

**PROFIL TINGKAT KESEGERAN JASMANI KARYAWAN FAKULTAS  
ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

Anton Komaini<sup>2)</sup>

**Abstract:** *Kesegaran jasmani sangat dibutuhkan oleh setiap karyawan untuk menjalankan aktivitas pekerjaan di tempat kerja, salah satu jalan untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani dengan melakukan olahraga yang teratur atau aktifitas sehari-hari yang bermanfaat untuk kesehatan. Sehubungan dengan itu perlu digiatkan lagi pendidikan jasmani, dan kesehatan di perkantoran. Jadi kesegaran jasmani erat kaitannya dengan berbagai faktor. Salah satu jalan untuk memelihara kesegaran jasmani, yaitu dengan melakukan olahraga secara teratur. Sehubungan dengan itu, perlu digiatkan pendidikan jasmani di lingkungan perkantoran dan masyarakat secara umum, pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan telah dilaksanakan di FIK UNP yaitu kegiatan aktivitas jasmani setiap hari Jumat. Kurangnya aktifitas gerak yang dilakukan sangat berpengaruh terhadap teknologi yang meningkat, akibatnya kehidupan manusia terlalu santai, mudah, dan nyaman tanpa menimbulkan kelelahan. Akibatnya orang lebih suka menggunakan alat dibandingkan dengan kekuatan tubuh. Hal ini terjadi pada karyawan yang berada di FIK UNP hampir semua pekerjaan dijalankan dengan bantuan alat. Hal inilah diduga menyebabkan keadaan kesegaran jasmani karyawan FIK UNP cenderung rendah, untuk memastikan keadaan kesegaran jasmani karyawan FIK UNP maka direncanakan penelitian dengan judul Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Karyawan FIK UNP Tahun 2016. Penelitian yang dilakukan adalah mempunyai tujuan, yaitu: Untuk mengetahui kesegaran jasmani Karyawan FIK UNP Tahun 2016. Target luaran adalah jurnal nasional terakreditasi, adapun kontribusi penelitian adalah memberikan khazanah pengetahuan tentang kesegaran jasmani pada karyawan FIK UNP. Berdasarkan tujuan penelitian yang telah ditetapkan, maka Penelitian ini tergolong pada penelitian deskriptif. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan Harvard Step Test. Analisis data yang digunakan menggunakan teknik analisis data statistik deskriptif yang menggunakan frekuensi. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh hasil bahwa kondisi VO2 max pegawai dan staf di lingkungan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang pada saat ini berada pada tingkat yang sedang. Dimana berdasarkan perolehan nilai rata-rata kondisi VO2 max melalui Bleep Test sebesar 31,06 dimana nilai tersebut berada pada rating (sedang)..*

**Keywords:** *Kesegaran Jasmani*

<sup>2)</sup> Anton Komaini. Saat Ini dosen Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

## PENDAHULUAN

Pembangunan nasional pada hakekatnya membangun manusia Indonesia seutuhnya dan masyarakat Indonesia secara menyeluruh. Manusia Indonesia seutuhnya adalah manusia yang sehat kuat jasmani dan rohani serta mampu menjadi penggerak pembangunan, sehingga pembangunan tersebut benar-benar dapat dirasakan oleh seluruh rakyat dan dilaksanakan merata di seluruh tanah air. Keberhasilan pengembangan nasional sangat ditentukan oleh sumber daya manusia, baik sebagai subjek maupun objek dari pembangunan itu sendiri. Dengan demikian upaya peningkatan sumber daya manusia baik sebagai sasaran maupun sebagai tujuan pembangunan perlu mendapat perhatian utama.

Dalam rangka meningkatkan sumber daya manusia Indonesia yang berkualitas, di bidang pendidikan, pemerintah telah menetapkan fungsi dan tujuan pendidikan nasional sebagai mana dinyatakan dalam Undang-Undang Pendidikan Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional dinyatakan: "Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab".(Depdiknas 2003:128)".

Berdasarkan kutipan di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa melalui pendidikan kita dapat mengembangkan potensi peserta didik, sehingga mereka mempunyai ilmu pengetahuan, sehat, cakap dan mandiri. Di samping itu pendidikan juga dapat membentuk watak dan menjadi manusia yang berakhlak mulia serta taat dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Kuasa. Bahkan pendidikan dapat dikatakan sebagai investasi jangka panjang yang selalu menjadi perhatian pemerintah dan membutuhkan usaha dan dana yang cukup besar. Semua manusia menginginkan pendidikan demi kelangsungan masa depan hidupnya dan mampu mengangkat harkat dan martabat bangsa.

