

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI RESIMEN MAHASISWA
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO DI ERA PANDEMI COVID-19**
*LEVEL OF PHYSICAL FITNESS THE STUDENT REGION OF GORONTALO STATE
UNIVERSITY IN THE ERA OF THE COVID-19 PANDEMIC*

Fendri R. Mohamad, Hartono Hadjarati, Suprianto Kadir

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan

Universitas Negeri Gorontalo

Kontak penulis: hartonohadjarati@ung.ac.id

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Resimen Mahasiswa Universitas Negeri Gorontalo Di Era Pandemi Covid-19. Penelitian ini menggunakan metode survei, sedangkan pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Sampel berjumlah 16 mahasiswa resimen Universitas Negeri Gorontalo. Teknik pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran. Instrumen penelitian menggunakan tes Kesemaptan A yaitu lari 12 menit dan samapta "B" yang terdiri dari (1) Pull-Up, (2) Push-UP, (3) Sit-UP, (4) Squat-Jump, (5) Dosing-Run (Lari angka delapan). Teknik analisa data adalah dengan menggunakan analisis deskriptif kualitatif dengan persentase. Hasil penelitian menjelaskan bahwa tes samapta A dan B dinyatakan Cukup. Rata-rata keseluruhan tes kondisi fisik dalam tingkat kategori cukup, yaitu dengan persentase Baik 12,5 %, Kurang 18,75% dan rata-rata dalam keadaan cukup 75 %. Kesimpulannya bahwa kondisi fisik anggota Resimen Mahasiswa Universitas Negeri Gorontalo di masa Pandemi Covid 19 dalam keadaan Cukup baik. Berdasarkan hasil penelitian disarankan perlu adanya peningkatan latihan yang mengarah pada Kondisi fisik dimasa Pandemi.

Kata Kunci: kebugaran jasmani; resimen mahasiswa

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the Physical Fitness Level of the Gorontalo State University Student Regiment in the Covid-19 Pandemic Era. This study uses a survey method, while data collection uses tests and measurements. The sample is 16 students of the Gorontalo State University regiment. Data collection techniques using tests and measurements. The research instrument used the A-fitness test, which was a 12-minute run and a "B" level consisting of (1) Pull-Ups, (2) Push-UPs, (3) Sit-UPs, (4) Squat-Jumps, (5) Dosing -Run (Run figure eight). Data analysis technique is to use descriptive qualitative analysis with percentages. The results of the study explained that the tests until A and B were declared sufficient. The overall average of the physical condition tests is in the sufficient category level, namely with a good percentage of 12.5%, less than 18.75% and an average of 75% in sufficient condition. The conclusion is that the physical condition of the members of the Gorontalo State University Student Regiment during the Covid 19 Pandemic is in quite good condition. Based on the results of the study, it is recommended that there be an increase in exercise that leads to physical conditions during the pandemic.

Keywords: physical fitness; student regiment

Pendahuluan

Pandemi penyakit yang ditimbulkan oleh *Novel Corona Virus* 2019 (Covid-19) adalah penyakit yang menular yang disebabkan oleh SARS-COV-2 (Kannan et al., 2020) (JHU CSSE, 2020), salah satu jenis korona virus dimana penyakit ini telah menjadi pademi ditahun 2019-2020, menuntut pihak Universitas Negeri Gorontalo tidak melakukan kegiatan kerumunan Sejak merebaknya pandemi yang disebabkan oleh virus corona di Indonesia, banyak cara yang dilakukan oleh pemerintah untuk mencegah penyebarannya. Salah satunya dengan melalui surat edaran Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) Direktorat Tinggi No 1 tahun 2020 tentang pencegahan penyebaran Corona Virus Disease (Covid-19) di perguruan tinggi melalui surat edaran tersebut memberikan instruksi kepada perguruan tinggi untuk menyelenggarakan pembelajaran jarak jauh dan menyarankan mahasiswa untuk belajar diumah masing-masing.

