

## **Pentingnya kebugaran jasmani bagi mahasiswa: Bagaimana dengan tingkat kebugaran mahasiswa olahraga pasca pandemi covid-19?**

**Dally Rahman**

Departemen Keperawatan Medikal Bedah dan Keperawatan Gawat Darurat, Fakultas Keperawatan, Universitas Andalas, Indonesia.

### **Informasi Artikel:**

Dikirim: 2 November 2023; Direvisi: 7 Desember 2023; Diterbitkan: 10 Desember 2023

### **ABSTRAK**

**Masalah:** Kebugaran jasmani harus dipertahankan oleh setiap individu termasuk mahasiswa olahraga. Masih kurangnya kurang optimalnya mahasiswa dalam mengikuti kegiatan perkuliahan praktik memicu peneliti untuk melakukan riset terkait dengan hal tersebut.

**Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk melihat tingkat kebugaran jasmani mahasiswa departemen kepelatihan.

**Metode:** Sebanyak 32 orang mahasiswa laki-laki ikut berpartisipasi pada Penelitian ini. Data mengenai Tingkat kebugaran mereka diambil dengan melakukan *cooper test*. Setelah melakukan tes tersebut dan data berhasil dikumpulkan maka dilanjutkan dengan melakukan analisis data dengan menggunakan statistik deskriptif.

**Hasil:** Hasil Penelitian ini menunjukkan bahwa 6% mahasiswa sudah memiliki Tingkat kebugaran yang sangat baik, 38% baik, 44% cukup, 9% kurang, dan 3% masih sangat kurang.

**Kesimpulan:** Tingkat kebugaran mahasiswa secara umum masih berada pada kategori cukup, sehingga mereka perlu untuk meningkatkannya dengan melakukan berbagai aktivitas fisik yang mereka senangi. Mahasiswa harus pandai membagi waktu untuk belajar, bermain, dan berolahraga.

**Kata Kunci:** Mahasiswa olahraga; kebugaran jasmani; aktivitas olahraga

### ***The importance of physical fitness for students: What about the fitness levels of coaching department student post-COVID-19 pandemic?***

### **ABSTRACT**

**Problem:** Physical fitness must be maintained by every individual, including sports students. The lack of optimal student participation in practical lecture activities has triggered researchers to conduct research related to this matter.

**Purpose:** This research aims to see the level of physical fitness of students in the coaching department.

**Method:** A total of 32 male students participated in this research. Data regarding their fitness level was taken by carrying out the Cooper test. After carrying out the test and the data has been successfully collected, proceed with data analysis using descriptive statistics.

**Results:** The results of this research show that 6% of students already have a very good level of fitness, 38% are good, 44% are sufficient, 9% are poor, and 3% are still very poor.

**Conclusion:** Students' fitness level in general is still in the sufficient category, so they need to improve it by doing various physical activities that they enjoy. Students must be good at dividing their time for studying, playing and exercising.

**Keywords:** Sports students; physical fitness; sports activities

 <https://doi.org/10.24036/patriot.v%vi%i.1050>



### **Penulis Korespondensi:**

Dally Rahman

Departemen Keperawatan Medikal Bedah dan Keperawatan Gawat Darurat, Fakultas Keperawatan, Universitas Andalas  
Kota Padang, Sumatera barat, Indonesia.

## **Pendahuluan**

Kebugaran jasmani bukan hanya sebuah ukuran kemampuan fisik semata, melainkan juga suatu cerminan dari komitmen terhadap kesehatan dan prestasi fisik (Gil-Espinosa et al., 2020) (Priyantini & Ayatulloh, 2023). Mahasiswa yang menjalani pendidikan olahraga memiliki keterlibatan yang lebih mendalam dengan aspek kebugaran ini, karena kebugaran bukan sekadar tujuan pribadi, tetapi juga menjadi bagian tak terpisahkan dari identitas mereka. Sebagai calon pendidik dan pembina olahraga, tingkat kebugaran jasmani mereka turut memengaruhi kualitas pembelajaran dan praktik olahraga yang mereka terapkan (Marques et al., 2017)(Barbosa et al., 2020).