<sup>2)</sup> Anton Komaini. Saat Ini dosen Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari program pendidikan keseluruhan yang disempurnakan, juga merupakan suatu proses melalui aktifitas jasmani yang dirancang dan disusun secara sistematis, untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, kecerdasan untuk membentuk watak serta nilai dan sikap positif bagi setiap warga negara dalam rangka mencapai tujuan pendidikan.

Jika kesegaran jasmani baik akan dapat melakukan kegiatan sehari-hari dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kebiasaan melakukan olahraga secara terprogram akan berdampak baik terhadap kesegaran jasmani dan kesehatan siswa dalam kehidupan sehari-hari, hal ini dapat dilakukan mulai dari sekolah, lingkungan tempat tinggal sendiri dan masyarakat.

Secara umum kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang. Sadoso (2003:34-37) “orang yang sehat belum tentu fungsi jantung dan paru-paru (kardiorespiratori) berfungsi secara efisien dan efektif. Berdasarkan kutipan diatas, dapat dijelaskan bahwa siswa yang memiliki kesegaran jasmani baik maka fungsi kardiorespiratori dapat secara efektif dan efisien.

Untuk mencapai fungsi kardiorespiratori berfungsi secara efektif dan efisien siswa perlu meningkatkan kesegaran jasmaninya. Hal ini sesuai dengan pendapat Sadoso (2003:21) “kesegaran jasmani yang dilakukan secara kontiniu dapat berpengaruh terhadap efektivitas dan efisien jantung dan paru dalam melakukan fungsional”. Apabila jantung dan paru telah dapat melakukan fungsinya secara efektif dan efisien dalam kehidupan sehari-hari maka kesegaran jasmani siswa akan lebih baik sehingga sangat mendukung mengikuti proses belajar.

Kesegaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain gizi, Sarana dan prasarana, letak geografis, minat, kurikulum, program pengajaran, Lingkungan, dan Sosial ekonomi orang tua. Kesegaran jasmani tidak terlepas dari faktor gizi, karena dengan memakan makanan yang bergizi maka akan berpengaruh terhadap kesegaran jasmani. Soekirman dalam Gusril (2004: 14)

<sup>2)</sup> Anton Komaini. Saat Ini dosen Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

mengatakan bahwa “banyak temuan penelitian gizi baru yang mengungkapkan bahwa pentingnya peran vitamin dan mineral bagi kesehatan manusia, oleh karena itu makanan yang bergizi yang dimakan sehari-hari penting untuk kesehatan. Derajat kesehatan yang tinggi akan mempengaruhi organ tubuh untuk berfungsi secara optimal dalam melakukan kegiatan sehari-hari.” Faktor makanan adalah salah satu syarat untuk mencapai kesegaran jasmani yang baik. Kegiatan yang dilakukan dengan mengeluarkan energi harus diseimbangkan dengan makanan yang teratur sesuai dengan gizi yang diperlukan tubuh kembali, dengan tidak sesuainya energi yang keluar dengan energi yang masuk maka akan bisa menimbulkan kesegaran jasmani yang kurang baik, yang akan menyebabkan kelelahan pada tubuh dan bahkan bisa mengundang datangnya bibit penyakit ke dalam tubuh.

Kesegaran jasmani sangat dibutuhkan oleh setiap karyawan untuk menjalankan aktivitas pekerjaan di tempat kerja, salah satu jalan untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani dengan melakukan olahraga yang teratur atau aktifitas sehari-hari yang bermanfaat untuk kesehatan. Sehubungan dengan itu perlu digiatkan lagi pendidikan jasmani, dan kesehatan di perkantoran. Jadi kesegaran jasmani erat kaitannya dengan berbagai faktor.