Persebaran pandemi covid-19 yang begitu cepat melanda dunia (Ulfa & Mikdar, 2020). Hal ini menyebabkan dosen dan mahasiswa mau tidak mau berjuang dengan keadaan ini terutama resimen yang selalu setia menjaga dan melaksanakan tugas untuk pengamanan (Yudhawati, 2020) (Burhani & Yahya, 2014). Situasi yang sebelumnya proses pembelajaran berlangsung dengan tatap muka, dengan bimbingan langsung bertemu fisik dengan proses dikelas menjadi suatu hal yang tidak bisa dilaksanakan lagi. Sehingga menuntut lebih maksimal lagi tugas resimen dalam menjaga dan mengamankan Universitas Negeri Gorontalo.

Faktor kelengkapan yang harus dimiliki oleh mahasiswa resimen bila ingin mencapai tingkat kebugaran jasmani yang optimal yaitu: kematangan latihan, pengembangan mental, kematangan fisik. Komponen kondisi fisik yang meliputi kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelenturan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, ketepatan dan reaksi. Untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani yang baik perlu dilakukan upaya-upaya seperti peningkatan sarana dan prasarana, memperbarui metode latihan, penggunaan sarana yang baik, perbaikan gizi.

Tingkat kebugarann jasmani yang baik akan menjadikan seorang mahasiswa resimen mampu bekerja secara efektif dan efisien, tidak mudah terserang penyakit, belajar dan bekerja lebih bergairah dan bersemangat, serta dapat secara optimal dan mampu menghadapi tantangan dalam kehidupan baik dilingkungan universitas maupun masyarakat (Suharjana, 2013) (Juwanto, 2006). Model atau macam latihan untuk meningkatkan kebugaran ada bermacam-macam, salah satu program latihan fisik yang mudah dan tidak memerlukan waktu yang lama adalah tujuan utama untuk meningkatkan kebugaran jasmani mahasiswa resimen.

Mengukur tingkat kebugaran jasmani mahasiswa resimen merupakan bentuk upaya untuk meningkatkan fisik mahasiswa resimen dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani yang terdiri dari beberapa macam item tes fisik yang dilakukan secara berkelanjutan tanpa ada jeda atau masa istirahat (Palar et al., 2015). Tes dan pengukuran ini sangat efektif karena sangat mudah dilakukan oleh mahasiswa resimen yang ada di Provinsi Gorontalo, terutama mahasiswa resimen universitas yang ada di Gorontalo. Mengukur tingkat kebugaran jasmani mahasiswa resimen diharapkan bisa meningkatkan kebugaran fisik mahasiswa resimen, sehingga dengan

kebugaran yang baik mahasiswa dapat melakukan aktivitas di universitas dengan baik pula. Mahasiswa menjadi tidak mudah lelah karena memiliki daya tahan tubuh yang baik, maka diperoleh suasana aktivitas dan kerja yang kondusif dan dapat meningkatkan kebugaran jasmani.

Penerapan latihan rutin dan mengukur aktivitas kebugaran jasmani mahasiswa resimen tersebut hingga saat ini masih sangat jarang ditemui di universitas-universitas. Berdasarkan informasi yang diperoleh aktivitas fisik dilakukan hanya 1 kali dalam seminggu, padahal dilihat dari segi waktu dan kemudahan aktivitas fisiknya latihan fiki sangat efektif diterapkan di universitas terutama pada mahasiswa resimen. Dengan menggunakan sedikit waktu untuk menunjang kebugaran jasmani, yang tidak lebih dari 30 menit dalam sehari untuk pola latihan sangat cocok dilakukan di universitas. Terutama mengukur serta menganalisis tingkat kebugaran jasmani mahasiswa reimen.

