAN

- Agus supriyoko dan wisnu mahardika. (2018). kondisi fisik atlet anggar kota surakarta pendahuluan Hakikat olahraga merupakan kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan dan berisi perjuangan melawan diri sendiri atau dengan orang lain atau konfrontasi dengan unsur-unsur alam ( Pujiyanto , 2015 ). *Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4, 280–292.  
[https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.29407/js\\_unpgr.v4i2.12540](https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.29407/js_unpgr.v4i2.12540)
- Harijaya, C. W. (2015). Survei Keterlaksanaan Kurikulum 2013 Pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan (Pjok) Di Tingkat Sekolah. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan*, 849–859.  
<https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/14369>
- Kamarudin. (2020). Motivasi Mahasiswa Program Studi Pjkr Fkip Untad Dalam Mengikuti Matakuliah Pembelajaran Senam. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 8(1), 68–77.
- Mulya, G., & Lengkana, A. S. (2020). Pengaruh Kepercayaan Diri, Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani Competitor *Jurnal Pendidikan Keperawatan Olahraga*, 12(2), 83. <https://doi.org/10.26858/cipko.v12i2.13781>
- Muhammad, J. (2018). Perkembangan kemampuan fisik (kelentukan, kekuatan otot ekstensor, dan kelincahan) orang dewasa muda ditinjau dari usia dan etnik. *Journal Power Of Sports*, 1(2), 1. <https://doi.org/10.25273/jpos.v1i2.2249>
- Rohidi., T. R. (2011). Metodologi Penelitian Pendidikan Seni. In Semarang: Citra Prima Nusantara.
- Ridwan, M., & Sumanto, A. (2017). Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan Dan Kelentukan Dengan Kemampuan Lompat Jauh. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(01), 69-81.  
<https://doi.org/10.24036/jp067019>
- Wahyu, D., Saputra, D., Made, I. D., & Wijaya, A. (2019). profil kondisi fisik atlet futsal putra porprov sidoarjo 2019 Abstrak. 105–108.
- Widiastuti, Dr. M. Pd. (2011). Tes Dan Pengukuran Olahraga. PT. Bumi Timur Jaya <https://doi.org/10.37058/sport.v4i1.1735>