

## Tingkat kebugaran jasmani mahasiswa IAIN Salatiga pada masa pandemi covid-19

Rifqi Arsyad<sup>1</sup>, Fatkhur Rozi<sup>2\*</sup>,

<sup>1</sup>Universitas Semarang

<sup>2</sup>Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Salatiga

\*Corresponding author: [fatkhur21@iainsalatiga.ac.id](mailto:fatkhur21@iainsalatiga.ac.id)

**Abstrak:** Menjaga kebugaran jasmani selama pandemi Covid-19 merupakan salah satu hal yang penting bagi Mahasiswa IAIN Salatiga. Hal ini sebagai upaya menjaga daya tahan tubuh mahasiswa selama kegiatan perkuliahan secara *online*. Penelitian ini bertujuan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani Mahasiswa IAIN Salatiga pada masa pandemi Covid-19. Desain penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan metode survei yang dilakukan di IAIN Salatiga dengan total sampel 54 mahasiswa. Data primer dalam penelitian ini adalah tingkat kebugaran jasmani yang diukur dengan *Cooper Test*. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 79.60% mahasiswa memiliki kategori kebugaran jasmani yang kurang sekali, 13% kategori kurang, dan 7.40% cukup. Kesimpulan yang dapat dalam penelitian ini adalah tingkat kebugaran jasmani Mahasiswa IAIN Salatiga rata-rata pada kategori kurang sekali pada masa Pandemi Covid-19. Saran yang dapat diberikan adalah mahasiswa IAIN Salatiga dapat mengatur pola makan, latihan kebugaran, dan pola istirahat yang baik untuk membantu meningkatkan tingkat kebugaran jasmaninya.

**Kata Kunci:** Kebugaran; mahasiswa; pandemi covid-19

**Abstract:** Maintaining physical fitness during the covid-19 pandemic is one of the important things for IAIN Salatiga students. This is an effort to maintain student immunity during online lecture activities. This study aims to measure the level of physical fitness of IAIN Salatiga students during the Covid-19 pandemic. The design of this research is quantitative descriptive with a survey method conducted at IAIN Salatiga with a total sample of 54 students. Primary data in this study is the level of physical fitness as measured by the Cooper Test. The data analysis technique used is the percentage descriptive analysis. The results showed that 79.60% of students had a very poor category of physical fitness, 13% were in a poor category, and 7.40% had enough. The conclusion is the level of physical fitness of the IAIN Salatiga students on average in the very poor category. The suggestion that can be given is that students of IAIN Salatiga can manage a good diet, fitness training, and resting patterns to help improve their level of physical fitness.

**Keywords:** Fitness; student; the covid-19 pandemic

Received: 14 March 2021; Accepted 01 May 2021; Published 08 May 2021

Copyright © 2021 Rifqi Arsyad, Fatkhur Rozi

**How to Cite:** Arsyad, R., & Rozi, F. (2021). Tingkat kebugaran jasmani mahasiswa IAIN Salatiga pada masa pandemi covid-19. *Fair Play: Indonesian Journal of Sport*, 1(1), 1-6.

## PENDAHULUAN

Kebugaran merupakan faktor penting bagi seseorang untuk tetap sehat dan memiliki tingkat imunitas tubuh yang baik (Amalia, Irwan, & Hiola, 2020). Dengan tingkat imunitas yang baik, seseorang akan terhindar dari penyakit ataupun lebih cepat proses pemulihan ketika mengalami sakit. Hadirnya Pandemi Covid-19 memberikan ancaman kesehatan bagi masyarakat dunia. Untuk itu, warga masyarakat dihimbau memperhatikan protokol kesehatan, menjaga imunitas tubuh, dan tetap berdoa (Aida, 2020). Dengan demikian, imunitas tubuh sangat penting menghadapi adanya Pandemi Covid-19 saat ini. Imunitas tubuh yang baik dibutuhkan seluruh lapisan masyarakat. Terlebih bagi para tenaga medis, tenaga pendidikan, dan lainnya yang rentan terhadap penularan Virus Covid-19. Meskipun anjuran kegiatan dengan pola *new normal* telah ada (Gumantan, Mahfud, & Yuliandra, 2020; Setiyawan, Kresnapati, & Setiyawan, 2020; Supriyadi, & Dupri, 2020).