Salah satu jalan untuk memelihara kesegaran jasmani, yaitu dengan melakukan olahraga secara teratur. Sehubungan dengan itu, perlu digiatkan pendidikan jasmani di lingkungan perkantoran dan masyarakat secara umum, pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan telah dilaksanakan di FIK UNP yaitu kegiatan aktivitas jasmani setiap hari Jumat. Kurangnya aktifitas gerak yang dilakukan salah satunya disebabkan karena perkembangan teknologi, akibatnya kehidupan manusia terlalu santai, mudah, dan nyaman tanpa menimbulkan kelelahan. Akibatnya orang lebih suka menggunakan alat dibandingkan dengan kekuatan tubuh. Hal ini terjadi pada karyawan yang berada di FIK UNP hampir semua pekerjaan dijalankan dengan bantuan alat. Hal inilah diduga menyebabkan keadaan kesegaran jasmani karyawan FIK UNP cenderung rendah, untuk memastikan keadaan kesegaran jasmani karyawan FIK UNP maka direncanakan penelitian dengan judul *Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Karyawan FIK UNP*.

<sup>2)</sup> Anton Komaini. Saat Ini dosen Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

## **LANDASAN TEORI**

### **Kesegaran Jasmani**

Kesegaran jasmani merupakan gambaran tentang keadaan kualitas suatu fisik yang berhubungan erat dengan kualitas hidup seseorang, selanjutnya, Gusril (2004:119) mengemukakan bahwa “kesegaran jasmani akan berada dan tergantung pada jenis pekerjaan, keadaan kesehatan, jenis kelamin, umur, tingkat ketelitiannya, dan status gizi.” Sedangkan Depdikbud (1973) menyatakan bahwa “apa yang dicapai dalam bidang akademis erat hubungan dengan kondisi badan, telah dibuktikan bahwa pelajar-pelajar yang kesegaran jasmaninya diatas rata-rata pencapaian akademisnya bagus.”

Dari uraian diatas dapat disimpulkan yaitu untuk meningkatkan kesegaran jasmani perlu dilakukan latihan-latihan olahraga yang teratur dan melaksanakan pekerjaan sehari-hari yang berguna untuk meningkatkan daya pikir. Kesegaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktivitas fisik. Semakin banyak aktivitas fisik dan olahraga yang dilakukan seseorang, maka akan semakin baik pula tingkat kesegaran jasmaninya. Melakukan aktifitas fisik dan olahraga akan meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengkonsumsi oksigen secara maksimal. Jika tubuh telah mampu meningkatkan konsumsi oksigen secara maksimal, maka secara otomatis akan berpengaruh terhadap kesegaran jasmani.

Demikian dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah aspek-aspek kemampuan fisik yang menunjang kesuksesan siswa dalam melakukan berbagai aktivitas dalam kehidupan sehari-hari tanpa mengakibatkan kelelahan yang berarti. Kegiatan itu merupakan pekerjaan sehari-hari, semakin tinggi kesegaran jasmani seseorang maka semakin besar pula kemungkinannya untuk menyelesaikan suatu pekerjaan.

### **Komponen Kesegaran Jasmani**

Menurut Gusril (2004: 65) komponen kesegaran jasmani dijelaskan sebagai berikut :“(1) Kekuatan otot adalah kualitas yang memungkinkan

<sup>2)</sup> Anton Komaini. Saat Ini dosen Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

terjadinya kontraksi sekelompok otot secara maksimal. Daya tahan otot adalah kualitas yang membuat seseorang mampu mengarahkan kekuatan/tenaga sekelompok otot secara berulang kali (dinamis), di bawah maksimal atau mempertahankan kontraksi dalam waktu tertentu; 2) Ketahanan kardiovaskuler respiratory dapat ditafsirkan sebagai kualitas fisik (sistem jantung, paru-peredaran darah pernapasan) yang membuat seseorang mampu melaksanakan secara terus menerus suatu kerja fisik yang cukup berat tanpa merasa lelah sebelum waktunya; 3) Daya otot adalah kemampuan otot mengeluarkan daya maksimal dalam waktu tercepat. Daya otot yang besar dimiliki oleh orang-orang yang mempunyai: (a) kekuatan besar, (b) kecepatan tinggi, (c) kecepatan menginteraksi kekuatan dan kecepatan; 4) Fleksibilitas adalah kualitas yang memungkinkan terjadinya peregangan otot secara maksimal tanpa menimbulkan cedera pada persendian di tempat otot tersebut berada. Kecepatan adalah kemampuan untuk memindahkan sebagian atau seluruh tubuh pada jarak tertentu dalam waktu sesingkat-singkatnya. Ditambahkan kecepatan merupakan sejumlah gerakan per unit waktu; 5) Kelincahan diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk merubah arah atau posisi. Disamping itu, perlu adanya koordinasi yang baik; 6) Koordinasi adalah kemampuan untuk mempersatukan atau memisahkan dalam suatu tugas, kerja yang kompleks. Kebanyakan ketangkasan digunakan pada olahraga yang memerlukan koordinasi. Dalam koordinasi diperlukan kelincahan, keseimbangan dan kecepatan; 7) Keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengontrol alat-alat organis yang bersifat neuromuskular dan 8) Ketepatan adalah kemampuan seseorang dalam mengontrol gerakan-gerakan volunteer untuk mencapai tujuan.”