Kebugaran jasmani tidak hanya memiliki dampak pada aspek kesehatan fisik, tetapi juga secara langsung terkait dengan kinerja akademis (Rodriguez et al., 2020)(Andersen et al., 2016). Penelitian telah menunjukkan bahwa mahasiswa yang menjaga tingkat kebugaran yang baik cenderung memiliki fokus dan konsentrasi yang lebih baik dalam lingkungan akademis. Selain itu, daya tahan fisik yang diperoleh melalui latihan dapat menjadi aset berharga dalam menghadapi tuntutan fisik dan mental yang mungkin dihadapi oleh mahasiswa olahraga selama proses pendidikan mereka (Reigal et al., 2020)(Köble et al., 2022).

Bagi para mahasiswa olahraga, tingkat kebugaran jasmani bukan hanya sekadar angka di grafik atau hasil tes fisik. Ini mencerminkan komitmen mereka terhadap gaya hidup sehat yang dapat membawa dampak positif pada kesehatan mental dan emosional (Cadenas-Sanchez et al., 2021)(Åvitsland et al., 2020)(Yuan et al., 2018). Pola hidup sehat yang diinternalisasi oleh mahasiswa olahraga dapat menjadi contoh bagi rekan-rekan mereka, menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan dan pembelajaran positif (Imas et al., 2018)(Macovei et al., 2014).

Artikel ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat kebugaran jasmani mahasiswa olahraga. Dengan memahami pentingnya kebugaran ini, kita dapat merancang strategi yang lebih efektif untuk memotivasi dan membimbing mahasiswa olahraga dalam mencapai tingkat kebugaran yang optimal, baik untuk kesehatan pribadi maupun untuk peningkatan prestasi atletik. Melalui pendekatan holistik terhadap kebugaran jasmani, kita dapat membentuk generasi mahasiswa olahraga yang tidak hanya unggul dalam lapangan, tetapi juga mampu menjalani gaya hidup sehat yang berkelanjutan.

## **Metode**

### **Desain Penelitian**

Penelitian ini adalah penelitian yang menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Peneliti hanya mendeskripsikan hasil temuan Penelitian dengan bantuan statistik deskriptif yaitunya pendeskripsian mengenai Tingkat kebugaran mahasiswa.

### **Partisipan**

Sejumlah 32 orang mahasiswa departemen kepelatihan secara sukarela diminta untuk menjadi partisipan pada Penelitian ini. Semua partisipan yang terlibat pada Penelitian

ini adalah laki-laki dengan rata-rata umur 21 tahun, tinggi badan rata-rata mereka adalah 160 dan rata-rata berat badan mereka adalah 52 kg.

**Instrumen**

Peneliti menggunakan *cooper test* untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani mereka (Penry, 2008). Partisipan diminta untuk melakukan pemanasan sebelum melakukan tes, selain itu peneliti juga memberikan penjelasan terkait dengan prosedur pelaksanaan tes agar tidak terjadi kesalahpahaman dalam pelaksanaan tes. Sebelum pelaksanaan tes para partisipan juga diminta data mengenai nama, usia, jenis kelamin, tinggi badan, dan berat badan mereka.

**Analisis data**

Analisis data yang digunakan pada Penelitian ini adalah statistik deskriptif dengan bantuan *Microsoft Excel*.

**Hasil**

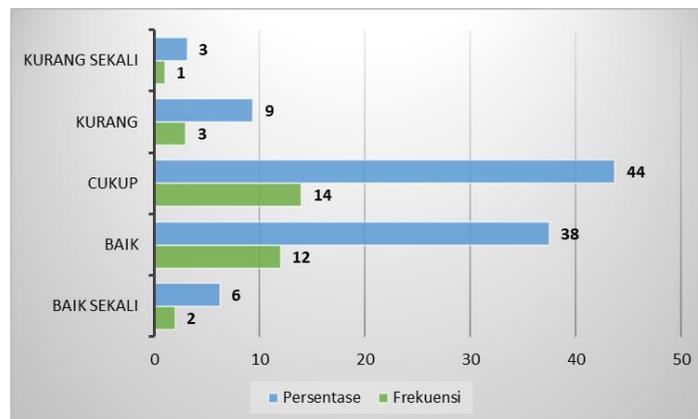
Hasil penelitian menunjukkan tingkat kebugaran jasmani Mahasiswa departemen kepelatihan pada umumnya berada pada kategori cukup dan baik. Dari seluruh sampel yang telah melaksanakan *Cooper test* keseluruhan ada juga yang memiliki kategori kesegaran yang baik sekali sebanyak 2 orang dan kurang sekali sebanyak 1 orang sebagaimana tergambar pada tabel 1 berikut ini.

