

---

## Analisis Antropometri, Tingkat Kebugaran Jasmani dan Hasil Belajar Gerak Mahasiswa Angkatan 2022 Semester Gasal 2022/2023 PJKR-FIK-UM

Izha Maulana Purnomo<sup>1</sup>, Siti Nurrochmah<sup>2\*</sup>

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No.5, 65145, Indonesia

\*Coressponding Author. E-mail: [siti.nurrochmah.fik@um.ac.id](mailto:siti.nurrochmah.fik@um.ac.id)

**Abstrak:** Mahasiswa baru yang merantau jauh dari kota asalnya dan tinggal sendiri akan merasakan kurangnya aktivitas gerak dan kurangnya kepedulian mahasiswa terhadap tubuh yang menyebabkan ketidaksiapan mahasiswa pada lingkungan baru yang berakibat asupan makan/gizi mahasiswa menjadi tidak terpenuhi. Terlebih pandemi covid 19 pada tahun 2020-2022 pada saat mereka masih dibangku setara sekolah menengah atas yang menyebabkan pembelajaran daring. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi antropometri, tingkat kebugaran jasmani dan hasil belajar gerak (praktik). Metode penelitian ini menggunakan rancangan survei bentuk deskriptif dengan metode pendekatan berupa observasional data dan dianalisis menggunakan statistika deskriptif kuantitatif. Variabel yang diteliti berupa pengukuran antropometri, tingkat kebugaran jasmani dan hasil belajar gerak (praktik). Hasil penelitian dengan 53 mahasiswa kelompok putra dan 17 mahasiswi kelompok putri menunjukkan hasil pada pengukuran antropometri kelompok putra dominan pada kriteria kurang dan kelompok putri dominan pada kriteria cukup. Pada tes tingkat kebugaran jasmani kelompok putra maupun putri dominan pada kategori sedang dan pada tes hasil belajar matakuliah praktik kelompok putra maupun putri dominan pada kategori sangat tinggi.

**Kata Kunci:** antropometri, tingkat kebugaran jasmani, hasil belajar praktik.

***Abstract:** New students who migrate far from their hometown and live alone will feel a lack of movement activity and a lack of student concern for the body which causes student unpreparedness in a new environment which results in unfulfilled student food / nutrition intake. Moreover, the covid 19 pandemic in 2020-2022 when they were still in high school led to online learning.. This study aims to determine anthropometric conditions, physical fitness levels and learning outcomes of movement (practice). This research method uses a descriptive survey design with an approach method in the form of observational data and analyzed using quantitative descriptive statistics. The variables studied were anthropometric measurements, physical fitness level and learning outcomes of movement (practice).The results of the study with 53 male group students and 17 female group students showed that in anthropometric measurements the dominant male group was in the insufficient criteria and the dominant female group was in the sufficient criteria. In the physical fitness level test, both male and female groups are dominant in the moderate category and in the practical course learning outcomes test, both male and female groups are dominant in the very high category.*

**Keywords:** anthropometric; physical fitness level; practical learning outcomes

---

Received: 03 Agustus 2023; Revised: 19 September 2023; Accepted: 14 November 2023

---

© 2023 Universitas Negeri Jakarta, e-ISSN: 2580-9849 (online), p-ISSN: 2302-8351 (print)

Kutip: Purnomo, M.I., Nurrochmah, S., (2023) Jurnal Segar, XII (1), 1-13 doi:<https://doi.org/10.21009/segar/1201.01>

Journal Segar is an open access article under the CC-BY



## PENDAHULUAN

Mahasiswa baru merupakan individu yang sedang menuju dewasa dengan ditandai pada perubahan fisiknya. Perubahan fisik berupa perubahan komposisi tubuh seperti berat badan, massa lemak dan otot (Haq & Murbawani, 2014) Mereka mengalami masa peralihan dari siswa dari sekolah dan memulai perjalanan dalam pendidikan yang lebih tinggi yaitu mahasiswa. Sebagai mahasiswa baru mereka akan mengalami transisi dari lingkungan sekolah yang lebih terstruktur menjadi lingkungan perguruan tinggi yang lebih mandiri. Mahasiswa baru juga akan mengalami adaptasi lingkungan maupun sosialnya. Salah satu dampak yang mahasiswa baru rasakan adalah mahasiswa baru yang merantau jauh dari kota asalnya dan tinggal sendiri akan merasakan kurangnya gerak. Mahasiswa yang tinggal sendiri berpeluang 1.447 kali lebih kecil memiliki aktivitas fisik dibandingkan dengan yang tinggal dengan keluarga (Farradika et al., 2019). Hal tersebut nantinya akan berpengaruh terhadap kurang terpenuhinya gizi dan asupan makanan. Seperti kesibukan perkuliahan, pilihan makanan dan seleksi harga makanan merupakan faktor yang menyebabkan mahasiswa memiliki kebiasaan makan yang tidak sehat (Cholidah et al., 2020). Oleh karena itu kepedulian terhadap terpenuhinya gizi dan asupan makan dapat mempengaruhi kondisi antropometri seseorang yang akhirnya dapat bermanfaat dan menunjang berbagai aktivitas yang akan berpengaruh dalam kebugaran jasmani dan mendapatkan hasil yang lebih maksimal. Kebugaran jasmani memiliki manfaat yang baru saja disadari oleh masyarakat, setelah seluruh masyarakat di berbagai belahan dunia di terpa Coronavirus (COVID-19) kurang lebih 2 tahun masanya mulai dari awal bulan Maret 2020-2022.

Kebugaran jasmani tentunya tidak diremehkan lagi oleh masyarakat usia muda maupun tua semuanya beramai-ramai melakukan aktivitas fisik untuk meminimalisir tertular penyakit. Dengan menurunnya sistem kekebalan imun maka akan muda terkena covid-19 sampai timbul juga beberapa gejala penyakit, seperti badan panas, hingga sesak nafas berakibat kematian (Hui et al., 2020). Meningkatnya imunitas tubuh adalah faktor utama meminimalisir tertularnya Coronavirus, dengan berolahraga tentunya membuat tubuh seseorang menjadi sehat dan memiliki pola pikir yang positif. Gaya hidup dan pola kesehatan akan berpengaruh terhadap tertularnya virus covid-19 (Izazi & Kusuma, 2020)

Dampak dari pandemi covid-19 dirasakan juga pada mahasiswa baru Departemen Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Malang (UM) Tahun Ajaran 2022/2023 dimasing-masing sekolah pada saat mereka masih pada tingkat setara sekolah menengah atas. Kondisi tersebut berdampak pada pelaksanaan pembelajaran PJOK yang menjadi tidak maksimal dan berpengaruh pada kondisi tingkat kebugaran jasmani yang akan diperlukan siswa, khususnya siswa yang akan studi lanjut ke departemen dengan ranah olahraga. Terlebih mahasiswa baru yang kebanyakan merantau jauh dari kota asalnya harus menyesuaikan diri dahulu dari kondisi lingkungan dan sosial yang baru. Dalam dunia pendidikan, pemerintah melalui Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan telah melarang pada semua jenjang pendidikan, dari TK sampai Perguruan Tinggi untuk melaksanakan pembelajaran secara tatap muka dan digantikan dengan pembelajaran secara daring sesuai dengan Surat Edaran dari Kemendikbud Dikti No. 2 tahun 2020 (Kemendikbud, 2020).

Pada tahun ajaran 2022/2023 semester gasal mahasiswa di Departemen pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi merupakan mahasiswa baru calon pendidik yang harus bisa menguasai berbagai macam pembelajaran gerak dalam olahraga permainan seperti matakuliah bolavoli, bulutangkis, bolabasket, tenis meja, dan lain-lain. Untuk itu perlu dilakukan tes dan pengukuran antropometri tubuh dan tes tingkat kebugaran jasmani untuk menghadapi pembelajaran matakuliah praktik yang dalam pelaksanaannya membutuhkan kondisi antropometri berupa tinggi badan, berat badan, panjang lengan dan panjang tungkai yang merupakan hal paling dominan dalam pembelajaran praktik dan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik dengan komponen kecepatan, kekuatan otot lengan, kekuatan otot perut, daya ledak otot tungkai dan daya tahan tubuh merupakan suatu faktor yang dapat menunjang dan dapat memberikan kontribusi untuk memaksimalkan hasil belajar khususnya pada matakuliah praktik. (Allsabah & Weda, 2020) berpendapat antropometri dan kondisi fisik sangat penting karena sebagai pengembang aktifitas psikomotor.

Olahraga bermanfaat untuk mencapai bentuk tubuh yang ideal dan performa tubuh yang maksimal. Dengan berolahraga secara teratur, kesegaran jantung dan paru-paru anak akan terjaga, postur dan keseimbangan tubuh menjadi bagus, dan otot maupun tulangnya menjadi kuat, serta menghindari obesitas (Mashud, 2019). (Batista et al., 2016) berpendapat bahwa olahraga memiliki ruang lingkup intervensi dalam motor kognitif, sosial dan fisik, sebagai sarana untuk perkembangan motorik, psikologis dan mempromosikan kegiatan yang sehat dalam lingkungan yang positif. Untuk itu perlu dilakukan tes dan pengukuran antropometri tubuh. Dengan memiliki kebugaran jasmani yang baik dan bentuk tubuh yang ideal maka proses belajar dan pembelajaran praktek/gerak dapat dilakukan dengan optimal. Karena dalam suatu pembelajaran tentunya memiliki tujuan yang telah ditetapkan dan bisa diukur dari hasil pembelajaran. Hasil pembelajaran ini berupa perubahan tingkah laku, pengetahuan, sikap dan keterampilan. (Silitonga & Verawati, 2019) berpendapat prestasi belajar merupakan tingkat penguasaan suatu pembelajaran setelah melakukan proses pembelajaran dan dinyatakan dalam bentuk nilai. Belajar merupakan proses perubahan berdasarkan pengalaman. (Silitonga & Verawati, 2019) tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki seseorang memiliki pengaruh positif terhadap prestasi belajar seseorang. Dengan pembelajaran matakuliah praktik yang ditunjukkan dengan keberagaman aktivitas fisik (jasmani) yang mampu menunjang dan mendukung pembelajaran matakuliah praktik yang mutlak membutuhkan keberadaan kemampuan kondisi fisik yang baik.

Berdasarkan hasil observasi pada saat perkuliahan matakuliah gerak mahasiswa Offering A dan B, didapati ada beberapa mahasiswa memiliki postur tubuh yang beragam dan juga ada beberapa mahasiswa yang mengalami kelelahan fisik dan aktivitas gerak berjalan menjadi kurang baik. Sehingga peneliti tertarik ingin mengetahui kondisi antropometri, tingkat kebugaran jasmani dan juga hasil belajar matakuliah praktik. Demikian pada semester gasal 2022/2023 mahasiswa baru tersebut belum pernah diukur pada matakuliah-matakuliah tertentu. Maka diperlukan suatu upaya dengan tujuan untuk mengetahui, mengkaji dan menambah informasi terkait kondisi antropometri, tingkat kebugaran jasmani dan hasil belajar praktik. Sehingga mahasiswa menjadi lebih sadar akan pentingnya memiliki kondisi antropometri dan tingkat kebugaran jasmani yang baik agar dapat mencapai hasil belajar khususnya pembelajaran praktik menjadi lebih maksimal.

## METHODE

Pada penelitian ini menggunakan pendekatan metode observasi dan termasuk jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Variabel yang diteliti meliputi: (a) Antropometri (b) Tingkat Kebugaran Jasmani dan (c) Hasil Belajar Mata Kuliah Gerak.

Populasi penelitian ini adalah mahasiswa Departemen PJKR Offering A dan B Angkatan 2022 berjumlah 85 orang Mahasiswa dengan status aktif. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik purposive random sampling besar jumlah sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin (Siregar, 2015) dengan  $e = 5\%$  dari 85 orang mahasiswa, sehingga sampel berjumlah 70 orang mahasiswa dengan 53 mahasiswa putra dan 17 mahasiswa putri. Instrumen penelitian yang digunakan pada penelitian ini berupa instrument tes meliputi antropometri, Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dan non tes berupa dokumentasi dengan memperoleh hasil belajar gerak (praktik) berupa dokumentasi/screenshot Kartu Hasil Studi (KHS) semester gasal 2022 yang dikumpulkan pada google drive. Tes pengukuran antropometri berupa tes tinggi badan, tes berat badan, tes panjang lengan dan tes panjang tungkai. Tes TKJI yang berupa tes lari 60 m, tes gantung siku/pull up, tes baring duduk/sit up, loncat *vertical jump*, tes lari 1200 meter untuk putra dan untuk putri 1000 meter. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan statistika deskriptif kuantitatif dan analisis menggunakan aplikasi SPSS.

## HASIL

**Tabel 1. Penyajian Hasil Antropometri Kelompok Putra Berbasis Kriteria Normatif Dominan**

No	Tes Antropometri Tubuh	Jenis Data		
		Kriteria	Frekuensi	Presentase %
1.	Tinggi Badan	Tinggi	3	5,66%
		Cukup	13	24,53%
		Kurang	26	49,06%
		Kurang Sekali	11	20,75%
2.	Berat Badan	Berlebih	3	5,66%
		Cukup	5	9,43%
		Kurang	21	39,62%
		Kurang Sekali	24	45,28%
3.	Panjang Lengan	Panjang	9	16,98%
		Cukup	14	26,42%
		Kurang	20	37,74%
		Kurang Sekali	10	18,87%
4.	Panjang Tungkai	Panjang	18	33,96%
		Cukup	31	58,49%
		Kurang	3	5,66%
		Kurang Sekali	1	1,89%

Hasil tes antropometri pada Offering A Dan B Kelompok Putra berjumlah 53 mahasiswa. Dari jumlah mahasiswa tersebut mendapatkan beberapa dominan kriteria nilai antara lain adalah tinggi badan sebanyak 26 mahasiswa (49,06%) berada pada kriteria kurang. Pada tes berat badan sebanyak 24 mahasiswa (45,28%) berada pada kriteria kurang sekali. Pada tes panjang lengan sebanyak 20 mahasiswa (37,74%) berada pada kriteria kurang dan pada tes panjang tungkai sebanyak 31 mahasiswa (58,49%) berada pada kriteria cukup.

**Tabel 2. Penyajian Hasil Antropometri Kelompok Putri Berbasis Kriteria Normatif Dominan**

No	Tes Antropometri	Jenis Data		
		Kriteria	Frekuensi	Presentase %
1.	Tinggi Badan	Tinggi	5	29,41%
		Cukup	7	41,18%
		Kurang	4	23,53%
		Kurang Sekali	1	5,88%
2.	Berat Badan	Berlebih	1	5,88%
		Cukup	6	35,29%
		Kurang	4	23,53%
3.	Panjang Lengan	Kurang Sekali	6	35,29%
		Panjang	1	5,88%
		Cukup	7	41,18%
4.	Panjang Tungkai	Kurang	6	35,29%
		Kurang Sekali	3	17,65%
		Panjang	3	17,65%
		Cukup	3	17,65%
		Kurang	6	35,29%
		Kurang Sekali	5	29,41%

Hasil tes antropometri pada Offering A Dan B Kelompok Putri berjumlah 17 mahasiswa. Dari jumlah mahasiswa tersebut mendapatkan beberapa kriteria nilai antara lain adalah tinggi badan sebanyak 7 mahasiswa (41,18%) berada pada kriteria kurang. Pada tes berat badan ada dua kriteria yang mendapatkan jumlah sama sebanyak 6 mahasiswa (35,29%) berada pada kriteria cukup dan kurang sekali. Pada tes panjang lengan sebanyak 7 mahasiswa (41,18%) berada pada kriteria kurang dan pada tes panjang tungkai sebanyak 6 mahasiswa (35,29%) berada pada kriteria cukup.

**Tabel 3. Penyajian Hasil Tingkat Kebugaran Jasmani Kelompok Putra Berbasis Kriteria Normatif Dominan**

No	Jenis Unsur Kebugaran Jasmani	Jenis Tes	Jenis Data		
			Kriteria	Frekuensi	Presentase %
1	Kecepatan Gerak	Lari 60 Meter	Baik Sekali	0	0%
			Baik	18	33,96%
			Sedang	30	56,60%
			Kurang	15	9,43%
			Kurang Sekali	0	0%
2	Kekuatan dan Daya Tahan Otot Lengan	Tes <i>Pull up</i>	Baik Sekali	0	0%
			Baik	6	11,32%
			Sedang	18	33,96%
			Kurang	14	26,42%
3	Kekuatan dan Daya Tahan Otot Perut	Tes <i>Sit up</i>	Kurang Sekali	15	38,30%
			Baik Sekali	22	41,15%
			Baik	29	54,72%
			Sedang	2	3,77%
			Kurang	0	0%
4	Daya Ledak Otot Tungkai	Tes <i>Vertical Jump</i>	Kurang Sekali	0	0%
			Baik Sekali	2	3,77%
			Baik	23	43,40%
			Sedang	19	35,85%
			Kurang	7	13,21%
5	Daya Tahan Kardiovaskular	Lari 1200 Meter	Kurang Sekali	2	3,77%
			Baik Sekali	0	0%
			Baik	0	0%
			Sedang	2	3,77%
			Kurang	12	22,64%
			Kurang Sekali	39	73,58%

Hasil tes kebugaran jasmani pada Offering A Dan B Kelompok Putra dengan jumlah 53 mahasiswa, mendapatkan beberapa kriteria nilai dari masing-masing tes antara lain adalah pada tes lari 60 meter mendapatkan kriteria sedang dengan 26 mahasiswa (49,06%). Pada tes pull up mendapatkan kriteria sedang dengan 18 mahasiswa (33,96%). Pada tes sit up mendapatkan kriteria baik dengan 29 mahasiswa (54,72%). Pada tes Vertical Jump mendapatkan kriteria baik dengan 23 mahasiswa (43,40%) dan pada tes lari 1200 meter mendapatkan kriteria kurang sekali dengan 39 mahasiswa (73,58%).

**Tabel 4. Penyajian Hasil Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani Kelompok Putra**

No	Kategori	Frekuensi	Presentase %
1	Baik Sekali	0	0%
2	Baik	3	5,66%
3	Sedang	35	66,04%
4	Kurang	14	26,42%
5	Kurang Sekali	1	1,89%
	Jumlah	53	100%

Berdasarkan klasifikasi diatas, maka data nilai tes yang didapatkan selanjutnya dijumlah dengan data nilai tes yang lain dan didapatkan berupa angka total penjumlahan berbagai nilai tes kebugaran jasmani. Angka total nilai tes kebugaran jasmani tersebut disesuaikan dengan norma dan didapatkan kategori tingkat kebugaran jasmani mahasiswa Departemen PJKR Offering A dan B Kelompok Putra dengan total 53 mahasiswa sehingga sebanyak 3 mahasiswa (5,66%) pada tingkat baik, sebanyak 35 mahasiswa (66,04%) pada tingkat sedang, sebanyak 14 mahasiswa (26,42%) pada tingkat kurang dan sebanyak 1 mahasiswa (1,89%) pada tingkat kurang sekali.

**Tabel 5. Penyajian Hasil Tingkat Kebugaran Jasmani Kelompok Putri Berbasis Kriteria Normatif Dominan**

No	Jenis Unsur Kebugaran Jasmani	Jenis Tes	Jenis Data		
			Kriteria	Frekuensi	Presentase %
1	Kecepatan Gerak	Lari 60 Meter	Baik Sekali	0	0%
			Baik	1	5,88%
			Sedang	9	52,94%
			Kurang	7	41,18%
			Kurang Sekali	0	0%
2	Kekuatan dan Daya Tahan Otot Lengan	Tes <i>Pull up</i>	Baik Sekali	0	0%
			Baik	0	0%
			Sedang	1	5,88%
			Kurang	16	94,12%
			Kurang Sekali	0	0%
3	Kekuatan dan Daya Tahan Otot Perut	Tes <i>Sit up</i>	Baik Sekali	15	88,24%
			Baik	2	11,76%
			Sedang	0	0%
			Kurang	0	0%
			Kurang Sekali	0	0%
4	Daya Ledak Otot Tungkai	Tes <i>Vertical Jump</i>	Baik Sekali	0	0%
			Baik	9	52,94%
			Sedang	8	47,06%
			Kurang	0	0%
			Kurang Sekali	0	0%
5	DayaTahan Kardiovaskular	Lari 1000 Meter	Baik Sekali	0	0%
			Baik	0	0%
			Sedang	2	11,76%
			Kurang	9	52,94%
			Kurang Sekali	6	35,29%

Hasil tes kebugaran jasmani pada Offering A Dan B Kelompok Putri berjumlah 17 mahasiswa. Pada tes lari 60 meter mendapatkan kriteria sedang dengan 7 mahasiswa (41,18%). Pada tes pull up mendapatkan kriteria kurang dengan 16 mahasiswa (94,12%). Pada tes sit up mendapatkan kriteria baik sekali dengan 15 mahasiswa (88,24%). Pada tes Vertical Jump mendapatkan kriteria baik dengan 9 mahasiswa (52,94%) dan pada tes lari 1000 meter mendapatkan kriteria kurang dengan 9 mahasiswa (52,94%).

**Tabel 6. Penyajian Hasil Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani Kelompok Putri**

No	Kategori	Frekuensi	Presentase %
1	Baik Sekali	0	0%
2	Baik	4	23,53%
3	Sedang	11	64,71%
4	Kurang	2	11,76%
5	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah		17	100%

Berdasarkan data maka data nilai tes yang didapatkan selanjutnya dijumlah dengan data nilai tes yang lain dan didapatkan berupa angka total penjumlahan berbagai nilai tes kebugaran jasmani. Angka total nilai tes kebugaran jasmani tersebut disesuaikan dengan norma dan didapatkan kategori tingkat kebugaran jasmani mahasiswa Departemen PJKR Offering A dan B Kelompok Putri dengan total 17 mahasiswa sehingga sebanyak 4 mahasiswa (23,53%) ada pada tingkat baik, sebanyak 11 mahasiswa (64,71%) ada pada tingkat sedang, dan sebanyak 2 mahasiswa (11,76%) ada pada tingkat kurang.

**Tabel 7. Penyajian Hasil Prestasi Belajar Berbasis Kriteria Normatif Dominan**

No	Jenis Tes	Jenis Data		
		Kriteria	Frekuensi	Presentase %
1.	Hasil Belajar Matakuliah Gerak	Sangat Tinggi	41	77,36%
		Tinggi	6	11,32%
		Sedang	3	5,66%
		Rendah	2	3,77%
		Sangat Rendah	1	1,89%

Dari tes hasil belajar matakuliah gerak (praktik) pada Offering A Dan B Kelompok Putra berjumlah 53 mahasiswa. Dari jumlah mahasiswa tersebut mendapatkan beberapa kriteria nilai yang paling dominan antara lain adalah pada kriteria sangat tinggi dengan jumlah 41 mahasiswa (77,36%).

**Tabel 8. Penyajian Hasil Belajar Gerak Kelompok Putri**

No	Jenis Tes	Ukuran Statistik			
		Mean	SD	Variansi	KV%
1	Hasil Belajar Matakuliah Gerak	3,71	0,20	0,04	5,39%

Berdasarkan keseluruhan data pada Offering A dan B Kelompok Putri yang berjumlah 17 mahasiswa tersebut, dari tes hasil belajar matakuliah gerak (praktik) diperoleh data yang memusat yaitu KV=5,39%.

**Tabel 9. Penyajian Hasil Prestasi Belajar Berbasis Kriteria Normatif Dominan**

No	Jenis Tes	Jenis Data		
		Kriteria	Frekuensi	Presentase %
1.	Hasil Belajar Matakuliah Gerak	Sangat Tinggi	15	88,24%
		Tinggi	1	5,88%
		Sedang	1	5,88%
		Rendah	0	0%
		Sangat Rendah	0	0%

Dari tes hasil belajar matakuliah gerak pada Offering A Dan B Kelompok Putra berjumlah 53 mahasiswa. Dari jumlah mahasiswa tersebut mendapatkan beberapa kriteria nilai antara lain yang paling dominan adalah pada kriteria sangat tinggi dengan jumlah 15 mahasiswa (88,24%).

## PEMBAHASAN

Dalam peneitian ini subjek yang dijadikan penelitian adalah mahasiswa Departemen Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi (PJKR) Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Malang (UM) Offering A dan B Angkatan 2022 pada mahasiswa ini merupakan mahasiswa yang baru saja masuk perguruan tinggi dimana ada masa peralihan dari siswa ke mahasiswa sehingga mereka masih pada tahap adaptasi lingkungan dan sosial yang baru dan pada semester tersebut merupakan masa peralihan juga dari sistem pembelajaran secara daring menuju luring sehingga berdampak terhadap kondisi antropometri dan kebugaran jasmani yang juga akan berdampak terhadap hasil pembelajaran mata kuliah khususnya pada mata kuliah gerak/praktik mahasiswa tersebut. Badan yang berlebih akan menghambat aktivitas fisik seseorang (Sudibjo et al., 2018).

Pada tes dan pengukuran antropometri mahasiswa Departemen PJKR FIK-UM Offering A dan B Angkatan 2022 kelompok putra dominan memiliki kriteria dibawah kategori cukup yang artinya kurang, sedangkan pada kelompok putri memiliki kondisi antropometri dominan cukup yang artinya memiliki kondisi pada kategori normal.

Ada beberapa hal yang menyebabkan hasil pada kondisi antropometri secara keseluruhan cenderung pada kriteria kurang maupun kurang sekali. (Iridiastadi et al., 2014) berpendapat ada lima faktor yang dapat mempengaruhi kondisi antropometri seseorang meliputi (1) Usia, tinggi tubuh manusia akan mengalami pertumbuhan dari lahir hingga usia sekitar 20-25 tahun (2) Jenis kelamin, umumnya laki laki lebih tinggi dari pada perempuan (3) Ras dan Etnis, berkaitan dengan letak wilayah atau tempat tinggal. (4) Pekerjaan dan Aktivitas, kebiasaan seseorang dalam melakukan suatu aktivitas dengan jangka waktu yang lama akan mempengaruhi postur tubuh seseorang. (5) Kondisi sosio-ekonomi, berpengaruh pada pemberian nutrisi, gizi dan makanan yang berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan, dimana pada subjek dalam penelitian ini merupakan mahasiswa peralihan dari siswa ke mahasiswa yang kebanyakan mahasiswa tersebut merantau jauh sehingga perubahan rutinas/kebiasaan yang membuat mahasiswa tersebut kurang dalam beraktivitas dan memenuhi asupan makanannya. (Farradika et al., 2019) berpendapat bahwa mahasiswa yang tinggal sendiri berpeluang 1.447 kali lebih kecil memiliki aktivitas fisik dibandingkan dengan yang tinggal dengan keluarga. Seperti kesibukan perkuliahan, pilihan makanan dan seleksi harga makanan merupakan faktor yang menyebabkan mahasiswa memiliki kebiasaan makan yang tidak sehat (Cholidah et al., 2020)



Penurunan kesehatan menyebabkan timbulnya penyakit dan hambatan mobilitas dari kondisi gaya hidup yang kurang gerak (Rismayanthi et al., 2022) Oleh karena itu, dengan terpenuhinya gizi dan asupan makan yang cukup dapat mempengaruhi kondisi antropometri seseorang dan kebugaran jasmani. Pada mahasiswa Departemen PJKR tinggi badan, berat badan, panjang lengan dan panjang tungkai sangat dibutuhkan dan dominan digunakan untuk menunjang proses pembelajaran khususnya pada matakuliah gerak (praktik). Didukung oleh pendapat terdahulu yang menyatakan dalam beberapa cabang olahraga diperlukan unsur-unsur struktur tubuh yang baik, dalam hal ini tinggi badan, berat badan, panjang lengan, panjang tungkai dan tinggi duduk serta komponen fisik sebagai penunjang (Saleh & Saleh, 2019). (Allsabab & Weda, 2020) berpendapat antropometri dan kondisi fisik sangat penting karena sebagai pengembang aktifitas psikomotor. Seperti proses pembelajaran pada Departemen PJKR yang dituntut harus memiliki kebugaran jasmani yang prima. Struktur tubuh (antropometri) dan kondisi fisik merupakan hal yang berkesinambungan (Pradana & Bulqini, 2018)

Hasil tes yang diperoleh peneliti pada tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki mahasiswa Departemen PJKR-FIK-UM Offering A dan B Angkatan 2022 pada kelompok putra maupun kelompok putri sebagian besar dominan pada kategori sedang. Kategori tersebut mengindikasikan kebugaran jasmani dikatakan belum maksimal (diatas kategori kurang dan kurang sekali tetapi berada dibawah ketagori baik dan baik sekali) pada kelompok putra dengan jumlah 53 mahasiswa (66,04%) dan kelompok putri dengan jumlah 17 mahasiswa (64,71%). Ada beberapa penyebab yang menjadikan tingkat kebugaran jasmani mahasiswa Departemen PJKR Offering A dan B Angkatan 2022 dominan berada pada tingkat sedang. Jika dikaji sangat kompleks faktor-faktor penyebab hal tersebut seperti (1) kondisi pandemi covid-19 (tahun 2020-2021) yang menyebabkan era new normal (2) SDM yang mencakup kurangnya kesadaran pentingnya melakukan aktivitas fisik untuk membuat tingkat kebugaran jasmani yang prima (3) aktivitas fisik dalam pembelajaran PJOK yang terhambat dikarenakan harus melaksanakan pembelajaran praktik ditempat masing-masing yang menyebabkan kurang optimalnya pembelajaran (4) kecemasan dan emosional yang berlebih. Pernyataan tersebut didukung oleh penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa kebugaran jasmani pada mahasiswa selama pandemi belum mencapai tingkat kebugaran jasmani yang maksimal (Fahrizqi et al., 2020)

Dampak yang terjadi selama pandemi covid-19 adalah proses pembelajaran khususnya pada matakuliah gerak/praktik yang menjadi terbatasnya ruang dan aktivitas fisik mahasiswa untuk bergerak secara aktif, sehingga memaksa proses pembelajaran dilakukan secara daring dan kurang maksimal. (Arsyad & Rozi, 2021) berpendapat kebijakan pembelajaran daring yang telah diupayakan akan mendorong mahasiswa untuk tidak bergerak secara aktif sehingga mengakibatkan kinerja fisik rendah. Karena pada kenyataannya sebelum pandemi aktivitas fisik dan olahraga secara teratur dan rutin dilakukan secara bebas, sehingga dapat mencapai kebugaran jasmani yang lebih optimal. Oleh karena itu, dibutuhkan kesadaran mahasiswa tersebut untuk banyak belajar aktif latihan secara mandiri sehingga dapat memperoleh pengalaman setiap individu. Bagi mahasiswa di lingkungan Departemen PJKR latihan sangat dibutuhkan karena bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kondisi kebugaran jasmani untuk mencapai kinerja/performa yang lebih maksimal dan untuk mendukung fisik dalam pembelajaran praktik disamping itu agar tubuh bugar. Dengan melaksanakan latihan tambahan dan terprogram agar kondisi kebugaran jasmani minimal pada tingkat kebugaran jasmani pada kategori baik. Karena pada mahasiswa Departemen PJKR dituntut untuk memiliki

kebugaran lebih untuk menunjang dan mendukung proses pembelajaran praktik dengan baik. Ada banyak cara untuk meningkatkan kebugaran jasmani. (Majid, 2020) berpendapat bahwa untuk meningkatkan kebugaran jasmani diantaranya adalah melakukan olahraga secara teratur, mampu mengatur pola hidup sehat dengan memperhatikan beberapa faktor seperti gizi yang baik, mengurangi kebiasaan merokok, dan istirahat yang cukup. Cara meningkatkan kebugaran jasmani juga bisa dilakukan dengan cara latihan sirkuit, menurut (Fikri, 2017) terjadi peningkatan kebugaran jasmani setelah mengikuti pembelajaran menggunakan metode sirkuit, setelah mengikuti pembelajaran menggunakan metode sirkuit selama dua siklus, walaupun belum semua siswa berhasil memperoleh ketegori baik sekali, tetapi sebagian besar sudah mencapai kategori baik. Mahasiswa perlu memperbaiki model latihan yang digunakan dan menerapkan prinsip-prinsip latihan kebugaran jasmani yang benar. Menurut (Bile & Tapo, 2021) bentuk latihan, tujuan dan sasaran latihan, intensitas latihan, frekuensi latihan, serta durasi latihan merupakan prinsip-prinsip latihan kebugaran jasmani yang baik dan benar.

Prinsip-prinsip tersebut diperhatikan dan diterapkan. (Rismayanthi et al., 2022) berpendapat ketika olah raga tidak menggunakan prinsip dasar dapat memicu gangguan kesehatan, sedangkan olah raga yang menggunakan prinsip dengan benar maka akan menimbulkan proses penyesuaian diri yang sesuai. Mahasiswa yang tingkat kebugaran jasmaninya ada pada kriteria baik seharusnya mereka pertahankan atau bahkan ditingkatkan pada kriteria baik sekali. Menurut (Hidayat, 2022) ada beberapa cara untuk mempertahankan tingkat kebugaran jasmani yaitu dengan melakukan aktivitas fisik dan menjaga pola makan yang baik, salah satunya adalah dengan mengkonsumsi buah dan sayur yang kaya akan antioksidan. Dengan mengonsumsi makanan yang bergizi, maka dapat menjaga kondisi antropometri tubuh dan kebugaran jasmani seseorang akan tetap baik. Status gizi yang baik dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak menjadi seimbang dan sehat (Sepriadi et al., 2017). Dari pemaparan diatas maka, dengan memiliki kondisi antropometri yang baik dan kebugaran jasmani yang prima sangat diperlukan bagi setiap individu khususnya bagi mahasiswa Departemen PJKR dapat menunjang dan mengikuti proses pembelajaran serta mendapatkan hasil belajar matakuliah gerak (praktik) dengan maksimal. Siswa yang tingkat kualitas praktiknya baik maka hasil belajar praktiknya tergolong berhasil (Dwiastari, 2018)

Berdasarkan data Hasil Belajar Matakuliah Gerak (praktik) yang diperoleh peneliti pada Departemen PJKR-FIK-UM Offering A dan B Angkatan 2022 sebagian besar kelompok putra maupun kelompok putri berada pada kategori sangat tinggi. Dengan kategori tersebut mengindikasikan bahwa prestasi pembelajaran pada matakuliah praktik dikatakan sudah maksimal (diatas kategori tinggi, sedang, kurang dan kurang sekali) kelompok putra dengan jumlah 53 mahasiswa (77,36%) dan kelompok putri dengan jumlah 17 mahasiswa (88,24%). Hasil dari prestasi belajar ini merupakan perolehan/keberhasilan mahasiswa terhadap suatu matakuliah yang berupa nilai. (Silitonga & Verawati, 2019) berpendapat prestasi belajar merupakan tingkat penguasaan suatu pembelajaran setelah melakukan proses pembelajaran dan dinyatakan dalam bentuk nilai. Pada mahasiswa yang dijadikan subjek penelitian ini pada semester gasal mendapatkan matakuliah praktik atletik, renang, senam dan pencak silat yang dimana pada proses pembelajaran ini memiliki kondisi antropometri dan kebugaran jasmani yang mendukung dapat memberikan pengaruh terhadap hasil belajar gerak/praktik agar mendapatkan hasil yang lebih maksimal. Pendapat ini didukung oleh penelitian terdahulu yang menyatakan tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki seseorang memiliki pengaruh

positif terhadap prestasi belajar seseorang (Silitonga & Verawati, 2019) Ada beberapa faktor lain yang mempengaruhi prestasi belajar seseorang. (Ma'rifah, 2017) menjelaskan dalam proses belajar faktor yang dapat mempengaruhi prestasi belajar adalah proses pembelajaran, hasil belajar, seperti faktor internal meliputi aspek fisiologis dan psikologis (tingkat intelegensi, sikap, bakat, minat dan motivasi siswa) dan faktor eksternal, yaitu lingkungan sosial dan non sosial. Didukung oleh pernyataan terdahulu yang menyatakakan untuk keberhasilan hasil prestasi pembelajaran motorik semua faktor harus berjalan dengan baik (Ronaldo & Nurrochmah, 2021).Tingkat kebugaran jasmani yang baik juga akan menunjang pada proses pembelajaran praktik untuk belajar dengan aktif, baik itu kognitif, afektif dan psikomotor. (Batista et al., 2016) berpendapat bahwa olahraga memiliki ruang lingkup intervensi dalam motor kognitif, sosial dan fisik, sebagai sarana untuk perkembangan motorik, psikologis dan mempromosikan kegiatan yang sehat dalam lingkungan yang positif.

Dari beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa hasil belajar adalah keberhasilan yang diperoleh dalam suatu proses pembelajaran yang dapat dilihat berupa nilai-nilai atau dapat ditentukan dengan memasukkan hasil kemampuan kognitif, dan psikomotorik seseorang. Pendapat dari penelitian yang dilakukan ahli diatas dapat dijadikan landasan sehingga dapat dikemukakan secara keseluruhan bahwa dalam suatu proses pembelajaran memiliki kondisi antropometri dan kebugaran jasmani yang mendukung akan berdampak juga pada hasil belajar. Khususnya bagi mahasiswa departemen PJKR hal tersebut dituntut agar dapat menunjang proses pembelajaran dan mendapatkan prestasi belajar dengan maksimal tertuju pada mata kuliah pembelajaran praktik. Dengan demikian hasil penelitian ini telah diperkuat dari hasil penelitian-penelitian terdahulu.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis data dari hasil tes antropometri, tes kebugaran jasmani dan tes hasil belajar matakuliah gerak (praktik) yang dilaksanakan mahasiswa Angkatan 2022 Departemen PJKR Offering A dan B dengan 53 mahasiswa kelompok putra dan 17 mahasiswa kelompok putri dapat disimpulkan pada analisis antropometri tes tinggi badan kelompok putra dominan pada kriteria kurang (49,06%) dan kelompok putri pada kriteria cukup (41,18%), tes berat badan kelompok putra dominan pada kriteria kurang sekali (45,28%) dan kelompok putri mendapatkan dua kriteria yang sama yaitu kurang sekali dan cukup (35,29%), tes panjang lengan kelompok putra dominan pada kriteria kurang (37,74%) dan kelompok putri pada kriteria cukup (41,18%), tes panjang tungkai kelompok putra dominan pada kriteria panjang (33,96%) dan kelompok putri pada kriteria cukup (41,18%). Pada hasil analisis data dari hasil tes tingkat kebugaran jasmani dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pada mahasiswa kelompok putra dominan berada pada klasifikasi kategori sedang (66,04%) dan mahasiswa kelompok putri dominan juga berada pada klasifikasi kategori sedang (64,71%). Pada hasil analisis dari tes hasil belajar gerak (praktik) dapat disimpulkan bahwa mahasiswa kelompok putra dominan berada pada kriteria sangat tinggi (77,36%) dan mahasiswa kelompok putri dominan juga berada pada kriteria sangat tinggi (88,24%).

## REFERENSI

- Allsabab, M., & Weda, W. (2020). Perbandingan Profil Antropometri dan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Pada Klub Sepakbola Wanita Kota Dan Kabupaten Kediri. *Indonesia Performance Journal*, 4(1), 23–35.  
<http://repository.unpkediri.ac.id/id/eprint/4157>
- 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.  
<https://journal.moripublishing.com/index.php/ijoos/article/view/17>
- Batista, M., Cubo, D. S., Honório, S., & Martins, J. (2016). The practice of physical activity related to self-esteem and academical performance in students of basic education. *Journal of Human Sport and Exercise*, 11(2), 297–310.  
<https://doi.org/10.14198/jhse.2016.112.03>
- Bile, R. L., & Tapo, Y. B. O. (2021). Pelatihan Program Olahraga Kesehatan Untuk Pemeliharaan Kebugaran Jasmani Siswa Sma Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Abdimas Ilmiah Citra Bakti*, 2(1), 41–49.  
<https://doi.org/10.38048/jailcb.v2i1.187>
- Cholidah, R., Widiastuti, I. A. E., Nurbaiti, L., & Priyambodo, S. (2020). Gambaran pola makan, kecukupan gizi, dan status gizi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mataram, Nusa Tenggara Barat. *Intisari Sains Medis*, 11(2), 416–420.  
<https://doi.org/10.15562/ism.v11i2.589>
- Dwiastari, N. (2018). *HUBUNGAN ANTARA RASA PERCAYA DIRI DENGAN HASIL PRAKTIK INSTALASI PENERANGAN LISTRIK SISWA KELAS XII SMKN 5 JAKARTA*. <http://repository.unj.ac.id/id/eprint/444>
- Fahrizqi, E. B., Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Olahraga Selama New Normal Pandemi Covid-19. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 8(2), 53–62.  
<http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/PJKR/article/view/16791>
- Farradika, Y., Umniyatun, Y., Nurmansyah, M. I., & Jannah, M. (2019). Perilaku Aktivitas Fisik dan Determinannya pada Mahasiswa Fakultas Ilmu - Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka. *ARKESMAS (Arsip Kesehatan Masyarakat)*, 4(1), 134–142.  
<https://doi.org/10.22236/arkesmas.v4i1.3548>
- Fikri, A. (2017). Meningkatkan kebugaran jasmani melalui metode latihan sirkuit dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di Sma Negeri 1 Lubuklinggau. *Jurnal Pembelajaran Olahraga*, 3(1), 89–102.  
<http://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/pjk/index>
- Haq, A. B., & Murbawani, E. A. (2014). Status gizi, asupan makan remaja akhir yang berprofesi sebagai model. *Journal of Nutrition College*, 3(4), 489–494.  
<http://eprints.undip.ac.id/45173/>
- Hidayat, A. C. (2022). Pengaruh Buah dan Sayur terhadap Kebugaran pada Lansia. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 22(1). <https://doi.org/10.24815/jks.v22i1.21750>
- Hui, D. S., Azhar, E. I., Madani, T. A., Ntoumi, F., Kock, R., Dar, O., Ippolito, G., Mchugh, T. D., Memish, Z. A., & Drosten, C. (2020). The continuing 2019-nCoV epidemic threat of novel coronaviruses to global health—The latest 2019 novel coronavirus outbreak in Wuhan, China. *International Journal of Infectious Diseases*, 91, 264–266. DOI:<https://doi.org/10.1016/j.ijid.2020.01.009>
- Iridiastadi, H., MSIE, P. D., & Yassierli, P. D. (2014). Ergonomi suatu pengantar. *Bandung: PT. Remaja Rosdakarya*.

- Izazi, F., & Kusuma, A. (2020). Hasil responden pengetahuan masyarakat terhadap cara pengolahan temulawak (*Curcuma xanthorrhiza*) dan kencur (*Kaemferia galanga*) sebagai peningkatan imunitas selama COVID-19 dengan menggunakan kedekatan konsep program Leximancer. *Journal Pharmasci*, 5(2), 93–97.
- Kemdikbud, P. W. (2020). Perkuliahan Dapat Dilakukan Secara Tatap Muka dan dalam Jaringan Tahun 2021. *Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia*.
- Majid, W. (2020). Perilaku aktivitas olahraga terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada masyarakat. *Seminar Nasional Keolahragaan*, 1.  
<http://conference.um.ac.id/Index.Php/Fik/Article/View/449>.
- Mashud, M (2019). Analisis Masalah Guru PJOK Dalam mewujudkan tujuan kebugaran jasmani. Analisis Masalah guru PJOK Dalam mewujudkan Tujuan Kebugaran Jasmani. [http://eprints.ulm.ac.id/7514/1/A6\\_ANALISIS\\_GURU\\_PJOK.pdf](http://eprints.ulm.ac.id/7514/1/A6_ANALISIS_GURU_PJOK.pdf).
- Ma'rifah, D. R. (2017). Diagnosis kesulitan belajar mahasiswa pada mata kuliah perkembangan peserta didik. *Jurnal Pendidikan Biologi Indonesia*, 3(1), 88–94.  
<http://ejournal.umm.ac.id/index.php/jpbi>
- Ronaldo, R., & Nurrochmah, S. (2021). Prestasi Belajar Matakuliah Praktik Antara Semester Gasal dan Genap. *Sport Science and Health*, 3(6), 419–428.  
<http://repository.um.ac.id/id/eprint/260985>
- Saleh, M. S., & Saleh, M. S. (2019). Analisis Komponen Struktur Tubuh terhadap Kemampuan Smash pada Permainan Bulutangkis Pb. Mattoangin Makassar. *Competitor*, 11(3), 133–143. <https://doi.org/10.26858/com.v11i3.13401>
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan tingkat kebugaran jasmani berdasarkan status gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24–34.  
<https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/miki/article/view/10934>.
- Setiawan, M. A. (2017). *Belajar dan pembelajaran*. Uwais Inspirasi Indonesia.
- Silitonga, F. A., & Verawati, I. (2019). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Prestasi Belajar Siswa Putra Kelas Xi Sma N 1 Sipahutar Tapanuli Utara. *Jurnal Kesehatan Dan Olahraga*, 3(1), 29–38.  
DOI: <https://doi.org/10.24114/ko.v3i1.13069>
- Sudibjo, P., Suharjana, S., & Apriyanto, K. D. (2018). Program Aktivitas Berbasis Aerobik Pada Lansia Untuk Meningkatkan Kebugaran Dan Kualitas Profil Antropometri. *Medikora*, 17(2), 145–156. DOI: <https://doi.org/10.21831/medikora.v17i2.29186>