Selama Pandemi Covid-19, seluruh kegiatan pembelajaran dilaksanakan secara daring termasuk di dalamnya adalah pelaksanaan perkuliahan daring. Fenomena stres hadir selama pembelajaran daring (Jatira & Neviyarni, 2021; Mylsidayu, 2021). Perkuliahan secara daring memberikan waktu berlebih bagi mahasiswa untuk tidak bergerak aktif karena frekuensi kegiatan yang lebih banyak untuk *teleconference* maupun kegiatan *online* lainnya yang melibatkan kinerja fisik rendah. Hal ini jika diabaikan akan mengakibatkan kurangnya aktivitas fisik yang berdampak bagi tingkat kebugaran yang nantinya berpengaruh terhadap imunitas tubuh. Kebugaran yang baik akan meningkatkan imunitas tubuh mahasiswa (Pratiwi, 2018). Untuk itu, seharusnya diperhatikan bagi mahasiswa untuk tetap memantau tingkat kebugarannya. Kebugaran jasmani dapat dipantau dengan melakukan tes kebugaran, bisa dengan *cooper test*, *beep test*, maupun Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Pembelajaran pendidikan jasmani memiliki peran untuk dapat memantau kebugaran jasmani peserta didik (siswa/mahasiswa) selama Pandemi Covid-19 (Herlina & Suherman, 2020).

IAIN Salatiga merupakan salah satu Perguruan Tinggi Keagamaan Islam Negeri (PTKIN) yang melaksanakan sistem perkuliahan secara daring selama Pandemi Covid-19. Perkuliahan dilaksanakan secara daring penuh untuk Semester Genap tahun 2020/2021 dan mengikuti aturan Gugus Covid-19 Kota Salatiga. Mahasiswa IAIN Salatiga mendapatkan materi perkuliahan dan melaksanakan tugas perkuliahan dari rumah masing-masing. Jika mengacu pada beberapa penjelasan, maka Mahasiswa IAIN Salatiga juga memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah selama melaksanakan perkuliahan secara daring. Hal ini terlihat dari observasi awal yang dilakukan peneliti bahwa didapati beberapa mahasiswa mudah mengantuk selama perkuliahan secara daring berlangsung. Mudah mengantuk merupakan salah satu ciri tingkat kebugaran jasmani yang tidak baik (Darmawan, 2017). Diperlukan penelitian untuk menjawab sejauh mana tingkat kebugaran jasmani Mahasiswa IAIN Salatiga pada masa Pandemi Covid-19.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Penelitian berlangsung di IAIN Salatiga pada Bulan Februari Tahun 2021. Data utama penelitian berupa data hasil Tes Kebugaran Jasmani. Teknik pengumpulan data menggunakan *cooper test*, dimana sampel penelitian di tes lari selama 12 menit dan diukur hasil jaraknya pada satuan meter, kemudian dimasukkan ke dalam norma hasil tes (Michalak et al., 2019). Analisis data dilakukan secara deskriptif kuantitatif dengan melihat persentase tingkat kebugaran jasmani dari sampel yang diteliti. Selanjutnya, populasi penelitian ini adalah mahasiswa IAIN Salatiga Semester Genap Tahun 2020/2021. Teknik pengambilan sampel secara *purposive sampling* dengan menetapkan kriteria tertentu (Helfina, Hidayat, & Dwiatmanto, 2019). Kriteria sampel pada penelitian ini adalah Mahasiswa IAIN Salatiga yang aktif mengikuti perkuliahan pendidikan jasmani Semester Genap Tahun 2020/2021 dan tidak sedang memiliki penyakit ataupun cedera berat. Sampel penelitian ini berjumlah 54 mahasiswa.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan tingkat kebugaran jasmani Mahasiswa IAIN Salatiga hanya pada kategori cukup, kurang, dan kurang sekali. Sampel telah mengikuti *cooper test* Pada Hari Minggu Tanggal 20 februari 2021. Dari seluruh sampel yang telah melaksanakan *cooper test* keseluruhan tidak ada yang memiliki kategori kesegaran yang baik ataupun baik sekali sebagaimana tergambar pada tabel berikut ini.

**Tabel 1. Rekapitulasi Hasil Tes Tingkat Kebugaran Jasmani**

Kategori	Jumlah Mahasiswa	Persentase
Kurang Sekali	43	79.6%
Kurang	7	13%
Cukup	4	7.4%
Baik	0	0
Baik Sekali	0	0

Sumber: Hasil Rekap Data Peneliti

Tabel di atas menunjukkan bahwa tidak ada mahasiswa IAIN Salatiga yang memiliki tingkat kebugaran jasmani pada kategori baik ataupun baik sekali berdasarkan hasil *cooper test*. Kebugaran jasmani sendiri berarti kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas harian tanpa mengalami suatu kelelahan yang begitu bermakna (Rozi, Azis Purnomo Shidiq, & Rahman, 2021). Banyak faktor yang menjadikan tingkat kebugaran Mahasiswa IAIN Salatiga salah satunya adalah aktivitas fisik maupun olahraga yang kurang. Menurut Perry, salah satu faktor diantara beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani adalah kegiatan jasmaniah (aktivitas fisik) (Paryanto & Wati, 2013). Pelaksanaan perkuliahan secara daring bagi Mahasiswa IAIN Salatiga disinyalir menjadi salah satu faktor yang menyebabkan keterlibatan aktivitas fisik menjadi kurang. Sedangkan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran seseorang adalah aktivitas fisik, indeks masa tubuh, dan kecemasan (Amelia Nurul Alamsyah, Hestningsih, & Dian Saraswati, 2017). Hadirnya Pandemi Covid-19 memungkinkan timbulnya kecemasan pada Mahasiswa IAIN Salatiga yang berdampak terhadap kebugaran jasmaninya. Sumber lain menyebutkan bahwa kebugaran jasmani dapat dipengaruhi oleh usia, jenis kelamin, indeks masa tubuh, status merokok, tekanan darah, kadar hemoglobin dan aktivitas fisik (Nugraheni, 2013).