Tabel 1. Rekapitulasi Hasil Tes Tingkat Kebugaran Jasmani mahasiswa departemen kepelatihan

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Baik sekali	2	6
Baik	12	38
Cukup	14	44
Kurang	3	9
Kurang sekali	1	3

Sumber: Hasil olah data *Microsoft Excel*

Detail hasil olah data ini dapat juga dilihat pada gambar 1 berikut ini:



**Gambar 1.** Tingkat kebugaran jasmani mahasiswa departemen kepelatihan

---

## Pembahasan

Tingkat kebugaran jasmani berperan penting dalam membentuk kualitas kesehatan dan kesejahteraan mahasiswa olahraga, menciptakan keterkaitan erat dengan kinerja akademis (Kyröläinen et al., 2010)(Sawada, 2014)(Häkkinen et al., 2010). Penelitian menunjukkan bahwa kebugaran fisik tidak hanya meningkatkan fungsi kognitif, tetapi juga berkontribusi pada kemampuan konsentrasi dan daya ingat. Dengan demikian, mahasiswa olahraga yang menjaga kebugaran jasmani yang optimal dapat memiliki keunggulan dalam menanggapi tuntutan intelektual di dalam dan di luar ruang kelas (Dalimunthe & Chondro, 2022)(Jiménez-Pavón et al., 2012). Selain mempengaruhi kinerja akademis, tingkat kebugaran jasmani juga memberikan dampak signifikan pada daya tahan fisik dan mental mahasiswa olahraga. Latihan fisik yang teratur dapat meningkatkan kapasitas *kardiorespiratori*, meningkatkan energi, dan mengurangi tingkat *stress* (Gnam et al., 2019)(Mücke et al., 2018). Hal ini berkontribusi pada pembentukan mental yang tangguh, membekali mahasiswa olahraga dengan kemampuan untuk menghadapi tekanan dan tantangan yang mungkin timbul selama proses pendidikan dan persiapan atletik.

Mahasiswa olahraga, sebagai calon pendidik dan pembina olahraga, tidak hanya menjadi peserta dalam latihan fisik tetapi juga perwujudan dari gaya hidup sehat. Dengan memelihara kebugaran jasmani, mereka memberikan contoh positif bagi rekan-rekan mereka, menciptakan budaya kesehatan dan kebugaran di antara komunitas akademis. Gaya hidup sehat ini bukan hanya tentang olahraga, tetapi juga mencakup aspek-aspek seperti pola makan seimbang dan kebiasaan tidur yang baik (Hervás et al., 2018)(Hammar & Östgren, 2013)(López-Sánchez et al., 2019). Penting untuk memahami kebugaran jasmani sebagai bagian integral dari perkembangan holistik mahasiswa olahraga. Melalui pendekatan holistik ini, pendidik dan pembina olahraga dapat merancang program pendidikan yang tidak hanya fokus pada aspek fisik tetapi juga mendukung pertumbuhan emosional, sosial, dan intelektual. Dengan menyelaraskan aspek kebugaran dengan tujuan pembelajaran, kita dapat membentuk generasi mahasiswa olahraga yang memiliki landasan kesehatan yang kuat dan mampu mencapai prestasi atletik yang optimal (Martínez-López et al., 2019)(Pellicer-Chenoll et al., 2015). Selain itu perlu dipertimbangkan strategi untuk meningkatkan tingkat kebugaran jasmani mahasiswa olahraga. Ini melibatkan penyusunan program latihan yang sesuai dengan kebutuhan individu, penyuluhan tentang pentingnya kebugaran, dan pembinaan untuk menjaga motivasi dan konsistensi. Peningkatan kolaborasi antara fakultas pendidikan olahraga dan pusat kebugaran kampus juga dapat membantu menciptakan lingkungan yang mendukung pengembangan kebugaran jasmani mahasiswa. Melalui pemahaman mendalam dan implementasi strategis, kita dapat memastikan bahwa mahasiswa pendidikan olahraga bukan hanya melalui pendidikan formal tetapi juga menginternalisasi nilai-nilai dan praktik kesehatan dan kebugaran yang akan membimbing mereka sepanjang kehidupan mereka, baik di dalam maupun di luar lapangan olahraga.