Penelitian sebelumnya dengan judul survey tingkat kondisi fisik anggota Resimen Mahasiswa Mahadipa Perguruan Tinggi Negeri Se-Kota Semarang (Juwanto, 2006). Penelitian tersebut mengemukakan bahwa kondisi fisik anggota Resimen Mahasiswa Mahadipa Perguruan Tinggi Negeri Se-Kota Semarang tergolong baik. Namun penelitian tersebut dilakukan jauh sebelum pandemi *Corona Virus* 2019 (Covid-19) melanda dunia. Perlunya penelitian ini dilakukan yaitu agar dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmani Resimen Mahasiswa pada era pandemi covid-19 yang dilakukan di Universitas Negeri Gorontalo.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei dan teknik pengukuran tes Kesamaptaan. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa resimen Universitas Negeri Gorontalo yang berjumlah 22 orang. Teknik sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, teknik ini didasarkan atas tujuan tertentu. Adapun syarat-syarat yang harus dipenuhi dalam pengambilan sampel ini, yaitu anggota Mahasiswa Resimen Universitas Negeri Gorontalo yang aktif berolahraga dan mau mengikuti rangkaian tes. Adapun sampel yang sesuai dengan kriteria yaitu 16 Mahasiswa Resimen Universitas Negeri Gorontalo. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei, sedangkan pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Tes ini terdiri dari 2 (dua) jenis tes yakni tes kesemaptaan A dan Tes Kesemaptaan B. Adapun Klasifikasinya yakni sebagai berikut: tes Kesemaptaan A yakni mengukur VO_2 Max dengan berlari selama 12 Menit, tes Kesemaptaan B (Tes *Sit Up*, *Push Up*, dan *Pul Up*, *Squad Jump* dan *Dogging Run*) fungsinya melihat tingkat kondisi fisik. Adapun norma penilaian kesamaptaan adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Norma Penilaian Kesemaptaan

No	Kriteria Penilaian	Rentang Nilai
1	Sangat Baik (SB)	81 – 100
2	Baik (B)	61 – 80
3	Cukup (C)	41 – 60
4	Kurang (K)	21 – 40

5	Sangat Kurang (SK)	1 – 20
---	--------------------	--------

Sumber: Pusat Pendidikan Jasmani TNI (Juwanto, 2006)

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif kualitatif dengan persentase. Perhitungan dalam analisis data menghasilkan persentase pencapaian yang selanjutnya diinterpretasikan dengan kalimat.

Hasil

Penelitian Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Mahasiswa Resimen Universitas Negeri Gorontalo dengan jumlah mahasiswa 16 orang yang terdiri 3 mahasiswa putri dan 13 mahasiswa putra yang aktif dalam berolahraga.

Tabel 2. Hasil Penilaian Tes *Push Up*

No	Kriteria Penilaian	Rentang Nilai	Jumlah	Presentase
1	Sangat Baik (SB)	81 – 100	1	6,25%
2	Baik (B)	61 – 80	13	81,25%
3	Cukup (C)	41 – 60	2	12,5%
4	Kurang (K)	21 – 40	0	0%
5	Sangat Kurang (SK)	1 – 20	0	0%
Jumlah			16	100%

Berdasarkan penjelasan yang telah diuraikan diatas melalui tabel hasil penilaian *push up* menunjukkan bahwa kemampuan mahasiswa dalam melakukan tes *Push Up* selama 60 detik yang sudah dilaksanakan menunjukkan bahwa hasil rata-rata keseluruhan yang diperoleh mahasiswa resimen pada baik.

Tabel 3. Hasil Penilaian Tes *Sit-Up*

No	Kriteria Penilaian	Rentang Nilai	Jumlah	Presentase
1	Sangat Baik (SB)	81 – 100	0	0%
2	Baik (B)	61 – 80	4	25%
3	Cukup (C)	41 – 60	9	56,25%
4	Kurang (K)	21 – 40	0	0%
5	Sangat Kurang (SK)	1 – 20	3	18,75%
Jumlah			16	100%

Berdasarkan penjelasan yang telah diuraikan diatas melalui tabel hasil penilaian *sit-up* menunjukkan bahwa kemampuan mahasiswa dalam melakukan tes *Sit-Up* selama 60 detik yang sudah dilaksanakan menunjukkan bahwa hasil rata-rata keseluruhan yang diperoleh mahasiswa resimen pada kategori cukup.

Tabel 4. Hasil Penilaian Tes *Pull Up*

No	Kriteria Penilaian	Rentang Nilai	Jumlah	Presentase
1	Sangat Baik (SB)	81 – 100	0	0%

2	Baik (B)	61 – 80	3	18,75%
3	Cukup (C)	41 – 60	7	43,75%
4	Kurang (K)	21 – 40	6	37,5%
5	Sangat Kurang (SK)	1 – 20	1	6,25%
Jumlah			16	100%

Berdasarkan penjelasan yang telah diuraikan diatas melalui tabel hasil penilaian *pull up* menunjukkan bahwa kemampuan mahasiswa dalam melakukan tes *Pull Up* selama 60 detik yang sudah dilaksanakan menunjukkan bahwa hasil rata-rata keseluruhan yang diperoleh mahasiswa resimen pada kategori cukup.