Berdasarkan komponen-komponen di atas tidaklah berarti semua orang harus dapat mengembangkan secara keseluruhan komponen kebugaran jasmani. Tiap orang mempunyai kelebihan dan kekurangan dalam mendapatkan komponen-komponen kebugaran jasmani. Bagaimana pun juga, faktor-faktor yang berasal dari dalam diri dan luar selalu mempunyai pengaruh. Selain itu, jenis kelamin pun ikut menentukan pula.

<sup>2)</sup> Anton Komaini. Saat Ini dosen Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini tergolong pada penelitian deskriptif. Penelitian ini dilakukan untuk melihat hasil tinjauan tentang tingkat kesegaran jasmani Karyawan FIK UNP. Populasi dalam penelitian ini adalah karyawan FIK UNP yang berjumlah 20 orang. penarikan sampel dilakukan dengan cara *sensus sampling*.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Deskripsi Data

Pada pembahasan ini dapat disajikan hasil pengukuran dan analisis data dari kondisi VO2 max atau dayatahan aerobik pegawai dan staf Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Untuk mengetahui tingkat kondisi VO2 max tersebut maka digunakan instrument Bleep Test. Test ini bertujuan untuk mengukur kondisi VO2 max atau dayatahan aerobik seseorang. Tabel berikut merupakan deskripsi data kondisi VO2 max atau dayatahan aerobik pegawai dan staf di lingkungan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

**Tabel. 1**  
**Deskripsi data VO2 max pegawai FIK UNP**

Variabel	Mean	STDEV	N.Max	N.Min
VO2 max	31,06	5,44	39,5	23

Berdasarkan tabel tersebut dapat dijelaskan bahwa dari tes dan pengukuran terhadap kondisi VO2 max atau dayatahan aerobik pegawai dan staf di lingkungan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, diperoleh nilai rata-rata atau mean 31,06 standar deviasi 5,44 nilai tertinggi 39,5 dan nilai terendah 23,00.

### Analisis Data

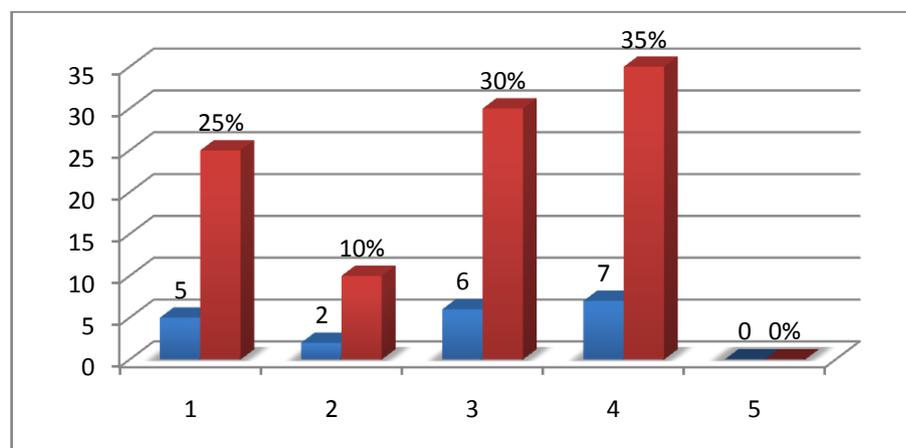
Berdasarkan tes dan pengukuran kondisi VO2 max pegawai dan staf di lingkungan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang dengan instrumen Bleep Test, didapatkan nilai VO2 max dengan perolehan nilai yang beragam. Nilai tertinggi (nilai maksimal 39,5), nilai terendah (nilai minimum 23,00), dan standar deviasi sebesar 5,44, sementara itu nilai rata-rata tingkat

<sup>2)</sup> Anton Komaini. Saat Ini dosen Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

kondisi VO2 max pegawai dan staf di lingkungan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang adalah sebesar 31,06. Untuk lebih jelasnya deskripsi perolehan nilai VO2 max tersebut, maka dapat dilihat pada tabel berikut.