Implikasi dari penelitian ini menekankan perlunya strategi pendidikan dan pembinaan yang lebih terintegrasi dan holistik. Fakultas perlu bekerja sama dengan pusat kebugaran kampus untuk merancang program yang tidak hanya mendukung pengembangan kebugaran fisik tetapi juga memperkuat aspek-aspek kesehatan mental

dan emosional. Ini melibatkan pendekatan kolaboratif untuk merancang kurikulum yang memberikan ruang bagi pengembangan pribadi dan keterlibatan dalam kegiatan fisik yang bermanfaat.

Dengan menerapkan strategi ini, kita dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran mahasiswa olahraga, menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan holistik, dan memberikan kontribusi positif pada kualitas pendidikan olahraga serta pembinaan atletik. Dengan demikian, penelitian ini memberikan landasan untuk upaya berkelanjutan dalam membentuk generasi mahasiswa olahraga yang sehat, berkinerja tinggi, dan memiliki dampak positif dalam masyarakat.

### Kesimpulan

Tingkat kebugaran jasmani mahasiswa olahraga dapat dikategorikan pada kategori sedang secara umum. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani mahasiswa olahraga masih perlu ditingkatkan. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani mahasiswa pendidikan olahraga, disarankan untuk merancang program latihan yang bervariasi dan menarik, melibatkan latihan kardiovaskular, kekuatan otot, dan fleksibilitas. Penting juga untuk menyelipkan pendekatan pendidikan kesehatan yang fokus pada manfaat kebugaran jasmani untuk kesehatan dan kinerja akademis. Dukungan psikososial dapat ditingkatkan dengan menyediakan pembinaan pribadi, membentuk kelompok latihan, dan meningkatkan dukungan sosial antar-mahasiswa. Fasilitas olahraga yang baik dan kegiatan komunitas yang mendukung partisipasi dalam kegiatan fisik juga dapat membantu menciptakan lingkungan kampus yang mendukung gaya hidup sehat. Dengan pendekatan holistik ini, diharapkan mahasiswa dapat lebih termotivasi dan terlibat dalam menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani mereka.

### Referensi

- Andersen, M. P., Mortensen, R. N., Vardinghus-Nielsen, H., Franch, J., Torp-Pedersen, C., & Bøggild, H. (2016). Association between physical fitness and academic achievement in a cohort of Danish school pupils. *Journal of School Health, 86*(9), 686–695.
- Åvitsland, A., Leibinger, E., Haugen, T., Lerum, Ø., Solberg, R. B., Kolle, E., & Dyrstad, S. M. (2020). The association between physical fitness and mental health in Norwegian adolescents. *BMC Public Health, 20*(1), 1–10.
- Barbosa, A., Whiting, S., Simmonds, P., Scotini Moreno, R., Mendes, R., & Breda, J. (2020). Physical activity and academic achievement: an umbrella review. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(16), 5972.
- Cadenas-Sanchez, C., Mena-Molina, A., Torres-Lopez, L. V, Migueles, J. H., Rodriguez-Ayllon, M., Lubans, D. R., & Ortega, F. B. (2021). Healthier minds in fitter bodies: A systematic review and meta-analysis of the association between physical fitness and mental health in youth. *Sports Medicine, 51*(12), 2571–2605.
- Dalimunthe, I. K., & Chondro, F. (2022). Concentration with Fitness Leads to More Work Productivity. *Jurnal Biomedika Dan Kesehatan, 5*(3), 171–181.
- Gil-Espinosa, F. J., Chillón, P., Fernández-García, J. C., & Cadenas-Sanchez, C. (2020). Association of Physical Fitness with Intelligence and Academic Achievement in Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health,*