Hasil penelitian yang menunjukkan 79,6% mahasiswa memiliki tingkat kebugaran kurang sekali perlu diperhatikan karena akan berpengaruh terhadap kesehatan, produktivitas, dan hasil belajarnya. Dengan olahraga akan meningkatkan kebugaran jasmani yang dapat menjaga derajat kesehatan. Untuk itu, Mahasiswa IAIN Salatiga perlu melakukan latihan olahraga yang terstruktur dan terukur untuk memiliki kebugaran yang baik. Latihan dan aktivitas olahraga yang teratut dapat menjaga kebugaran seseorang, bahkan sampai dengan lansia (Kurnianto, 2015). Seseorang dengan kebugaran jasmani yang baik hasil kerjanya kian produktif (Arifin, 2018). Mahasiswa IAIN Salatiga yang belum memiliki kebugaran jasmani baik akan terganggu produktivitasnya dalam mengikuti proses perkuliahan. Penelitian tentang hubungan kebugaran terhadap hasil/prestasi belajar pada mahasiswa Tahap Persiapan Bersama (TPB) Institut Teknologi Bandung (ITB) menunjukkan hasil bahwa kebugaran secara simultan berpengaruh secara positif terhadap prestasi belajar mahasiswa (Sunadi, Soemardji, Apriantono, & Wirasutisna, 2018). Selanjutnya, pada masalah tingkat kebugaran Mahasiswa IAIN Salatiga ini dapat ditingkatkan dengan optimalisasi perkuliahan pendidikan jasmani yang ada. Pembelajaran pendidikan jasmani dapat dijadikan sebagai sarana meningkatkan kebugaran jasmani (Fitriyah & Wibowo, 2014).

Kebutuhan gizi dan status gizi Mahasiswa IAIN Salatiga juga perlu diperhatikan karena bagaimanapun gizi berperan terhadap tingkat kebugaran jasmaninya. Ketersediaan zat gizi makro dan mikro dalam tubuh akan berpengaruh kepada kemampuan kardiovaskuler seseorang (Dewi & Kuswary, 2013). Secara bersamaan, status gizi dan aktivitas fisik seseorang akan berpengaruh terhadap kebugaran yang dimiliki (Prasetyo & Winarno, 2019). Secara

khusus bagi remaja diketahui bahwa status gizi berpengaruh pada kapasitas daya tahan respirasi dan kebugarannya (Simbolon & Firdausi, 2018). Beberapa aspek ini perlu diperhatikan terkait hasil tes kebugaran Mahasiswa IAIN Salatiga sebagaimana tergambar pada Tabel 1.

## KESIMPULAN

Kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini adalah tingkat kebugaran jasmani Mahasiswa IAIN Salatiga rata-rata pada kategori kurang sekali pada masa Pandemi Covid-19. Penelitian selanjutnya dapat dikembangkan untuk mengetahui faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani mahasiswa IAIN Salatiga. Saran yang dapat diberikan adalah mahasiswa IAIN Salatiga dapat mengatur pola makan, latihan kebugaran, dan pola istirahat yang baik untuk membantu meningkatkan tingkat kebugaran jasmaninya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aida, N. R. (2020, October 18). Pemerintah Sosialisasikan Aman, Iman, dan Imun Hadapi Covid-19, Apa Itu? *Kompas.Com*. Retrieved from <https://www.kompas.com/tren/read/2020/10/18/133000765/pemerintah-sosialisasikan-aman-iman-dan-imun-hadapi-covid-19-apa-itu-?page=all>
- Amalia, L., Irwan, & Hiola, F. (2020). Analisis Gejala Klinis dan Peningkatan Kekebalan Tubuh Untuk Mencegah Penyakit Covid-19. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 2(2), 71–76. <https://doi.org/10.35971/jjhsr.v2i2.6134>
- Amelia, N. A., Devy, H., Retno., & Dian, S. L. (2017). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kebugaran Jasmani Pada Remaja Siswa Kelas XI SMK Negeri 11 Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(3), 77–86.
- Supriyadi, A., & Dupri. (2020). Peningkatan hasil belajar bolavoli dengan menggunakan sistem daring. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 1(2), 112-119. [https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1\(2\).5609](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1(2).5609)
- Arifin, Z. (2018). Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V di MIN Donomulyo Kabupaten Malang. *Al-Mudarris Journal of Education*, 1(1), 22–29.
- Darmawan, I. (2017). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas. *JIP [Internet]*, 7(2), 143–154.
- E. M. Simbolon, Muhammad, & Khilmi Ayu Firdausi, Dzihan. (2018). Asosiasi Antara Indeks Massa Tubuh, Kebugaran Tubuh Bagian Atas dan Daya Tahan Respirasi di Kalangan Remaja. *Physical Education, Health, and Recreation*, 2(2), 118–123.
- Fitriyah, N., & Wibowo, S. (2014). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Mahasiswa FIK UNESA dengan Mahasiswa STKIP PGRI Sumenep Angkatan 2010 Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (PenjasKesrek). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 2(3), 609–611.
- Gumantan, A., Mahfud, I., & Yuliandra, R. (2020). Pemberlakuan New Normal dan Pengetahuan. *Sport Scienc and Education Journal*, 1(2), 18–27.



- Helfina, R., Hidayat, R., Rustam., & Dwiatmanto. (2019). Pengaruh Mekanisme Good Corporate Governance Terhadap Profitabilitas Perusahaan (Studi Pada Perusahaan Bumh Yang Terdaftar di BEI Tahun 2012-2014). *Jurnal Administrasi Bisnis*, 31(1), 167–175.
- Herlina, H., & Suherman, M. (2020). Potensi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Pjok) Di Tengah Pandemi Corona Virus Disease (Covid)-19 Di Sekolah Dasar. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 8(1), 1–7.
- Jatira, Y., & Neviyarni, S. (2021). Fenomena Stress dan Pembiasaan Belajar Daring dimasa Pandemi Covid-19. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(1), 35–43.
- Komala, D. E., & Kuswary, M. (2013). Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dan Status Gizi Terhadap Kebugaran Atlet Bulutangkis Jaya Raya Pada Atlet Laki-Laki dan Perempuan di Asrama Atlet Ragunan Tahun 2013. *Nutrire Diaita*, 5(2), 94–112.
- Kurnianto, D. (2015). Menjaga Kesehatan di Usia Lanjut. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 11(2), 115182. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v11i2.5725>
- Michalak, A., Gawrecki, A., Gałczyński, S., Nowaczyk, J., Mianowska, B., Zozulinska-Ziolkiewicz, D., & Agnieszka, S. (2019). Assessment of Exercise Capacity in Children with Type 1 Diabetes in the Cooper Running Test. *International Journal of Sports Medicine*, 40(2), 110–115. <https://doi.org/10.1055/a-0805-1326>
- Mylsidayu, A. (2021). Stress level of physical education students: How to do the learning during the covid-19 pandemic?. *Journal Sport Area*, 6(1), 119-129. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2019.vol6\(1\).5729](https://doi.org/10.25299/sportarea.2019.vol6(1).5729)
- Paryanto, R., & Wati, I, D, P. (2013). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Untan*, 2(5), 143–154.
- Prasetyo, M. A., & Winarno, M, E. (2019). Hubungan Status Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa SMP. *Sport Science and Health*, 1(3), 198–207.
- Pratiwi, F, D. (2018). *Tingkat kebugaran jasmani mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan angkatan tahun 2014 FIK Universitas Negeri Malang* (Universitas Negeri Malang). Retrieved from <http://repository.um.ac.id/50591/>
- Rozi, F., Shidiq, A. P., Abdul, & Rahman, Yanuar, A. (2021). Aspek Aman, Imun, dan Iman pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani di IAIN Salatiga Selama Pandemi Covid-19 [The Aspects Of Safety, Immunity, and Faith in Physical Education Learning at IAIN Salatiga During The Covid-19 Pandemic]. *Polyglot: Jurnal Ilmiah*, 17(1), 145–158.
- Setiawan., Kresnapati, P., & Setiawan, D. A. (2020). Analisis perkuliahan daring mahasiswa PJKR Universitas PGRI Semarang sebagai dampak pandemi covid 19. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 1(1), 25-32. [https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1\(1\).5148](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1(1).5148).
- Sunadi, D., Soemardji, A., Apriantono, T., & Komar, R. W. (2018). Tingkat Kebugaran dan Prestasi Belajar. *Jurnal Sositologi*, 17(2), 326–366. <https://doi.org/10.5614/sostek.itbj.2018.17.2.14>

Wahyuningsih, N, S. (2013). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Lansia di Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta. *INFOKES: Jurnal Ilmiah Rekam Medis dan Informatika Kesehatan*, 3(1), 22–32.