Tabel 5. Hasil Penilaian Tes *Squat jump*

No	Kriteria Penilaian	Rentang Nilai	Jumlah	Presentase
1	Sangat Baik (SB)	81 – 100	0	0%
2	Baik (B)	61 – 80	6	37,5%
3	Cukup (C)	41 – 60	10	62,5%
4	Kurang (K)	21 – 40	0	0%
5	Sangat Kurang (SK)	1 – 20	0	0%
Jumlah			16	100%

Berdasarkan penjelasan yang telah diuraikan diatas melalui tabel hasil penilaian *Squat jump* menunjukkan bahwa kemampuan mahasiswa dalam melakukan tes *Squat jump* selama 60 detik yang sudah dilaksanakan menunjukkan bahwa hasil rata-rata keseluruhan yang diperoleh mahasiswa resimen pada kategori cukup.

Tabel 6. Hasil Penilaian Tes *Doging Run*

No	Kriteria Penilaian	Rentang Nilai	Jumlah	Presentase
1	Sangat Baik (SB)	81 – 100	0	0%
2	Baik (B)	61 – 80	3	18,75%
3	Cukup (C)	41 – 60	8	50%
4	Kurang (K)	21 – 40	2	12,5%
5	Sangat Kurang (SK)	1 – 20	3	18,75%
Jumlah			16	100%

Berdasarkan penjelasan yang telah diuraikan diatas melalui tabel hasil penilaian *Doging Run* menunjukkan bahwa kemampuan mahasiswa dalam melakukan tes *Doging Run* yang sudah dilaksanakan menunjukkan bahwa hasil rata-rata keseluruhan yang diperoleh mahasiswa resimen pada kategori cukup.

Tabel 7. Hasil Penilaian Tes Lari 12 Menit

No	Kriteria Penilaian	Rentang Nilai	Jumlah	Presentase
1	Sangat Baik (SB)	81 – 100	0	0%
2	Baik (B)	61 – 80	4	25%
3	Cukup (C)	41 – 60	5	31,25%
4	Kurang (K)	21 – 40	7	43,75%

5	Sangat Kurang (SK)	1 – 20	0	0%
	Jumlah		16	100%

Berdasarkan penjelasan yang telah diuraikan diatas melalui tabel hasil penilaian lari 12 menit menunjukkan bahwa kemampuan mahasiswa dalam melakukan tes lari 12 menit yang sudah dilaksanakan menunjukkan bahwa hasil rata-rata keseluruhan yang diperoleh mahasiswa resimen pada kategori kurang.

Berdasarkan hasil data penelitian yang diolah didapat hasil penilaian rata-rata keseluruhan dari samapta A dan samapta B. Adapun hasil rata-rata keseluruhan dari nilai samapta B yang terinci dari tes *Pull-Up* dengan rata-rata keseluruhan kemampuan yakni sebanyak 6,13 kali dengan Nilai 41,69 atau tergolong pada kategori Cukup. Kemudian pada tes *Sit-Up* diperoleh rata-rata kemampuan sampel yakni 19,81 kali dengan Nilai 46,19 atau tergolong pada kategori Cukup. Selanjutnya pada tes *Push-Up* diperoleh rata-rata kemampuan sampel yakni 26 kali dengan nilai 67,44 atau pada kategori Baik. Selanjutnya pada tes *Squat-Jump* diperoleh rata-rata keseluruhan kemampuan sampel yakni 25,81 kali dengan nilai 59,13 atau tergolong pada kategori cukup. Selanjutnya tes *Doging-Run* diperoleh keseluruhan rata-rata kemampuan sampel yakni 21,68 detik dengan nilai 44,69 atau pada kategori cukup. Sehingga dari keseluruhan penilaian tes kesamaptaan B memiliki nilai sebesar 51,828 atau pada kategori Cukup. Dan untuk rata-rata kemampuan tes kesamaptaan A atau lari 12 menit yakni 2411 meter dengan nilai 46,31 atau tergolong pada kategori Cukup.

Pembahasan

Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Negeri Gorontalo, tepatnya pada Mahasiswa Resimen Universitas Negeri Gorontalo yang bertujuan untuk mengetahui hasil kemampuan atau kebugaran jasmani mahasiswa resimen dimasa Pandemi COVID-19. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 16 orang mahasiswa resimen yang diambil secara propogitive sampling atau penunjukan secara langsung dari populasi.

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, rata-rata memiliki kondisi fisik yang cukup. Cukup baiknya kondisi fisik anggota Resimen Mahasiswa Universitas Negeri Gorontalo tersebut dapat ditinjau dari beberapa faktor, antara lain yaitu pelaksanaan program latihan yang terencana dengan baik namun terhalang dengan kondisi pandemi covid 19, sehingga menuntut aktivitas fisik mahasiswa resimen secara mandiri. Namun dengan kondisi fisik yang cukup baik ini masih tergolong dalam kondisi fisik yang memadai bagi seorang mahasiswa resimen, kondisi fisik ini juga masih ada peningkatan dalam kemampuan system sirkulasi dan kerja jantung, kemudian ada peningkatan maupun pemeliharaan dalam komponen kondisi fisik, ada gerak yang lebih baik pada waktu latihan, ada waktu pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan, ada respon yang cepat dari organisme tubuh.

Melihat hasil tes kondisi fisik yang sebagian besar cukup baik, faktor yang dominan adalah faktor kedisiplinan dalam menjalankan program latihan secara mandiri. Melihat hasil penelitian tersebut hendaknya perlu diperhatikan yaitu pada tes samapta “B” yaitu pada tes *Pull-Up* yaitu hasil yang dicapai belum tergolong rendah. Ini menunjukkan latihan fisik yang dilakukan

oleh Resimen Mahasiswa Universitas Negeri Gorontalo lebih menitik beratkan pada daya tahan/ketahanan kardiorespiratori maupun ketahanan muskuler, kekuatan dan ketahanan, sehingga faktor kondisi fisik yang berkaitan dengan kekuatan otot maupun daya tahan otot kurang begitu diperhatikan pada hal ini sangat dibutuhkan pada latihan atau materi tertentu yang membutuhkan faktor-faktor kondisi fisik tersebut diatas

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan dalam penelitian ini, yaitu tingkat kondisi fisik anggota Resimen Mahasiswa Universitas Negeri Gorontalo dimasa Pandemi Covid-19 yakni, 49,069 atau dalam kategori cukup, berdasarkan hasil ini faktor yang mempengaruhi adalah faktor kegiatan yang dilakukan secara mandiri akibat pembatasan sosial berskala besar dan aktivitas yang dilaksanakan hanya dirumah sehingga dituntut kedisiplinan dalam menjalan program latihan secara mandiri.

Referensi

- Burhani, M. V., & Yahya, Y. (2014). Pengaruh Self-Efficacy terhadap Resiliensi pada Anggota Resimen Mahasiswa. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 11(2). <https://doi.org/10.18860/psi.v11i2.6389>
- JHU CSSE. (2020). *Novel Coronavirus (COVID-19) Cases Data*. Johns Hopkins University Center for Systems Science and Engineering (JHU CCSE).
- Juwanto. (2006). *Survey Tingkat Kondisi Fisik Anggota Resimen Mahasiswa Mahadipa Perguruan Tinggi Negeri Se-Kota Semarang*. Universitas Negeri Semarang.
- Kannan, S., Shaik Syed Ali, P., Sheeza, A., & Hemalatha, K. (2020). COVID-19 (Novel Coronavirus 2019) - recent trends. *European Review for Medical and Pharmacological Sciences*, 24(4). https://doi.org/10.26355/eurrev_202002_20378
- Palar, C. M., Wongkar, D., & Ticoalu, S. H. R. (2015). Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia. *Jurnal E-Biomedik*. <https://doi.org/10.35790/ebm.3.1.2015.7127>
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Jogja Global Media.
- Ulfa, Z. D., & Mikdar, U. Z. (2020). Dampak Pandemi Covid-19 terhadap Perilaku Belajar, Sosial dan Kesehatan bagi Mahasiswa FKIP Universitas Palangka Raya. *JOSSAE : Journal of Sport Science and Education*, 5(2). <https://doi.org/10.26740/jossae.v5n2.p124-138>
- Yudhawati, D. (2020). Penguatan Spritualitas dalam Komunitas Resimen Mahasiswa. *WACANA*, 12(1). <https://doi.org/10.13057/wacana.v12i1.167>