- 17(12). <https://doi.org/10.3390/ijerph17124362>
- Gnam, J.-P., Loeffler, S.-N., Haertel, S., Engel, F., Hey, S., Boes, K., Woll, A., & Strahler, J. (2019). On the relationship between physical activity, physical fitness, and stress reactivity to a real-life mental stressor. *International Journal of Stress Management*, 26(4), 344.
- Häkkinen, A., Rinne, M., Vasankari, T., Santtila, M., Häkkinen, K., & Kyröläinen, H. (2010). Association of physical fitness with health-related quality of life in Finnish young men. *Health and Quality of Life Outcomes*, 8(1), 1–8.
- Hammar, M., & Östgren, C. J. (2013). Healthy aging and age-adjusted nutrition and physical fitness. *Best Practice & Research Clinical Obstetrics & Gynaecology*, 27(5), 741–752.
- Hervás, G., Ruiz-Litago, F., Irazusta, J., Fernández-Atutxa, A., Fraile-Bermúdez, A. B., & Zarrasquin, I. (2018). Physical activity, physical fitness, body composition, and nutrition are associated with bone status in university students. *Nutrients*, 10(1), 61.
- Imas, Y. V., Dutchak, M. V., Andrieieva, O. V., Kashuba, V. O., Kensytska, I. L., & Sadovskyi, O. O. (2018). Modern approaches to the problem of values' formation of students' healthy lifestyle in the course of physical training. *Physical Education of Students*, 22(4), 182–189.
- Jiménez-Pavón, D., Ortega, F. B., Artero, E. G., Labayen, I., Vicente-Rodriguez, G., Huybrechts, I., Moreno, L. A., Manios, Y., Béghin, L., & Polito, A. (2012). Physical activity, fitness, and serum leptin concentrations in adolescents. *The Journal of Pediatrics*, 160(4), 598–603.
- Köble, K., Postler, T., Oberhoffer-Fritz, R., & Schulz, T. (2022). A better cardiopulmonary fitness is associated with improved concentration level and health-related quality of life in primary school children. *Journal of Clinical Medicine*, 11(5), 1326.
- Kyröläinen, H., Santtila, M., Nindl, B. C., & Vasankari, T. (2010). Physical fitness profiles of young men: associations between physical fitness, obesity and health. *Sports Medicine*, 40, 907–920.
- López-Sánchez, G. F., Radzimiński, Ł., Skalska, M., Jastrzębska, J., Smith, L., Wakuluk, D., & Jastrzębski, Z. (2019). Body composition, physical fitness, physical activity and nutrition in Polish and Spanish male students of Sports Sciences: Differences and correlations. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(7), 1148.
- Macovei, S., Tufan, A. A., & Vulpe, B. I. (2014). Theoretical approaches to building a healthy lifestyle through the practice of physical activities. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 117, 86–91.
- Marques, A., Santos, D. A., Hillman, C. H., & Sardinha, L. B. (2017). How does academic achievement relate to cardiorespiratory fitness, self-reported physical activity and objectively reported physical activity: a systematic review in children and adolescents aged 6–18 years. *British Journal of Sports Medicine*.
- Martínez-López, E. J., Grao-Cruces, A., De La Torre-Cruz, M. J., & Ruiz-Ariza, A. (2019). Associations between physical fitness and academic performance in teenagers. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 41(1), 63–75.

- 
- Mücke, M., Ludyga, S., Colledge, F., & Gerber, M. (2018). Influence of regular physical activity and fitness on stress reactivity as measured with the trier social stress test protocol: A systematic review. *Sports Medicine*, 48, 2607–2622.
- Pellicer-Chenoll, M., Garcia-Massó, X., Morales, J., Serra-Añó, P., Solana-Tramunt, M., González, L.-M., & Toca-Herrera, J.-L. (2015). Physical activity, physical fitness and academic achievement in adolescents: a self-organizing maps approach. *Health Education Research*, 30(3), 436–448.
- Penry, J. T. (2008). *Validity and reliability analysis of Cooper's 12-minute run and the multistage shuttle run in healthy adults*. Oregon State University.
- Priyantini, D., & Ayatulloh, D. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dan Kebugaran Jasmani dengan Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Penelitian Kesehatan "SUARA FORIKES" (Journal of Health Research "Forikes Voice")*, 14.
- Reigal, R. E., Moral-Campillo, L., Mier, R. J.-R. de, Morillo-Baro, J. P., Morales-Sánchez, V., Pastrana, J. L., & Hernández-Mendo, A. (2020). Physical fitness level is related to attention and concentration in adolescents. *Frontiers in Psychology*, 11, 110.
- Rodriguez, C. C., Camargo, E. M. de, Rodriguez-Añez, C. R., & Reis, R. S. (2020). Physical activity, physical fitness and academic achievement in adolescents: A systematic review. *Revista Brasileira de Medicina Do Esporte*, 26, 441–448.
- Sawada, S. S. (2014). Physical fitness for health. *The Journal of Physical Fitness and Sports Medicine*, 3(4), 377–384.
- Yuan, J., Liwei, Z., & Zhixiong, M. A. O. (2018). Physical exercise and mental health: the effect of emotion regulation self-efficacy and emotion regulation strategy. *Studies of Psychology and Behavior*, 16(4), 570.