**Tabel 2.**  
**Distribusi frekuensi data VO2 max pegawai FIK UNP**

VO2 Max	Frekuensi		Rating
	Absolute	Relatif	
< 25,0	5	25%	sangat buruk
25,0-26,4	2	10%	Buruk
26,5-35,4	6	30%	Sedang
35,5-45-,0	7	35%	Baik
>45,1	0	0%	Sangat Baik
Total	20	100%	



**Gambar 1. Histogram kondisi VO2 max pegawai FIK UNP**

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi dan histogram batang kondisi VO2 max pegawai dan staf di lingkungan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, maka dari 20 orang pegawai dan staf, 7 orang dikategorikan memiliki tingkat VO2 max baik, 6 orang masuk dikategori sedang, 2 orang dikategorikan buruk, dan 5 orang dalam kategori sangat buruk.

<sup>2)</sup> Anton Komaini. Saat Ini dosen Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh hasil bahwa kondisi VO<sub>2</sub> max pegawai dan staf di lingkungan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang pada saat ini berada pada tingkat yang sedang. Dimana berdasarkan perolehan nilai rata-rata kondisi VO<sub>2</sub> max melalui Bleep Test sebesar 31,06 dimana nilai tersebut berada pada rating (sedang).

### Saran

Sesuai dengan kesimpulan hasil penelitian, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Diharapkan dengan kondisi fisik yang bagus dan bugar kinerja para pegawai di lingkungan FIK UNP semakin bagus.
2. Diharapkan bagi seluruh pegawai di lingkungan FIK UNP agar dapat melakukan olahraga yang lebih dalam upaya meningkatkan kemampuan kebugaran tubuh.
3. Penelitian ini terbatas pada para pegawai di lingkungan FIK UNP, oleh sebab itu bagi peneliti selanjutnya agar dapat mengembangkan penelitian ini pada para pegawai di lingkungan lainnya yang lebih banyak atau besar jumlah sampelnya.

## REFERENSI

- Arsil (2008). *Pembinaan Kodisi Fisik*. Padang:Dip Universitas Negeri Padang
- Depdikbud (1997). *Penilaian Kesegaran Jasmani Dengan Test ACSPPFT*, Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi
- Depdikbud (1993). *Pedoman Guru Olahraga*, Jakarta : Debdikbud.
- Efliza. (2002). Skripsi. “*Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Murid SD Nomor 16 di Kawasan Pertambangan Batu Bara Ombilin Dengan Murid SD Nomor 12 Luar Kawasan Batu Bara Ombilin Kabupaten Sawahunto*”. Padang : FIK UNP
- Gethell. (1983). *Physical Fitness – A Way of Life*. New york :Jhon Willy and Sons

<sup>2)</sup> Anton Komaini. Saat Ini dosen Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

- Gusril (2004). *Perkembangan Motorik pada Anak-anak*, Dirjen Olahraga Departemen pendidikan Nasional.
- Ichsan, M. (1988). *Pendidikan Kesehatan dan Olahraga*, Jakarta: Depdiknas.
- I Made Andika Bayu (2006). *Referensi Skripsi UNJ* : Jakarta
- Kemendikmas. 2010. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk anak Umur 10-12 Tahun. Jakarta: Pusjas
- Moehamat Dajoto (2005). *Anatomi*, Renika Cipta : Jakarta
- Rutan, Rusli,dkk (2001). *Pendidikan Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Oemar Hamalik. (2008). *Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta : PT Bumi Aksara
- Syafruddin (1996). *Pengantar Ilmu Melatih*. Padang:FPOK IKIP Padang
- Sudjana, (1992). *Metode Statistik*. Bandung
- UNP. (2009). *Buku Panduan Penulis Tugas Akhir/Skripsi*. UNP Padang
- UU RI No. 3 (2005). Sistem Keolahragaan Nasional.
- Suwirman (2010). *Kontribusi Kesegaran Jasmani dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Siswa*. Padang: Pasca Sarjana UNP Padang

<sup>2)</sup> Anton Komaini. Saat Ini dosen Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang