

ANALISIS KEMAMPUAN KONDISI FISIK MAHASISWA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI PADANG

Sefri Hardiansyah

¹Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang. Jalan Prof. Dr. Hamka Air Tawar Barat, Padang, 25132, Indonesia.
hardiansyah@fik.unp.ac.id

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan kondisi fisik mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang meliputi kecepatan, kekuatan otot lengan, kekuatan otot perut, daya ledak otot tungkai dan kemampuan volume oksigen maksimal (Vo_2max). Penelitian ini termasuk penelitian deskriptif untuk mengetahui keadaan sebenarnya di lapangan tentang kemampuan kondisi fisik mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah: tes lari 40 meter untuk mengukur kecepatan, tes push up untuk mengukur kekuatan otot lengan, tes sit up untuk mengukur kekuatan otot perut, tes standing broad jump untuk mengukur daya ledak otot tungkai dan bleep test untuk mengukur Vo_2max . Data dianalisis dengan menggunakan rumus persentase. Hasil penelitian ini menunjukkan rata-rata kecepatan berada pada kategori baik, rata-rata kekuatan otot lengan berada pada kategori baik, rata-rata kekuatan otot lengan pada kategori kurang dan rata-rata daya ledak otot tungkai berada pada kategori baik sekali serta rata-rata vo_2max berada pada kategori baik. Simpulan berdasarkan pengukuran yang telah dilakukan maka disimpulkan bahwa rata-rata kemampuan kondisi fisik mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang berada pada kategori sedang.

Kata Kunci: kondisi fisik, mahasiswa

ANALYSIS THE ABILITY OF PHYSICAL CONDITIONS STUDENTS FACULTY OF SPORT SCIENCE PADANG STATE UNIVERSITY

Abstract

The purpose of this research is to know the ability of physical condition of the students of Faculty of Sport Science State University of Padang covering speed, arm muscle strength, abdominal muscle strength, explosion of leg muscle and maximal oxygen volume capability (Vo_2max). This research includes descriptive research to find out the actual situation in the field about the ability of physical condition of the students of Faculty of Sport Sciences Universitas Negeri Padang. Instruments used in this study are: 40 meters run test for speed measurement, push up test to measure arm muscle strength, sit up test to measure abdominal muscle strength, test of standing broad jump to measure limb muscle explosion and bleep test to measure Vo_2max . Data were analyzed by using the percentage formula. The results of this study indicate that the average speed is in good category, the average arm muscle strength is in the good category, the average arm muscle strength in the less category and the average explosive muscle power of the legs are in both good category and the average vo_2max is in either category. Conclusion based on measurements that have been done then it is concluded that the average ability of the physical condition of students of Faculty of Sport Science State University of Padang is in the medium category.

Keywords: *physical condition, student*

A. PENDAHULUAN

Fakultas Ilmu Keolahragaan merupakan salah satu Fakultas yang memberikan mata kuliah praktek, bahkan hampir sebagian besar perkuliahan di Fakultas Ilmu Keolahragaan dilakukan di lapangan. Hal ini tentu menuntut mahasiswa untuk memiliki kondisi fisik yang prima, agar dapat menjalankan rutinitas sehari-hari sebagai mahasiswa di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Kondisi fisik yang baik merupakan faktor yang paling mendasar yang harus dimiliki oleh setiap

manusia termasuk mahasiswa. Untuk menjalankan rutinitas sebagai mahasiswa maka dibutuhkan kondisi fisik yang prima agar semua kegiatan dapat diikuti dengan maksimal, baik kegiatan selama berada di kampus maupun kegiatan di luar kampus. Oleh sebab itu penting bagi mahasiswa untuk memiliki kemampuan kondisi fisik yang baik.

Dari observasi penulis sebagai dosen yang mengampu mata kuliah Pembentukan Kondisi Fisik di Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan, penulis menemui permasalahan banyak mahasiswa yang sering

mengalami kelelahan yang berarti dalam mengikuti proses perkuliahan. Oleh sebab itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian terhadap permasalahan kondisi fisik yang dimiliki oleh mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang dengan harapan penelitian ini dapat memberikan solusi terhadap permasalahan yang dialami oleh mahasiswa FIK UNP kedepannya.

Kondisi Fisik

Istilah “kondisi fisik” merupakan gabungan dari kata kondisi dan fisik. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) kata kondisi diartikan sebagai keadaan, sementara fisik berarati jasmani atau tubuh. Jika diartikan secara *letterlate* kondisi fisik akan berarti keadaan tubuh. Jonath Krempel dalam Irawadi (2012:1) mengartikan bahwa” kondisi fisik merupakan keadaan yang meliputi faktor kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan dan koordinasi” sementara Bomp dalam Yudha (2016:157) menyatakan bahwa semua aktivitas gerak dalam olahraga selalu mengundang unsur-unsur kekuatan, kecepatan, durasi yang merupakan penjabaran dari unsur fisik. Dengan adanya faktor yang meliputi kondisi fisik tersebut akan terlihat dari kualitas unjuk kerja yang dilakukan. Dari beberapa pendapat di atas maka dapat diartikan bahwa kondisi fisik merupakan keadaan fisik yang meliputi semua aktivitas fisik seperti kecepatan, kelicahan, kelentukan, kekuatan, dayaledak, serta dayatahan.

a. Kecepatan

a) Pengertian Kecepatan

Kecepatan (*speed*) diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam berpindah tempat dari satu titik ke titik yang lainnya dalam waktu yang sesingkat singkatnya. Hal senada di kemukakan oleh Jonath dan Krempel dalam Syafruddin (1999:43) bahwa “Kecepatan secara fisiologis diartikan sebagai kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan dalam satu satuan waktu tertentu yang ditentukan oleh fleksibilitas tubuh, proses persarafan dan kemampuan otot”, sedangkan menurut Arsil (1999: 83) kecepatan adalah kemampuan tubuh mengarahkan semua sistemnya dalam melawan beban, jarak dan waktu yang menghasilkan kerja mekanik.

Jadi dapat disimpulkan kecepatan adalah suatu kemampuan tubuh yang mampu bergerak dengan cepat dan tepat dengan melawan beban, berat, dan waktu.

b) Jenis-Jenis Kecepatan

Menurut Nosek dalam Arsil (1999:84) kecepatan di golongankan dalam tiga bentuk.

(1) Kecepatan reaksi (*reaktion speed*) adalah kecepatan menjawab suatu rangsangan dengan cepat. Kecepatan reaksi berpengaruh terhadap

prestasi lari. (2) Kecepatan bergerak (*speed of movement*) adalah kecepatan merubah arah dalam gerak yang utuh. (3) Kecepatan sprint (*sprinting speed*) merupakan kemampuan organis untuk bergerak ke depan dengan cepat.

c) Faktor yang Mempengaruhi Kecepatan

Menurut Pate dalam Arsil (1999:85), “kecepatan dipengaruhi beberapa faktor, yaitu: a) Tipe otot (distribusi antara otot cepat dan otot lambat). b) Koordinasi neuromuscular. c) Biomekanik. d) Kekuatan otot”.

d) Pengukuran kecepatan

Pada hakekatnya, proses reaksi yang terjadi dalam tubuh sulit untuk diamati. Oleh sebab itu waktu reaksi agak susah diukur. Penelitian tentang waktu reaksi menggambarkan bahwa jenis rangsangan berpengaruh terhadap kecepatan reaksi seseorang. Dalam penelitian ini penulis menggunakan Lari Sprint 40 meter.

b. Kekuatan

Menurut Hardiansyah (2017) kekuatan adalah kemampuan otot dalam menahan atau menerima beban dalam melaksanakan pekerjaan. Kekuatan merupakan salah satu komponen yang sangat penting untuk menunjang aktivitas fisik, khususnya dalam berolahraga. Komponen ini mutlak diperlukan untuk meraih prestasi puncak. Hal ini Bomp dan Fox dalam Syafruddin (1999:42) menyatakan bahwa: “Setiap penampilan dalam olahraga memerlukan kekuatan otot disamping unsur-unsur lainnya yang juga diperlukan, kecepatan kontraksi otot terkait (serabut otot lambat dan serabut otot cepat), besarnya beban yang digerakan juga, kontraksi otot intra dan ekstra, panjang otot pada waktu kontraksi dan sudut sendi”. Sementara Sajoto (1988:59) menyatakan “kekuatan atau *strength* adalah komponen kondisi fisik yang menyangkut kemampuan seorang atlet pada saat mempergunakan otot-ototnya, menerima beban dalam waktu kerja tertentu”. Selain itu Pate, dkk (1993:181) menyatakan “kekuatan adalah tenaga yang dipakai untuk mengubah kekuatan gerak atau bentuk dari suatu benda”. Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan kekuatan adalah kekuatan otot atau sekelompok otot untuk melawan dan menahan suatu beban pada saat melakukan suatu pekerjaan. Di samping itu kekuatan dapat dilihat dari kemampuan individu untuk menarik, mendorong, menekan sebuah objek saat tubuh dalam posisi bertumpu. Kekuatan yang menjadi fokus dalam penelitian ini adalah kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut.

c. Daya Ledak Otot Tungkai

Daya ledak (*explosive power*) adalah kemampuan dalam menampilkan atau mengeluarkan kekuatan secara *explosive* atau dengan cepat (Edwarsyah,

2017:4). Daya ledak merupakan salah satu aspek dari kebugaran tubuh (Corbin dalam Arsil, 1999: 44). Menurut Bafirman (2006) daya ledak otot tungkai sangat penting bagi penampilan sebab dapat menentukan seberapa keras seseorang dapat memukul /menendang, seberapa jauh dapat melempar, seberapa tingginya seseorang dapat melempar, berapa tingginya seseorang dapat melompat dan memperjauh lompatannya, berapa cepat seorang dapat berlari dan berenang. Semuanya dalam keadaan sewaktu-waktu dapat meledak secara maksimal dalam upaya memperoleh kekuatan secara baik dan benar.

Satu komponen kondisi fisik yang mempengaruhi *explosive power* adalah kecepatan yang merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan dalam waktu relatif singkat. Kecepatan merupakan kemampuan tubuh mengarahkan semua sistem dalam melawan beban, jarak dan waktu yang menghasilkan kerja mekanik (Arsil, 1999: 40). Bentuk gerakan dasar anatomis yang ditekankan pada kemampuan *explosive power* pada saat melakukan lompatan adalah antara lain fleksi paha (sartorius, iliacus, gracillis), ekstensi lutut dan tungkai (quadriceps, femoris, semitendinosus, semimembranosus), fleksi lutut dan kaki (biceps femoris) serta kelompok otot adductor.

Otot yang berperan dan terlatih adalah ekstensi lutut femoris, vastus lateralis, medius intermedialis), fleksi paha (hamstring muscles, gluteus), fleksi kaki (gastrocnemius) serta kelompok otot adductor dan abductor paha (gluteal, adductor longus, brevis magnus dan haalucius).

Faktor-faktor yang mempengaruhi daya ledak adalah kekuatan dan kecepatan kontraksi (Nossek dalam Arsil, 1999: 72), jadi $explosive\ power = \text{kekuatan} \times \text{kecepatan}$

d. Dayatahan Aerobik

Daya tahan aerobik adalah kapasitas seseorang untuk menahan kelelahan. Daya tahan aerobik tidak hanya sangat penting dalam kinerja kompetitif untuk sebagian besar cabang olahraga, tetapi merupakan faktor yang sangat menentukan untuk kinerja atlet di dalam latihan dan kapasitas umum.

Ada beberapa macam istilah yang biasa digunakan untuk dayatahan aerobik diantaranya kebugaran aerobik, daya tahan kardiovaskuler, kebugaran kardiovaskuler, kebugaran kardiorespiratori, kapasitas kerja fisik, kapasitas aerobik dan *maximal oxygen up-take*. Hoeger dalam Junusul Hairy (2003: 11) menyatakan bahwa dayatahan kardiovaskuler adalah kemampuan paru, jantung, pembuluh darah dan darah untuk menyampaikan sejumlah oksigen

yang cukup dan zat-zat gizi ke sel-sel yang bekerja untuk memenuhi kebutuhan aktivitas fisik yang berlangsung dalam waktu yang lama.

Daya tahan aerobik menurut Hazeldine dalam Junusul Hairy (2003:11) berhubungan dengan proses di dalam mengisap, mengangkat dan mempergunakan oksigen. Menurut Jonath dan Krempel dalam Syafruddin (1999) mengemukakan bahwa dayatahan aerobik terdiri dari dayatahan aerobik umum dinamis dan dayatahan aerobik umum statis, sedangkan menurut deVries dan Housch dalam Junusul Hairy (2003: 11) mengatakan daya tahan aerobik tergantung kepada kapasitas orang tersebut untuk menyuplai oksigen ke otot yang sedang bekerja.

Jadi beberapa pendapat para ahli tersebut dapat dikatakan bahwa daya tahan aerobik adalah komponen yang kompleks dari kebugaran jasmani, karena melibatkan interaksi beberapa proses fisiologis di dalam kardiovaskuler, termasuk kapasitas paru untuk menghirup oksigen, kapasitas darah di dalam paru untuk menyerap oksigen, kapasitas jantung untuk memompa darah yang mengandung oksigen ke jaringan otot dan kapasitas jaringan otot untuk menyerap oksigen dari darah dan mempergunakannya untuk menghasilkan energi.

B. METODOLOGI PENELITIAN

Sesuai dengan jenis penelitian yang dilakukan yakni penelitian deskriptif, maka penelitian ini akan melihat keadaan kondisi fisik mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang sebenarnya populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa FIK yang mengambil mata kuliah pembentukan kondisi fisik yang berjumlah 30 orang, penarikan sampel dilakukan dengan teknik purposive sampling hanya pada mahasiswa laki-laki dengan jumlah 18 orang. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan beberapa tes yang terdiri dari tes lari 40 meter untuk mengukur kecepatan lari, tes *push up* selama 60 detik untuk mengukur kekuatan otot lengan, tes *sit up* selama 60 detik untuk mengukur kekuatan otot perut, tes *standing broad jump* untuk mengukur kemampuan daya ledak otot tungkai dan bleep tes untuk mengukur kemampuan dayatahan aerobik. Data yang diperoleh dari hasil pengukuran akan dianalisis dengan menggunakan menghitung teknik persentase.

HASIL

Pada bagian ini akan disajikan data hasil pengukuran kondisi fisik yang telah diberikan terhadap sampel penelitian. Berikut ini disajikan deskripsi data kondisi fisik.

1. Kecepatan Lari 40 Meter

Dari hasil pengukuran kecepatan lari 40 meter yang dilakukan terhadap sampel mahasiswa FIK UNP diperoleh skor tertinggi 6.59, skor terendah 5.17. Berdasarkan kelompok data Kecepatan lari 40 meter diperoleh nilai rata-rata hitung (*mean*) 5.91, nilai tengah (*median*) 5.92, dan simpangan baku (*standard deviasi*) sebesar 0.32. Untuk lebih jelasnya distribusi data Kecepatan lari 40 meter ini dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Kecepatan lari 40 meter

Waktu (detik)	Fa	Fr (%)	Klasifikasi
<5.2	1	5.56	Sangat baik
5.2-6.0	10	55.56	Baik
6.0-6.4	6	33.33	Cukup
6.4-7.6	1	5.56	Kurang
>7.6	0	0.00	Kurang sekali
Jumlah	18	100	

Berdasarkan perhitungan yang tertera pada tabel 1 dapat dilihat bahwa sebanyak 1 orang mahasiswa (5.56%) memiliki Kecepatan lari 40 meter pada kategori baik sekali, dan 10 orang (55.56%) memiliki Kecepatan lari 40 meter pada kategori baik, 6 orang (33.33%) memiliki kemampuan Kecepatan lari 40 meter kategori cukup, dan 1 orang (5.56%) memiliki Kecepatan lari 40 meter pada kategori kurang dan tidak ada sampel yang memiliki kecepatan lari 40 meter pada kategori kurang sekali. Distribusi frekuensi skor Kecepatan lari 40 meter juga dapat dilihat pada histogram di bawah ini:



Grafik 1. Histogram Kecepatan Lari 40 Meter

2. Kemampuan Push Up

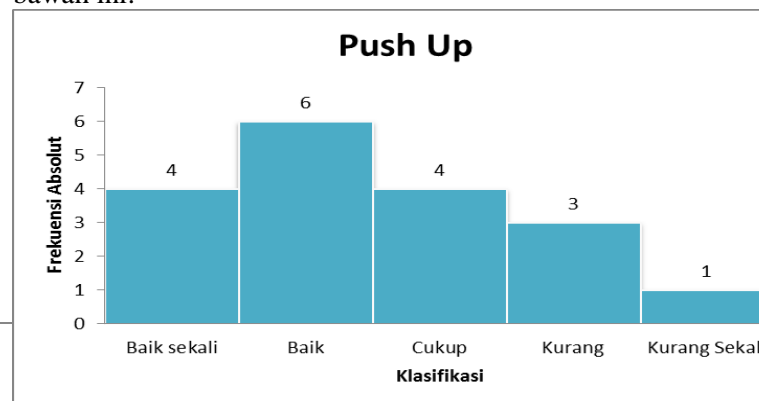
Dari hasil pengukuran kemampuan push up yang dilakukan terhadap sampel mahasiswa FIK UNP diperoleh skor tertinggi 50, skor terendah 10. Berdasarkan kelompok data push up diperoleh nilai rata-rata hitung (*mean*) 28.78, nilai tengah (*median*) 31.50, dan simpangan baku

(*standard deviasi*) sebesar 11.04. Untuk lebih jelasnya distribusi data Kemampuan Push Up ini dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Kemampuan Push Up

Push Up	Fa	Fr (%)	Klasifikasi
>38	4	22.22	Baik sekali
29 – 37	6	33.33	Baik
20 – 28	4	22.22	Cukup
12 – 19	3	16.67	Kurang
4 – 11	1	5.56	Kurang Sekali
Jumlah	18	100	

Berdasarkan perhitungan yang tertera pada tabel 2 dapat dilihat bahwa sebanyak 4 orang mahasiswa (22.22%) memiliki kemampuan push up pada kategori baik sekali, dan 6 orang (33.33%) memiliki kemampuan push up pada kategori baik, 4 orang (22.22%) memiliki kemampuan push up pada kategori cukup, dan 3 orang (16.67%) memiliki kemampuan push up pada kategori kurang serta 1 orang (5.56%) yang memiliki kemampuan push up pada kategori kurang sekali. Distribusi frekuensi kemampuan push up juga dapat dilihat pada histogram di bawah ini:



Grafik 2. Histogram Kemampuan Push Up

3. Kemampuan Sit Up

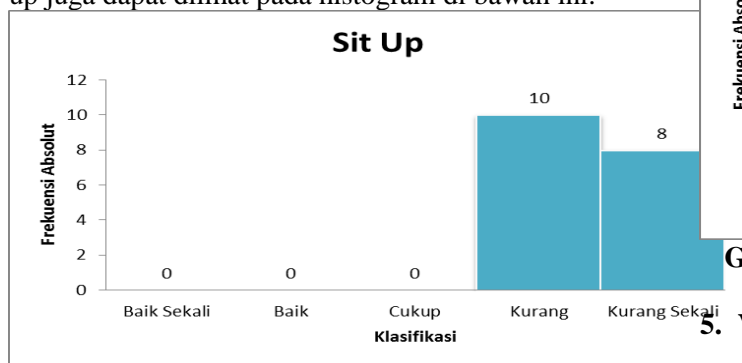
Dari hasil pengukuran kemampuan sit up yang dilakukan terhadap sampel mahasiswa FIK UNP diperoleh skor tertinggi 48, skor terendah 16. Berdasarkan kelompok data sit up diperoleh nilai rata-rata hitung (*mean*) 33.39, nilai tengah (*median*) 31.50, dan simpangan baku (*standard deviasi*) sebesar 9.02. Untuk lebih jelasnya distribusi data Kemampuan Sit Up ini dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Kemampuan Sit Up

Sit Up	Fa	Fr (%)	Klasifikasi
>90	0	0	Baik Sekali

70-89	0	0	Baik
50-69	0	0	Cukup
30-49	10	55.56	Kurang
10-29	8	44.44	Kurang Sekali
Jumlah	18	100	

Berdasarkan perhitungan yang tertera pada tabel 3 dapat dilihat bahwa tidak ada mahasiswa yang memiliki kemampuan sit up pada kategori baik sekali, baik, dan cukup, dan 10 orang (55.56%) memiliki kemampuan sit up pada kategori kurang serta 8 orang (44.44%) yang memiliki kemampuan sit up pada kategori kurang sekali. Distribusi frekuensi skor kemampuan sit up juga dapat dilihat pada histogram di bawah ini:



Grafik 3. Histogram Kemampuan Sit Up

4. Standing Broad Jump

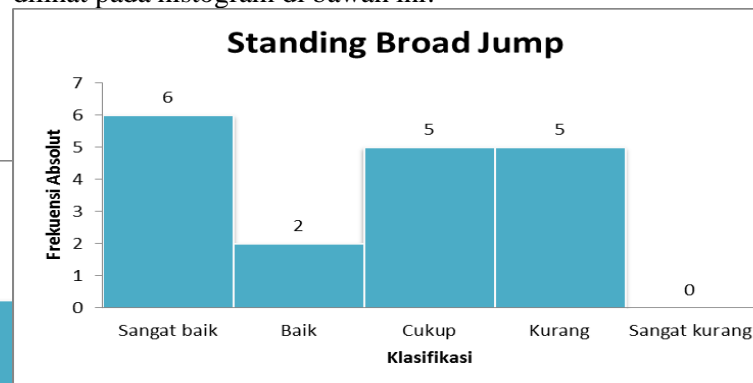
Dari hasil pengukuran standing broad jump yang dilakukan terhadap sampel mahasiswa FIK UNP diperoleh skor tertinggi 3.01, skor terendah 1.84. Berdasarkan kelompok data standing broad jump diperoleh nilai rata-rata hitung (*mean*) 2.22, nilai tengah (*median*) 2.12, dan simpangan baku (*standard deviasi*) sebesar 0.31. Untuk lebih jelasnya distribusi data standing broad jump ini dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Standing Broad Jump

Standing Broad Jump (M)	Fa	Fr (%)	Klasifikasi
>2.25	6	33.33	Sangat baik
2.14-2.25	2	11.11	Baik
2.03-2.13	5	27.78	Cukup
1.70-2.02	5	27.78	Kurang
<1.70	0	0.00	Sangat kurang
Jumlah	18	100	

Berdasarkan perhitungan yang tertera pada tabel 4 dapat dilihat bahwa sebanyak 6 orang

mahasiswa (33.33%) memiliki kemampuan standing broad jump pada kategori baik sekali, dan 2 orang (11.11%) memiliki kemampuan standing broad jump pada kategori baik, 5 orang (27.78%) memiliki kemampuan standing broad jump pada kategori cukup, dan 5 orang (27.78%) memiliki kemampuan standing broad jump pada kategori kurang dan tidak ada mahasiswa (0.00%) yang memiliki kemampuan standing broad jump pada kategori kurang sekali. Distribusi frekuensi kemampuan standing broad jump juga dapat dilihat pada histogram di bawah ini:



Grafik 4. Histogram Kemampuan Standing Broad Jump

5. Vo2max

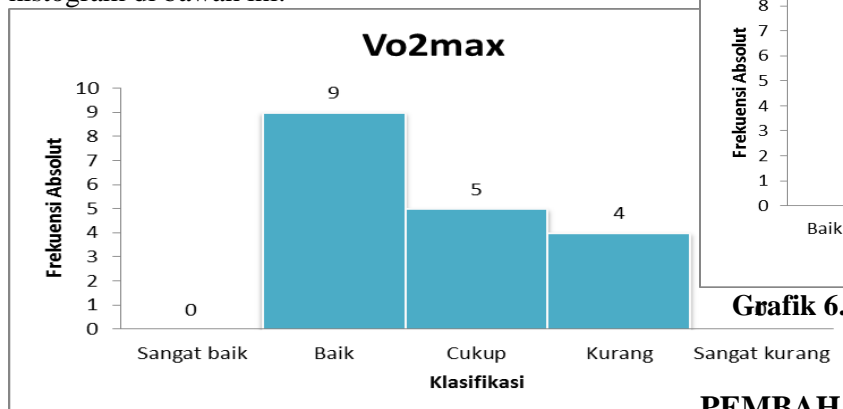
Dari hasil pengukuran Vo₂max yang dilakukan terhadap sampel mahasiswa FIK UNP diperoleh skor tertinggi 47.7, skor terendah 31. Berdasarkan kelompok data Vo₂max diperoleh nilai rata-rata hitung (*mean*) 40.51, nilai tengah (*median*) 42.65, dan simpangan baku (*standard deviasi*) sebesar 5.25. Untuk lebih jelasnya distribusi data Vo₂max ini dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Data Vo₂max

Vo2max	Fa	Fr (%)	Klasifikasi
>53	0	0.00	Sangat baik
43-52	9	50.00	Baik
34-42	5	27.78	Cukup
25-33	4	22.22	Kurang
<24	0	0.00	Sangat kurang
Jumlah	18	100	

Berdasarkan perhitungan yang tertera pada tabel 5 dapat dilihat bahwa tidak ada mahasiswa (0.00%) memiliki kemampuan Vo₂max pada kategori baik sekali, dan 9 orang (50%) memiliki kemampuan Vo₂max pada kategori baik, 5 orang (27.78%) memiliki kemampuan Vo₂max pada kategori cukup, dan 4 orang (22.22%) memiliki kemampuan Vo₂max pada kategori kurang dan tidak ada mahasiswa (0.00%) yang memiliki kemampuan Vo₂max pada

kategori kurang sekali. Distribusi frekuensi kemampuan Vo_2max juga dapat dilihat pada histogram di bawah ini:



Grafik 5. Histogram Kemampuan Vo_2max

6. Kondisi Fisik

Dari hasil pengukuran kondisi fisik (kecepatan, kekuatan otot lengan, kekuatan otot perut, daya ledak otot tungkai serta dayatahan) yang diberikan terhadap sampel mahasiswa FIK UNP diperoleh skor tertinggi 59.46, skor terendah 35.21. Berdasarkan kelompok data kondisi fisik diperoleh nilai rata-rata hitung (*mean*) 50, nilai tengah (*median*) 51.01, dan simpangan baku (*standard deviasi*) sebesar 6.73. Untuk lebih jelasnya distribusi data kondisi fisik ini dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Data Kondisi Fisik

Kondisi Fisik	Fa	Fr (%)	Klasifikasi
>60.10	0	0.00	Baik Sekali
53.37-60.09	5	27.78	Baik
46.63-53.36	8	44.44	Sedang
39.90-46.62	3	16.67	Kurang
<39.89	2	11.11	Kurang Sekali
Jumlah	18	100	

Berdasarkan perhitungan yang tertera pada tabel 5 dapat dilihat bahwa tidak ada mahasiswa (0.00%) memiliki kemampuan kondisi fisik pada kategori baik sekali, dan 5 orang (27.78%) memiliki kemampuan kondisi fisik pada kategori baik, 8 orang (44.44%) memiliki kemampuan kondisi fisik pada kategori sedang, dan 3 orang (16.67%) memiliki kemampuan kondisi fisik pada kategori kurang dan 2 orang mahasiswa (11.11%) yang memiliki kemampuan kondisi fisik pada kategori kurang sekali. Distribusi frekuensi kemampuan kondisi fisik juga dapat dilihat pada histogram di bawah ini:



Grafik 6. Histogram Kemampuan Kondisi Fisik

PEMBAHASAN

Kondisi fisik merupakan elemen dasar yang perlu dimiliki oleh manusia terutama mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang karena mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang merupakan mahasiswa yang memiliki aktivitas yang dominan. Untuk mendukung semua aktivitas sehari-hari sebagai mahasiswa yang harus mengikuti perkuliahan teori dan praktek serta kegiatan lain yang menuntut kebutuhan fisik yang tinggi. Menurut Jonath dan Krempel dalam Syafruddin (1999:5) pengertian "kondisi fisik dalam olahraga dapat dilihat dalam arti sempit dan dalam arti luas. Dalam arti sempit merupakan keadaan yang meliputi kekuatan, kecepatan, dan daya tahan sedangkan dalam arti luas kekuatan, daya tahan, kelentukan dan koordinasi", Sedangkan Harsono (1996:1) mengemukakan bahwa "kondisi fisik yang baik maka akan ada :

- Peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung.
- Peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan dan lain-lain komponen kondisi fisik.
- Ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan
- Pemulihan yang cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan.
- Respon yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respons demikian diperlukan".

Dari beberapa penjelasan di atas maka dapat dikatakan bahwa kondisi fisik meliputi semua aktivitas fisik seperti kecepatan, dayatahan, kekuatan, daya ledak serta kelentukan, semua elemen tersebut sangat dibutuhkan oleh mahasiswa untuk mendukung semua kegiatan di kampus agar tidak mengalami kelelahan yang berarti. Berdasarkan hasil pengukuran dapat diketahui bahwa sebagai besar kemampuan kondisi fisik mahasiswa FIK UNP berada pada kategori sedang, hal

demikian tentu akan dapat menyebabkan aktivitas mahasiswa dapat terhambat hal ini tentu perlu menjadi perhatian serius bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Padang.

C. SIMPULAN

Rata-rata kecepatan lari mahasiswa FIK berada pada kategori baik, rata-rata kemampuan push up berada pada kategori baik, rata-rata kemampuan situp berada pada kategori kurang, rata-rata kemampuan daya ledak otot tungkai dan vo2max berada pada kategori sangat baik. rata-rata kemampuan kondisi fisik berada pada kategori sedang.

Sajoto, Muhammad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: P2LPTK Dirjen DIKTI.
 Syafruddin. 1999. *Pengantar Ilmu Melatih*. Padang: FPOK IKIP

Yudha Pratama Chrissandy. 2016. *Kontribusi Fisik Dan Teknik Terhadap Keterampilan Dribbling Atlet Bolabasket Putri Junior Kabupaten Gunung Kidul*. Jurnal Keolahragaan. Volume 4- No. 2: 157

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP
- Bafirman. 2006. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
- Edwarsyah, Hardiansyah Sefri, Syampurma Hilmainur. 2017. *Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Unit Kegiatan Olahraga Universitas Negeri Padang*. Jurnal Penjakora. Volume 4-No 1: 1-10
- Hairy, Junusul. 2003. *Daya Tahan Aerobik*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga Departemen Pendidikan Nasional.
- Hardiansyah, Sefri. 2017. *The Influence Of Circuit Training Method On The Enhancement Of Physical Fitness Of Sports Education Department Students. Proceedings The 1st Yogyakarta International Seminar on Health, Physical Education, and Sports Science*: Yogyakarta
- Harsono. 1996. *Prinsip-Prinsip Pelatihan*. Jakarta : PIO-KONI Pusat
- Irawadi Hendri. 2012. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: Sukabina
- Pate, dkk 1993. *Scientific Foundation Of Coaching*. Philadelpia: Sounders College Publishing.